



**Geschmack
Schule**

Wir sorgen für gesunden Genuss

Geschmacksschule – gesund genießen!



Die Geschmacksschule fördert die Ernährungskompetenz durch erlebnisreiche Kochkurse



**Geschmack
Schule**

Geschmacksschule - basics

15 engagierte Bürgerinnen und Bürger gründeten im November 2006 die als gemeinnützig anerkannte Geschmacksschule e.V.

Die Geschmacksschule arbeitet bevorzugt mit öffentlichen und privaten Einrichtungen zusammen, die über eine eigene Küche verfügen.

Ein Pilotprojekt in Dortmund lief seit August 2007 mehr als ein Jahr lang mit vollem Erfolg. Weitere Projekte folgten. Bundesweit entwickelte die Geschmacksschule in Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung überregionale Projekte.

Die Geschmacksschule kooperiert mit dem Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE). Sie verwendet überwiegend Rezepte des FKE nach dem vom Forschungsinstitut entwickelten Optimix-Konzept zur optimalen Ernährung.

Die Geschmacksschule e.V. ist außerdem aktiver Partner der Kampagne 5 am Tag.



Basierend auf der mehr als 5jährigen bundesweit erfolgreichen Arbeit des Projektleiters der Sarah Wiener Stiftung und des Vorstands der bereits 2006 gegründeten Geschmacksschule bietet Ihnen Frank Rothe dieses Projekt als gemeinnütziges Angebot an.



Geschmack Schule

Wir sind überzeugt:

Nur wer möglichst früh, intensiv und nachhaltig die Erfahrung einer gesunden Ernährung macht, ist als Erwachsener ein selbstbewusster und kritischer Koch und Konsument – kochen heißt erinnern!

Mit Lust, Neugier, Genuss und Freude am Zubereiten lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der Geschmackschule, dass gesunde Ernährung Spaß macht.

Die Geschmackschule setzt sich für eine möglichst ursprüngliche Ernährung ein und bewahrt die kulturelle Errungenschaft des Kochens und ihrer Traditionen. Sie fördert die Eigenkompetenz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, gesunde Lebensmittel zu erkennen und genussvolle Speisen selbst zubereiten zu können.





Die Geschmackschule sorgt für Abhilfe!

Immer seltener nehmen Menschen in den Industrieländern gemeinsam mit anderen ausgewogene und nahrhafte Mahlzeiten zu sich. Stattdessen bestimmen Fastfood und Convenience-Produkte den Alltag vieler Menschen: zu süß, zu fettig, oft vollgepumpt mit Aromastoffen, die das natürliche Geschmacksempfinden und damit das Essverhalten nachhaltig beeinträchtigen.

Diese Entwicklung trägt hohe gesellschaftliche Risiken in sich: Massenhafte Erkrankung der Bevölkerung durch Fehlernährung. Verlust traditioneller, nachhaltiger Ernährungsweisen. Eine hohe Abhängigkeit von großindustriell hergestellter, nicht selten minderwertiger Nahrung. Es ist paradox: Wir leben in einer Zeit und Gesellschaft, in der man sich so gesund und ausgewogen wie wohl noch nie zuvor ernähren kann – und eine bedrohliche Zahl von Menschen wird durch Fehlernährung immer kranker!

Besonders Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus sozial benachteiligten Verhältnissen verlernen durch Fastfood und Convenience-Produkte, wie man sich gesund und genussvoll selbst ernähren kann. Sie geben – gemessen am Haushaltseinkommen – überproportional viel Geld für Burger, Tiefkühlpizza, Pommes Frites, Chips und Cola aus. Ausgerechnet Menschen mit wenig Geld verlieren immer mehr die Fähigkeit, sich selbständig gut und preiswert zu ernähren. Es ist darüber hinaus ein kulturelles Gut, sich gesund, ausgewogen und gemeinsam mit anderen nachhaltig mit Speisen zu versorgen. Dieses kulturelle Gut geht immer mehr verloren; und das nicht nur bei sozial benachteiligten Menschen.



Unser Ziel

Die Geschmackschule bietet allen interessierten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen alltagsnahe Kurse an, die eine genussvolle, gesunde und nachhaltige Ernährung sinnlich erlebbar machen.

In Kooperation mit Kindergärten, Schulen, öffentlichen Einrichtungen und Vereinen sollen die Kurs-Teilnehmer erfahren: Genuss führt zu einer gesunden Ernährung, Kochen ist eine lustvolle Erfahrung, gesundes Essen macht Spaß!

Die Geschmackschule vermittelt auf praktische Weise positive Genusserfahrungen – nicht durch bloße theoretische Wissensvermittlung, sondern durch gemeinsames Ausprobieren mit allen fünf Sinnen, durch gemeinsames Auswählen, Kochen und Schlemmen!

Dazu bietet die Geschmackschule unterschiedliche Themen-Module an, die sich sinnvoll ergänzen. Diese Module sind alle gemeinsam, aber auch einzeln anwendbar.



Themen-Übersicht

21 Kochkurstage mit der Geschmackschule

1. Veranstaltung

Modul 001: Geschmacksspiele

Rezept: Gemüse-Sticks mit Tomatendip und/oder Kräuterdip

Hintergrund: Die Fünf-am-Tag -Regel

Nachhaltigkeit: Sind Bio-Lebensmittel gesünder?

2. Veranstaltung

Modul 002: Frühstück

Rezept: Müsli

Hintergrund: Frühstück für den Start in den Tag

Nachhaltigkeit: Ist Bio drin, wo Bio draufsteht?

3. Veranstaltung

Modul 002: Frühstück oder Zwischenmahlzeit

Rezept: Obstsalat

Hintergrund: Gesunde Vitamine naschen!

Nachhaltigkeit: Was ist ökologischer Landbau?

4. Veranstaltung

Modul 003: Brote

Rezept: Gemüse-Sandwich

Hintergrund: Pausensnacks als Gesundheitsprävention, Teil 1

Nachhaltigkeit: Ökologische Lebensmittelwirtschaft

5. Veranstaltung

Modul 003: Brote

Rezept: Schwarz-Weiß-Schnitte

Hintergrund: Pausensnacks als Gesundheitsprävention, Teil 2

Nachhaltigkeit: Ökologischer Pflanzenschutz

6. Veranstaltung

Modul 003: Brote oder Zwischenmahlzeit

Rezept: Salatwrap

Hintergrund: Milch

Nachhaltigkeit: Artgerechte Tierhaltung auf dem Ökohof

7. Veranstaltung

Modul 004: Mittagessen

Rezept: Hamburger

Hintergrund: Fastfood

Nachhaltigkeit: Bio-Produkte und deren Kennzeichnung



8. Veranstaltung

Modul 004: Mittagessen

Rezept: Spaghetti mit Tomatensauce

Hintergrund: Frisches Gemüse oder Dosenware?

Nachhaltigkeit: Mehr Genuss mit Bio?

9. Veranstaltung

Modul 004: Mittagessen

Rezept: Fischfilet mit Kräuterkruste und Kartoffelpüree

Hintergrund: Fischverzehr und Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit: Sind Tiere im Ökolandbau gesünder?

10. Veranstaltung

Modul 004: Mittagessen

Rezept: Pizza

Hintergrund: Vollkornprodukte

Nachhaltigkeit: Was bringt der Ökolandbau für die Umwelt?

11. Veranstaltung

Modul 004: Mittagessen

Rezept: Minestrone

Hintergrund: Kochen mit den Jahreszeiten / Saisonkalender

Nachhaltigkeit: Ist der Ökolandbau klimafreundlich?

12. Veranstaltung

Modul 004: Mittagessen

Rezept: Putenspieße mit Couscous

Hintergrund: Putenmast

Nachhaltigkeit: Wie werden Tiere auf dem Biohof gehalten?

13. Veranstaltung

Modul 004: Mittagessen

Rezept: Gemischter Salat

Hintergrund: Energiebedarf des Menschen

Nachhaltigkeit: Wie wird im Ökolandbau gespritzt?

14. Veranstaltung

Modul 005: Abendessen

Rezept: Buntes Rührei

Hintergrund: Bio-Produkte am Beispiel Ei

Nachhaltigkeit: Kann der Ökolandbau die Welt ernähren?

15. Veranstaltung

Modul 005: Abendessen

Rezept: Piratenspieße

Hintergrund: Zucker

Nachhaltigkeit: Was darf ins Bio-Lebensmittel?



16. Veranstaltung

Modul 006: Trinkwasser und/oder Mittagessen

Rezept: Eistee und/oder Fußball-Suppe

Hintergrund: Trinktipps - Wasser für den Alltag

Nachhaltigkeit: Nachhaltige Verwendung von Trinkwasser und Umweltschutz

17. Veranstaltung

Modul 006: Trinkwasser und/oder Mittagessen

Rezept: Limonade und/oder Pizza-Suppe

Hintergrund: Warum ist Wasser für Lebewesen so wichtig?

Nachhaltigkeit: Trinkwasser spart Energie, schont die Umwelt und die Gesundheit

18. Veranstaltung

Modul 007: Getränke

Rezept: Bananendrink

Hintergrund: Zucker in Getränken

Nachhaltigkeit: Erhält der Ökolandbau die Biodiversität?

19. Veranstaltung

Modul 007: Getränke

Rezept: Buttermilchkaltschale

Hintergrund: Buttermilch

Nachhaltigkeit: Womit werden Bio-Tiere gefüttert?

20. Veranstaltung

Modul 007: Knabberereien und Süßes / oder Mittagessen

Rezept: Apfel-Pfannkuchen

Hintergrund: Fairer Handel

Nachhaltigkeit: Wer definiert, was Bio ist?

21. Veranstaltung

Modul 007: Knabberereien und Süßes

Rezept: Pfirsich-Quark

Hintergrund: Lebensmittelallergien

Nachhaltigkeit: Wie wird im Ökologischen Landbau gedüngt?





Das Kochkurs-Konzept der Geschmackschule

Die Kochkurs-Reihe ist modular aufgebaut. Einzelne Module sind beliebig nach Bedarf kombinierbar und erweiterbar.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt je nach Zielgruppe 5 bis 10 Teilnehmer pro Gruppe.

Die Kursdauer beträgt idealerweise 2 Zeitstunden und kann dem individuellen Bedarf angepasst werden. Der Durchführungszeitraum sollte pro Gruppe mindestens 3 Monate umfassen.

Die Kurse werden durchgeführt von einem Anleiter, der eine Hygiene-Unterweisung und eine lebensmittelrechtliche Unterweisung nach den Richtlinien des Gesundheitsamtes (Bescheinigung nach § 43 Infektionsschutzgesetz) durchlaufen hat.

Die Inhalte der Kochkurse orientieren sich an dem Optimix-Konzept des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung.

Der Anleiter ist ein erfahrener Übungsleiter und Weiterbilder.

Jedes Modul besteht aus mindestens drei Elementen:

- anschauliche Einführung in das Thema
- ausführliche Besprechung der Zutaten und des Rezepts
- Anleitung zum richtigen Umgang mit den Lebensmitteln und mit den Geräten
- Einweisung in die speziell erforderliche Küchenpraxis und Hygienebedingungen
- altersgerechte, möglichst vollwertige Rezepte, die leicht und preisgünstig nach zu kochen sind
- jeder Teilnehmer erhält ein Infoblatt mit den Rezepten zum Nachkochen.

Alle Kochkurs-Module streben einen positiven, genussvollen Umgang mit den Themen Kochen und Ernährung an und sollen den Teilnehmer/innen einen lustvollen wie kompetenten Umgang mit Ernährungsfragen ermöglichen.



**Geschmack
Schule**

Wir sorgen für gesunden Genuss



Verantwortlich:

Geschmacksschule e.V.
c/o Frank Rothe
Gneisenaustraße 36
44147 Dortmund
Fon: 0231 7282071
Mobil: 0177 7282071
Fax: 03212 7282071
E-Mail: frank.rothe@geschmacksschule.org
www.geschmacksschule.org

Die Geschmacksschule e.V. ist eine gemeinnützig anerkannte Einrichtung und im Vereinsregister eingetragen. Zuwendungen können steuermindernd geltend gemacht werden.

Vereinsregisternummer 6048
Steuernummer 317/5940/4663
Finanzamt Dortmund-Ost