

# Frühstück for Future in Kirchwerder: Nicht rumgurken - Salatgurken!

Nachhaltige und gesunde Frühstücksideen für die Schule praktisch umgesetzt und cool mit Online-Spielen und einem Rap auf einem Padlet inszeniert.

## PROJEKTDOKUMENTATION

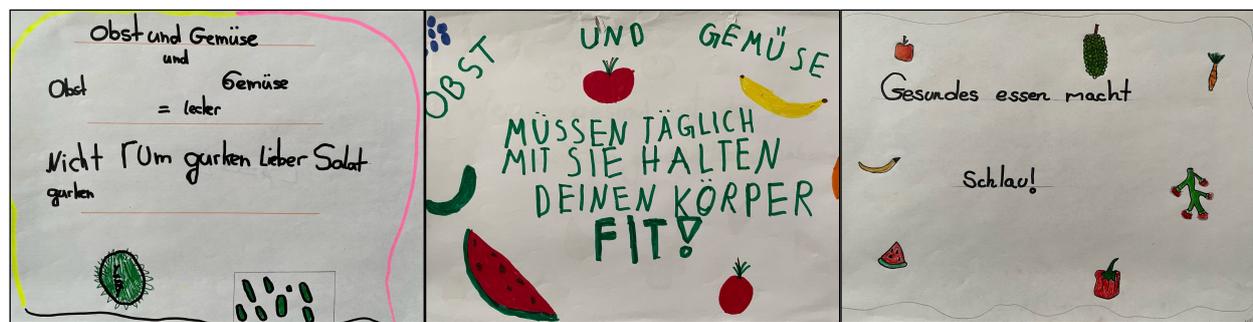
Stadtteilschule Kirchwerder - Klasse 6e - März 2023

## Ein Wettbewerbsbeitrag zum bundesweiten Schülerwettbewerb „Echt Kuh-I“ zur ökologischen Landwirtschaft und Ernährung

### Essen macht Schule! Bio, vielfältig und gesund

The image shows a Padlet board with a green background. At the top, it says ':Padlet' and 'meike\_lange • 1h'. The main title is 'Frühstück for future in Kirchwerder!' with the motto 'Nicht rumgurken - Salatgurken! Ein Wettbewerbsbeitrag der Klasse 6e'. Below the title are four main sections, each with a title and a plus sign icon:

- Frühstück for Future - was bedeutet das?**: Includes text about brainstorming ideas in a group and a section titled 'Saisonales Obst und Gemüse' with suggestions like fruit salad, vegetable bowls, and snacks.
- Pausenbrot 2.0: Powersandwiches**: Features a photo of a boy holding a sandwich and the caption 'Ganz schön spießig!'.
- Kuh-le Kunstwerke to go**: Shows a girl holding a plate of food with the caption 'Kunstvoll gestapelt und gefaltet' and 'Wir haben nach einem Grundrezept jede:r einen superleckeren'.
- Mit Energy zum Mathe-Genie**: Displays several bowls of 'Energy-Balls' with the caption 'Energy-Balls in verschiedenen Geschmacksrichtungen' and 'Bei uns kommt die Energy nicht aus'.



## Projekt „Frühstück for Future in Kirchwerder: Nicht rumgurken - Salatgurken!“

### Einführung

In der Stadtteilschule Kirchwerder wird in den Jahrgängen 5 und 6 das Fach Arbeit und Beruf praktisch unter anderem im Bereich Hauswirtschaft unterrichtet. Anlässlich des bundesweiten „Tages der Schulverpflegung“ am 23.9.2023 haben wir mit der Klasse 6e das nachhaltige Aktionsgericht „Herbstliche Kürbismudeln“ der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg in unserer Schulküche nachgekocht. Dabei sind wir ins Gespräch über nachhaltige Ernährung gekommen und wieviel Spaß gesunde Ernährung macht, wenn Kinder mitbestimmen dürfen, was auf den Teller bzw. in die Brotbox kommt. Es stellte sich heraus, dass viele der Schülerinnen und Schüler aus der 6e schon eine Menge Vorwissen mitbringen und dass vielen Nachhaltigkeit sehr wichtig ist. Als das diesjährige Thema „Essen macht Schule! Bio, vielfältig und gesund“ des Schülerwettbewerbs zur ökologischen Landwirtschaft und Ernährung bekannt gegeben wurde, waren wir begeistert und haben beschlossen uns noch näher mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Die Klasse 6e hat seitdem mit großer Begeisterung recherchiert, Ideen gesammelt, Obst- und Gemüsekalender studiert, diskutiert und gelacht. Schnell entstand ein Motto für unseren Unterricht: Nicht rumgurken - Salatgurken! Es war klar, dass dieses Motto nun als Synonym für gesunde Pausenverpflegung in der Schule bekannt wurde. So hat die 6e Werbepлакate entworfen, digitale LearningApps mit Quizfragen entwickelt und einen Rap geschrieben, die der Schulgemeinschaft und darüber hinaus in Form eines Padlets kommuniziert wurden:

[https://padlet.com/meike\\_lange/fr-hst-ck-for-future-in-kirchwerder-17ap0jpkx7ilhat0](https://padlet.com/meike_lange/fr-hst-ck-for-future-in-kirchwerder-17ap0jpkx7ilhat0)



---

Noch größere Begeisterung war in den Praxisstunden in der Schulküche zu spüren: die 6e produzierte coole Power-Brote, die wir „Pausenbrot 2.0“ getauft haben, Frühstückswraps, Smoothies und gesunde Energy-Balls, die wir gerne später in unserem Schulkiosk ins Angebot aufnehmen würden. Die Rohkost in Form von Salat, Tomaten und Salatgurken können wir im Sommer von unserem **schuleigenen Gemüseacker** und aus unserem **Gewächshaus selbst ernten**.

## Ziele des Projekts

- Förderung der nachhaltigen Bildung
- Stärkung des Schülerengagements
- Angebot einer gesunden Ergänzung zum bisherigen Kioskverkauf

## Frühstück for Future - was bedeutet das?

Wir haben in Gruppen darüber nachgedacht, wie ein klimafreundliches Frühstück aussieht, das auch noch lecker schmeckt.

In einem Brainstorming sind wir auf tolle Ideen gekommen, wie wir für uns und unsere Mitschüler eine gesunde und klimafreundliche Pausenverpflegung gestalten können:

### Saisonales Obst und Gemüse

Mit dem Saisonkalender haben wir Vorschläge für Obstsalat, Knabbergemüse, Bowls und Smoothies für jede Jahreszeit gesammelt.

### Regionale Herkunft

Unser Frühstück soll nicht so weit fahren müssen und schon gar nicht fliegen!

### Bio & Fair gehen vor

Wir möchten am liebsten Zutaten aus biologischem Anbau und aus fairem Handel (z.B. Bananen)

**Das Frühstück soll aber auch echt lecker sein**, damit nicht so viel weggeworfen wird.



---

## Aus dem Unterricht

### Pausenbrot 2.O.: Powersandwiches

Von wegen Pausenbrot ist langweilig!  
Wir beweisen das Gegenteil mit  
unseren Power-Sandwiches.



**Einfach zum reinbeißen!**



**Ganz schön spießig!**



**Power-Team in der Küche!**



**Volle Power mit diesem Sandwich**

---

## Kuh-le Kunstwerke to go: Frühstückswraps

Wir haben nach einem Grundrezept jede:r einen superleckeren Frühstückswrap mit den persönlichen Lieblingsobstsorten, die zur Zeit in saisonaler oder regionaler Herkunft erhältlich sind, hergestellt. Bei der Auswahl der Obstsorten hat uns der Saisonkalender für Obst und Gemüse gut weitergeholfen. Bei der Zubereitung haben wir verschiedene „Wickel-Methoden“ ausprobiert. Ob gerollt, gewickelt oder gefaltet: Zum Essen waren die Kunstwerke fast zu schön, aber dann doch zu lecker um zu widerstehen...



**Kunstvoll gestapelt**



**und perfekt gerollt!**



**Kunst**



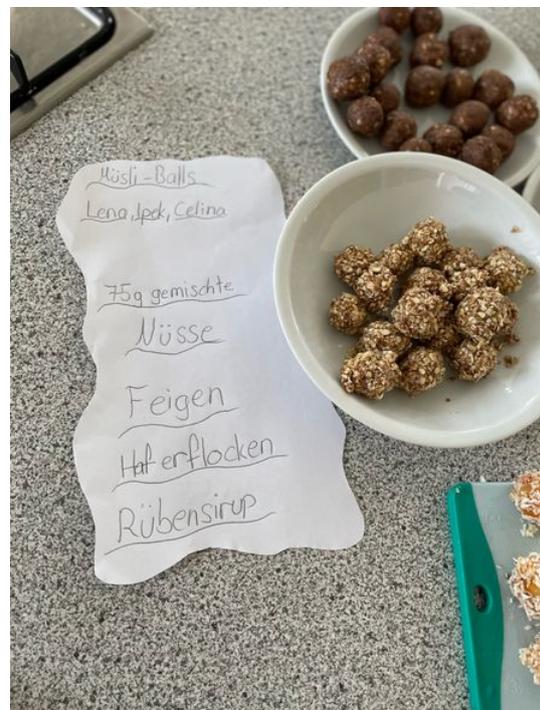
**und kreatives Chaos**

---

## Mit Energy zum Mathe-Genie

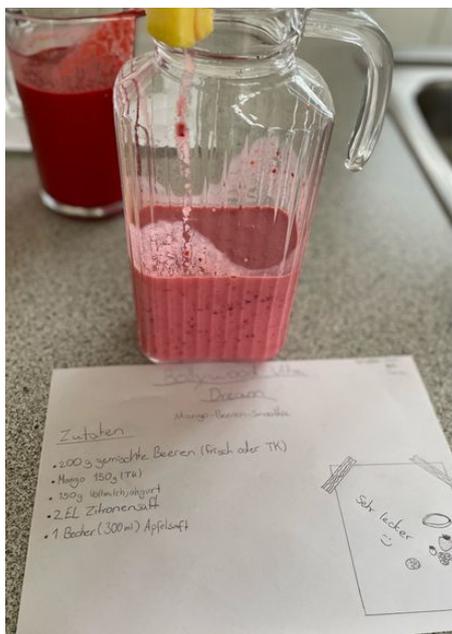
Vormittagstief - die Mathearbeit steht an?

Bei uns kommt die Energy nicht aus der Dose, sondern als cooler Pausensnack in vier Geschmacksrichtungen.



## Kuh-I und fresh: bunte Smoothies

Wir haben tolle Smoothies aus leckeren Bio-Früchten (zur Zeit aus der Tiefkühltruhe), Weintrauben, Bananen und sogar Staudensellerie zubereitet. Smoothie mit Gemüse - das ist erst mal gewöhnungsbedürftig. Aber eigentlich auch ganz lecker.



## Kuh-le Spiele

Aber auch in den anderen Unterrichtsstunden haben wir uns mit dem Thema kreativ auseinandergesetzt. In Gruppenarbeit sind ein Rap, verschiedene LearningApps und ein Brettspiel entstanden.



**Brettspiel**



**LearningAPP**



## Verschiedene LearningApps

### Kuh-le Werbeplakate für die Schule

Um auch andere über die Vorteile eines gesunden und nachhaltigen Frühstücks zu informieren, hat die 6e zahlreiche Werbeplakate für die Schule entworfen. Hier eine kleine Auswahl (die komplette Edition ist auf dem Padlet zu bewundern):

