

# GRUPPEN STUNDE

STUNDENBLATT

**BEREICH**  
Globales Verständnis

**STUNDENTHEMA**  
Projekt Frischefest

## Stundenziel

Regionale und saisonale Lebensmittel kennen. Einfache Getränke und Speisen zubereiten. Zur Gestaltung eines Fests und zur Verpflegung beitragen. **ÖRK-Leitbild:** „Die Nähe zu den Menschen ist uns ein Anliegen, daher arbeiten wir dezentral, auf die Region und die Bedürfnisse der Menschen ausgerichtet.“

## THEMENÜBERSICHT

- Global zusammenleben
- Essen auf der Reise
- Ressourcen und Nahrung
- Bekleidung
- Wasser
- Ökologischer Fußabdruck
- Globale Verantwortung
- Wir begrünen die Dienststelle!
- Projekt Frischefest

	 GRUPPENLEITER	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	 60 min
<b>BEGINN</b>	Wir planen ein „Frischefest“! Was stellt ihr euch darunter vor? (Bekanntgabe eines Termins, vorgesehene Gäste ...) Kurzes Gespräch ▶ Das Wort „frisch“ bezieht sich auf die Lebensmittel.	TN sammeln Ideen.		„Frisch“ kann für die TN bedeuten „frisch zubereitet“ (also z. B. auch Tiefgekühltes), aber auch „aus frischen Zutaten“, darauf bezieht sich das Projekt ▶ klären!	 5 min
<b>SCHRITT 1</b>	▶ Welche Lebensmittel gibt es aktuell frisch zu kaufen? ▶ Welche stammen aus unserer Region? ▶ Was wächst in den Gärten? ▶ Was wird gerade reif? ▶ Was kann man fast immer frisch ernten? (z. B. Küchenkräuter am Fenster) ▶ Was ist saisonunabhängig? (z. B. Fleisch, Milch)	Brainstorming: Jüngere TN beteiligen sich verbal, ältere oder GL machen Notizen.	Nach Möglichkeit frisch Geerntetes – besonders Sorten, die vielleicht nicht allen bekannt sind  Flipchart, Stifte	Vorsicht: Auch Erdbeeren im Oktober sind „frisch“ – nämlich nicht konserviert! Ein entsprechender Rechercheauftrag in der Stunde davor erleichtert die Arbeit!	 15 min
<b>SCHRITT 2</b>	Was können wir daraus für unser Frischefest machen?	TN arbeiten in Gruppen (am besten altersgemischt): ▶ Obst ▶ Gemüse ▶ Fleisch ▶ Milch(produkte) Zunächst werden bekannte Speisen gesammelt, danach kann auf die Rezeptbeispiele zurückgegriffen werden (diese können auch variiert werden).	Papier, Stifte  ▶ <b>Kopiervorlage: Rezepte für das Frischefest (E31–34)</b>	Die konkrete Auswahl aus den Rezepten richtet sich nach den örtlichen Möglichkeiten der Zubereitung.	 20 min
<b>ABSCHLUSS</b>	Auswahl von Rezepten für das Fest: Was wird gerne gegessen? Verteilung der Aufgaben: Wer steuert was bei? Wer führt welche Arbeiten durch/wer kann was?	TN schlagen vor, was sie zubereiten wollen, und planen mit GL die Durchführung des Fests.	Flipchart, Stifte	Die Planung wird aufgeschrieben und für alle sichtbar aufgehängt.	 20 min

GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer

ALTER

8 9 10 11 12 13 14 15 16



ab 6 unter Mithilfe älterer TN



Aus Liebe zum Menschen.



E 29

## HINWEISE

Die Durchführung eines „Frischefestes“ ist am einfachsten, wenn in der Region genügend passende Lebensmittel vorhanden sind oder hergestellt werden. Dabei sollte auch auf die Vorlieben der TN Rücksicht genommen werden (Obst- und Gemüsesorten, Gewürze, Vegetarier, Veganer ...).

Tipp: Zum Frischefest auch die Dienststelle einladen, so lernen die Kolleginnen und Kollegen die Jugendgruppe kennen – und das in einem gemütlichen, verbindenden Rahmen.

Diese Stunde befasst sich mit den Vorbereitungen zum Frischefest. Die konkrete Durchführung ist nur unter Bezugnahme auf örtliche Gegebenheiten planbar, daher gibt es dazu Vorschläge.

► **Infoblatt: Tipps für das Frischefest (E35)**

## LINKS

[www.umweltchecker.at/arbeitsblaetter.htm](http://www.umweltchecker.at/arbeitsblaetter.htm)  
[www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/dokumente/lehrer/Umstrukturierung2012/Allgemein\\_bildende\\_Schulen/Sekundarstufe\\_1/as\\_sek\\_einkaufskorb\\_1\\_ua.pdf](http://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/dokumente/lehrer/Umstrukturierung2012/Allgemein_bildende_Schulen/Sekundarstufe_1/as_sek_einkaufskorb_1_ua.pdf)  
[www.politik-lernen.at/site/gratisshop/shop.item/105754.html](http://www.politik-lernen.at/site/gratisshop/shop.item/105754.html)  
[www.education21.ch/de/unterricht/themendossiers/themenfenster-was-kaufe-ich-heute](http://www.education21.ch/de/unterricht/themendossiers/themenfenster-was-kaufe-ich-heute)  
[www.umweltbildung.at/cms/praxisdb/dateien/468\\_thema\\_pdf.pdf](http://www.umweltbildung.at/cms/praxisdb/dateien/468_thema_pdf.pdf)

## SPIELE

### Blindverkostung

Eine Spielidee für das Frischefest

► **Infoblatt: Tipps für das Frischefest (E35)**

## REZEPTE FÜR DAS FRISCHEFEST

Diese Beispiele nehmen darauf Rücksicht, dass an den Standorten evtl. keine Möglichkeit zum Kochen vorhanden ist und dass die Speisen von Kindern hergestellt werden. Sie sind daher einfach gehalten und können jederzeit variiert werden. Auf Mengenangaben wird bewusst verzichtet – sie können und sollen durch Abschmecken ersetzt und an den Rahmen des Frischefestes angepasst werden.



### OBSTSALAT

Obst aus der Region wird gewaschen, geschält und geschnitten. Dann wird der Obstsalat mariniert – mit etwas Fruchtsaft oder Fruchtsirup (aus einer der Obstsorten), mit Sirup aus Holunderblüten oder Zitronenmelisse, mit Honig oder Zuckerwasser.

### OBSTMUS

Das zu Kompott gekochte Obst wird aus dem Saft genommen und mit einem Pürierstab zu Mus zerkleinert.

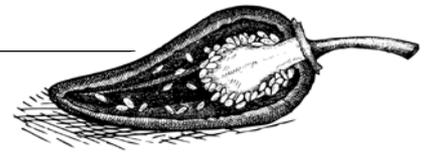
Das Mus kann mit Joghurt oder geschlagenem Schlagobers gemischt werden. Rührt man Gelatine dazu (Menge nach Angabe auf der Packung) und lässt es in Formen erkalten, erhält man (je nach Festigkeit) Fruchtgelee oder eine Creme.



### KOMPOTT

Steinobst oder Kernobst wird gewaschen, nach Wunsch geschält und mit etwas Zucker- oder Honigwasser und evtl. Zitronensaft schwach köcheln gelassen, bis das Obst weich ist.

Nach Geschmack kann auch beigefügt werden:  
ein Stück Zimt, Gewürznelken, Vanille.



## SHAKE

Beerenobst wird zusammen mit Milch (oder Sauermilch, Buttermilch, Joghurt), Honig oder Zucker in einem Mixaufsatz bei hoher Geschwindigkeit verrührt. Nach Geschmack kann Obers oder Vanilleeis beigefügt werden.



## KRÄUTERAUFSTRICH

Es eignen sich fast alle heimischen Kräuter (Schnittlauch, Kresse, Petersilie, Dill, Bärlauch ...). Frischkäse oder Topfen und evtl. etwas Joghurt werden mit den gehackten Kräutern und etwas Salz verrührt.

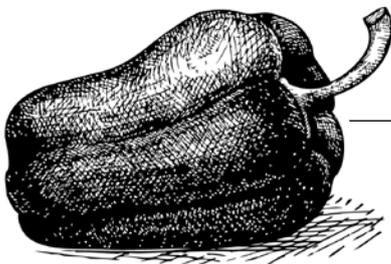
Dazu kommt je nach Geschmack:

Zwiebel oder Knoblauch – fein gehackt, Pfeffer, Paprika.

Tipp: Die Masse kann auch zum Füllen von Paradeisern oder hart gekochten Eiern verwendet werden.

## SELLERIE-KAROTTEN-APFEL-SALAT

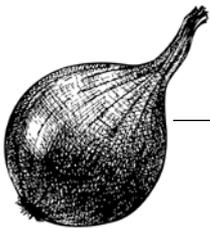
Sellerie, Karotten und Äpfel werden gesäubert, in Stücke geschnitten, geraffelt und sofort mit Zitronensaft vermischt. Darüber kommen grob gehackte Walnüsse.





## TSATSIKI

Tsatsiki ist ein griechischer Dip. Dazu wird eine Gurke geschält, entkernt, geraffelt und gesalzen. Dann eine Weile stehen lassen. Während dieser Zeit entzieht das Salz der Gurke das Wasser. Danach wird die Gurke ausgedrückt und mit Joghurt, gepresstem Knoblauch und etwas Olivenöl verrührt.



## KRÄUTERDIP

Zutaten wie Kräuteraufstrich – allerdings in Joghurt und etwas Sauerrahm verrührt. Dips können mit in Streifen geschnittenen Karotten, Stangensellerie oder Gurken gegessen werden.



## TOPFENSPEISE

Topfen wird mit Zucker (oder Honig)\*, Vanillezucker, etwas Milch (oder Joghurt oder ungeschlagenem Obers oder Rahm) zu einer Creme verrührt. Diese Creme wird schichtweise abwechselnd mit einem Obstsalat (siehe Rezept), frischen Beeren oder frischem, geschnittenem Steinobst in Gläser gefüllt und mit Blättern von Zitronenmelisse oder Minze dekoriert.

\*Es kann auch mit etwas Marmelade aus den gleichen Früchten gesüßt werden, die für die Topfenspeise verwendet werden.



## FLEISCHSALAT ODER WURSTSALAT

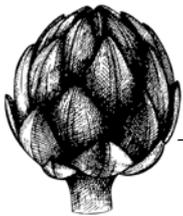
Gekochtes oder gebratenes Fleisch\* oder Wurst (Knackwurst, Extrawurst oder Schinken) wird in feine Streifen geschnitten, mit grünem, gelbem und rotem Paprika, Tomaten und Gurken vermischt und mit Marinade übergossen. Danach sollte der Salat eine Weile ziehen.

\*Wenn nicht größere Mengen gebraucht werden, kann man dafür Reste verwerten.

### MARINADE

Basis: Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Kann nach Wahl verfeinert werden mit Senf, Joghurt, Sauerrahm, gehackten Essiggurken, Kapern, fein geschnittenen Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln, Knoblauch.



## MÜSLI

Haferflocken\* werden mit Milch oder Fruchtsaft übergossen und eine Weile quellen gelassen. Dann mit fein geschnittenem Obst der Saison, gehackten Nüssen und Rosinen\*\* vermengen. Damit die Masse cremig wird, wird sie mit weiterer Milch oder Joghurt oder Fruchtmus bis zur gewünschten Konsistenz verrührt. Falls gesüßt werden soll: Honig oder Zucker oder Traubenzucker untermengen.

\*Besonders gut: einen Teil der Haferflocken zuvor in Butter anrösten und abkühlen lassen.

\*\*Wenn die Rosinen vorher in Wasser oder Fruchtsaft eingeweicht werden, werden sie weicher und saftiger.



## TIPPS FÜR DAS FRISCHEFEST

Der Sinn des Festes besteht – neben dem Feiern an sich – darin, zu erleben, dass und wie schmackhafte Speisen aus regionalen Produkten einfach hergestellt werden können. Zubereitung und Genießen sind daher die wesentlichen Inhalte der Veranstaltung.

### Wichtig: ausreichend Platz ■ genügend und passendes Geschirr ■ Küchengeräte

- ▶ Da es ein Fest ist, können dazu auch Gäste eingeladen werden: RK-Belegschaft am Standort, andere Gruppen ...
- ▶ Zur Klärung der Kosten für die Anschaffung der Lebensmittel oder sonstiger benötigter Dinge im Vorhinein mit der Dienstführung Kontakt aufnehmen!
- ▶ Ältere Gruppenmitglieder sind Unterstützer (auch beim Lesen der Rezepte, falls Kinder mitmachen, die noch nicht lesen können). Die jüngeren sollen vor allem bei der Zubereitung des Buffets einen Großteil selbst erledigen.
- ▶ Zu Beginn werden alle für die ausgewählten Rezepte nötigen Zutaten übersichtlich um das jeweilige Rezept herum angeordnet.
- ▶ Es wurde bereits besprochen, wer was machen soll – die Teams sind altersgemischt! Jedes Team präsentiert sich kurz: Wir sind das Müsli-Team! Wir verwenden für unser Rezept diese Zutaten ... (Falls z. B. Obst aus bestimmten Gärten kommt oder vielleicht von Teammitgliedern gepflückt wurde, wird darauf hingewiesen.)
- ▶ Dann werden die Speisen zubereitet. Der Zeitaufwand dafür hängt wesentlich ab von der Anzahl der TN sowie der Menge der Speisen, die zubereitet werden sollen.
- ▶ Wenn alles fertig ist, wird das Buffet eröffnet.
- ▶ Zum Fest gehört auch das Aufräumen danach! Auch dafür wird eingeteilt, wer was zu tun hat, auch dabei helfen die Großen den Kleinen.



### Spiel: Blindverkostung

#### Material:

- Mundgerechte Portionen von Lebensmitteln (Obst, Gemüse, Brot, Wurst, Käse, Topfen ...)
- Holzspachteln zum Kosten (Plastiklöffel passen nicht zum Thema!)
- Becher und Trinkhalme (möglichst nicht aus Plastik oder am besten wiederverwendbar)

#### Ablauf:

- Es wird immer nur 1 Geschmack verkostet (kein Wurstbrot mit Käse und Gurkerl)!
- Einem TN werden die Augen mit einem Tuch verbunden. GL führt eine Kostprobe zu:
  1. Riechen: TN beschreibt den Geruch.
  2. Kosten: TN beschreibt den Geschmack und sagt, wofür er die Kostprobe hält.

**Variation:** Wer richtig geraten hat, darf als Nächster „füttern“. Für Flüssigkeiten werden Becher und Trinkhalme verwendet: Eine kleine Menge kommt in den Becher und wird mit dem Trinkhalm verkostet.