

In Ihrer Region steht Ihnen folgende  
Ansprechpartnerin für die Aktion  
„Kochen mit Kindern“ zur Verfügung:

Name: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

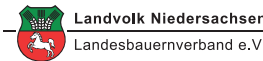
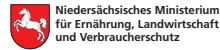
Niedersächsischer  
LandFrauenverband Hannover  
Johannsenstr. 10  
30159 Hannover  
Tel.: 0511/3539600  
E-Mail: [nlv@landfrauen-nlv.de](mailto:nlv@landfrauen-nlv.de)  
[www.landfrauen-nlv.de](http://www.landfrauen-nlv.de)



LandFrauenverband Weser-Ems  
Mars-la-Tour-Str. 6  
26121 Oldenburg  
Tel.: 0441/801817  
E-Mail: [lfv@lwk-niedersachsen.de](mailto:lfv@lwk-niedersachsen.de)  
[www.landfrauenverband-weser-ems.de](http://www.landfrauenverband-weser-ems.de)



Wir danken für die Unterstützung:



Das Projekt findet in Zusammenarbeit mit der  
Landwirtschaftskammer Niedersachsen statt.  
[www.landfrauen-nlv.de](http://www.landfrauen-nlv.de)



Die Qualifizierung für die Aktionstage  
liegt in der pädagogischen Verantwortung der LEB

Ein gemeinsames Projekt:



**Kochen ist cool!**

Lebensmittel verwenden  
statt verschwenden



## Wir bieten

Seit 2005 führen der Niedersächsische LandFrauenverband Hannover und der LandFrauenverband Weser-Ems das Projekt ‚Kochen mit Kindern‘ an Grundschulen und außerschulischen Lernorten durch. Mehr als 140.000 Kinder haben mittlerweile an verschiedenen Aktionstagen teilgenommen.

### Themen für Grundschulen:

- Milch macht alle Kinder munter
- Gerichte mit der tollen Knolle
- Kernig, knackig und gesund – Getreide ein Tausendsassa
- Bunt, vielseitig und gesund – Obst und Gemüse, die Fitmacher

### Qualifizierte LandFrauen informieren über

- Erzeugung und Herkunft regionaler Produkte
- Nähr- und Inhaltsstoffe der Lebensmittel
- Gesundheitliche Aspekte
- Die richtige Zubereitung in der Kochpraxis

Seit 2012 führen die LandFrauen auch Aktionstage für Schüler/innen der 6. Klassen durch zum Thema:

## Lebensmittel verwenden statt verschwenden

Bundesweit werden etwa, 6,7 Mio. t Lebensmittel allein in Privathaushalten weggeworfen oder rund 82kg Lebensmittel pro Kopf. Jeder von uns könnte im Jahr 53kg Lebensmittelabfälle vermeiden und damit etwas Gutes für die Umwelt, aber auch für den Geldbeutel tun.

### Die Ursachen der Lebensmittelverschwendung sind vielfältiger Natur:

- Fehlendes Bewusstsein für das Thema
- Unwissenheit, wie lange Lebensmittel verwendet werden können
- Fehleinkäufe
- Unkenntnis, was man alles aus Resten zaubern kann



Was mache ich aus Kartoffelbrei vom Vortag?



## Unser Ziel

Mit dem Aktionstag „Kochen mit Kindern“ packen qualifizierte LandFrauen das Thema „Lebensmittel verwenden statt verschwenden“ an der Wurzel an. Die Aktionen in den 6. Klassen umfassen etwa 3 bis 5 Unterrichtsstunden.

### Die Schüler/innen

- erfahren von der Lebensmittelverschwendung in Deutschland und deren Ursachen
- werden vertraut gemacht mit Maßnahmen gegen die Verschwendung
- lernen den Umgang mit Begriffen wie Lebensmittelkennzeichnung, Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum
- erhalten Tipps für die Lagerung von Lebensmitteln

Die Inhalte werden ergänzt durch die Einführung in die Kochpraxis, bei denen die Schüler/innen kreative Rezepte für die Resteverwertung kennenlernen und nachkochen können.

Gleichzeitig werden die Kinder mit den positiven Aspekten frischer Lebensmittel aus der Region für die Gesundheit – aber auch für die Umwelt, Wirtschaft, Landwirtschaft und Kultur vertraut gemacht.

Die Schüler/innen werden darüber hinaus an Esskultur herangeführt. Verschiedene spielerische Elemente lassen sie die Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren und genießen.

## Wir vermitteln

Ergänzend zu den Aktionstagen in den Schulen vermitteln die LandFrauen auf Wunsch auch angeleitete Hoferkundungen (Betriebsbesichtigungen) in der Region. Bei immer mehr Kindern geht das Wissen um die Erzeugung und Herkunft von Lebensmitteln verloren. Das lässt sich mit einem Besuch auf dem Bauernhof ändern.

### Kosten

Jede/r Schüler/in erhält ein Rezeptheft mit kreativen Rezepten der am Aktionstag zubereiteten Speisen und Getränke (1 Euro). Für die Lebensmittel wird ein Kostenbeitrag von etwa 2 Euro pro Kind erhoben (wird vor Ort festgelegt).

Bitte fragen Sie nach!

