

# Ernährungskompetenz für Jung und Alt in Eidelstedt in Kooperation mit der HAW Hamburg

Forum Eidelstedt 26.06.2024

Prof. Dr. Anne Flothow



## Ernärungskompetenz

wird definiert als die Fähigkeit, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im Ernährungsalltag in angemessenes Handeln umzusetzen.

Es handelt sich hierbei um eine Sammlung von ineinandergreifendem Wissen, Fertigkeiten und Verhaltensweisen, die erforderlich sind, um Essen zu planen, zu organisieren, auszuwählen und vor- bzw. zuzubereiten.



- Anne Flothow  
Professorin für Psychologie  
an der HAW Hamburg



- Studierende der Ökotrophologie  
der HAW Hamburg  
ab dem 4. Semester



Gemeinsames Kochen

für Jung und Alt in Eidelstedt

nach dem Konzept



Das **IN FORM**-Projekt zur Ernährungs-  
kompetenz für **Jung** und **Alt**



- 6-8 Senior\*innen und 6-8 Kinder (5. – 6. Klasse) kochen gemeinsam im Kulturhaus Eidelstedt
- Studierende der HAW betreuen den Kochkurs
- 4 Termine ab November 2024



## 1. Senioren\*innen und Kinder:

- Förderung der sozialen Teilhabe (Schwerpunkt Senior\*innen)
- Koch- und Küchenpraxis (Schwerpunkt: Kinder)
- Stärkung der Ernährungskompetenz
- Zusammenhang von Essen, Gesundheit und Klima
- Gemeinschaft erleben: Spaß am Kochen und Freude am Genuss

## 2. Studierende

- Theorie-Praxis-Transfer
- praktische Erfahrungen in der Anleitung von Kochkursen



## Übergreifende Inhalte

Lebensmittelkunde, Küchentechniken und Sinnesbildung sind in allen Aktionstagen als übergreifende Themen verankert und werden sensorisch und erlebnisorientiert, z. B. durch Lebensmittelverkostungen, vermittelt. ●



## Profiparty

- sauber & sicher



## Generationenparty

- damals & heute



## Wissensparty

- lecker & ausgewogen



## Umweltparty

- klimafreundlich & restelos

4 Termine im  
November



**Profiparty**  
– sauber & sicher

Diese Party umfasst Maßnahmen der **Küchen-, Personen- und Lebensmittelhygiene** und das Thema **Arbeitssicherheit**. Es werden typische Unfallgefahren in der Küche aufgezeigt und wie man sich davor schützen kann.

Im Rahmen des ersten Moduls werden so Grundlagen des hygienischen und sicheren Arbeitens in der Küche für alle Aktionstage gelegt.



## Generationenparty – damals & heute

Im Vordergrund steht der **Austausch der Generationen**, indem altersbezogene Erfahrungen und Verhaltensweisen beim Essen und Trinken sowie Stereotype besprochen und reflektiert werden. Dafür werden persönliche Geschichten ausgetauscht, bei denen Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Generationen herausgestellt werden.



**Wissensparty**  
- lecker & ausgewogen

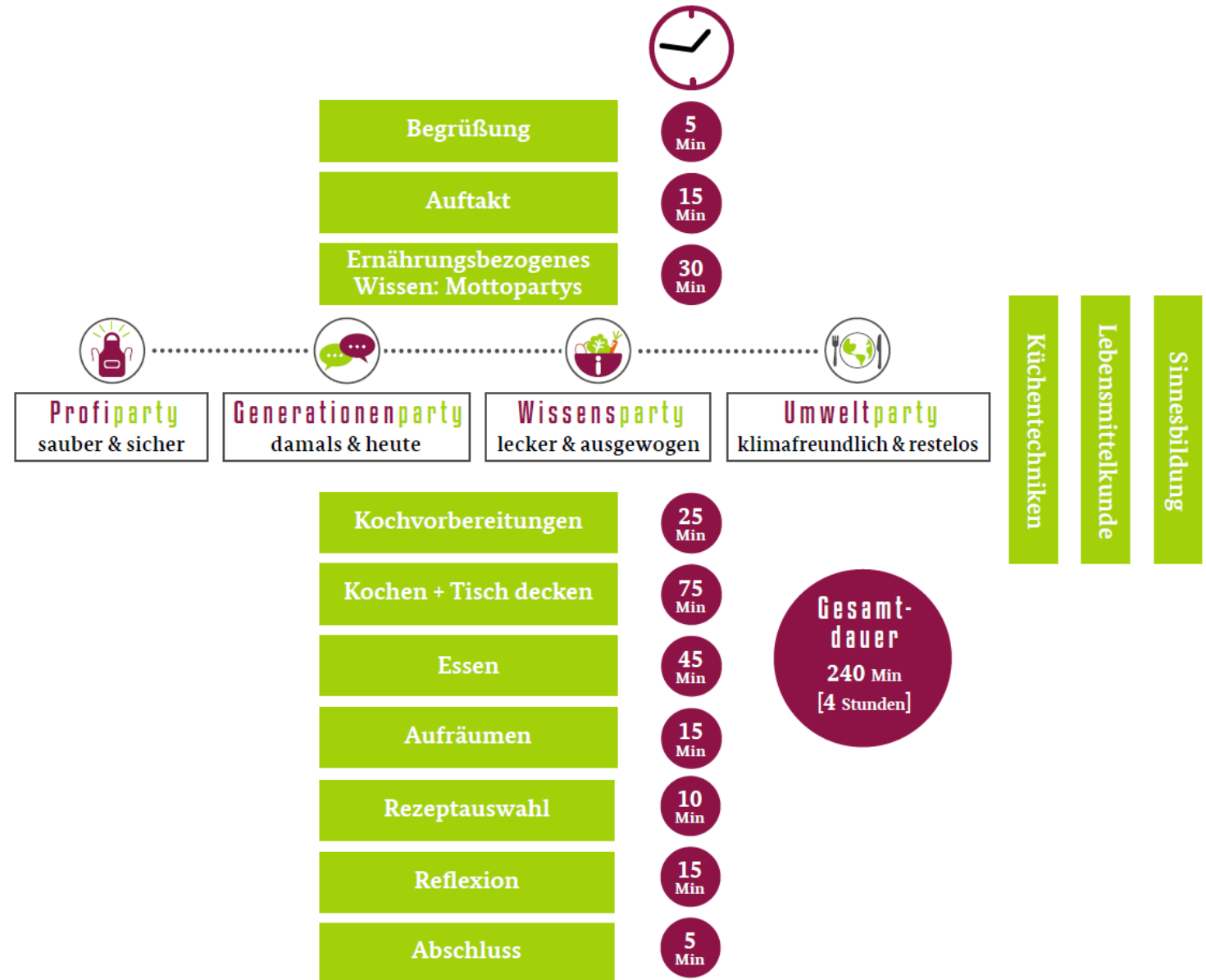
Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf dem Thema Ernährung und beinhaltet **Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung**. Die Empfehlungen sind lebensmittelbasiert und genussorientiert ausgerichtet und so vor allem leicht im eigenen Ernährungsalltag umzusetzen.



**Umweltparty**

- klimafreundlich & restelos


Hier werden Zusammenhänge zwischen **Ernährung und Klima** aufgezeigt. Es werden einfache, alltagsnahe Tipps für einen nachhaltigen und wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln gegeben, die vom Einkauf, über die richtige Lagerung und Zubereitung bis hin zu Maßnahmen gegen **Lebensmittelverschwendung** reichen.






### Pasta-Party

Team 1	1x Granola, 1x Quarkcreme mit Obst, Pasta mit Gemüsebolognese
Team 2	1x Granola, 1x Quarkcreme mit Obst, Pasta mit Rinderbolognese
Team 3	1x Granola, 1x Quarkcreme mit Obst, Pasta mit Linsenbolognese

 **Tipp:** Am besten mit dem Granola und der Quarkcreme starten. Man kann die Quarkcreme 3x unterschiedlich süß zubereiten (1 bis 3 TL Honig) und verköstigt sie gegeneinander.


### Pfannkuchen-Party

Team 1	1x Vollkornpfannkuchen, 1x Spinat-Ricotta-Füllung, 1x Apfelmus
Team 2	1x Vollkornpfannkuchen, 1x Hähnchen-Brokkoli-Füllung, 1x Erdbeermarmelade
Team 3	1x Weißmehlpfannkuchen (Variation des Rezepts), 1x Lachs-Frischkäse-Füllung, 1x Pfirsichkompott

 **Tipp:** Meist bleibt etwas Marmelade übrig, ideal um sie mit nach Hause zu nehmen. (Blind-)verkostung der Pfannkuchenteige möglich.


### Puffer-Party

Team 1	1x Schoko-Crossies (Bitterschokolade), 1x Kartoffelpuffer, 1x Hummus
Team 2	1x Schoko-Crossies (Vollmilchschokolade), 1x Zucchini-puffer, 1x Kräuter-Joghurt-Dip
Team 3	1x Schoko-Crossies (weiße Schokolade), 1x Karotten-Süßkartoffelpuffer, 1x Guacamole

 **Tipp:** Mit den Schoko-Crossies starten und diese in den Kühlschrank stellen.

### Flammkuchen-Party

Team 1	2 Flammkuchen klassisch: 1x Vollkornteig + 1x Weißmehlteig, 1x Grieß mit Beeren
Team 2	2 Flammkuchen Paprika: 1x Vollkornteig + 1x Weißmehlteig, 1x Grieß mit Beeren
Team 3	2 Flammkuchen Champignon-Rucola: 1x Vollkornteig + 1x Weißmehlteig, 1x Grieß mit Beeren

 **Tipp:** Ggf. Grießbrei kochen lassen, während der Flammkuchen im Ofen ist. Sind zu wenige Öfen vorhanden, kann man trotzdem mit dem Essen starten und nach und nach die Flammkuchen fertig backen.



## Vorbereitung

- Rekrutierung der Teilnehmenden
- Klärung von Terminen, Buchung der Küche im Kulturhaus Eidelstedt
- Klärung der Kosten
- Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz (erfolgt im Rahmen des Studiums)
- Einverständniserklärung der Teilnehmenden bzw. der Eltern (inkl. Erfassung von LM-Allergien, Unverträglichkeiten und Vorlieben)
- Auswahl der Rezepte (Rezeptvorlage), Einkauf
- Überprüfung der Küchenausstattung
- ?



## Personalkosten

- Es fallen **keine Kosten** für die Kursleitung an

## Sachkosten

- Miete für die Küche
- Lebensmittelumlage



# Kostenkalkulation

## Raummiete Kulturhaus Raum 7, Preiskategorie B

Termin	Raummiete 1 Tag	Lebensmittel 16 Pers/Termin 8€/Pers	Umlage 12 Pers/Termin	Summe
Fr. im Nov 24	120 €	128 €	-60 €	
Fr. im Nov 24	120 €	128 €	-60 €	
Fr. im Nov 24	120 €	128 €	-60 €	
Fr. im Nov/Dez 24	120 €	128 €	-60 €	
Werbung		100 €		
	480 €	612 €	-240 €	852 €

### Teilnehmende pro Termin :

6 Senior:innen und 6 Schüler:innen

4 Studierende Als Anleitende kein Umlagebeitrag.

## Raummiete Kulturhaus Raum 7, Preiskategorie C

Termin	Raummiete 1 Tag	Lebensmittel 16 Pers/Termin 8€/Pers	Umlage 12 Pers/Termin	Summe
Fr. im Nov 24	60 €	128 €	-60 €	
Fr. im Nov 24	60 €	128 €	-60 €	
Fr. im Nov 24	60 €	128 €	-60 €	
Fr. im Nov/Dez 24	60 €	128 €	-60 €	
Werbung		100 €		
	240 €	612 €	-240 €	612 €



**Falls ja, was sollten wir bedenken,  
planen, organisieren...**

- 
- 
-

# Vielen Dank!

Kontakt:

Prof. Dr. Anne Flothow  
Hochschule für angewandte  
Wissenschaften (HAW) Hamburg  
Department Ökotrophologie  
Ulmenliet 20, 21033 Hamburg

annegret.flothow@haw-hamburg.de



Weitere Informationen unter:

<https://diekuechenpartie.de/derleitfaden/willkommen/>