

Für alle Fans der Kampagne
„Schock Mutti - Koch selbst!“:

Wir senden Ihnen die
gewünschten Materialien gerne zu!
Tel.: 0251 2376-430 | Mail: landservice@lwk.nrw.de

Extra-heiße Ideen
für Deinen Herd:
www.land-wissen.de



HERAUSGEBER

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen,
Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung
Nevinghoff 40, 48147 Münster, 1/2019

Fotos: rbadowski, blackday, picoStudio, zeroonstock, jueraphoto, devrawat21 © stock.adobe.com |
Landwirtschaftskammer NRW | Rajja Schmidt-Halhenrich

Die Kampagne „Schock Mutti - Koch selbst!“ wird durchgeführt
im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätsfelder
für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

Schock^{Mutti} Koch selbst!



Lifehacks rund um
Hack, Heißes & Herd

LEITIDEE
BROSCHÜRE
AKTIONSMEDIEN
PROJEKTTAGE
FÜR SEK. II



DIE KAMPAGNE

„Schock Mutti - Koch selbst!“
der Landwirtschaftskammer NRW ist mit dem
Deutschen Agrar-Marketing-Preis
ausgezeichnet!

Mündige Verbraucher kommen nicht von ungefähr!

Reflektierte Kaufentscheidungen zu tätigen, will gelernt werden. Haushaltskompetenzen und Ernährungswissen sind dabei unerlässlich. Die Kampagne „Schock Mutti - Koch selbst“ setzt da an, wo durch veränderte Lebens- und Arbeitsumstände diese Kompetenzen nicht mehr in den Ursprungsfamilien erworben werden.

Regionalität, Saisonalität, Hygiene, Ökonomie und die Zubereitung gesunder Mahlzeiten werden so zum Start-up-Projekt junger Menschen.

Schock Mutti
Koch selbst!

Bei jungen Menschen **Begeisterung für das „Selber Kochen“** schaffen und dabei den Wert regionaler und saisonaler Lebensmittel erfahrbar machen.

Basiswissen für den nachhaltigen **Einkauf und die sachgerechte Lagerung** von Lebensmitteln vermitteln.

Tipps für **clevere und hygienische Nahrungszubereitung** geben, um die Gesundheit zu erhalten.

Ideen gegen Lebensmittelverschwendung aufzeigen.

Zu www.landservice-nrw.de als Fundort für **Einkaufsquellen ab Hof** hinführen.

Auf www.land-wissen.de - die **Informationsquelle für die Zubereitung regionaler Lebensmittel vom Hof** - aufmerksam machen.



#	Inhalt	
#Heimvorteil		4
#StarsDerSaison		6
#BeuteTipps		8
#PlayItCool		9
#Kühlschrank-Check		10
#CleanIsClever		14
#AllesMüllOderWas?		18
#RestlosGenießen		20
#PimpYourFood: Rezepte		21
#MealPrep: BrainFood		30

BROSCHÜRE

Der vierzigseitige Küchenhelfer "Schock Mutti - Koch selbst!" soll jungen Erwachsenen mit der ersten eigenen Wohnung den regionalen Einkauf, die richtige Lagerung und das Kochen am eigenen Herd erleichtern.

Flott in Sprache & Design wird der bewusste Umgang mit wertvollen Lebensmitteln gefördert.

#Heimvorteil zeigt beispielsweise frische Produkte der Saison, die auf dem Wochenmarkt oder in Hofläden portionsgerecht und verpackungsarm eingekauft werden können.

Alles, was nicht sofort im Kochtopf landet, gehört in den Kühlschrank oder an den optimal temperierten Platz, damit die Lebensmittel nicht verderben. Der Kühlschrank-Check zeigt, wie es richtig geht. Hinter #PimpYourFood stecken Ideen zum restlosen **Genuss bis zum letzten Krümel**, mit denen junge Leute zeigen können, wo der Kochlöffel hängt. In der Broschüren-Neuaufgabe 2.0 sind unter **#MealPrep die besten BrainFood-Rezepte für unterwegs** zu finden.

Auch die Mitbewohner werden sich über die kleinen Reinigungstipps freuen. Denn mit Backpulver, Salz, Essig und Zitrone lassen sich **Herd und Küche im Handumdrehen auf Hochglanz** bringen.

Alle Interessierten erhalten die Broschüre zum gebührenfreien Download unter www.landservice-nrw.de, wo sie auch als Druckexemplar gegen eine Versandkostenpauschale bestellt werden kann.

Broschüren-Download:



AKTIONSMEDIEN



Für aufmerksamkeitsstarke Events mit jungen Leuten oder Aktionstage mit „Eltern der Zielgruppe“ :-)) ist das **unterhaltsame Wissensquiz „Messerscharf kombiniert!“** entwickelt worden.

Acht knifflige Quizaufgaben führen clevere Küchenhelden mit messerscharfem Verstand direkt zum „Schock-Mutti-Gemüse-Messer“.

Das Wissensquiz liegt als DIN-A-5 Quizzettel sowie als Rollup vor.

Mit der stylischen **Webadresse land-wissen.de auf der Messerklinge** ist der Klick zum besten Rezept und cleveren Küchentipps vom Hof ganz nah.



PROJEKTTAGE FÜR SEK. II



Inhalt	
ZIELER UNTERRICHTSSTUFE	3
3-TAGES-PROJEKTPLANUNG	4
EINFÜHRUNG	12
UNTERRICHTSMATERIALIEN	
Tag 1	28
• Ernährung BrainFood	
• Marktbeobachtung	
• Schokoladeurteil	
• Ideenentwicklung BrainFood	
• Foodtrend zur Projektauswahl	
• Marktbedürfnisanalyse	
• Projektstudie	
• Projektcharakter	
• Hygienevorschriften / -unterweisung	
• Detailplanung Projekt	
Tag 2	54
• Projektstrukturen	
• Arbeitsauftragsgewinnungsfaktoren	
• Arbeitsplanung: Zeitplan / Differenzierung / Vorlauf / Nachbearbeitung	
Tag 3	65
• Projektabschlussurteil	
• Zeitplan / Zeitverteilung /	
• Verkauf / Nachbearbeitung	
• Evaluation	
• Reflexion	
ANLAGE 1: Einzelständigerklärung	80
ANLAGE 2: 5-Minuten-Rezepte	82
IMPRESSUM	88
BRIC POWERPOINT-PRÄSENTATION	
https://www.brickwork.de/Shop/Projekttag_SekII_S2019_2020	

Ergänzend zur Publikation „Schock Mutti - Koch selbst!“ wurden Unterrichtsmaterialien für Multiplikatoren und Lehrkräfte an weiterführenden Schulen (für Sek. II) entwickelt.

Der übersichtliche Unterrichtsordner bietet **Wissensbausteine**, **Methodenideen**, **Checklisten**, **Moderationskarten** sowie einen Downloadlink zur PowerPoint-Präsentation für die crossmediale Durchführung dieser dreitägigen Projektreihe.

Rund um die Zielsetzung „BrainFood to go“ stehen neben gesunder Ernährung auch Fragen der Hygiene, der Ökonomie und des Marketings auf der To-Do-Liste.

Ein ebenso unterhaltsames wie **schmackhaftes BrainFood-Quiz** kann zum Ausklang eingesetzt werden.



PROJEKTMATERIAL

**WIR INFORMIEREN
SIE GERNE ZUM
EINSATZ DER
MATERIALIEN**
Tel. 0251 2376-430



KOCHSCHÜRZE



BRAINFOOD-BECHER
Move it



TRINKFLASCHE
Shake it



... MIT BRAINFOOD-REZEPTEN

Gurkenwasser
600 ml Mineralwasser
1 Mini-Gurke oder
¼ Schlangengurke
Die Gurke waschen, in Scheiben /
Stücke schneiden und in die Flasche
geben. Mit Wasser auffüllen.
1 Stunde ziehen lassen.
Die Gurke hat genug Geschmack
für mehrere „Aufgüsse“.

Dein schlanker Geschmackskick!

Erdbeer-Shake
300 g frische Erdbeeren
(oder Tiefkühl-Erdbeeren)
1-2 EL Honig
300 g Milch (3,5 %)
Erdbeeren waschen und grüne
Kelchblätter entfernen.
Alle Zutaten fein pürieren und in
die Flasche geben.

Wertvolle Proteine für
Brain & Body!

Grüner Smoothie
2 kleine Äpfel
1 kleine Zucchini
5 Walnüsse
Äpfel und Zucchini waschen und in
Stücke schneiden. Nüsse knacken
und Kerne hinzugeben.
Anschließend alles in einem Mixer
mit ca. 200 ml Wasser pürieren.

Gib dir Nüsse für die Nerven!

© 2019 BrainFood (U) GmbH | BrainFood Marken (U) 2019