

Praxistipp

Challenge In The Kitchen und zum Dessert: Film!

Was essen wir? Wo kommt das her? Wie wird das gemacht?

Der Plan: Sich einen schönen Abend mit Freunden machen und gleichzeitig damit auseinandersetzen was wir eigentlich so essen.

Vorbereitung: Es werden Teams von 2-3 Personen gebildet. Je nach Anzahl werden 3-5 Gänge an die Teams verlost.

Gänge können dabei sein: Vorspeise, Salat, Suppe, Hauptgang, Dessert

Jedes Team entscheidet geheim, wie viel Herausforderung es für seinen Gang annimmt.

Herausforderungen sind:

- **regional** (nur aus Deutschland oder noch besser aus der Umgebung)
- **saisonal** (Obst und Gemüse, das aktuell geerntet wird)
- **fair** (Handelsbedingungen, die den ErzeugerInnen faire Preise zusichern)
- **bio** (mindestens nach EU-Verordnung)
- **frei von Tierprodukten** (neben Fleisch auch bspw. Ei, Gelatine, Honig. Zutatenliste anschauen, manchmal versteckt sich's)

Der Abend: Jeweils eine Person aus einem anderen Team überprüft die Lebensmittel. Gewertet werden alle Zutaten des Rezeptes. Für jedes erfüllte Kriterium gibt es einen Punkt. Punkte addieren und durch die Menge der verwendeten Zutaten teilen.

Ran an den Topf! Jetzt wird gekocht!

Und anschließend geschlemmt! Am Ende jedes Ganges notiert jede und jeder für sich, wie viel Punkte sie/er dem Gericht gibt. Dabei geht die Skala von 1 (grad so...) bis 10 (suuuuperlecker!).

Auch diese Punkte werden addiert und durch die Anzahl der Personen geteilt.

Zur finalen Endauswertung werden die Punkte für Zutaten und Geschmack addiert und durch zwei geteilt.

Das Team mit den meisten Punkten wird zu den King-Kongs oder Bean-Queens gekürt!

Um den Abend abzurunden könnt ihr noch gemeinsam einen Film zum Thema schauen. Z.B. „We feed the world“ oder „Food, inc.“ (siehe Filmtipps). Bei beiden Filmen bietet es sich an, davor möglichst „durchdacht“ gegessen zu haben.

