

HOUSE OF FLAVOR & RAP

DEIN WORKSHOP-HEFT



WHAT'S UP?!



Korrekt, dass du bei unserem Workshop mit dabei bist!

Das Arbeitsheft, das du gerade in den Händen hältst, wird dich in den nächsten 4 Tagen begleiten. Schreib am besten gleich auf das Titelblatt deinen Namen, damit jeder weiß, dass dieses Heft dir gehört!

In diesem Heft wirst du deinen eigenen Rap-Text verfassen, mehr über Ernährung und den Klimawandel erfahren und vor allem die Rezepte finden, die wir in den nächsten Tagen kochen werden. Die Gerichte kannst du dann auch zu Hause gleich noch einmal nachkochen! Ganz hinten im Heft gibt es außerdem Platz für deine eigenen Graffitis oder weitere Rap-Ideen von dir.

Viel Spaß beim Workshop!

Deine House of Flavor & Rap-Crew



INHALTSVERZEICHNIS

01 WORKSHOP-ABLAUF
SEITE 3

CHALLENGE-STEMPEL
-CHECKLIST
SEITE 4 **02**

03 KLIMA & FOOD-CYPHER
SEITE 5

DEIN RAPTEXT
SEITE 16 **04**

05 KOCHBUCH
SEITE 19

BLACKBOOK
SEITE 38 **06**

WORKSHOP-ABLAUF

TAG 1

- Check-Inn
- Klima & Food-Cypher
- Kochen & Essen
- Crew-Time



TAG 2

- Gruppe A: Food-Day
- Gruppe B: Hip-Hop-Day
- Gemeinsames Essen
- Checkpoints:
 - Hip-Hop & Eistee
 - Hülsen-Battle



TAG 3

- Gruppe A: Hip-Hop-Day
- Gruppe B: Food-Day
- Gemeinsames Essen
- Checkpoints:
 - Hip-Hop & Eistee
 - Hülsen-Battle



TAG 4

- Videodreh
- Gemeinsames Essen
- Bonus-Programm



CHALLENGE-STEMPEL CHECKLISTE

Erledigt die Aufgaben und sammelt Stempel auf eurer Checkliste, um am Ende in der **Hall of Fame** verewigt zu werden! Viel Spaß und viel Erfolg!

TAG 1

Schreibe den Namen unserer Hip-Hop-Crew auf: _____

In welcher Gruppe (A oder B) bist du? _____

Nehme an der Cypher teil!

TAG 2 ODER 3: HIP-HOP-DAY

Schreibe deinen eigenen Rap-Text!

Nimm deinen Rap im Studio auf!

Besuche eine Checkpoint-Station:

• Hip-Hop & Eistee

• oder Hip-Hop & Hülsen-Battle

TAG 2 ODER 3: FOOD-DAY

Meistere eine Schneidetechnik!

Schreib auf, welche Technik du gelernt hast: _____

Check: "Fresh & Clean"-Aufgabe erledigt!

Besuche eine Checkpoint-Station:

• Hip-Hop & Eistee

• oder Hip-Hop & Hülsen-Battle

TAG 4

Führe deine Video-Performance durch!

KLIMA & FOOD-CYPHER

WAS IST EINE CYPHER?

In der **Hip-Hop-Welt** gibt es etwas Besonderes namens "**Cypher**". Das ist ein Treffen von Hip-Hop-Artists, bei dem sie in einem **Kreis** zusammenkommen, um **gemeinsam zu tanzen**, Musik zu machen und **voneinander zu lernen**. Unabhängig vom Alter kann jede und jeder etwas den anderen in der Gruppe beibringen. Das nennen wir **Each One Teach One**. Die Cypher ist eines der wichtigsten Dinge im Hip-Hop und zeigt, welche Power durch **Teamarbeit** entstehen kann.

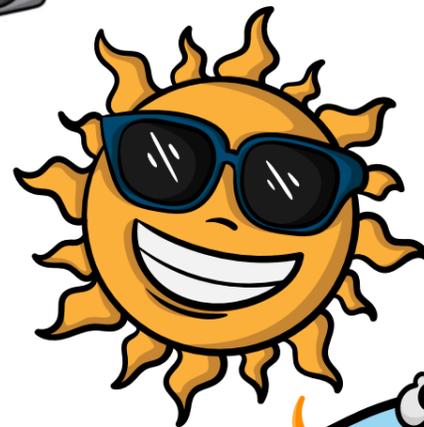
Heute sprechen wir in der Cypher über den Klimawandel und wie unser Essen damit zusammenhängt.

**EACH ONE
TEACH ONE**



WAS IST DER KLIMAWANDEL?

Der Klimawandel macht, dass das **Wetter** auf Dauer immer **wärmer** wird und bringt **Probleme** wie das Schmelzen der Gletscher, ansteigende Meeresspiegel, Stürme und Trockenheit mit sich.



WODURCH ENTSTEHT DER KLIMAWANDEL?

Der Klimawandel passiert durch etwas, das man **Treibhauseffekt** nennt. Die bekanntesten Treibhausgase sind **Kohlendioxid (CO₂)** und **Methan (CH₄)**. Wir **Menschen produzieren** viel zu viele dieser Gase, zum Beispiel durch Fabriken, Autos, Flugzeuge oder unser Essen.

Stell dir vor, die Treibhausgase liegen wie ein **unsichtbarer Mantel um die Erde**. Dieser Mantel erlaubt der Sonnenwärme, durchzukommen, aber je dicker er wird, desto mehr Wärme bleibt auf der **Erde gefangen**. Das führt dazu, dass es auf der Erde immer **heißer wird**.

Es ist deshalb wichtig, dass wir lernen, wie wir Energie sparen, die Umwelt schützen und uns **klimafreundlich ernähren können**. So können wir nicht nur unseren Planeten, sondern auch uns selbst **gesund und fresh** halten.



WAS HAT UNSER ESSEN MIT DEM KLIMAWANDEL ZU TUN?

Unser Essen kann das Klima beeinflussen, weil manche Lebensmittel besonders viel Energie brauchen, um hergestellt zu werden. Die **Produktion von Fleisch** ist einer der größten Gründe für die **Entstehung von Klimagasen**.

Um Tiere zu halten und ihr Futter anzubauen, benötigt man viel **Platz**, wodurch viele **Bäume abgeholzt** werden müssen. Außerdem sind **große Mengen Wasser** und **Maschinen** notwendig. Rinder produzieren beim **Rülpsen** und **Pupsen** zusätzlich noch ein **klimaschädliches Gas** namens Methan.



GIBT ES AUCH KLIMAFREUNDLICHES ESSEN?

Auf jeden!!! Es gibt viele **freshe Lebensmittel**, die wirklich **klimafreundlich** sind und eine tolle Option zu Fleisch darstellen. Zum Beispiel: **Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse, Obst und Gemüse**.

Besonders **Hülsenfrüchte** sind eine tolle **Option** zu Fleisch:

- Power für unsere Muskeln (Proteine)!
- Gut für unseren Bauch!
- Machen satt!
- Sind lecker!

Sie geben unserem Körper die nötigen Nährstoffe und schmecken auch noch richtig gut!



KLIMA & FOOD - DER SONG

Zum Thema Klima & Food gibt es auch ein cooles Hip-Hop-Video, in dem alles nochmal richtig gut erklärt wird. Einfach den QR-Code scannen, um zum Video zu gelangen!

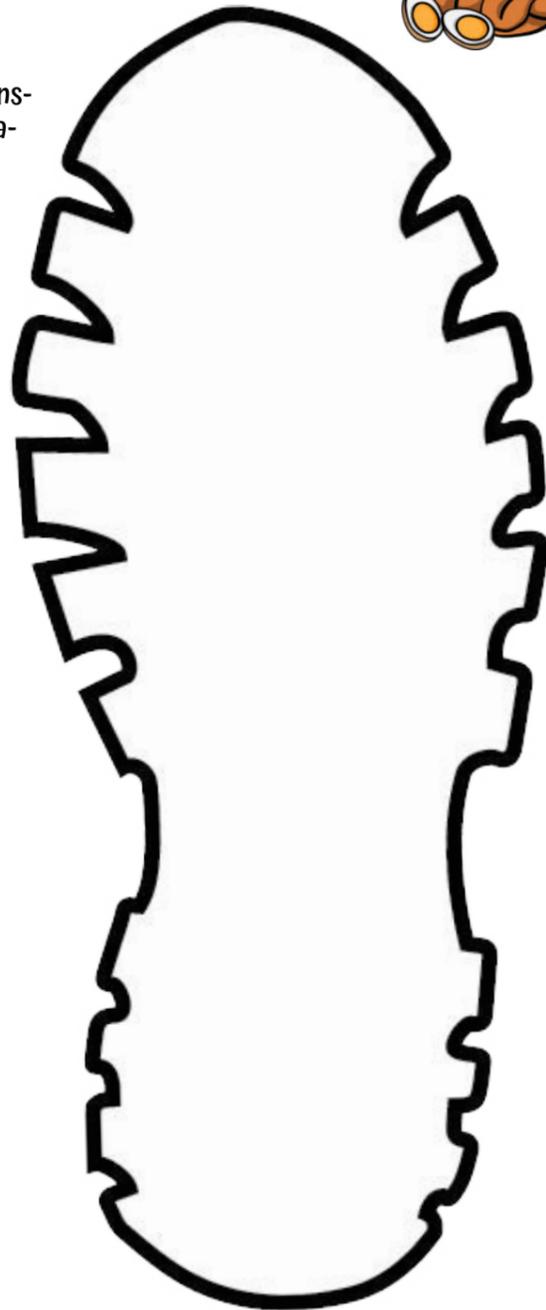


CO₂-FUßABDRUCK-SNEAKER

Nachdem wir uns in der Cypher bereits mit dem CO₂-Fußabdruck auseinandergesetzt haben, folgt nun eine kleine Aufgabe für euch!

LET'S GO:

1. Tragt in den großen Fußabdruck ein, welche Lebensmittel besonders viel CO₂ und andere Treibhausgase erzeugen.
2. Super wäre es, wenn ihr auch begründen könntet, warum diese Lebensmittel besonders viel CO₂ & Co produzieren.
3. Tragt in den kleinen Fußabdruck ein, welche Lebensmittel nur wenig CO₂ erzeugen und dadurch besonders klimafreundlich sind.
4. Kreist ein, welches dieser klimafreundlichen Lebensmittel euch am besten schmeckt.



CO₂-FUßABDRUCK EINFACH ERKLÄRT

Der **CO₂-Fußabdruck** zeigt, wie sehr **unser Leben** das **Klima beeinflusst**. Der Begriff "Fußabdruck" wird verwendet, weil es darum geht, die **Spuren zu messen**, die wir in unserer **Umwelt hinterlassen**, ähnlich wie ein Abdruck, wenn wir mit unseren Füßen laufen.

Dabei wird vor allem **gemessen, wie viele Treibhausgase unsere Art zu leben verursacht**. Unser CO₂-Fußabdruck hängt von **vielen Dingen** ab. Autos, Flugzeuge und Fabriken produzieren CO₂, wenn sie Treibstoffe verbrennen. **Lebensmittel** haben ebenfalls einen CO₂-Fußabdruck. Das liegt daran, wie sie angebaut und transportiert werden.

Wenn wir unseren CO₂-Fußabdruck **verkleinern**, helfen wir dabei, den Klimawandel zu bekämpfen und unsere **Umwelt zu schützen**.



**DEINE FARBEN,
DEIN STYLE!**



KLIMA & FOOD-COMIC

Vor dir liegt ein Comic, der von dem Cypher-Musikvideo inspiriert ist. Das Besondere ist, dass in den Sprechblasen der Text fehlt. Eure Aufgabe ist es, den passenden Text für die Sprechblasen zu finden.

LET'S GO:

1. Ganz hinten im Heft (Seite 40) findet ihr die Comic-Sätze zum Ausschneiden.
2. Schneidet diese Sätze bitte ganz vorsichtig aus. Achtet darauf, dass ihr sauber schneidet, damit die Sätze später gut in die Comic-Sprechblasen passen.
3. Schaut euch das Comic genau an und denkt gemeinsam darüber nach, welcher Text am besten zu welchem Bild passt.
4. Legt die passenden Sätze auf die leeren Sprechblasen.
5. Bevor ihr sie festklebt, vergleicht eure Antworten mit den Lösungen eures Cypher-Hosts!



Klima & Food - Der Song

HIGH 5



DEIN RAP-TEXT

Zeit für deinen Rap-Text! Finde zwei Schlagwörter, die zu deinem Thema passen, und trage sie in die entsprechenden Kästen ein. Überlege dir dann für jedes dieser Wörter ein Reimwort und trage sie ein. Entscheide, in welcher Reihenfolge die Wörter am besten passen. Nutze diese Wörter, um Rapzeilen zu entwickeln.

Denke daran, dass jede Zeile höchstens 8 bis 10 Silben haben darf.

THEMA/OBERBEGRIFF



**VERWANDTE
WÖRTER**



+

REIME

=

Entscheide, in welcher Reihenfolge die vier Wörter am meisten Sinn ergeben

1. ZEILE:

.....
.....

2. ZEILE:

.....
.....

3. ZEILE:

.....
.....

4. ZEILE:

.....
.....

LET'S GO:

1. Lege deine Hand auf das Papier und umrande sie mit einem Stift.
2. Schreibe oder male an jeden Finger deiner Hand einen Gedanken, eine Idee oder etwas, das du während der Cypher gelernt hast. Es kann auch etwas sein, das dir wichtig ist oder eine Inspiration für deinen Rap-Text.
3. Fertig ist dein „High 5“! Bewahre es gut für den Hip-Hop-Day auf!



DEIN RAP-TEXT

Zeit für deinen Rap-Text! Finde zwei Schlagwörter, die zu deinem Thema passen, und trage sie in die entsprechenden Kästen ein. Überlege dir dann für jedes dieser Wörter ein Reimwort und trage sie ein. Entscheide, in welcher Reihenfolge die Wörter am besten passen. Nutze diese Wörter, um Rapzeilen zu entwickeln.

Denke daran, dass jede Zeile höchstens 8 bis 10 Silben haben darf.

THEMA/OBERBEGRIFF



**VERWANDTE
WÖRTER**



+



REIME

=

Entscheide, in welcher Reihenfolge die vier Wörter am meisten Sinn ergeben

1. ZEILE:

2. ZEILE:

3. ZEILE:

4. ZEILE:

DEINE NOTIZEN

KÜCHEN-CYPHER

FLAVOR, STYLES UND REZEPTE
FÜR DIE KÜCHE



FRESH & CLEAN-CHECKLISTE

✓ FIT UND GESUND?

Du darfst nur mit Lebensmitteln arbeiten, wenn du gesund bist. Hast du Fieber, Halsschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, vor kurzem erbrochen oder ansteckende Hauterkrankungen, musst du leider aus der Küche raus.

✓ FRISCHE KLAMOTTEN?

Für die Arbeit in der Küche brauchst du saubere Kleidung oder eine saubere Schürze. Zu einer Schürze raten wir besonders dann, wenn du deine Lieblingsklamotten trägst, da diese sonst schnell schmutzig werden könnten.

✓ ZUSAMMENGEBUNDENE HAARE ODER EINE CAP?

Lange Haare musst du zusammenbinden oder hochstecken. Eine Cap oder Ähnliches geht auch als Kopfbedeckung.

✓ ÄRMEL HOCHGEKREMPelt?

Falls du ein Sweatshirt oder etwas anderes Langärmeliges trägst, musst du die Ärmel hochkrempeln.

✓ SCHMUCK ABGELEGT?

Handschmuck und Armbanduhr müssen vor dem Kochen abgenommen werden.

✓ HÄNDE GEWASCHEN?

Vor Arbeitsbeginn müssen die Hände, und am besten auch die Unterarme, gründlich gewaschen werden.

✓ KÜCHE OHNE DRECK?

Es ist wichtig, dass deine Küche sauber ist. Sorg dafür, dass auch zu Beginn die Arbeitsflächen gereinigt werden und dass kein Müll herumliegt.

**ALLES SAUBER UND READY?
DANN SAG: CHECK!!!**



Musikvideo: Startklar -
Der Hygienecheck als Rap



EISTEE DIY



ZUBEREITUNG:



1. Das **Wasser** im Wasserkocher zum **Kochen** bringen.
2. Die **Teebeutel** in eine Teekanne hängen und mit dem heißen Wasser **übergießen**.
3. Den Tee ca. 6 Minuten **ziehen** lassen, dann die **Beutel entfernen**.
4. Den **Tee abkühlen** lassen. Falls es schnell gehen muss, die Teekanne zum Abkühlen in kaltes Wasser stellen.
5. Gegebenenfalls die Früchte, die in euren Eistee sollen, waschen und falls nötig kleinschneiden.
6. Den abgekühlten Tee mit dem **Soft vermischen**.
7. **Abschmecken**: Zitronensaft, Minze und eure Lieblingsfrüchte ganz nach Geschmack hinzufügen.
8. Mit Eiswürfeln **servieren**.

Gönnt euch!



REMIX:

Statt Früchtetee könnt ihr auch anderen Tee wie z.B. Rooibos verwenden.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 500ml Wasser
- 4 Beutel Früchtetee
- 250ml Fruchtsaft (nach Wahl)

OPTIONAL:

- Bio-Zitrone
- Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- Pfirsichspalten
- Frische Minze
- Eiswürfel



MATERIAL:

- Wasserkocher
- Messbecher
- Teekanne
- Brett und Messer
- Karaffe
- Gläser



DELUXE-TIPP:

Deko-Eiswürfel mit Früchten und Co: Um Eiswürfel mit Blumen oder Früchten zu machen, kannst du einfach kleine Stücke von Blumen oder Früchten in Eiswürfelformen legen, Wasser darüber gießen und dann ab ins Gefrierfach damit!



TÜRKISCHE LINSENSUPPE

ZUTATEN



FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 50 g Tomatenmark
- 125 g rote Linsen
- 750 ml Gemüsebrühe
- Oliven- oder Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

MATERIAL:

- Schneidemesser
- Brett
- Sparschäler
- Topf
- Kochlöffel
- Messbecher
- Suppenkelle



NACH BELIEBEN:

- Frische Minze
- Petersilie
- Zitronenspalten
- Chilischoten
- Fladenbrot



ZUBEREITUNG:

1. Schäle die **Zwiebel** und den **Knoblauch**, und schneide sie in feine **Würfel**.
2. Wasche die **Möhre** und die **Tomaten**, schäle die Möhre, und schneide beides in **kleine Stücke**.
3. Spüle die roten **Linsen** gründlich in einem Sieb ab.
4. Erhitze etwas **Öl** in einem Kochtopf und **brate** die **Zwiebelwürfel** darin an.
5. Füge dann den **Knoblauch**, die **Tomatenstücke** und das **Tomatenmark** hinzu, und brate sie mit.
6. Gib auch die **Karottenstücke**, **Kreuzkümmel** und **Paprikapulver** hinzu und **brate** alles für etwa 5 Minuten an, dabei häufig **umrühren**.
7. Füge die **Linsen** und die **Gemüsebrühe** hinzu und lass alles mit geschlossenem Deckel für 15-20 Minuten **köcheln**.
8. **Püriere** die Suppe.
9. **Würze** sie nach Belieben mit **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und weiteren Gewürzen. Du kannst dabei ruhig mutig sein (siehe Remix)!
10. Mit Fladenbrot, Zitronenspalten, Chili und Minze und/oder Petersilie **servieren**.



REMIX:

Diese Suppe wird durch deinen persönlichen Gewürze-Mix zum Highlight. Mit deinen individuellen Gewürzen verleiht du der Suppe deinen ganz eigenen, unverwechselbaren Geschmack!

DELUXE-TIPP:

Bereite noch ein Topping für die Suppe zu!

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Minze (oder Pfefferminz-Teebeutel)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

Für das Topping Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Minze sowie Paprikapulver einrühren.

FALAFEL & W-RAP



ZUTATEN FÜR 4 WRAPS:

FALAFEL

- 1 Dose Kichererbsen (400g Füllmenge)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL kleingehackte Petersilie
- 1,5 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1,5 TL Koriander (gemahlen)
- ½ TL Kurkuma
- 3 EL Mehl
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- Mehl zum Wälzen
- Rapsöl zum Braten



SESAMSOSSSE

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 6 EL helle Sesampaste (Tahine)
- 1 EL Zitronensaft
- 10 EL Wasser (kalt)
- Ca. 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- Ggf. 1 EL (Soja)Joghurt

WEITERE ZUTATEN (NACH GESCHMACK)

- 4 Weizentortillas
- 150g frischer Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- ½ Eisbergsalat
- 1 Tomaten
- 1/2 Gurke
- frische Minze
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Chili-Sauce



MATERIAL

- Sieb
- Hohe Schüssel
- Pürierstab oder Küchenmixer
- Esslöffel
- Teelöffel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Teller
- Küchenpapier
- Kleine Schüssel
- Mittlere Schüssel
- Messer und Brett
- Kleiner Schneebesen





REMIX:

Statt Kichererbsen aus der Dose kannst du natürlich auch **getrocknete Kichererbsen selbst kochen**. Achte darauf, dass du sie vor dem Kochen **über Nacht** in kaltem Wasser einweichst, damit sie gut gar werden.

DELUXE-TIPP:

Anstatt rohes Gemüse zu verwenden, kannst du auch bestimmte Gemüsesorten anbraten und damit die Wraps füllen. Wie wäre es zum Beispiel mit gebratenen Paprikaspalten und Karottenscheiben?



ZUBEREITUNG



FALAFEL

1. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und **abtropfen** lassen.
2. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und in kleine Stücke **schneiden**.
3. **Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie** und **Gewürze** mit einem Pürierstab in einer hohen Schüssel **pürieren**.
4. Das **Backpulver**, das **Mehl** und die **Semmelbrösel** löffelweise dazugeben, mit einer Gabel untermischen und alles zu einem **glatten Teig** zusammenrühren.
5. Teig zu kleinen **Bällchen** oder Talern **formen**.
6. **Rapsöl** in eine Pfanne geben, so dass der Boden bedeckt ist, und **erhitzen**. Wenn das Öl heiß ist, die Bällchen bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten, bis sie goldbraun sind.
7. Anschließend auf ein **Küchenpapier** legen, dass das **überschüssige Öl** aufsaugt.

SESAMSOSSE

1. **Knoblauch** schälen und in einer kleinen Schüssel zusammen mit etwas **Salz** mit einer Gabel **zerdrücken**.
2. **Sesampaste** mit **Wasser** und **Zitronensaft** verquirlen, bis eine **gleichmäßige Soße** entsteht.
3. **Kreuzkümmel, Pfeffer** und den zerdrückten **Knoblauch** hinzufügen und gut verrühren.
4. Eventuell etwas nachsalzen.
5. Wenn ihr es lieber etwas **milder** mögt, könnt ihr auch noch 1 EL (**Soja**) **Joghurt** untermischen.

WEITERE ZUTATEN:

1. Das **Gemüse** und die **Minze** waschen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden.
2. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. **Gurke** und **Tomaten** würfeln, die Minze hacken und zusammen mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen.
4. Die **Weizentortillas** im Ofen bei ca. 150° erwärmen.
5. Alle Zutaten bereitstellen.
6. Die Weizentortillas nach Lust und Laune belegen und dann zu Wraps **zusammenrollen**.

Gönnt Euch!



GRAFFITI-FRIES FEAT. HUMMUS

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN:

GRAFFITI-FRIES:

- 3 Gemüsesorten der Saison, jeweils 250g (z.B. Karotte, Pastinake, Kohlrabi, Knollensellerie)
- 250g Kartoffeln
- 2 EL Mehl
- 2 EL Paniermehl
- Ca. 6 EL Rapsöl
- 1 EL Thymian oder Oregano (getrocknet)
- Ca. 1 TL Salz
- Pfeffer
- Weitere Gewürze, je nach Geschmack (z.B. Paprika, Chili etc.)
- ½ Bund Petersilie

HUMMUS

- 1 Dose Kichererbsen (400g Füllmenge)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL helle Sesampaste (Tahine)
- Ca. 1 TL Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

MATERIAL:

- Messer
- Brett
- Sparschäler
- Sieb
- 2 Schüsseln
- Löffel
- Backblech und Backpapier
- Pürierstab oder Küchenmixer



ZUBEREITUNG:

GRAFFITI-FRIES:

1. Den **Ofen vorheizen** (220°C Ober-/Unterhitze oder 200°C Umluft)
2. **Gemüse** und **Kartoffeln** waschen und schälen, alles in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.
3. **Gemüse** und **Kartoffeln** mit den **restlichen Zutaten**, außer der Petersilie, in einer großen Schüssel **vermengen**.
4. Im Ofen ca. **30 - 40 min** goldbraun **backen**. Die Backzeit im Ofen hängt etwas von der Gemüseart ab. Härtere Sorten benötigen länger. Überprüfe unbedingt mit einem Gemüsemesser, ob die Fries schon gar sind.
5. **Petersilie** waschen und fein hacken.
6. Mit der gehackten **Petersilie** bestreuen.
7. Während die Graffiti-Fries im Ofen sind, das Hummus zubereiten.



HUMMUS:

1. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und **abtropfen** lassen.
2. **Knoblauch** schälen und grob **zerhacken**.
3. In einer Schüssel oder einem Mixer werden anschließend **alle Zutaten** (Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel) **püriert**, bis eine cremige Masse entsteht.
4. **Abschmecken**, mit Salz und Pfeffer.
5. Die Graffiti-Fries zusammen mit dem Hummus servieren.

Gönnt Euch!



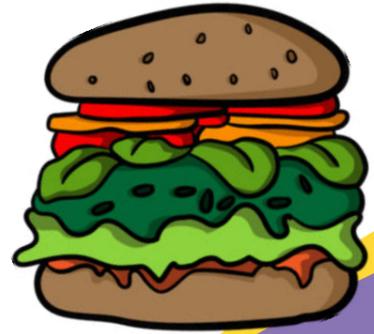
REMIX:

Letztendlich kannst du für die Fries viele verschiedene Gemüsesorten verwenden. Achte jedoch darauf, dass das Gemüse nicht zu wasserhaltig ist. Vermeide beispielsweise Tomaten, Pilze oder Salat, da sie sich weniger gut eignen.

DELUXE-TIPP:

Pinkes Hummus! Probiere statt des traditionellen Hummus doch mal pinkes Hummus aus! Dafür pürierst du einfach eine gekochte Rote Beete zusammen mit den anderen Hummuszutaten. Mega!

BURGER „GÖNN DIR!“



ZUTATEN

FÜR 6 STÜCK

ERBSEN-PATTIE (BRATLÄNGE)

- 200g Erbsen, aufgetaut
- 1 Dose Kichererbsen (400g Füllmenge)
- 1 Zwiebel
- Eine kleine Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- Gewürze:
 - Ca. 1 EL Zitronensaft
 - Ca. 2 EL Italienische Kräuter (getrocknet)
 - Ca. 2 TL Salz
 - Pfeffer
- 6 EL Mehl
- 6 EL Semmelbrösel
- 1 TL Backpulver (hier bitte ganz genau sein!)
- Rapsöl zum Braten

WEITERE ZUTATEN:

- 6 Vollkorn-Burger-Brötchen
- Gönn Dir-Belag, z.B.:
 - Tomate
 - Gurke
 - Blattsalate
 - Paprika
 - Ketchup, BBQ- oder Burger-Sauce
 - Zwiebel
 - Eigene Ideen

MATERIAL

- Nudelsieb
- Schneidebrett
- Kleines Küchenmesser
- Pfanne
- Pfannenwender
- Große Schüssel/hohes Gefäß
- Pürierstab oder Küchenmixer
- Gabel
- Teelöffel





ZUBEREITUNG

1. Kontrolliere, dass die **Erbsen** wirklich **aufgetaut** sind.
2. Tropfe die **Kichererbsen** in einem **Nudelsieb** ab.
3. Schäle die **Zwiebel** und den **Knoblauch**, dann **zerkleinere** sie grob.
4. Wasche die **Petersilie** und **hacke** sie fein.
5. Gib **alle Zutaten**, außer Mehl, Brösel und Backpulver, in einen Mixer oder in ein hohes Gefäß, falls du einen Pürierstab benutzt. **Püriere** die Zutaten zu einem Mus. Es müssen noch ein **paar Stückchen** zu sehen sein.
6. Füge nun **Mehl**, **Semmelbrösel** und **Backpulver** hinzu und knete alles zu einem gleichmäßigen Teig.
7. Schmecke gegebenenfalls noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** ab. Du kannst beim Würzen ruhig mutig sein!
8. **Forme** aus der Teigmasse die **Bratlinge**. Das geht besonders gut, wenn deine **Hände** dabei **nass** sind.
9. Gib das **Öl** in eine Pfanne, so dass der Boden bedeckt ist, und erhitze es. Wenn das Öl heiß ist, **brate die Bratlinge** bei mittlerer Hitze von allen Seiten, bis sie knusprig und **goldbraun** sind.
10. Die Patties aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das **Küchenpapier** saugt überschüssiges Öl auf.

In der **Zwischenzeit** können andere Teammitglieder die **weiteren Burger-Zutaten** vorbereiten. Also das **Gemüse** waschen, gegebenenfalls schälen und dann in Scheiben schneiden. Die **Brötchen aufschneiden** und im Ofen **aufwärmen**. Stellt alle Zutaten zum Belegen auf den Tisch oder die Theke!

Gönnt Euch!



REMIX:

Ihr könnt statt der Petersilie und der italienischen Kräuter auch andere Kräuter und Gewürze verwenden, zum Beispiel Majoran, Chili oder sogar Minze.



DELUXE-TIPP:

Versucht doch mal, eure eigene **Burger-Sauce** zuzubereiten! Im Internet gibt's super viele Rezepte! Was wäre dein Favorit?



CARROT CAKE BALLS



ZUTATEN

FÜR CA. 13 - 15 STÜCK

- 100 g Datteln
- 2 kleine bis mittelgroße Karotten
- 80 g gehackte Mandeln
- 40 g gekochte Kichererbsen
- 60 g feine Haferflocken
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1½ Teelöffel Zimt (gemahlen)
- 1/2 Teelöffel Muskat (gemahlen)
- Prise Salz
- Für die Ummantelung:
 - Ca. 50 g gehobelte Mandeln

MATERIAL:

- Koch- oder Wiegemesser
- Brett
- Sparschäler
- Gemüsereibe
- Teelöffel
- Kleine Schüsseln
- Hohes Gefäß zum Pürieren
- 2-3 Teller
- Pürierstab oder Küchenmixer



BLACKBOOK

Hier hast du genügend Platz für deine eigenen Graffiti-Zeichnungen, zusätzliche Rap-Texte oder andere kreative Ideen – oder du kannst einfach drauflos kritzeln! Diese Seiten gehören dir, also lass deiner Fantasie freien Lauf!

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst müssen die **Datteln** für etwa 20 Minuten in **heißem Wasser eingeweicht** werden, bevor sie abgossen und ausgedrückt werden.
2. Die **Karotten** schälen und fein **raspeln**.
3. **Alle Zutaten, außer(!)** den gehobelten Mandeln und den geriebenen Möhren, in einen Mixer geben (oder in ein hohes Gefäß, falls du einen Pürierstab benutzt) und gut **pürieren**. Es ist in Ordnung, wenn einige grobe Dattelstücke übrigbleiben.
4. Zum Schluss die **geriebene Möhre** mit einem Teigschaber **unterheben**.
5. Den Teig mit den Händen zu mundgerechten **Bällchen formen**.
6. Für die **Ummantelung** die gehobelten **Mandeln** etwas zerbröseln. Die gehobelten Mandeln auf einen flachen Teller geben, die Bällchen darin **wälzen** und somit ummanteln.
7. Die Bällchen können sofort verzehrt oder luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Gönnt Euch!



DELUXE-TIPP:

Die Cake-Balls eignen sich auch gut zum Mitnehmen in einem to-go-Gefäß.

REMIX:

- Statt den Mandeln kann man z.B. auch Paranüsse hacken.
- Für die Ummantelung eignen sich auch Kokosraspeln.



DEINE FARBEN, DEIN STYLE!



✂ KLIMA & FOOD-COMIC-SATZKÄSTEN ZUM AUSSCHNEIDEN

✂ WAS DAHINTER-
STECKT, NENNEN
WISSENSCHAFTLER
DEN KLIMAWANDEL

✂ OH YEAH!
ES GIBT AUCH
KLIMAFREUND-
LICHERES ESSEN

✂ HEUTE GEHT'S
UM DAS KLIMA,
DENN ES WIRD
IMMER HEIßER

✂ WUSSTET IHR,
DASS WENN RINDER
PUPSEN UND RÜLPSEN,
SIE AUTOMATISCH
TREIBHAUSGASE
ERZEUGEN!?

✂ UND
DESHALB HINTERLÄSST
FLEISCH FÜR DAS KLIMA
EINEN GROßEN CO2-
FUßABDRUCK

✂ _____ ✂
EACH ONE TEACH ONE, WILLKOMMEN IN DER CYPHER!

✂ _____ ✂

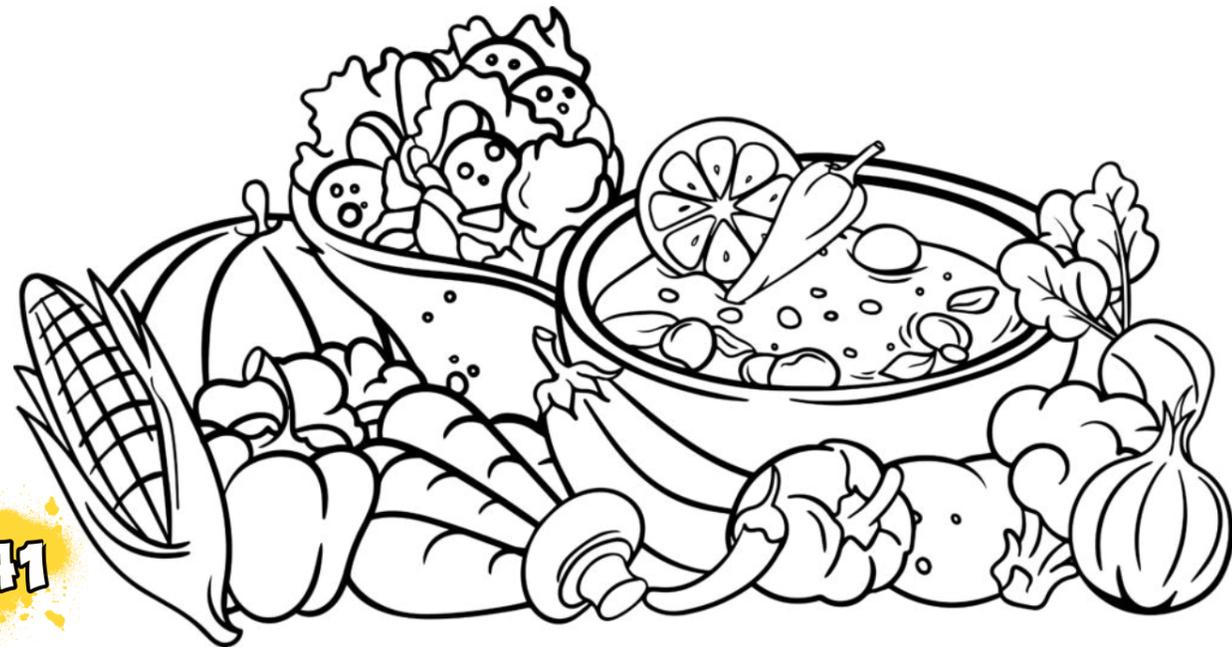
✂ _____ ✂
ALLRIGHT, LASST UNS ÜBERLEGEN,
WORUM ES IN DEM RAP GEHEN SOLL!

✂ _____ ✂

✂ TREIBHAUSGASE
WIE CO2 UND
METHAN BILDEN
EINE SCHRANKE
UM UNSERE ERDE

✂ TREIBHAUSGASE
ENTSTEHEN NICHT NUR
DURCH FABRIKEN USW.,
SONDERN AUCH DURCH
UNSERE ERNÄHRUNG





OUTRO

HEY FLAVOR & RAP-CHAMP,

wie genial, dass du dich auf das Flavor & Rap-Abenteuer eingelassen hast. Hinter uns liegen vier spannende und ereignisreiche Tage! Wir haben gemeinsam gekocht, gerappt und uns mit Themen wie dem Klimawandel und unserer Ernährung auseinandergesetzt. Zusammen haben wir sogar unseren eigenen Hip-Hop-Song produziert und ein dazu passendes Musikvideo gedreht.

Das Musikvideo wird in den nächsten Wochen auf unserem YouTube-Kanal veröffentlicht. Wir werden dich rechtzeitig darüber informieren.

Du findest unseren YouTube-Kanal unter:
 www.youtube.com/@HouseofFlavorRap-yu9uo

Wenn du weiterhin mit uns in Kontakt bleiben möchtest, folge uns gerne auch auf unserem Instagram-Kanal:

 [@houseofflavor_rap](https://www.instagram.com/houseofflavor_rap)

Falls du noch Fragen hast, schreib uns einfach eine E-Mail an:

 info@houseofflavorrap.de

Weitere Infos zu unserem Projekt findet man unter:

 www.HouseOfFlavorRap.de

Wir freuen uns, dass wir dich kennenlernen durften!
Bleib fit und fresh!

Herzliche Grüße,

Deine House of Flavor & Rap-Homies





House of Flavor & Rap ist ein Präventions- und Ernährungsbildungsprojekt von Denkhaus – Hip-Hop, Education & Food im Rahmen der Jugendkulturarbeit. Es wird in Kooperation mit der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) durchgeführt.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen, Speichern und Teilen der Inhalte/Materialien ist nur zu nicht kommerziellen Zwecken zulässig. Das Vervielfältigen und Weiterverbreiten der Inhalte wird nur unter Nennung angemessener Urheber- und Rechteangaben gestattet. Es ist auf diese Nutzungsrechte hinzuweisen sowie anzugeben, ob Änderungen an den Inhalten/Materialien vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, Paul Denkhaus oder die KKH unterstützen gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Wenn Sie die Inhalte/das Material verändern oder darauf anderweitig aufbauen, dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten. Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt. Ein Rückruf der Nutzungsrechte ist lediglich gemeinsam durch Paul Denkhaus und die KKH möglich.

Weitere Informationen sind unter www.HouseOfFlavorRap.de oder www.denkhausmannsart.de verfügbar.

Denkhaus
Hip-Hop, Education & Food



KKH Kaufmännische
Krankenkasse