

Was lernt man in der KOCH-AG?

Kulinarisches Wissen | Nachhaltigkeit

- 👉 Lebensmittelproduktion, -zubereitung und -angebot
- 👉 Bedeutung von Regionalität & Saisonalität
- 👉 Verständnis für ökologische und soziale Aspekte der Lebensmittelproduktion
- 👉 Nährstoffe und deren Verwertung und Funktionen im Körper
- 👉 Grundlagen ausgewogener Ernährung
- 👉 Einfluss von Essen auf physisches und psychisches Wohlbefinden
- 👉 Signale des Körpers kennenlernen und verstehen
- 👉 Lebensmittelkennzeichnungen lesen, verstehen, interpretieren

Handwerkliche Fertigkeiten | Organisation | Hygiene

- 👉 Zubereitungstechniken und sorgsamer Umgang mit Küchengeräten
- 👉 Textverständnis, Mengenverständnis und -kalkulation
- 👉 Zeitmanagement - planmäßiges, strukturiertes Arbeiten
- 👉 Umgang mit Stress & Misserfolgen im geschützten pädagogischen Rahmen
- 👉 Teamarbeit - Abläufe gemeinsam planen und aufeinander abstimmen
- 👉 Ordnung, Sauberkeit & Hygiene

Selbstständigkeit | Gemeinschaft | Beziehungsaufbau

- 👉 Eigenverantwortung & Selbstorganisation
- 👉 Grundlagen der Verselbstständigung
- 👉 Selbstwirksamkeit
- 👉 Soziale Bedeutung von Essen
- 👉 Achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und denen anderer
- 👉 Beziehungsaufbau und Gemeinschaftsgefühl, gleichberechtigte Kommunikation

Kulturelles Verständnis | Genussbildung | Kreativität

- 👉 Wertschätzung, Verständnis für und Besonderheiten von kultureller Diversität
- 👉 Neue Gerichte, Geschmäcker und Essstile
- 👉 Bewusstsein für sinnliche Erfahrung von Essen
- 👉 Sensorische Schulung und neue Geschmackserlebnisse
- 👉 Experimentieren mit Zutaten, Aromen und Gewürzen
- 👉 Kreatives Anrichten