HOUSE OF FLAVOR & RAP

DER LEITFADEN





Denkhaus
Hip-Hop, Education & Food

KKH
Kaufmännische
Krankenkasse

INHALTSVERZEICHNIS

1 EINLEITUNG 3

2 GRUNDIDEE & ZIELAUSRICHTUNGEN
- Didaktik 12
- Zielsetzungen 14

3 PÄDAGOGISCHE HALTUNG 9

4 ORGANISATION & AUFGABEN 11

5 HINWEISE & RECHTLICHES 13

6 DURCHFÜHRUNG DES WORKSHOPS
- Grundlegender Ablauf 15
- Im Vorfeld 17
- Ablauf Tag 1 18
- Ablauf Tag 2 & 3 25
  - Food-Days 27
  - Hip-Hop-Days 32
- Ablauf Tag 4 37
- Im Nachgang 42

7 FOKUS: NACHHALTIGE ERNÄHRUNGSBILDUNG
- Definition: Ernährungs- & Verbraucherbildung 43

Theorie: Nachhaltige Ernährung
- Überblick: Was bedeutet nachhaltige Ernährung? 44
- Handlungs- und Ernährungsempfehlungen 48
- Haltungen in Bezug auf das Thema Ernährung 50

Klima & Food
- Treibhauseffekt & Klimawandel 53
- Was ist der CO2-Fußabdruck? 54
- CO2-Fußabdruck tierischer Lebensmittel 55
- Vorzüge pflanzlicher Lebensmittel 57

Hülsenfrüchte: Klimafreundliche Fleischalternative
- Einleitung 58
- Zubereitungshinweise 59
- Warenkunde 59

Praxis: In der Küche
- Hygiene-Voraussetzungen 62
- Hygiene-Regeln 63
- Der richtige Umgang mit Messern 64
- Die Rezepte 65

8 LERNRESSOURCEN
- Workshop-Heft 66
- Challenge 67
- PowerPoint-Präsentationen 68
- Die Cypher 69
- Begrüßungs- & Call & Response-Rap 75
- Die Rezepte 77
- Kräuter- & Gewürzsalze 78
- Fresh- & Clean-Kartenset 79
- Checkpoint: Hip-Hop & Eistee 80
- Checkpoint: Hülsen-Battle 84
- Hip-Hop-Day (Takttraining und Songwriting) 87
- Spiele 103

9 QUELLEN

ANHANG
- Bestellliste - Zutaten für Rezepte
- Tages-Checklisten (Im Vorfeld & Nachgang, Tag 1 - 4)
- Vorlage und Ideen für Videoskript
- Time-Tables: Tag 1 - 4

1. EINLEITUNG

Liebe Multiplikator*innen, Food- & Rap-Coaches und Interessierte,

herzlich willkommen zu unserem Leitfaden für das Workshop-Konzept "House of Flavor & Rap". Auf den folgenden Seiten findet ihr umfassende Informationen zu unserem spannenden Projekt, das Hip-Hop und Ernährungsbildung miteinander verbindet. Dieser Leitfaden richtet sich an Multiplikator*innen, die von House of Flavor & Rap zu Food- und Rap-Coaches ausgebildet werden, sowie an Fachkräfte, die das Konzept eigenständig umsetzen oder Teile des Materials nutzen möchten. Auch für allgemein Interessierte bietet dieser Leitfaden eine Fülle von Informationen.

"House of Flavor & Rap" ist ein Workshop-Konzept, das im Bereich der Ernährungsbildung und Jugendkulturarbeit stattfindet. Während des Workshops lernen Kinder und Jugendliche im Alter von ca. 9 bis 12 Jahren innerhalb von vier Tagen die Grundlagen des Kochens und Rappens. Dies geschieht meist in Kooperation mit Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit oder der Umweltbildung. Während der Workshops setzen sich die Teilnehmenden einerseits mit den Grundlagen einer nachhaltigen Ernährung auseinander und verarbeiten ihr Wissen und ihre Gedanken dazu in einem gemeinsamen Rap-Song. Zum anderen lernen sie ganz praktisch in der Küche grundlegende Kochtechniken kennen, wobei Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen als Fleischalternative im Mittelpunkt stehen. Am letzten Tag wird ein Musikvideo produziert, das anschließend Freund*innen und Familie präsentiert wird. Der Workshop wird von einem Team aus zwei Personen geleitet: einem Rap- und einem Food-Coach, wobei mindestens eine Person einen pädagogischen Hintergrund aufweisen muss. Idealerweise wird das Team durch eine Assistenzkraft (Ehrenamt, Praktikum, FSJ usw.) unterstützt. Am vierten Tag kommt ein Videoteam hinzu.

Seit November 2023 wird das Projekt von der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) finanziert, die bis 2026 insgesamt neun Workshops im Rahmen der primären Prävention ermöglicht. Die Teilnahme ist hierbei für die Kinder und Jugendlichen kostenlos und alle benötigten Materialien werden im Rahmen der Projektförderung bereitgestellt.

Das Konzept von "House of Flavor & Rap" basiert auf Ansätzen der Hip-Hop-Pädagogik und wurde aus den Ergebnissen der Masterarbeit des Projektgründers Paul Denkhaus entwickelt. Die Grundidee wurde bereits im IN FORM-Projekt KlimaFood der Europa-Universität Flensburg erprobt und wissenschaftlich begleitet.



Vielleicht ist euch schon aufgefallen, dass das gesamte Workshop-Material von den gezeichneten „House of Flavor & Rap"-Charakteren, der HoFR-Crew, durchzogen ist. Sie dient als roter Faden.

Das Konzept zielt darauf ab, insbesondere Kinder und Jugendliche zu erreichen, die bisher zu wenig von Ernährungsbildung profitiert haben, für die eine gesundheitsfördernde und/oder klimafreundliche Ernährung im Alltag schwer umzusetzen ist und/oder die überdurchschnittlich von den Folgen einer nicht gesundheitsfördernden und nicht klimafreundlichen Ernährung betroffen sein können. Diese Zielgruppe entwickelt statistisch gesehen häufiger chronische ernährungsmitbedingte Krankheiten, was mitunter als „Vulnerabilität" bezeichnet wird. Die Gründe dafür sind vielschichtig und umfassen Armut, politische oder gesellschaftliche Benachteiligungen, unzureichenden Zugang zu Bildung und mehr.[1]

Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status haben laut Studien nicht nur einen erschwerten Zugang zu gesunder Ernährung, sondern verfügen häufig auch über geringere Kompetenzen in Bezug auf eine gesundheitsförderliche und klimafreundliche Ernährung.[2] Unser Konzept verfolgt das Ziel, diese Defizite durch ein praxisnahes Bildungsangebot, das in der Lebenswelt der Teilnehmenden stattfindet, ein stückweit abzubauen. In den Lebenswelten bedeutet, dass die Teilnehmenden dort aufgesucht werden, wo sie sich „aufhalten, [...] leben, lernen, arbeiten und konsumieren".[3]

Im Folgenden werden zunächst die didaktischen Grundlagen und Bildungsziele des Konzeptes beschrieben. Warum die häufig mit Hip-Hop assoziierten Werte wie Fairness, Respekt und „Each One Teach One" für das Workshop-Konzept besonders wichtig sind, was sonst noch bei der pädagogischen Arbeit zu beachten ist und wie wir uns während der Workshops im Team organisieren, erklären wir in den Kapiteln "Pädagogische Haltung" und "Organisation & Aufagbenverteilung im Workshop-Team".

Der Ablauf des Workshops, was an welchem Tag passiert und worauf zu achten ist, wird dann im folgenden Kapitel genau beschrieben. Dieses Kapitel ist also in erster Linie als Anleitung für den Workshop zu verstehen. Die verschiedenen Hinweise und Timetables sowie die Checklisten im Anhang sollen dafür sorgen, dass sich alle Food- & Rap-Coaches jederzeit anhand des Leitfadens orientieren können, was im Workshop als nächstes zu tun ist.

Weiter gibt es verschiedene Hinweise und rechtliche Anmerkungen, wie z.B. Verantwortlichkeiten, Aufsicht, Kinder- und Datenschutz.

Hinweise, die sich explizit entweder an den Rap-Coach oder an den Food-Coach richten, werden durch das Mikrofon- bzw. Falafel-Symbol gekennzeichnet. Hinweise, die das gesamte Team betreffen, sind durch das Topf-Mikrofon-Falafel-Emblem gekennzeichnet.

 = Infos & Hinweise Rap-Coach

 = Infos & Hinweise Food-Coach

 = Infos & Hinweise Team

[1] BMZ o.J.
[2] FAO et al. 2022.
[3] Hartung und Rosenbrock 2022.

Im Kapitel „Thematischer Schwerpunkt: Nachhaltige Ernährungsbildung" erfahrt ihr viel Wissenswertes über nachhaltige Ernährung und praktische Tipps für das pädagogische Kochen.

Im Kapitel „Lernressourcen" werden die einzelnen Materialien und Lerneinheiten detailliert vorgestellt. Diese bilden einerseits die Grundlage für das 4-tägige Workshop-Konzept, können andererseits aber auch modular, z.B. im Unterricht oder in Nachmittagsangeboten, eingesetzt werden.

Im Anhang befinden sich für jeden Workshoptag entsprechende Checklisten, die den Ablauf erleichtern sollen. Außerdem enthält der Anhang noch einmal in gebündelter Form die Timetables der Workshoptage, eine Bestellliste für die während des Workshops benötigten Lebensmittel sowie eine Vorlage für das Videoskript.

Wie ihr seht, findet ihr in diesem Leitfaden eine Fülle von Informationen. Schaut euch gerne um und nehmt euch die Informationen, Materialien und Ideen, die ihr gerade braucht. Das gesamte Workshop-Konzept ist nicht starr, sondern geht immer von der Grundidee des Hip-Hop aus: Kreativität, Respekt, gemeinsames Lernen und vor allem Spaß!

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß mit dem Leitfaden, bei der Durchführung der Workshops und bei der Nutzung der Materialien!

Paul Denkhaus,

Gründer und Leiter von House of Flavor & Rap



Ihr findet unseren YouTube-Kanal unter:
www.youtube.com/@HouseofFlavorRap-gu9uo

Instagram-Kanal:
@houseofflavorrap

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

KKH Kaufmännische Krankenkasse

House of Flavor and Rap

Denkhaus Hip-Hop, Education & Food

2. GRUNDIDEE UND ZIELAUSRICHTUNGEN DES WORKSHOPS

DIDAKTIK

Das Workshop-Konzept verfolgt einen modernen Ansatz der Ernährungsbildung, indem es Hip-Hop als Medium nutzt und die Prinzipien der Hip-Hop-Pädagogik anwendet. Durch die Kultur und Kunstformen des Hip-Hop (Rap, DJing, Graffiti, Breakdance) werden Lerninhalte relevanter und zugänglicher gemacht.[1][2]

Hip-Hop als kulturelle Bewegung hat eine große Anziehungskraft und kann das Interesse an schulischen Inhalten steigern. Der Einsatz von Hip-Hop als pädagogisches Instrument erhöht die Motivation und das Engagement der Lernenden. Oft wird Hip-Hop als "Sprache der Jugendlichen" verstanden, was den Aufbau von Vertrauen und Beziehungen zwischen Jugendlichen und Pädagog*innen fördert.

Didaktisch wird auch das Prinzip der "Eselsbrücken" genutzt, um durch gereimte (oder gerappte) Sätze das Einprägen von Unterrichtsinhalten zu erleichtern. Darüber hinaus werden lernpsychologische Dimensionen wie Emotionalität und Ganzheitlichkeit einbezogen.

Ein zentraler Aspekt der Hip-Hop-Pädagogik ist die Förderung der Identitätsbildung und des Selbstausdrucks der Lernenden. Sie werden ermutigt, ihre eigenen Erfahrungen und Perspektiven durch die verschiedenen Ausdrucksformen des Hip-Hop zu teilen. Darüber hinaus fördert Hip-Hop-Pädagogik kritisches Denken und soziales Bewusstsein.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Betonung von Gemeinschaft und Zusammenarbeit. Projekte und Aktivitäten im Rahmen der Hip-Hop-Pädagogik fördern Teamarbeit, gegenseitigen Respekt und gemeinsames Lernen. Gleichzeitig integriert dieser Ansatz verschiedene Fächer wie Sprache, Geschichte und Kunst. Diese interdisziplinäre Herangehensweise ermöglicht es den Lernenden, Verbindungen zwischen unterschiedlichen Themen und Disziplinen zu erkennen.



<u>Mögliche Beispiele für den Einsatz von Hip-Hop-Pädagogik in Schulen sind:</u>

Rap:
- Schüler*innen schreiben und performen eigene Raps zu schulischen Themen.
- Lehrkräfte nutzen Hip-Hop-Songs, um Inhalte zu bündeln und zu vermitteln.
- Analyse von Rap-Texten, um literarische Elemente wie Metaphern, Reime und Erzählstrukturen zu erlernen.

DJing:
- Der Plattenspieler als Instrument im Musikunterricht.
- Kennenlernen grundlegender Konzepte der Musikproduktion und der digitalen Audiobearbeitung, die auch Einblicke in die Programmierung und Softwareentwicklung geben können.



Graffiti:
- Schüler*innen gestalten Graffiti im Kunstunterricht, um Techniken der Farbenlehre, Perspektive und Komposition zu erlernen.
- Im Sozialkundeunterricht kann Graffiti als Ausdrucksform für soziale und politische Themen dienen und Diskussionen über Stadtkultur und soziale Gerechtigkeit anregen.

Breakdance:
- Im Sportunterricht lernen Schüler*innen Breakdance-Moves, um ihre körperliche Fitness, und Koordination zu verbessern

[1] Emdin und Adjapong 2018.
[2] Denkhaus 2019.

Im Rahmen des Workshops verfolgt der Ansatz "Hip-Hop als Medium der Ernährungsbildung" folgende Überlegungen und Zielsetzungen:

Es sollen junge Menschen erreicht werden, die bisher zu wenig von Ernährungsbildung profitiert haben oder sich davon nicht angesprochen und motiviert fühlen. Durch den Bezug zum Hip-Hop und die Durchführung des Workshops in ihrer Lebenswelt, ergänzt durch den Entertainmentfaktor von Hip-Hop-Elementen, sollen die Teilnehmenden animiert werden, sich aktiv und motiviert mit den Themen klimafreundliche und gesundheitsfördernde Ernährung auseinanderzusetzen. Darüber hinaus soll durch den Einsatz von Rap-Texten die Merkfähigkeit der Inhalte durch gereimte (bzw. gerappte) Sätze gefördert werden.

Während des Workshops soll Hip-Hop als "Sprache der Jugendlichen" den Vertrauens- und Beziehungsaufbau zwischen den Teilnehmenden und den Workshop-Leitenden stärken. Der Einsatz von Hip-Hop-Pädagogik soll die Identifikation mit dem Lernprozess fördern und eine positive Lernatmosphäre schaffen. Durch die Kombination von Ernährungsbildung mit Hip-Hop, der oft mit Authentizität in Verbindung gebracht wird, soll ein Raum geschaffen werden, in dem sich die Teilnehmenden authentisch ausdrücken können.

Damit das Angebot authentisch bleibt, kommen die Workshop-Coaches selbst aus der Hip-Hop-Kultur. Andernfalls bestünde die Gefahr, dass der Rückgriff auf Hip-Hop-Vokabular und -Werte für die Teilnehmenden aufgesetzt und gezwungen wirkt. Im Workshop werden die positiven Werte der Hip-Hop Kultur mit dem Thema Ernährung verknüpft. Dadurch werden Argumente für eine gesunde und nachhaltige Ernährung geschaffen, die die Teilnehmenden ansprechen. Solche Werte können z.B. Fairness („Wir essen so, dass genug für alle da ist und Tiere fair behandelt werden"), Respekt („Mit unserem Essen zeigen wir Mama Erde, die uns versorgt, unseren Respekt"), Kreativität („Gewohnt ist langweilig: Gerichte, die wir mit Fleisch kennen, gestalten wir kreativ neu") und „Each one teach one" („Jede*r bringt wichtige Fähigkeiten mit und jede*r ist bereit, von allen zu lernen") sein.







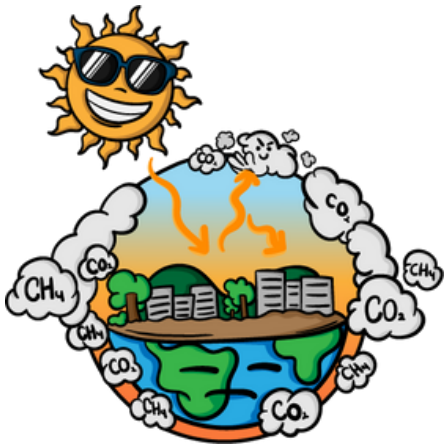
Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, sich kreativ mit gesundheitsfördernder und klimafreundlicher Ernährung auseinanderzusetzen, indem sie ihren eigenen Song schreiben. Vorgegebene Informationen werden verarbeitet und reflektiert. Dadurch schlüpfen sie in die Rolle von Expert*innen und geben ihr Ernährungswissen an andere weiter.

Die Workshop-Materialien sowie das während des Workshops produzierte Musikvideo sollen sicherstellen, dass die Workshop-Inhalte und die erzielten Ergebnisse in der Lebenswelt der Teilnehmenden, z.B. durch Familie, Freund*innen und Mitschüler*innen, bewusst wahrgenommen werden.

Differenzierte Bildungsziele im Rahmen des Workshop-Konzepts

Im Rahmen des Workshops sollen folgende grundlegende Kompetenzen gefördert werden: Selbstkompetenz, Sozialkompetenz, Methodenkompetenz und die Auseinandersetzung mit Kernproblemen des gesellschaftlichen Zusammenlebens.

Die Teilnehmenden sollen sich die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Klima erschließen. Insbesondere sollen die Auswirkungen des Fleischkonsums auf das Klima sowie Hülsenfrüchte als klimafreundliche und gesunde Alternative thematisiert werden. Diese Inhalte sollen vertieft und reflektiert werden, indem die Teilnehmenden sie kreativ und in ihrer eigenen Sprache in Songtexten formulieren. In diesem Zusammenhang sollen die Teilnehmenden auch für die Zubereitung von pflanzlichen Gerichten interessiert und idealerweise motiviert werden.



Ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Workshops ist die Vermittlung von praktischen Fertigkeiten und alltagspraktischem Wissen im Umgang mit Lebensmitteln. Die Zielgruppe soll dabei unterstützt werden, ihren täglichen Speiseplan eigenverantwortlich, bewusst und mit Genuss zu gestalten. Durch spielerische Aktivitäten sollen die Teilnehmenden erkennen, dass sie in der Lage sind, einfach, schnell und unkompliziert schmackhafte, gesundheitsfördernde und klimafreundliche Gerichte zuzubereiten.







Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden befähigt werden, Aufgaben möglichst selbstständig und/oder in Gruppen zu bearbeiten. Der Einsatz von Hip-Hop als Medium soll dabei nicht nur das Interesse und die Motivation steigern, sondern auch das Selbstwert- und Gemeinschaftsgefühl der Teilnehmenden stärken und entsprechend fördern.





3. PÄDAGOGISCHE HALTUNG

Die gemeinsame Sprache und Lernbasis des Workshops ist „Hip-Hop". Neben den grundlegenden Gesetzen und Vorschriften, die die Rechte und das Wohlergehen der Kinder schützen, basiert unsere pädagogische Haltung und unser Umgang mit den Teilnehmenden während des Workshops auf den Grundwerten von Hip-Hop. Hip-Hop ist eine generationsübergreifende Kultur, die auf Werten wie Respekt, Weitergabe von Wissen (Each One Teach One), Authentizität (Realness), Kreativität und Spaß basiert.

FUN

Im Vordergrund des Workshops stehen Spaß, Genuss und Erleben. Das Workshop-Angebot findet im Rahmen der Jugendkulturarbeit statt. Das bedeutet unter anderem, dass der Workshop ausdrücklich kein schulisches Angebot ist. Die Teilnahme an allen vier Tagen des Workshops wird zwar vorausgesetzt bzw. gewünscht, jedoch erfolgt die Teilnahme an den einzelnen Angeboten während des Workshops auf freiwilliger Basis. Die Motivation zur Teilnahme soll aus dem Angebot, der „Challenge" und vor allem der Kursleitung entstehen. Sollten Teilnehmende Bedenken, Hemmungen oder Ähnliches äußern, werden sie von den Coaches eingeladen, mitzumachen, zu probieren und zu erleben. Dies gilt insbesondere auch fürs Essen. Das Produkt (Song und Video) darf niemals vor dem Wohl der Teilnehmenden stehen!

RESPEKT

Wir legen großen Wert auf einen respektvollen Umgang miteinander auf Augenhöhe. Das bedeutet, dass wir Befehlstöne, wie sie im schulischen Kontext häufig vorkommen, vermeiden. Hip-Hop ist seit jeher für seine Sensibilität und kritische Haltung gegenüber Rassismus bekannt. Rassismus, Diskriminierung und Gewalt haben bei uns selbstverständlich keinen Platz, ebenso wie Stigmatisierungen. Das Körpergewicht der Teilnehmenden soll generell und insbesondere während der Ernährungseinheiten nicht im Mittelpunkt stehen. Ebenso werden sogenannte „ungesunde" Ernährungsweisen nicht abgewertet. Durch kritische Selbstreflexion wollen wir diesen Respekt stets gewährleisten.

AUTHENTIZITÄT

Realness ist entscheidend! Das bedeutet vor allem zwei Dinge:

Erstens, keine aufgesetzte Hip-Hop-Attitüde. Es ist wichtig, sich nicht zu verstellen und Hip-Hop-Vokabular nur so weit zu nutzen, wie es authentisch vertreten werden kann. Andernfalls wirken Sprache und Hip-Hop-Werte für die Teilnehmenden aufgesetzt und erzwungen.

Zweitens, hinter den zu vermittelnden Ernährungstipps zu stehen und diese im Workshop selbst konsequent umzusetzen.



KREATIVITÄT

Jeder Coach hat seinen eigenen Stil, sei es z.B. beim Kochen, Würzen, Rappen, Aufnehmen eines Songs oder Anleiten einer Gruppe. Für diesen Workshop bedeutet das, dass das Konzept, der Ablauf und die Materialien von jedem Coach ein Stück weit erobert und angepasst werden müssen. Das ist völlig in Ordnung. Was zählt, ist, dass die in diesem Leitfaden behandelten Inhalte den Teilnehmenden vermittelt werden und sie die Möglichkeit erhalten, diese zu reflektieren.

Auch sollte den Teilnehmenden ausreichend Raum gegeben werden, eigene Ideen beizusteuern. Insbesondere bei den Rap-Texten, dem Musikvideo oder beim Kochen in der Küche. Die Rezepte müssen aus logistischen Gründen zwar im Voraus feststehen, aber dennoch gibt es zahlreiche Möglichkeiten für eigene Ideen, sei es z.B. bei Salaten, Nachspeisen, bestimmten Getränken oder einfach nur bei der Art, wie die Gerichte später angerichtet werden.

Während des Workshops werden mit Sicherheit unvorhergesehene Dinge passieren. In solchen Momenten lohnt es sich, ganz im Sinne des Freestyle, mit Improvisation zu reagieren. Oft entstehen daraus richtig gute Ideen und/oder Erfahrungen. Kreativität ist auf jeden Fall einer der wichtigsten Schlüssel zum Erfolg eines erfolgreichen HoFR-Workshops.

EACH ONE TEACH ONE

"Each One Teach One" basiert auf der Überzeugung, dass wir alle voneinander lernen können, unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung oder Ausbildung. Jede*r von uns hat Wissen und Fähigkeiten, und wenn wir diese miteinander teilen, entsteht daraus eine immense Kraft.

Deshalb erfordert das Workshop-Konzept nicht zwingend, dass die Coaches ausgebildete Ernährungsexpert*innen sind. Unser Ziel ist es nicht, lediglich reines Ernährungswissen zu vermitteln, sondern Neugierde, Offenheit und neue Erfahrungen im Bereich der pflanzenbasierten Ernährung zu fördern. Wir unterstützen die Teilnehmenden dabei, gesündere und nachhaltigere Ernährungsmöglichkeiten zu entdecken, die zu ihrer persönlichen Alltagssituation passen. Also genau das Gegenteil von der reinen Vermittlung dogmatischer Ernährungsregeln.

Dennoch ist es wichtig, den Teilnehmenden fundiertes Wissen zu vermitteln und die Inhalte unserer Schulung zu berücksichtigen. Sollten die Teilnehmenden Fragen haben, die nicht sofort beantwortet werden können, bietet es sich an, dieses Wissen gemeinsam zu erarbeiten, z.B. durch eine gemeinsame Internetrecherche.[1] Oft wissen z.B. auch andere Teilnehmende, wie man ein bestimmtes Gemüse zubereitet oder schneidet. Die beste Lernerfahrung entsteht, wenn die Teilnehmenden voneinander lernen (Peer-to-Peer). Gemeinsam sollte man neugierig und offen für neue Lernerfahrungen sein. Es ist auch wichtig, während des Workshops genügend Raum für Fragen, Diskussionen und unterschiedliche Meinungen zu lassen. Geeignete Gelegenheiten bieten sich z.B. während der Cypher, beim Schreiben von Rap-Texten oder beim gemeinsamen Kochen.

[1] Im Fokusteil oder im Anhang finden sich verschiedene Links, die dabei helfen können.

4. ORGANISATION & AUFGABENVERTEILUNG IM WORKSHOP-TEAM

Eine klare Aufgabenverteilung und eine gute Kommunikation stellen sicher, dass der Workshop reibungslos abläuft und die Teilnehmenden optimal betreut und unterstützt werden. Es ist daher ratsam, dass sich das Team jeden Morgen vor Beginn des Workshops trifft, um die Aufgabenverteilung genau zu besprechen. Eine gute Kommunikation untereinander ist sehr wichtig. Dazu gehört, dass alle Teammitglieder offen für Lob und konstruktive Kritik sind. In stressigen Zeiten ist es wichtig, Rücksicht aufeinander zu nehmen und Verständnis für die Herausforderungen und Belastungen der anderen aufzubringen. Bitte schaut, wie ihr euch gegenseitig unterstützen könnt.

ORGANISATIONEN IM VORFELD

Die Leitung des „House of Flavor und Rap"-Workshops liegt bei Paul Denkhaus. Paul ist für die gesamte Organisation im Vorfeld verantwortlich. Dies umfasst:

- Die Abstimmung mit der Einrichtung und die Terminplanung
- Die Unterstützung bei der Akquise der Teilnehmenden sowie den Anmeldeprozess
- Die Koordination der Coaches und Bereitstellung der Materialien für den Workshop
- Die Abrechnung und finanzielle Verwaltung des Workshops
- Die Beantwortung von Fragen vor und während des Workshops

Paul ist während der gesamten Workshop-Dauer als Ansprechpartner verfügbar.

Denkhaus
Hip-Hop, Education & Food

HOUSE OF FLAVOR AND RAP



WÄHREND DES WORKSHOPS

Die Leitung und Verantwortung während des Workshops teilen sich der Rap-Coach und der Food-Coach. Dies gilt insbesondere für die Einheiten, in denen die gesamte Gruppe zusammenarbeitet. Beide Coaches sind in der Moderation gleichberechtigt, aber es kann sinnvoll sein, einen Haupt- und einen Co-Moderator zu bestimmen. Ähnlich wie bei einem Rap-Konzert, bei dem es einen Haupt- und einen Backup-MC gibt.

Geteilte Verantwortungsbereiche

Rap-Coach:

- Aufbau der Gruppenräume
- Moderation (häufig Haupt-Moderation)
- Durchführung der Cypher (Gruppe B)
- Vermitteln der Grundlagen des Rap-Textschreibens
- Unterstützung der Teilnehmenden beim Schreiben ihrer eigenen Texte
- Songproduktion (Aufnahme und Editieren)
- Sicherstellen, dass am vierten Tag ein Demo-Song vorliegt
- Erstellen des Videoskripts in Absprache mit dem Videoteam
- Organisation von Abläufen
- Ansprechpartner für die Teilnehmenden
- Absprachen mit der Einrichtung während des Workshops



Food-Coach:

- Moderation (häufig Co-Moderation)
- Durchführung der Cypher (Gruppe A)
- Leiten und Organisation der Kocheinheiten
- Sicherstellen der Mahlzeiten und Snacks
- Aufbau und Aufräumen der Küche
- Betreuung der Checkpoints
- Organisation von Abläufen
- Ansprechpartner für die Teilnehmenden
- Absprachen mit der Einrichtung während des Workshops



Da der Rap-Coach am zweiten und dritten Tag überwiegend mit der Song-Produktion beschäftigt ist, liegt die Hauptverantwortung für die Aufsicht in dieser Zeit beim Food-Coach.

Video-Team.
Das Video-Team stößt am vierten Tag zum Workshop hinzu. Es arbeitet eng mit dem Rap-Coach zusammen. Die Dreharbeiten finden in gemeinsamer Absprache statt. Das Videoteam ist für die Bereitstellung der Technik, das Filmen und die Postproduktion verantwortlich. Es stellt sicher, dass das Video professionell aufgenommen und bearbeitet wird, um ein qualitativ hochwertiges Endprodukt zu gewährleisten.



Assistenzkräfte und Mitarbeitende der Einrichtung

Assistenz:

Gelegentlich wird der Workshop von einer Assistenzkraft (z.B. Praktikant*innen, FSJler*innen) unterstützt. In diesen Fällen ist es sinnvoll, dass die Assistenzkraft vor allem den Food-Coach unterstützt, sei es in der Cypher, in der Küche oder bei Leerläufen. Insbesondere kann die Assistenzkraft nach einer Einweisung eigenverantwortlich einen Checkpoint leiten.

- Unterstützung beim Kochen und der Cypher
- Betreuung der Checkpoints
- Auf- und Abbau
- Organisation von Abläufen
- Ansprechpartner für die Teilnehmenden

Mitarbeitende der Einrichtung:

Sollten während des Workshops Mitarbeitende der Einrichtung vor Ort sein, empfiehlt es sich, im Vorfeld die gegenseitigen Erwartungen zu klären. Insbesondere das Thema Aufsicht sollte besprochen werden.

5. HINWEISE & RECHTLICHES

Erweitertes Führungszeugnis

Rap- und Food-Coaches müssen im Vorfeld ein erweitertes Führungszeugnis bei der Projektleitung vorlegen. Ein erweitertes Führungszeugnis erhält man bei der zuständigen Meldebehörde (z.B. Bürgeramt) durch persönliche Beantragung unter Vorlage des Personalausweises oder Reisepasses sowie eines schriftlichen Antragsgrundes vom Arbeitgeber oder der Institution, die das Führungszeugnis verlangt

Bescheinigung laut Infektionsschutzgesetz

Die Food-Coaches müssen laut Infektionsschutzgesetz (§ 43) im Vorfeld an einer Hygieneschulung des zuständigen Gesundheitsamtes teilgenommen haben. Eine entsprechende Bescheinigung muss vorliegen. Alle zwei Jahre muss die Belehrung wiederholt werden. Diese kann dann auch durch den Arbeitgeber bzw. in diesem Fall durch den Projektleiter erfolgen, der darüber ein entsprechendes Protokoll führen muss.



Kinderschutz

Zum Schutz der Teilnehmenden sowie des Workshop-Teams besteht während des Workshops die Regel, dass die Coaches immer mindestens mit zwei Teilnehmenden in einem Raum sind, also nie alleine mit nur einem Teilnehmenden. Sollte euch während des Workshops etwas auffallen, das darauf hinweist, dass das Wohl der Teilnehmenden in irgendeiner Form gefährdet ist (z.B. Anzeichen von Missbrauch, Angst oder distanzlosem Verhalten), teilt dies bitte in einem vertrauensvollen Rahmen einem Mitarbeitendem der jeweiligen Kinder- und Jugendeinrichtung mit, in der der Workshop stattfindet. In dringenden Fällen auch direkt dem Jugendamt. Besprecht etwaige Beobachtungen zunächst im Team und wägt das weitere Vorgehen ab.

Aufsichts- und Betreuungspflicht

Grundsätzlich haben die Workshop-Anleiter*innen während des Workshops die Aufsichtspflicht, wobei die Verantwortung je nach Situation und Umständen variieren kann. Wichtig ist, dass im Vorfeld klare Verhaltensregeln aufgestellt werden. Für unseren Workshop bedeutet dies, dass die Teilnehmenden das Gelände der Einrichtung nicht ohne Aufsicht verlassen dürfen und die Regeln im Haus, insbesondere in der Küche, beachtet werden müssen. Die Sicherheitsregeln der Küche müssen zu Beginn der Koch-Einheiten genannt werden. Den Teilnehmenden dürfen nur altersgerechte Aufgaben erteilt werden. Nicht altersgerecht bedeutet zum Beispiel, ein großes Kochmesser zu benutzen, selbst zu frittieren oder ein Lagerfeuer eigenständig zu entzünden. Die Aufsichtspflicht kann auch an Dritte übertragen bzw. mit ihnen geteilt werden, insbesondere an Mitarbeitende der Einrichtung. Maßgeblich ist eine entsprechende Kommunikation im Vorfeld.



Die Schlüsselfrage ist: Habe ich mein Mögliches getan, um Schaden adäquat abzuwenden (dabei geht es vor allem um Fahrlässigkeit)? Und ist schnell Hilfe zur Stelle, wenn ein Kind in Not gerät?



Datenschutz:

Grundlegend gelten die Datenschutzbestimmungen gemäß DSGVO. Es ist wichtig, dass Audio-, Foto- und Filmaufnahmen der Teilnehmenden nur erfolgen, wenn die entsprechenden Anmeldebögen im Vorfeld von den Erziehungsberechtigten unterschrieben wurden. **Das aufgenommene Material darf ausschließlich aus den in den Anmeldebögen genannten Gründen und auf den dort angegebenen Plattformen veröffentlicht werden.** Dazu gehören die Websites von HoFR und der KKH, deren Instagram-Profile sowie der HoFR-YouTube-Kanal.



6. DURCHFÜHRUNG DES WORKSHOPS

Auf den folgenden Seiten wird zunächst der grundsätzliche Ablauf des Workshops erläutert, dann wird auf die Organisation vor und nach dem Workshop eingegangen. Anschließend folgt eine Beschreibung der einzelnen Tage. Die Aufgaben sind unterteilt in gemeinsame und getrennte Aufgaben für den Rap- und den Food-Coach. Außerdem gibt es tabellarische Übersichten und verschiedene Hinweise und Tipps für die einzelnen Workshoptage. Es wird empfohlen, den Ablauf vor jedem Workshoptag einmal durchzugehen. Im Anhang des Leitfadens befinden sich für jeden Tag entsprechende Checklisten, die als Orientierungshilfe während des Workshops dienen sollen.

GRUNDLEGENDER ABLAUF

Teilnehmer*innen:
Maximal 10 TN im Alter von ca. 9 bis 12 Jahren.

Dauer:
Ein Workshop dauert 4 Tage, jeweils etwa 6,5 – 7 Stunden pro Tag, plus Vor- und Nachbereitungszeit.

Empfohlene Uhrzeit (Start/Ende):
9:00 bis 15:30 Uhr

Grundstruktur des Ablaufs

- Der Tag startet mit einem entspannten Ankommen um 9:00 Uhr, gefolgt von einem regulären Programm um ca. 09:15 Uhr.
- Während der einzelnen Sessions gibt es ausreichend Zeit für Spiele und Bewegung.
- Ein Highlight des Workshops ist die „Challenge", bei der die TN einen Laufzettel erhalten und durch die Teilnahme an verschiedenen Angeboten möglichst viele Stempel sammeln können.
- Gemeinsames Essen findet jeweils von ca. 13:00 bis 13:45 Uhr statt.
- An den Tagen 2 und 3 wird die Gruppe in zwei Hälften geteilt. An einem Tag kocht die eine Hälfte (Food-Day), während die andere Hälfte den Rap-Song produziert (Hip-Hop-Day). Am nächsten Tag wird getauscht. Zusätzlich gibt es am Nachmittag für die Food-Gruppen und einen Teil der Hip-Hop-Gruppen das Angebot der Checkpoint-Stationen.
- Am 4. Tag wird mit Unterstützung eines Video-Teams ein gemeinsames Musikvideo gedreht, das nach den Ferien online auf YouTube präsentiert wird.



Übersicht: Workshop-Ablauf

1. Tag:

- Kennenlernphase und thematische Einführung
- Cypher: Gruppenarbeit zum Thema „Ernährung und Klimawandel"
  - Gruppe A: CO2-Fußabdruck-Sneaker (Koch-Coach)
  - Gruppe B: Masterpiece „Klima & Food" (Rap-Coach)
- Gemeinsames Kochen und Essen (ca. 12:30 bis 14:00)
- Vision: Name der Rap-Crew finden, Ideen für Song und Video entwickeln

2. Tag:

- Gruppenaufteilung:
  - Gruppe A: Koch-Workshop (Food-Day)
  - Gruppe B: Produzieren des eigenen Rap-Songs (Hip-Hop-Day)
- Gemeinsames Essen (ca. 13:00 bis 14:00)
- Nachmittagsprogramm - Checkpoints:
  - Hip-Hop & Eistee
  - Hülsen-Battle



3. Tag:

- Gruppenaufteilung:
  - Gruppe A: Produzieren des eigenen Rap-Songs (Hip-Hop-Day)
  - Gruppe B: Koch-Workshop (Food-Day)
- Gemeinsames Essen (ca. 13:00 bis 14:00)
- Nachmittagsprogramm - Checkpoints:
  - Hip-Hop & Eistee
  - Hülsen-Battle

4. Tag:

- Videodreh
- Gemeinsames Kochen und Essen
- Abschlussrunde und Ausblick

Im Nachgang:

- Postproduktion des Songs
- Postproduktion des Videos
- Videopremiere auf YouTube

MATERIAL

Workshop-Box:

- Arbeitshefte
- Urkunden
- Namensticker
- Stifte
- Cypher-Mappe
- Bastelmaterial
- USB-Stick mit den Präsentation
- Stempel & Stempelkissen
- Bandanas (Videodreh)

Checkpoint-Boxen:

- Hip-Hop & Eistee
- Hülsenbattle

Food-Box:

- Fresh & Clean-Karten
- Erste Hilfe-Set
- Haargummis
- 10x Bretter & Messer
- Gewürze
- Box "Gewürzsalze"

Technik:

- Laptop, Maus & Netzteil
- Presenter
- 2x Bluetooth-Boxen
- HDMI-Kabel
- Externe Soundkarte
- 2x Kopfhörer
- Doppelstecker
- Mikrofon & Ständer
- Mobile Booth & Pop-Schutz
- Kabel

IM VORFELD

Die grundlegende Organisation des Workshops, einschließlich Absprachen mit der Einrichtung, Akquise der Teilnehmenden und Einholen der Datenschutzvereinbarungen, wird durch die House of Flavor & Rap Leitung durchgeführt.
Nach Bestätigung des Termins sind im Vorfeld des Workshops folgende Vorbereitungen von den Food- und Rap-Coaches zu treffen:



Einkauf der Lebensmittel:

- Bei jedem Workshop werden alle 6 Rezepte gekocht. Eine entsprechende Einkaufsliste mit allen benötigten Zutaten befindet sich im Anhang.
- Es wird empfohlen, alle Lebensmittel auf einmal einzukaufen, um nicht vor oder nach jedem Workshoptag einkaufen zu müssen.
- Es wird auch empfohlen, die Lebensmittel am ersten Workshoptag früh morgens durch einen Bringdienst anliefern zu lassen.
- Die Quittungen sind entsprechend aufzubewahren.



Workshop-Materialien:

- Es muss sichergestellt werden, dass alle benötigten Workshop-Materialien am ersten Tag am entsprechenden Ort vorhanden sind. Alle Materialien werden von der House of Flavor & Rap Leitung zur Verfügung gestellt. In Absprache mit der Leitung müssen jedoch individuelle Lösungen für den Transport gefunden werden.



Technische Ausstattung:

- Die Coaches müssen sicherstellen, dass am ersten Tag ein Laptop sowie ein damit verbundenes Lautsprechersystem am entsprechenden Ort vorhanden sind. Beamer und Leinwand müssen von der jeweiligen Einrichtung zur Verfügung gestellt werden. Das Aufnahme-Equipment muss in der Einrichtung spätestens am zweiten Tag des Workshops zur Verfügung stehen.
- Die Coaches können entweder einen eigenen Laptop und Aufnahmeequipment mitbringen oder auf das Equipment der House of Flavor & Rap Leitung zurückgreifen. Bitte rechtzeitig im Vorfeld ankündigen, damit entsprechende Transport-möglichkeiten individuell besprochen werden können.



Rap-Song

- Auswahl eines Rap-Beats oder einer Songvorlage.

Ablauf Tag 1: Crew Building & Cypher

Tagesziele:

Erreichen, Ansprechen und Aktivierung der Zielgruppe durch Hip-Hop sowie Förderung des Lernprozesses durch Identifikation; Fördern von Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz; Gruppenbildung; Vermittlung von Inhalten zum Thema klimafreundliche & gesundheitsfördernde Ernährung; Kennenlernen eines Hülsenfrüchte-Rezepts; Entwicklung einer Vision: Namensfindung für die Rap-Crew, Ideen für Song und Video.

Vor dem Eintreffen der TN



Vor dem Eintreffen der TN klären die beiden Coaches vor Ort gemeinsam mit den Mitarbeiter*innen der Einrichtung noch einmal die Verantwortlichkeiten (Aufsicht während der Pausen, Unterstützung, Aufräumen der Küche usw.) und verschaffen sich einen Überblick über die Räumlichkeiten. Es werden Absprachen getroffen, wo welche Aktivitäten stattfinden sollen (Gemeinsames Essen, Gruppenraum 1 und 2, Checkpoint, Song-Recording, Spiele usw.). Das Team bespricht untereinander noch einmal den Ablauf des heutigen Tages sowie des Workshops.



Der Food-Coach bereitet die Küche vor, inklusive Entgegennahme und Einräumen der bestellten Einkäufe (Details siehe Checkliste). Außerdem stellt er Obst und Getränke im Gruppenraum 1 und das Cypher-Material (Gruppe A - CO2-Sneaker-Fußabdruck) im Gruppenraum 2 bereit.



Der Rap-Coach richtet den Gruppenraum ein (Beamer, Laptop, Soundbox, Hefte und Stifte, Namensschilder usw.) sowie einen Tisch für das Cypher-Material (Gruppe B – Masterpiece). Start der PP-Präsentation „Tag 1". Der Raum soll einladend wirken, daher wird im Hintergrund leise Musik empfohlen.

(ca. 9:00 bis 9:15) Ankunft der TN



TN werden herzlich empfangen. Erste Fragen werden beantwortet, und auf das bereitgestellte Obst und die Getränke hingewiesen. Es wird überprüft, ob alle Anmeldebögen und Einverständniserklärungen der anwesenden TN vorliegen. Die TN werden gebeten, ihre Namen sowohl auf das Heft als auch auf die Namensschilder zu schreiben.



Es wird kontrolliert, ob irgendwelche Allergien bei den TN bekannt sind.

(ca. 9:15 bis 9:45) Begrüßung und Vorstellung



Der Workshop startet nach Möglichkeit mit einem Begrüßungs-Rap (siehe Lernressourcen), der einen Mitmach-Teil für die TN enthält, durch den Rap-Coach. Hierdurch sollen die TN aktiviert und erste Hemmungen abgebaut werden. Der Beat wird durch die entsprechende Power-Point-Slide gestartet.



Im Anschluss stellt sich das Team und die TN einander vor, indem sie ihren Namen nennen, ihr Lieblingsgericht und ihr Lieblingshobby (wahlweise auch Lieblingssong- oder Musikgruppe)

(9:45 bis 10:15) Organisation und Hip-Hop-Input



Anhand des Arbeitsheftes und mittels der PP-Präsentation wird zunächst der Workshop-Ablauf der nächsten Tage vorgestellt. Als nächstes wird das Prinzip der **Challenge** und der **Hall of Fame** erklärt. Es empfiehlt sich, zwei TN zu bestimmen, die jeweils am Ende eines Workshop-Tages für das Verteilen der Stempel verantwortlich sind. Gemeinsam wird weiter durch das Heft geblättert.

Es wird das Prinzip der **Cypher** und von **Each One Teach One** erklärt. In diesem Zuge wird auch kurz erläutert, was Hip-Hop ist, wobei neben Each One Teach One auch die Werte Respekt und Kreativität hervorgehoben werden.

Weiter wird gezeigt, wo im Heft Platz zum Ausmalen und Kritzeln ist.
Zum Schluss werden die Rezepte gezeigt.

An dieser Stelle können auch offene Fragen der TN (wo wird das Video zu sehen sein, muss man rappen, was wenn ich XYZ nicht mag? usw.) beantwortet werden.

Der erste Block endet mit Videobeispielen, bei denen Hip-Hop und Essen miteinander verknüpft sind (siehe Präsentation Tag 1 – Lernressourcen). Hierdurch sollen die TN einen ersten Eindruck davon bekommen, wie das Musikvideo am Ende werden kann (Wecken von Interesse und einer eigenen Vision). Hinweis auf das Cypher-Video, um den nächsten Block anzuteasern.

(ca. 10:15 bis 10:45) Pause



Während der Pause steht den TN Obst & Getränke zur Verfügung. Das Team trifft interne Absprachen darüber, welche TN welcher Gruppe bzw. welchem Lernniveau bei der Cypher zugeordnet werden sollen. Etwaige Vorbereitungen für die Cypher.

(ca. 10:45 bis 12:15) Cypher



Eine detaillierte Darstellung des Ablaufs der Cypher ist im Kapitel "Lernressourcen" zu finden.



Lern-Video "Cypher-Song"

Die Cypher beginnt in der großen Gruppe mit einer Einleitung, in der die TN darauf hingewiesen werden, dass nun die Inhalte zum Thema "Klima & Ernährung" für den gemeinsamen Song erarbeitet werden. Zur Einstimmung wird das Cypher-Musikvideo gezeigt.
Anschließend wird die Gruppe in zwei Untergruppen aufgeteilt: Gruppe A (niedrigeres Lernniveau) und Gruppe B (höheres Lernniveau).



Gruppe A wechselt in Gruppenraum 2 und bearbeitet dort gemeinsam die Aufgabe "CO2-Fußabdruck-Sneaker". **Dabei ist es wichtig, dass die TN jeweils ihr Arbeitsheft mitnehmen.**



Gruppe B bleibt im Gruppenraum 1 und bearbeitet dort die Aufgabe "Masterpiece Klima & Food" inklusive des "High 5" im Arbeitsheft (S. 15).



Nach etwa 40 bis 45 Minuten kommen beide Gruppen wieder im Gruppenraum 1 zusammen. Dort wird das Wissen noch einmal mittels einer Präsentation (Quiz) und dem Call & Response-Rap zusammengefasst. Anschließend werden mögliche Anmerkungen und Fragen beantwortet und diskutiert.

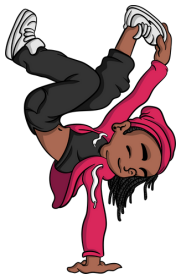
Hinweis, dass Gruppe A nach der Pause in der Küche mitkocht und Gruppe B Gewürzsalze herstellt und den Tisch deckt.

(ca. 12:15 bis 12:30) Pause



Ggf. letzte Vorbereitungen in der Küche.











(ca. 12:30 bis 13:30) Essen & Getränke zubereiten/Tisch decken



Gruppe A bereitet unter Anleitung die Türkische Linsensuppe (S. 23) zu. Am ersten Tag steht weniger die ausführliche Vermittlung von Kochfertigkeiten im Vordergrund, sondern vielmehr das schnelle Zubereiten eines warmen Mittagessens mit Hülsenfrüchten. Aufgrund der begrenzten Zeit wird das Zubereiten der Linsensuppe dringend empfohlen. Zur Suppe wird Fladenbrot serviert, das gegebenenfalls noch aufgebacken werden muss. Beim Betreten der Küche müssen die TN auf die wichtigsten Hygieneregeln hingewiesen werden und diese einhalten. Eine genaue Einweisung in die Küche erfolgt jeweils am zweiten und dritten Tag.



Gruppe B stellt unter Anleitung des Rap-Coaches verschiedene Kräuter- und Gewürzsalze her. Die Anleitung dazu befindet sich in der dazugehörigen Materialbox sowie im Kapitel "Lernressourcen". Es wird empfohlen, die Salze am gemeinsamen Esstisch herzustellen. Die fertigen Salze können in den darauffolgenden Tagen zum Würzen auf den Tisch gestellt werden. Nach der Herstellung der Salze übernimmt die Gruppe unter Anleitung das Eindecken des gemeinsamen Esstisches, einschließlich der Vorbereitung der Getränke. Sollte die Suppe zu diesem Zeitpunkt noch nicht fertig sein, stehen im Anschluss Freizeit- und Ruhephasen zur Verfügung, sowie ggf. ein gemeinsamer Einkauf, falls noch Zutaten fehlen. Diese Einkaufsausflüge haben sich als besonders effektiv für die Verbraucherbildung und die Vermittlung von Kenntnissen über Lebensmittel erwiesen.

(ca. 13:30 bis 14:00) Gemeinsames Essen



Gemeinsam wird in der großen Gruppe gegessen. Es wird empfohlen, im Vorfeld ein System für das schmutzige Geschirr und eventuelle Abfälle in Tischnähe einzurichten.

(ca. 14:00 bis 14:30) Pause & Aufräumen



Aufräumen der Küche so weit wie möglich, gerne mit Unterstützung der TN. Vorbereitung des Gruppenraums 1. Interne Absprache im Team wie die Gruppenaufteilung für Tag 2 und 3 erfolgen soll.



(ca. 14:30 bis 15:15) Crew-Building

Je nach Energielevel kann zu Beginn das Spiel 'Obstsalat' oder der 'Call & Response-Rap' durchgeführt werden.

Die PowerPoint-Präsentation gibt den groben Ablauf des letzten Blocks vor.

Gemeinsam sucht die Gruppe einen Crew-Namen. Dies ist notwendig, um den Crew-Namen in die Produktion des Songs miteinzuarbeiten und verstärkt zudem das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe.



Für die Namensfindung der Crew bietet es sich an, bei einem Brainstorming am Flipchart oder an der Tafel die Stadt (bzw. Bezirk und Postleitzahl), einen Bezug zu Essen und/oder einen Hip-Hop-Bezug mit einzubeziehen. Eventuell hat sich auch schon ein Gruppencharakteristikum herausgestellt, das Teil des Crew-Namens sein kann.

Je nach verfügbarer Zeit können auch bereits erste Ideen für das Musikvideo oder den Song gesammelt werden. Dies regt oft die Fantasie und Begeisterung der TN an.

Weiterhin ist es möglich in der Gruppe zu besprechen, welches Rezept am Videotag gekocht werden soll, dementsprechend im Video präsentiert zu werden. Daraus ergibt sich, welches Rezept an welchem Tag gekocht wird.

Zuletzt werden die Stempel für die erledigten Aufgaben der Challenge verteilt und es wird besprochen, welche TN an Tag 2 und 3 in welcher Gruppe (Food- oder Hip-Hop-Day) sein werden.

(ca. 15:15 bis 15:30) Abschlussrunde/ Ausblick



Kleine Feedbackrunde: Wie hat es den TN gefallen? Wertschätzung für die Leistungen des Tages. Klärung offener Fragen. Hinweis darauf, dass Vormittags nur Obst angeboten wird und die TN idealerweise bereits gefrühstückt haben sollten. Ausblick auf den nächsten Tag mittels PowerPoint-Präsentation.

Hinweis: Die Arbeitshefte der TN sollen im Gruppenraum bleiben.

Im Nachgang



Welches Gericht wird am Tag 2 gekocht? Ist dafür alles da? Kleine Tagesreflexion (Klärungsbedarf im Team?) Waren alle TN da, falls nein, warum nicht?

WICHTIGE HINWEISE UND TIPPS FÜR TAG 1

Der erste Tag wird wahrscheinlich der herausforderndste sein.

Es ist entscheidend, eine positive Gruppenatmosphäre zu schaffen, in der gegenseitiges Vertrauen herrscht und die TN sich willkommen und gut unterhalten fühlen.

Gleichzeitig ist es wichtig, dass am ersten Tag die Inhalte erarbeitet werden. Das Herzstück dieses Tages ist daher die Cypher, die als Methode der Wissensvermittlung dient. Dabei ist es wichtig, dass sich die TN nicht wie in der Schule fühlen. Dies soll durch Gruppenarbeit (Co-Teaching) und den Einsatz von Hip-Hop-Materialien zur Auflockerung erreicht werden.

Besonderes Augenmerk sollte auf das Zeitmanagement gelegt werden. Dies gilt vor allem für die Zubereitung des Mittagessens, die nicht länger als eine Stunde dauern sollte. Erklärungen in der Küche sollten daher nicht zu ausführlich sein. Hierfür sind die jeweiligen Food-Days vorgesehen.

Eine erfolgreiche Durchführung des ersten Tages erfordert eine effektive Kommunikation zwischen den Coaches, insbesondere kurze Absprachen während der Pausen, z.B. bezüglich der Gruppenaufteilung.

Bitte beachtet, dass insbesondere bei der Cypher jederzeit individuell von der Grundstruktur abgewichen werden kann. Am Ende des ersten Tages sollten jedoch alle TN den CO2-Fußabdruck-Sneaker (Gruppe A) bzw. das High 5 (Gruppe B) ausgefüllt haben, was für das Schreiben der Rap-Texte an den nächsten Tagen relevant ist.





TABELLE: ABLAUF TAG 1

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:15	Ankunft der TN	• Lockeres Ankommen der TN • Etwaige Kommunikation mit Eltern etc. • Check: Anmeldebögen und Einverständniserklärungen • Weiterer Aufbau der Technik usw.	• Bluetooth-Box für Hintergrundmusik • Wasser und Obst	Bei TN nach Allergien fragen
9:15 – 10:15	Begrüßung, Organisation & H²-Input	• Begrüßungs-Rap • Vorstellung der Coaches • TN stellen sich vor (Name, Lieblingsessen und -Hobby) • Ablauf • Arbeitsheft, Challenge und H²-Prinzipien vorstellen	• Bluetooth-Box • Stifte & Papier • Arbeitshefte • Namensticker • Laptop, Beamer, Presenter • Präsentation Tag 1 • Flipchart, Stifte	
10:15 - 10:45	Pause		• Wasser und Obst	Teamabsprache: "Welche TN in welche Cypher-Gruppe!?"
10:45 - 12:15	Cypher	• Einführung • Gruppenaufteilung • Gruppe A: CO2 -Fußabdruck- • Gruppe B: Masterpiece „Klima & Food" • Zusammenfassung	• Laptop, Beamer & Presenter • Bluetooth-Box • „Cypher"-Präsentation • Material (A und B)	Gruppe A =  Gruppe B =  = Challengestempel
12:15 - 12:30	Pause		• Wasser	Vorbereiten der Arbeitsstationen in der Küche.

12:30 - 13:30	Essen & Getränke zubereiten/ Gewürzsalze & Tisch decken	• Gruppe A: Kochen in der Küche
		  ○ Türkische Linsensuppe (S. 23)
		  ○ Brot dazu
		• Gruppe B -Gewürzsalz/Zuarbeiten
		  ○ Gewürzsalze herstellen
		  ○ Tisch decken
		  ○ Ggf. kleine Einkäufe
			• Arbeitshefte
			• Rezepte
			• Materialbox
			• „Kochen"
			• Zutaten
				Simples Kochen und kleine Zubereitungsschritte

13:30 – 14:00	Essen		• Abräumstation	
14:00 - 14:30	Pause + Aufräumen			
14:30 - 15:15	Crew-Building & Orga	• Ggf. Spiel o. Call & Response-Rap • Crewnamen finden • Orga next Days • Challenge-Stempel • Ggf. Gruppenaufteilung	• Flipchart, Stifte • Laptop, Beamer & Präsentation • ggf. Stuhlkreis für Spiel	
15:15 - 15:30	Abschlussrunde/ Ausblick		• Laptop, Beamer & Präsentation	

Ablauf Tag 2 & 3: Hip-Hop & Food-Days

Am 2. und 3. Tag wird die Gruppe geteilt. An einem Tag kocht die eine Hälfte (Food-Day), während die andere Hälfte den Rap-Song produziert (Hip-Hop-Day). Am nächsten Tag wird getauscht. Am Nachmittag gibt es für die jeweiligen Food-Gruppen und einen Teil der Hip-Hop-Gruppen zusätzlich das Angebot der Checkpoint-Stationen.

Vor dem Eintreffen der TN



Absprachen im Team über den Tagesablauf. Falls noch nicht geschehen, Gruppeneinteilung für den Hip Hop & Food Day besprechen. Rücksprache mit der Einrichtung, ob es organisatorische Dinge zu klären gibt. Manchmal muss noch einmal geklärt werden, warum ein TN am ersten Tag nicht gekommen ist



Vorbereitungsarbeiten in der Küche: Zutaten bereitstellen; Kochbox auspacken; Arbeitsplätze vorbereiten; prüfen, welche Fresh & Clean-Karten in der Einrichtung sinnvoll sind und welche nicht. Obst und Getränke für den Gruppenraum bereitstellen. Ggf. Eistee DIY (S. 21) kochen und Eiswürfel vorbereiten -> Checkpoint am Nachmittag



Gruppenraum vorbereiten: Ordnung schaffen, Arbeitshefte wieder auslegen; Präsentation starten und Sound-System überprüfen. Hintergrundmusik starten. Aufbau und Check des Aufnahme-Setups. Es empfiehlt sich im Vorfeld bereits das Hip-Hop-Tafelbild anzubringen. Möglichst auf einer Tafel, die sich verschließen lässt.

(ca. 9:00 bis 9:15) Ankunft der TN



Die TN werden erneut herzlich begrüßt und auf das bereitgestellte Obst und die Getränke hingewiesen. Wenn TN fehlen, wird empfohlen, bei den Erziehungsberechtigten anzurufen und nachzufragen, warum der*die TN fehlt.

(ca. 9:15 bis 9:30) Gemeinsamer Start



Die TN werden gemeinsam in der großen Gruppe begrüßt. Anhand der Präsentation wird der Tagesablauf besprochen. Es wird noch einmal genau erklärt, wer in welcher Gruppe ist und welche Gruppe an Tag 2 und 3 den Food- bzw. Hip-Hop-Day hat. Je nach Gruppendynamik ist es auch möglich, den Tag mit dem Spiel „Obstsalat" oder dem "Call & Response-Rap" zu beginnen.

Danach teilt sich die Gruppe in die Food- und die Hip-Hop-Gruppe. Die jeweilige Hip-Hop-Gruppe bleibt mit dem Rap-Coach im Gruppenraum. Die Food-Gruppe geht mit dem Food-Coach in die Küche. An die Arbeitshefte denken!

(ca. 9:30 bis 15:15) Hip-Hop und Food-Day

+ Checkpoint-Stationen am Nachmittag



- genauere Ablauf-Beschreibung auf den nächsten Seiten -

(ca. 13:00 13:45) Gemeinsames Essen

(ca. 15:15 bis 15:30) Abschlussrunde/ Ausblick



Zum Tagesabschluss kommt die gesamte Gruppe im Gruppenraum noch einmal zusammen.

Wertschätzung für die Leistungen des Tages und Stempel für die Challenge.
Kleine Feedbackrunde: Wie hat es den TN gefallen? Klärung offener Fragen. Hinweis darauf, dass Vormittags nur Obst angeboten wird und die TN idealerweise bereits gefrühstückt haben sollten. Besprechen des nächsten Tages mittels PowerPoint-Präsentation.

Am Ende des 3. Tages ist es wichtig, mit den TN Absprachen bezüglich des Videodrehs zu treffen. Dabei sollten sie darauf hingewiesen werden, dass sie ihren Text so gut wie möglich lernen sollten und zudem Kleidung wählen sollten, die nicht nur cool, sondern auch sicher und bequem ist. Es sollte besprochen werden, ob die TN bestimmte Requisiten mitbringen möchten (z.B. Fahrrad oder Skateboard). Oftmals haben die TN dann auch noch Fragen, wie zum Beispiel, wo das Video am Ende gezeigt wird, wer es sehen kann oder wann es fertig ist. Diese Fragen sollten entsprechend beantwortet werden.

TABELLE: GRUNDLEGENDER ABLAUF TAG 2 & 3

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:15	Ankunft der TN	• Lockeres Ankommen der TN • Kommunikation mit Eltern etc. • Weiterer Aufbau der Technik usw.	• Bluetooth-Box für Hintergrundmusik • Wasser und Obst	
9:15 -9:30	Gemeinsamer Start	• Tagesablauf besprechen • ggf. Gruppenaufteilung • ggf. Aktivierungsspiel • ggf. Call & Response-Rap	• Bluetooth-Box • Laptop, Beamer, Presenter • Präsentation Tag 2/3	Motivieren der TN steht im Vordergrund, an die Checkliste erinnern
9:30 - 15:30	Tag 2: Hip-Hop-Day (Gruppe A) Food-Day (Gruppe B) Tag 3: Hip-Hop-Day (Gruppe B) Food-Day (Gruppe A) + Checkpoint-Stationen am Nachmittag			
13:00 - 13:45	Essen		• Abräumstation	
15:15 - 15:30	Abschlussrunde/ Ausblick		• Laptop, Beamer & Präsentation	

ABLAUF FOOD-DAYS

Ziele:

Fördern von Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz; Gruppenbildung; Kennenlernen, Verstehen und Anwenden relevanter Hygiene- und Sicherheitsregeln für die Nahrungszubereitung in Küchen; Kennenlernen und Festigen bereits erworbener Fertigkeiten von Techniken der Nahrungszubereitung, insbesondere im Bereich der Schneide- und Zubereitungstechniken; Planen von Arbeitsabläufen nach Arbeitsanweisungen (Rezepten); Kennenlernen von alternativen Handlungsmöglichkeiten zum Fleischverzehr; Benennen verschiedener Hülsenfrüchte, ihre Eigenschaften beschreiben und Zubereitungsmöglichkeiten verstehen können sowie ihre Bedeutung als pflanzliche Proteinquelle erkennen können; Steigerung der Akzeptanz von pflanzlichen Gerichten.

Im Vorfeld



Im Vorfeld wurde jeweils das Rezept des Tages festgelegt. Je nach zeitlichen Ressourcen und Gruppendynamik **kann an einem Tag zusätzlich das Rezept „Carrot-Cake-Balls" (S. 35) zubereitet** werden sowie verschiedene Obstteller als Dessert. Dies liegt im Ermessen des jeweiligen Food-Coaches.

Die Zeitangaben dienen zur Orientierung. Die Übergänge zwischen den einzelnen Blöcken sind fließend. Die Pausenregelung erfolgt individuell & nach Gefühl.

(ca. 9:30 – 10:00) Fresh & Clean-Check und -Aufgabenverteilung



In der Gruppe erfolgt zunächst eine Einweisung in die wichtigsten **Hygieneregeln** (siehe dazu 5.2 „Praxis in der Küche"). Dabei kann auch die Hygine-Checkliste im Arbeitsheft (S. 20) verwendet werden. Wenn alle den Check durchlaufen haben und bereit sind, wird das Prinzip der **Fresh & Clean-Karten** erklärt (siehe auch Lernressourcen „Fresh & Clean-Kartenset").

Die TN ziehen eine Fresh & Clean-Karte. Damit bekommen sie neben dem Kochen eine zusätzliche Aufgabe (z.B. Tisch decken, Geschirr spülen, Müllstation, aufräumen etc.) Der Food-Coach kontrolliert, ob die Aufgabe erfüllt wird. Dafür bekommen die TN einen Challenge-Stempel.





(ca. 10:00 – 11:00) Kochtheorie und -praxis



Der betreffende Arbeitsplatz wird den TN kurz vorgestellt.

Das jeweilige Rezept des Tages wird gemeinsam im Arbeitsheft angeschaut und besprochen (welche Schritte sind dafür notwendig etc.). Dabei wird auch thematisiert, dass **Hülsenfrüchte eine Fleischalternative darstellen**. Es empfiehlt sich, die TN zunächst zu fragen, welche Funktion die Hülsenfrüchte im Rezept haben, um das **Wissen vom Vortag zu aktivieren**.

Danach erfolgt die **Vermittlung der grundlegenden Schneidetechniken** "Tunnelgriff" und "Krallengriff" (siehe 5.2 „Praxis in der Küche"). Dabei werden auch die wichtigsten Regeln für den Umgang mit Messern in der Küche genannt. Jede*r TN soll eine Schneidetechnik erlernen und benennen können. Bei erfolgreicher Demonstration gibt es dafür einen Stempel in der Challange-Checkliste.

Bei der Vermittlung werden die entsprechenden Zutaten des Rezepts geschnitten.
Je nach Setting und zeitlichen Ressourcen bietet es sich an dieser Stelle noch an, gemeinsam Gemüse zu ernten oder einzukaufen. Häufig erfolgt dies auch nur mit einem Teil der Gruppe durch die Unterstützung eines*einer Mitarbeiter*in vor Ort.

(ca. 11:00 – 13:00) Kochpraxis



Das Rezept wird gemeinsam gekocht. Dabei ist genügend Zeit, um mit den TN ins Gespräch zu kommen, sich besser kennen zu lernen, Kochtipps auszutauschen, Wissen zu vertiefen, zu diskutieren und Fragen zu beantworten oder einfach nur Musik zu hören.

Ebenso kann in diesem Teil das Dessert zubereitet werden oder, falls noch nicht geschehen, Tee für den Checkpoint zubereitet werden, damit dieser abkühlen kann.

(ca. 12:00 – 13:00) Tisch decken und Ordnung



Während auf der einen Seite das Essen fertiggestellt wird, ist es auf der anderen Seite an der Zeit, den Tisch zu decken und für Ordnung zu sorgen. Hier wird auf die zugelosten Fresh & Clean-Aufgaben verwiesen. Neben dem Geschirr werden auch Getränke auf dem Tisch verteilt (ggf. frischgekochter Tee, Wasser mit Minze etc.). Es sollte auch schon daran gedacht werden, dass in der Nähe des Esstisches eine Aufräumstation für das schmutzige Geschirr und die Essensreste eingerichtet wird.

(ca. 13:00 bis 13:45) Gemeinsames Essen



Gemeinsam wird in der großen Gruppe gegessen.

(ca. 13:45 bis 14:15) Pause & Aufräumen



Die Food-Day-Gruppe räumt die Küche und den Esstisch so weit wie möglich auf (-> Fresh & Clean-Aufgaben). Natürlich werden auch die TN der Hip-Hop-Gruppe angehalten, ihr Geschirr nach dem Abräumsystem zu sortieren. Hierbei besteht jedoch kein allzu großer Zeitdruck.



(ca. 14:15 bis 15.15) Checkpoint-Stationen



Die Checkpoint-Stationen "Hip-Hop & Eistee" und "Hülsenbattle" sind Lernstationen, die als Rahmenprogramm am Nachmittag differenziertes Wissen vermitteln sollen (mehr dazu unter Lernressourcen "Checkpoints").

Die Verantwortung für die Checkpoints liegt beim Food-Coach.

Im Idealfall sind beide Checkpoints pro Tag vorgesehen. Dies hängt jedoch davon ab, ob eine unterstützende Person vor Ort ist, die die Betreuung einer Station übernehmen kann. Empfehlenswert wäre dann der Checkpoint „Hip-Hop & Eistee", da dieser weniger Vorkenntnisse erfordert. Ansonsten bietet es sich an, die beiden Checkpoints an Tag 2 und 3 abwechselnd alleine anzubieten.

Nach oder während der Pause müssen die Checkpoints aufgebaut werden.

Die Anordnung der Stationen hängt von den Platzverhältnissen vor Ort ab. In der Regel werden für die Stationen Tische verwendet, auf denen das Checkpoint-Material ausgelegt wird. Der Checkpoint „Hip-Hop & Eistee" findet in der Regel in der Küche oder in deren Nähe statt. Eine genaue Auflistung der benötigten Checkpoint-Materialien findet sich in der detaillierten Beschreibung der Checkpoints im Kapitel Lernressourcen sowie auf den Checkpoint-Boxen selbst.

Die Checkpoints sind durch Aufsteller gekennzeichnet. Die Teilnahme an den Checkpoint-Stationen ist freiwillig, jedoch sollten die TN unter Hinweis auf die Challenge zur Teilnahme an den Stationen ermuntert werden. Im Rahmen der Challenge erhalten die TN für jeden absolvierten Checkpoint einen Stempel als Teilnahmebestätigung.

Ansonsten ist nachmittags auch Freizeit für die TN in der Einrichtung möglich. Es liegt jedoch in der Verantwortung des Food-Coaches, im Vorfeld für eine entsprechende Beaufsichtigung zu sorgen.



Die Checkpoints werden gemäß der Anleitung (siehe Lernressourcen "Checkpoints") durchgeführt. Am Ende des Workshoptages werden die Stationen wieder abgebaut, es sei denn, sie können bis zum nächsten Tag in der Einrichtung aufgebaut bleiben. In diesem Fall müssen nur das Geschirr und die Zutaten für den Eistee weggeräumt werden. Gerne mit Unterstützung der TN.

(ca. 15:15 bis 15:30) Abschlussrunde/ Ausblick



Zum Tagesabschluss kommt die gesamte Gruppe im Gruppenraum noch einmal zusammen (siehe weiter oben).

Im Nachgang



Letzte Aufräumarbeiten in der Küche: Überprüfe, ob alle Zutaten für das Rezept des nächsten Tages sowie ausreichend Obst und Getränke vorhanden sind. Falls nicht, ggf. besorgen.

HINWEISE UND TIPPS FÜR DIE FOOD-DAYS

Es bietet sich an, gemeinsam mit den TN in der Küche Musik zu hören. Dabei kann jeder TN abwechselnd einen Song bestimmen, den der Food-Coach dann auf dem eigenen Smartphone (Spotify & Co.) auf einer Bluetooth-Box abspielt.

Übriggebliebene und noch unberührte Speisen können am nächsten Tag wieder auf den Essenstisch gestellt werden.















TABELLE: ABLAUF FOOD-DAYS (TAG 2 & 3)

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:30	Ankommen der TN und Begrüßung in der großen Gruppe	• Tagesablauf besprechen • ggf. Gruppenaufteilung • ggf. Aktivierungsspiel • ggf. Call & Response-Rap	• Bluetooth-Box • Laptop, Beamer, Presenter • Präsentation Tag 2/3 • Obst & Wasser	
9:30 - 10:00	Planung und Aufgabenverteilung („Fresh & Clean")	• Jede*r zieht eine Karte mit einer Aufgabe neben dem Kochen (z.B. Tisch decken, Abwasch, Müll-Station, Aufräumen etc.) • Hygiene-Einweisung und -Check	• Bluetooth-Box für Hintergrundmusik • Materialbox „Kochen"	Checken, welche „Fresh & Clean"-Karten in der Küche Sinn machen (andere aussortieren) = Challengestempel
10:00 - 11:00	Kochtheorie und -praxis	• Vermittlung von Schneidegrundtechniken • Besprechung des Rezeptes und Hinweis auf Fleisch-Alternative • Ggf. Gemeinsamer Einkauf oder Ernten	• Bluetooth-Box • Materialbox „Kochen" • Arbeitshefte • Zutaten	Jede*r TN soll eine Schneidetechnik lernen und benennen können
11:00 - 12:30	Kochpraxis	• Kochen der Mahlzeit • Zubereitung Eistee	• Bluetooth-Box • Materialbox „Kochen" • Arbeitshefte • Zutaten	
12:30 - 13:00	Tisch decken und Bonusaufgaben		• Geschirr • Müllbeutel • Schüssel für Speiserste • große Schüsseln/ Bottiche für Abräumstation	
13:00 - 13:45	Gemeinsames Essen mit der anderen Gruppe			
13:45 - 14:15	Pause + Aufräumen			Checkpoints aufbauen
14:15 - 15:15	Checkpoint-Stationen	• Checkpoint „Hip-Hop & Eistee" • Checkpoint „Hülsen-Battle" • Zudem Zeit für Spaß und Bewegung	• Material „Checkpoints"	Auch für die TN der anderen Gruppe offen. = Challengestempel Beide Checkpoints nur bei externer Unterstützung möglich.
15:15 - 15:30	Gemeinsame Abschlussrunde/ Ausblick		• Laptop, Beamer & Präsentation	

Ablauf Hip-Hop-Days

Ziele:

Fördern von Selbstkompetenz Sozialkompetenz und Methodenkompetenz; Gruppenbildung; Erlangen eines Grundverständnisses für einen 4/4-Takt und das Schreiben eines Rap-Textes; Verfassen eines eigenen Rap-Textes und dessen Aufnahme; sprachliche und kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung; Transfer der Workshop-Inhalte in die Lebenswelt der Teilnehmenden durch den Rap-Song; Verstehen, Benennen und Reflektieren der ausgewählten Ernährungsempfehlungen; Bewertung der eigenen Ernährung in Bezug auf Fleischverzehr und ökologische Nachhaltigkeit; Steigerung der Akzeptanz von pflanzlichen Gerichten.

Der Hip-Hop-Day kann je nach Rap-Coach und eigener Strategie unterschiedlich gestaltet werden. Wichtig ist zum einen, dass beim Schreiben der Texte auf das High 5 oder den CO2-Fußabdruck-Sneaker der TN Bezug genommen wird. Zum anderen ist es wichtig, dass am Ende des jeweiligen Hip-Hop-Days die Vocal-Tracks von jeder Gruppe aufgenommen worden sind.

Die Zeitangaben dienen nur zur Orientierung. Die Übergänge zwischen den einzelnen Blöcken sind fließend zu betrachten. Die Pausenregelung erfolgt individuell und nach Gefühl.

Die Einheiten des Hip-Hop-Days folgen der dazugehörigen PowerPoint-Präsentation. Detaillierte Anleitungen zu den einzelnen Einheiten finden sich im Kapitel „Lernressourcen - Hip-Hop-Day".

Im Vorfeld



Im Vorfeld wurde bereits ein passender Beat ausgewählt oder eine der Songvorlagen wurde ausgewählt. Falls ein eigener Beat verwendet wird, sollte bereits eine einfache Idee für den Refrain vorhanden sein. Bei der Verwendung einer der Songvorlagen sollten entsprechende Zeilen für das Ausfüllen des Refrains formuliert worden sein. Dies kann sicherlich auch während des Aufnahme-Prozesses geschehen, hängt jedoch von der Herangehensweise des Rap-Coaches ab.

Im Vorfeld sollte bereits der Aufbau und Check des Aufnahme-Setups erfolgt sein.
Es empfiehlt sich, das Hip-Hop-Tafelbild (siehe Lernressourcen „Hip-Hop-Day") im Vorfeld mit Klebeknete anzubringen. Idealerweise an einer Tafel, die sich aufklappen lässt oder an einer Stellwand, die umgedreht werden kann.

(ca. 9:30 – 10:00) Takttraining



Der Hip-Hop-Day beginnt mit dem Takttraining (siehe Lernressourcen Hip-Hop-Day), bei dem die entsprechenden PP-Point-Slides verwendet werden. Dies dient einerseits der Gruppenaktivierung und andererseits dem Grundverständnis für das Schreiben eigener Texte. Es ist wichtig, im Vorfeld zu überprüfen, ob die Soundbox mit dem Laptop verbunden und funktionstüchtig ist.
Am Ende der Einheit sollte ein Verständnis dafür entwickelt worden sein, dass eine Textzeile aus 8–10 Silben besteht und das jeweilige Reimwort am Ende einer Zeile steht, die durch die 2. Kick-Snare in einem Takt gekennzeichnet ist.

(ca. 10:00 – 10:45) Hip-Hop-Tafelbild (Songwriting)



Der Übergang zwischen dem Takttraining und dem Beispiel für das Songwriting mittels des Tafelbilds (siehe Lernressourcen Hip-Hop-Day) ist fließend. Es bietet sich an, auf demselben Beat, der beim Takttraining verwendet wurde, das Textbeispiel zu entwerfen.
Das Arbeiten an einem Beispieltext ist eine effektive Methode, um das erarbeitete Wissen aus dem Vortrag (Cypher) zu wiederholen und zu aktivieren. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, Wissen zu korrigieren oder zu ergänzen, zum Beispiel in Bezug auf das Methan von Kuh-Fürzen. Daher sollte beim Brainstorming-Teil ausreichend Zeit eingeplant werden.
Häufig wird der entstandene Text im Rahmen dieser Einheit später von ein oder zwei TN übernommen und eingerappt.
Am Ende der Einheit sollten die TN das Grundprinzip der Songwriting-Methode verstanden haben.

(ca. 10:45 – 13:00) Songwriting, -coaching und -aufnahme



Bis zum Mittagessen haben die TN nun Zeit, ihre eigenen Rap-Texte zu erarbeiten. Es hat sich bewährt, jeweils in Gruppen von zwei TN zu arbeiten, während die anderen Gruppenmitglieder Freizeit haben. Es ist wichtig, im Vorfeld die Aufsicht für die jeweiligen TN zu klären, normalerweise durch Mitarbeiter*innen der Einrichtung.

Die Texterstellung erfolgt anhand der Stichwörter, die die TN auf den Arbeitsbögen des High 5s bzw. des CO2-Fußabdruck-Sneakers festgehalten haben. Im Arbeitsheft sind entsprechende Vorlagen für den eigentlichen Text zu finden (siehe Seiten 16-17). Das Ziel ist, dass alle TN am Ende zwei bis vier Zeilen Rap-Text haben. Dies ist abhängig vom Alter und Sprachniveau der TN. Im Optimalfall sind es pro TN 4 Zeilen; in festen Zweierteams ergeben sich häufig auch jeweils zwei Zeilen pro TN. Insgesamt stehen bei den Songvorlagen 2x12 Takte in den Strophen zur Verfügung. Bei jüngeren TN bietet es sich auch an, deren Zeilen im Intro oder Outro einzubauen.

Es hat sich bewährt, den Rap-Text gleich nach dem Verfassen aufzunehmen. Dieser Vorgang variiert je nach den Fähigkeiten der TN. Teilweise benötigt es wenig Unterstützung, aber es kann auch sinnvoll sein, den Text einmal selbst aufzunehmen, damit sich der TN daran orientieren kann. Beim Editieren wird dann die Aufnahme des Rap-Coaches gelöscht.

Neben den eigenen zwei bis vier Zeilen (einschließlich Backups und Adlibs) müssen die TN auch einen Teil des Refrains performen sowie nach Möglichkeit ein Teil des Intros und/oder Outros.

(ca. 13:00 bis 13:45) Gemeinsames Essen



Gemeinsam wird in der großen Gruppe gegessen.

(ca. 13:45 bis 14:15) Pause & Aufräumen



Die Food-Day-Gruppe räumt die Küche und den Esstisch so weit wie möglich auf. Die TN der Hip-Hop-Gruppe werden angehalten, ihr Geschirr nach dem Abräumsystem zu sortieren.

(ca. 14:15 – 15:15) Songwriting, -coaching und -aufnahme





Songwriting und -aufnahme der restlichen TN der Hip-Hop-Gruppe.
Die TN, die bereits ihren Text aufgenommen haben, nehmen an den Checkpoints teil.

(ca. 15:15 bis 15:30) Abschlussrunde/ Ausblick



Zum Tagesabschluss kommt die gesamte Gruppe im Gruppenraum noch einmal zusammen (siehe weiter oben).

Im Nachgang



Der Rap-Coach editiert im Anschluss die Vocal-Spuren der TN. Am vierten Tag wird eine Demoversion des Songs für die Videoproduktion benötigt. Der finale Mix und das Mastering können danach erfolgen.
Es wird empfohlen, sich mit dem Videoteam in Verbindung zu setzen, um den Ablauf von Tag 4 kurz zu besprechen. Wenn möglich, sollte auch die Demoversion des Songs mitgeschickt werden.
Je nach Kapazitäten ist es auch ratsam, anhand der „Vorlage Videoskript" (siehe Anhang) bereits den Ablauf für das Video durchzugehen.











HINWEISE UND TIPPS FÜR DIE HIP-HOP-DAYS

Beim Texteschreiben sollte den TN genügend Raum für eigene Meinungen und Haltungen gegeben werden. Häufig ist die Unterstützung des Rap-Coaches gefragt, um einen passenden Text zu kreieren. Hierfür ist Fingerspitzengefühl und Zeit erforderlich. Sollte das Gefühl bestehen, dass ein TN einen Text entwerfen möchte, der mutmaßlich nur der gewünschten Meinung der Erwachsenen entspricht, jedoch weniger der eigenen Meinung, sind dies willkommene Anlässe, um ins Gespräch zu kommen und das Essverhalten zu diskutieren und zu reflektieren.

Das Texteschreiben ist somit auch das Herzstück, um den TN die Möglichkeit zu geben, ihr eigenes Essverhalten im Zusammenhang mit der Workshop-Thematik zu reflektieren. Hierfür bedarf es jedoch der Unterstützung des Rap-Coaches.

Für sehr junge TN hat es sich bewährt, wenn sie das Intro und Outro einsprechen.

Es wird empfohlen, beim Refrain sowie beim Intro und Outro den Crew-Namen mit einzubeziehen.

Um die Qualität des Rapsongs zu unterstützen, ist es auch möglich, dass der Rap-Coach Vocals von sich selbst aufnimmt. Insbesondere im Refrain hat sich diese Methode bewährt.

Am Tag 2 und 3 herrscht phasenweise immer wieder größere Unruhe, da ein Teil der TN ohne Aufgaben ist, ihre Freizeit genießt und aufgeregt ist. Dies gilt es in erster Linie auszuhalten. Gegebenenfalls muss für das Aufnehmen der Vocals in einem ruhigeren Raum gewechselt werden. Auch kann es nützlich sein, während der Aufnahmen ein "Bitte nicht stören"-Schild an der Tür anzubringen.

Während der letzten Workshops hat sich eine schöne Tradition entwickelt: Nachdem die TN ihren Rap-Part aufgenommen haben, kleben sie ihr Namensschild auf das „Bitte nicht stören – Aufnahme"-Schild.



TABELLE: ABLAUF HIP-HOP-DAYS (TAG 2 & 3)

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:30	Ankommen der TN und Begrüßung in der großen Gruppe	• Tagesablauf besprechen • ggf. Gruppenaufteilung • ggf. Aktivierungsspiel • Call & Response-Rap	• Bluetooth-Box • Laptop, Beamer, Presenter • Präsentation Tag 2/3 • Obst & Wasser	
9:30 - 10:00	Takttraining	• Mittels der PP-Präsentation	• Laptop, Beamer & Presenter • Soundbox • Präsentation "Hip-Hop-Day"	
10:00 - 10:45	Hip-Hop-Tafelbild (Songwriting)	• Mittels Material Tafelbild „Hip-Hop-Day"	• Laptop, Beamer & Presenter • Präsentation "Hip-Hop-Day" • Soundbox • Tafelbild „Hip-Hop-Day" • Klebeknete • Tafel /Whiteboard • Stifte	
10:45 - 13:00	Songwriting und -Aufnahme	• Jeweils nur 2 TN	• Arbeitshefte der TN • Stifte • Soundbox • Aufnahme-Equipment	Die restlichen TN haben währenddessen Freizeit, aber Aufsicht muss sichergestellt sein.
13:00 - 13:45	Gemeinsames Essen mit der anderen Gruppe			
13:45 - 14:15	Pause + Aufräumen			Checkpoints aufbauen
14:15 - 15:15	Songwriting und -Aufnahme	• Jeweils nur 2 TN	• Arbeitshefte der TN • Stifte • Soundbox • Aufnahme-Equipment	Die anderen TN sollen in dieser Zeit an den Checkpoints teilnehmen.
15:15 - 15:30	Gemeinsame Abschlussrunde/ Ausblick		• Laptop, Beamer & Präsentation	

Im Nachgang:

Editieren und ggf. mixen des Songs = am 4. Tag wird eine Demoversion des Songs benötigt

Ablauf Tag 4: Videoproduktion

Ziele:

Fördern von Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz; Gruppenbildung; Drehen eines eigenen Musikvideos, Fördern von Selbstvertrauen; sprachliche und kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung; Transfer der Workshop-Inhalte in die Lebenswelt der Teilnehmenden durch das Musikvideo; Kennenlernen und Festigen bereits erworbener Fertigkeiten von Techniken der Nahrungszubereitung, insbesondere im Bereich der Schneide- und Zubereitungstechniken; Kennenlernen von alternativen Handlungsmöglichkeiten zum Fleischverzehr; Benennen verschiedener Hülsenfrüchte, ihre Eigenschaften beschreiben und Zubereitungsmöglichkeiten verstehen können sowie ihre Bedeutung als pflanzliche Proteinquelle erkennen können; Verstehen, Benennen und Reflektieren der ausgewählten Ernährungsempfehlungen; Bewertung der eigenen Ernährung in Bezug auf Fleischverzehr und ökologische Nachhaltigkeit; Steigerung der Akzeptanz von pflanzlichen Gerichten.

Der vierte Tag steht ganz im Zeichen der Musikvideoproduktion. Das Kochen spielt zwar eine untergeordnete Rolle, ist jedoch den ganzen Tag über präsent, da das Mittagessen, das gleichzeitig auch prominent im Video auftauchen soll, mit Unterstützung der TN zubereitet wird.

Der Regie unterliegt dem Rap-Coach im Zusammenspiel mit dem Videoteam.

Die Videoproduktion folgt in der Regel einem bewährten Grundmuster. Die TN werden dabei gefilmt, wie sie einerseits Lebensmittel einkaufen und/oder ernten, diese dann zubereiten und das fertige Essen anschließend gemeinsam in der Gruppe genießen. Das Video wird durch Szenen ergänzt, in denen die TN ihre Rap-Parts performen. Dabei wird Bezug zum Text oder zu den Eigenschaften/Hobbys der TN genommen. Außerdem wird das gemeinsame Performen des Refrains in der Gruppe gezeigt. Zusätzlich werden im Video häufig auch spezifische Merkmale der Einrichtung und/oder der Umgebung eingefangen.

Im Anhang befindet sich eine entsprechende Vorlage, die als Shot-Liste genutzt werden kann und den Dreh gut strukturiert. Die Shot-Liste sollte spätestens bei den Absprachen mit dem Videoteam vor Workshop-Start besprochen werden.

Vor dem Eintreffen der TN



Absprachen im Team über den Tagesablauf treffen. Das Video-Team willkommen heißen und gegebenenfalls sich gegenseitig kennenlernen. Absprachen mit der Einrichtung treffen, Tagesablauf erläutern und eventuelle Aufsicht während der Leerläufe klären.



Vorbereitungsarbeiten in der Küche durchführen und Obst sowie Getränke für den Gruppenraum bereitstellen.



Den Gruppenraum vorbereiten; Präsentation starten; Sound-System überprüfen; Vorbereiten des Abspielens des Demosongs; Hintergrundmusik einschalten. Sicherstellen, dass ein Bluetooth-Lautsprecher für den Videodreh aufgeladen ist. Der Demo-Song sollte für den Videodreh auf dem Handy des Rap-Coachs sein. Absprachen mit dem Videoteam treffen, einschließlich gemeinsamer Planung des Drehs und Durchgehen des Videoskripts.

(ca. 9:00 bis 9:15) Ankunft der TN



Die TN werden nochmals herzlich begrüßt und auf das bereitgestellte Obst und die Getränke hingewiesen. Da alle sehr aufgeregt sind, kann am 4. Tag in der Regel früher begonnen werden.

(ca. 9:15 bis 10:00) Begrüßung & Organisation



Die Coaches stellen den TN das Videoteam vor. Anschließend wird den TN das erste Mal der Demo-Song vorgespielt. Je nachdem, wie weit er bereits gemixt wurde sollte darauf hingewiesen werden, dass er im Nachgang noch besser klingen wird.

Danach wird der Tagesablauf besprochen. Generell sollten sich alle TN bereithalten, da nach und nach alle ihren Part performen sollen. Die genaue Reihenfolge ist oft im Vorfeld nicht genau planbar, daher empfiehlt es sich, hier keine festen Namen zu nennen. Alle TN, die nicht gerade mit dem Drehen beschäftigt sind, werden angehalten, in der Küche beim Kochen zu helfen. Andernfalls kann die Zeit auch frei genutzt werden, jedoch immer mit dem Hinweis, das Gelände nicht zu verlassen und unter der Voraussetzung, dass eine Aufsichtsperson vorhanden ist.

Je nach Gruppendynamik kann auch eine Auflockerungsübung helfen. Diese könnte beispielsweise eine Gruppenperformance vor der Kamera sein.

(Ab ca. 10:00) Dreh „Musikvideo"



Die Regie liegt in der Verantwortung des Rap-Coaches in Zusammenarbeit mit dem Videoteam. Dies beinhaltet die Koordination, die Kommunikation und die Anleitung der TN. In Absprache mit dem Videoteam wird entschieden, welche Einstellungen am besten geeignet sind. Der Rap-Coach sollte einerseits das Storyboard im Auge behalten und andererseits die pädagogische Arbeit mit den TN übernehmen, während das Videoteam generell darauf achtet, die besten Blickwinkel zu finden und die Aufnahmen zu optimieren. Die Nutzung der Videoskript-Vorlage wird empfohlen.



Gleichzeitig ist eine gute Kommunikation mit dem Food-Coach entscheidend. Die Küche sollte Bescheid geben, wenn zum Beispiel das Gemüse geschnitten oder etwas gebraten wird. Andernfalls sollte kommuniziert werden, wann frühestens das Mittagessen fertig sein soll. Der Food-Coach sollte nach Möglichkeit auch in den Videos, vor allem bei den Gruppen-Performances, als Darsteller*in dabei sein. Hierfür bedarf es Absprachen.

Da das fertige Essen eine wichtige Rolle im Video einnimmt, soll es natürlich so gut wie möglich aussehen. Oftmals zeigen einige TN große Begeisterung dabei, extra Obst- und Gemüseteller anzurichten oder das Essen zu dekorieren. Dies ist sehr willkommen. Ebenfalls sollte der Tisch ansprechend gedeckt sein. Die Gestaltung des Essen für das Video liegt in der Verantwortung des Food-Coaches.

(ca. 13:00 bis 13:45) Gemeinsames Mittagessen/Videodreh



Das gemeinsame Mittagessen ist am 4. Tag Teil des Videodrehs. Bevor alle anfangen zu essen, werden zunächst Aufnahmen vom fertigen Essen (Nahaufnahme) und eine Gesamtaufnahme des Tisches gemacht. Anschließend stoßen meist alle gemeinsam mit Getränken an. Danach werden in lockerer Atmosphäre und ohne große Regieanweisungen Bilder von der Gruppe beim Essen sowie Stimmungsbilder aufgenommen. TN, die im Anschluss keine Performance haben, werden angehalten, den Tisch und die Küche mit aufzuräumen.

(ca. 13:45 bis 14:45) Letzte Dreharbeiten/Aufräumarbeiten/Urkunden schreiben



Nach dem Mittagessen finden die letzten noch nötigen Dreharbeiten statt. Anhand der Shot-Liste (Vorlage) kann noch einmal überprüft werden, ob alle Szenen gedreht wurden.

Verabschiedung des Videoteams.



Während der letzten Dreharbeiten sind zum einen die nötigen Aufräumarbeiten in der Küche, am Essenstisch und ggf. auch im Gruppenraum erforderlich, möglichst mit Unterstützung der TN. Zum anderen müssen die Namen der TN auf die Hall of Fame-Urkunden geschrieben werden.

(ca. 14:45 bis 15:30) Abschlussrunde



Zunächst gibt es eine Feedbackrunde, die individuell von den Coaches gestaltet werden kann. Fragen können hierbei sein: "Eine Sache, die ihr gelernt habt; eine Sache, die man verbessern kann; eine Sache, die euch richtig gut gefallen hat? "

Danach werden organisatorische Fragen geklärt. Insbesondere wird auf die HoFR-Webadressen im Arbeitsheft verwiesen, um stets informiert zu bleiben. Alle TN sollen ihr Arbeitsheft mit nach Hause nehmen. Zudem erhalten die TN einen Flyer, auf dem alle wichtigen Informationen noch einmal zusammengefasst sind.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Erziehungsberechtigten sowie die Einrichtung darüber informiert werden, sobald wir wissen, wann das Video auf YouTube veröffentlicht wird. Zudem werden offene Fragen seitens der TN beantwortet.

Die letzten Challenge-Stempel werden ausgegeben. Unabhängig davon, ob alle Stempel erlangt wurden, werden alle TN im Anschluss für ihre Teilnahme geehrt. Hierfür werden die Hall of Fame-Urkunden ausgeteilt.

Der Workshop endet mit wertschätzenden Worten durch die Coaches.

Wichtige Hinweise und Tipps für Tag 4



Es kann empfehlenswert sein, den Videodreh mit der ersten Gruppenperformance zu beginnen. Zum einen wird dadurch die Gruppe aktiviert, zum anderen sind die TN durch die gemeinsame Performance und die dadurch gewonnene Sicherheit im besten Fall später weniger nervös.

Es hat sich bewährt, dass sowohl der Rap-Coach als auch der Food-Coach bei den Gruppenperformances mit vor der Kamera stehen und aus der Gruppe heraus als Animateur*innen fungieren. Dadurch erhalten die TN mehr Sicherheit, und die Performance wird dynamischer.

Bei den Einzelperformances empfiehlt es sich, dass der Rap-Coach hinter der Kamera steht und den Text zu Beginn mitrappt sowie die Performance in einer Art dirigiert. Auch dadurch fühlen sich die TN in der Regel sicherer.

Die TN sind zu Beginn oft sehr nervös und misstrauisch gegenüber dem Prozess. Umso wichtiger ist es, dass sie merken, dass die Coaches überzeugt sind und eine klare Vision für das fertige Video haben.

Sollten TN mit den Locations und/oder den Ideen für ihre Einzelperformances unzufrieden sein oder Bedenken haben, muss unbedingt im Dialog eine neue Idee gefunden werden, die ihren Vorstellungen entspricht.

Für TN, die nicht gefilmt werden wollen oder dürfen, sind Bandanas in der Materialbox vorhanden, die vor das Gesicht gebunden werden können. Falls ein TN den Text nicht beherrscht, kann das Bandana ebenfalls genutzt werden, um dies zu kaschieren. Generell spielen die TN während des Drehs gerne mit den Bandanas, und sie unterstützen die Gruppenidentität.

Oftmals ergeben sich während des Videodrehs situativ neue Ideen für einzelne Szenen. Diesen Impulsen sollte, sofern sie nicht zu aufwendig sind und für zu viel Unruhe sorgen, unbedingt nachgegangen werden. Dabei ist die Kommunikation mit dem Videoteam wichtig.

Der Videodreh mit dem dazugehörigen Drumherum ist oft für die Coaches stressig und herausfordernd. Die TN sind aufgeregt und überdreht, es gibt kleine Streitigkeiten in der Gruppe, und manchmal geht etwas schief usw. Hier hilft neben Gelassenheit vor allem eine gute Kommunikation im Team: klare Absprachen darüber, wann was benötigt wird, gegenseitige Unterstützung und Verständnis, falls jemand mal etwas zu harsch reagiert.

Alle bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass am Ende des Tages wieder alle Wogen geglättet sind und alle Beteiligten sehr zufrieden und erfüllt sind.



TABELLE: ABLAUF VIDEOPRODUKTION (TAG 4)

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:15	Ankunft der TN	• Lockeres Ankommen der TN • Absprachen mit Videoproduzent	• Bluetooth-Box für Hintergrundmusik • Wasser und Obst	
9:15 – 10:00	Begrüßung und Organisation	• Organisatorisches • Videoproduzent vorstellen • Premiere: Hören des Songs (Demoversion) • Aufwärmübung	• Laptop, Beamer & Presenter • Präsentation Tag 4 • Soundbox	
ab 10:00	Dreh „Musikvideo"		• Bandanas • Bluetooth-Box • Wasser und Obst	Angeleitet von Rap-Coach und Videoteam
Währenddessen	Koch-Station	• Teilnahme freiwillig • Zubereitung eines der HoFR-Rezepte • Tisch decken	• Materialbox „Kochen" • Zutaten	Verantwortung liegt bei Food-Coach
13:15 – 13:45	Essen	• Inkl. Dreharbeiten für Video	• Abräumstation	
13.45 – 14:45	Letzte Dreharbeiten; Aufräumen; Vorbereiten Abschlussrunde		• Bandanas • Bluetooth-Box • Urkunden	Ausfüllen der Hall of Fame-Urkunden

15:15 - 15:30	Abschlussrunde/ Ausblick	• Überreichung der Hall of Fame-Urkunden
		• Organisatorisches
		  ▪ Videopremiere
		  ▪ Offene Fragen
		• Verabschiedung
			• Laptop, Beamer & Presenter
			• Präsentation Tag 4
			• Soundbox
			• Urkunden	



IM NACHGANG

Song-Produktion:

- Der entstandene Song muss ggf. noch einmal final editiert werden, bevor er professionell gemixt und gemastert wird. Dies kann der Rap-Coach je nach vorhandenen Fähigkeiten selbst übernehmen oder über das Projekt in Auftrag geben. Soll das Mixing und Mastering extern erfolgen, müssen die einzelnen Spuren des Songs entsprechend übergeben werden.
- Der fertig gemixte und gemasterte Song wird dann an das Videoteam geschickt, damit er unter das Video gelegt werden kann.

Formulare und Rechnungen:

- Die Anmeldebögen und Datenschutzvereinbarungen der TN sind an die House of Flavor & Rap-Leitung auszuhändigen.
- Belege und Quittungen müssen ebenfalls eingereicht werden.
- Bitte stellt auch eure eigenen Honorarrechnungen zeitnah aus.

Materialien:

- Die Materialien und ggf. das technische Equipment müssen zurück ins House of Flavor & Rap-Quartier gebracht werden. Lösungen für den Transport sind mit der Leitung zu besprechen.

Videopremiere:

- Sobald das Musikvideo fertig produziert ist, wird allen TN das Datum der Videopremiere auf YouTube mitgeteilt. Die Kommunikation wird von House of Flavor & Rap übernommen. Es wäre wünschenswert, ist aber nicht zwingend erforderlich, dass die jeweiligen Coaches bei der Premiere anwesend sind.



7. FOKUSTEIL: NACHHALTIGE ERNÄHRUNGSBILDUNG

DEFINITION: "WAS VERSTEHT MAN UNTER ERNÄHRUNGS- UND VERBRAUCHERBILDUNG?"

In einer zunehmend komplexer werdenden Welt wird es immer wichtiger, dass Menschen in der Lage sind, informierte und verantwortungsvolle Entscheidungen in Bezug auf ihre Ernährung und ihr Konsumverhalten zu treffen. Genau hier setzt die Ernährungs- und Verbraucherbildung (EVB) an.
Ziel der EVB ist es, Menschen zu befähigen, ihre eigene Ernährung politisch mündig, sozial verantwortlich und demokratisch partizipativ unter komplexen gesellschaftlichen Bedingungen zu gestalten. EVB fördert die Entwicklung von Reflexionsfähigkeit und eigenverantwortlichem, lebenslangem Lernen. Das bedeutet, dass die Zielgruppen nicht nur Wissen erwerben, sondern auch befähigt werden sollen, informierte und verantwortungsbewusste Entscheidungen in Bezug auf Ernährung, Gesundheit und Konsum zu treffen Mit Ernährung, Lebensmittelqualität, Lebensmittelproduktion, Konsumverhalten, Nachhaltigkeit und Verbraucherrechten deckt EVB ein breites Themenspektrum ab. Dabei wird nicht nur der individuelle Konsum betrachtet, sondern auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Die alltägliche Lebenswelt der Zielgruppen und die äußeren Umstände, die das individuelle Handeln beeinflussen können, werden bei einer modernen EVB immer mit einbezogen.[1]

Im Mittelpunkt dieses Workshop-Konzepts steht eine nachhaltige Ernährung (mehr dazu auf den nächsten Seiten). Dies umfasst unter anderem folgende Bildungsziele und damit verbundene Kompetenzförderungen:

- Verstehen und Anwenden relevanter Hygiene- und Sicherheitsregeln für die Nahrungszubereitung in Küchen.
- Kennenlernen und Festigen von Techniken der Nahrungszubereitung.
- Das sach- und fachgerechte Planen und Zubereiten von Mahlzeiten.
- Das Verstehen, Reflektieren und Benennen ausgewählter Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde und umweltverträgliche Ernährung.
- Die eigene Ernährung in Bezug auf Fleischkonsum und ökologische Nachhaltigkeit bewerten und alternative Handlungsmöglichkeiten erkennen.
- Warenkunde über Hülsenfrüchte.

Als erstes schauen wir uns im Folgenden die Theorie einer nachhaltigen Ernährung an. Danach gehen wir in die Praxis über, also in die (Lern-)Küche.





[1] Schlegel-Matthies 2022.

THEORIE: NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

ÜBERBLICK: "WAS BEDEUTET NACHHALTIGE ERNÄHRUNG?"

Der **Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz** (WBAE) hat in den letzten Jahren intensiv daran gearbeitet, diese Frage zu klären. Der WBAE ist ein ehrenamtliches Gremium aus Wissenschaftler*innen verschiedener Fachrichtungen, das das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft berät. In ihren Untersuchungen haben sie vier zentrale Aspekte identifiziert, die eine Ernährung als „nachhaltig" auszeichnen: Gesundheit, Soziales, Tierwohl und Umwelt.



Diese vier Bereiche werden im Folgenden genauer betrachtet.[1] [2] [3]

Ernährung und Gesundheit

Gesundheit und Wohlbefinden werden maßgeblich durch unsere Ernährung beeinflusst. Bestimmte Lebensmittel fördern unser Wohlbefinden und schützen unsere Gesundheit, während andere uns anfälliger für verschiedene Krankheiten machen. Dies gilt sowohl für akute als auch für chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs sowie für Übergewicht bzw. Adipositas und die damit verbundenen gesundheitlichen Einschränkungen. Verlässliche Studien belegen zudem, dass unsere heutige Ernährung einen direkten Einfluss darauf hat, wie fit wir im Alter sind.[4]

<u>Empfohlen wird daher:</u>

- Viel Vollkorn, Nüsse und Samen, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
- Wenig stark verarbeitete Produkte, Zucker, Salz und Fleisch





Auf den Seiten 48 und 49 konkretisieren wir das noch einmal.

[1] Spiller o. J.
[2] WBAE 2020.
[3] BMEL 2022b.
[4] GBD 2017 Diet Collaborators 2019.

Soziales

Essen ist ein Grundbedürfnis aller Menschen. Mit der wachsenden Weltbevölkerung steigt auch der Bedarf an Nahrungsmitteln. Leider wachsen die Möglichkeiten der Natur, Nahrungsmittel zu produzieren, nicht in gleichem Maße. Für die Produktion von Nahrungsmitteln brauchen wir Felder für Getreide, Gemüse und Obst sowie Weiden und Ställe für die Tiere. Dafür wird Platz benötigt, der immer knapper wird (siehe auch „Umwelt").[1]



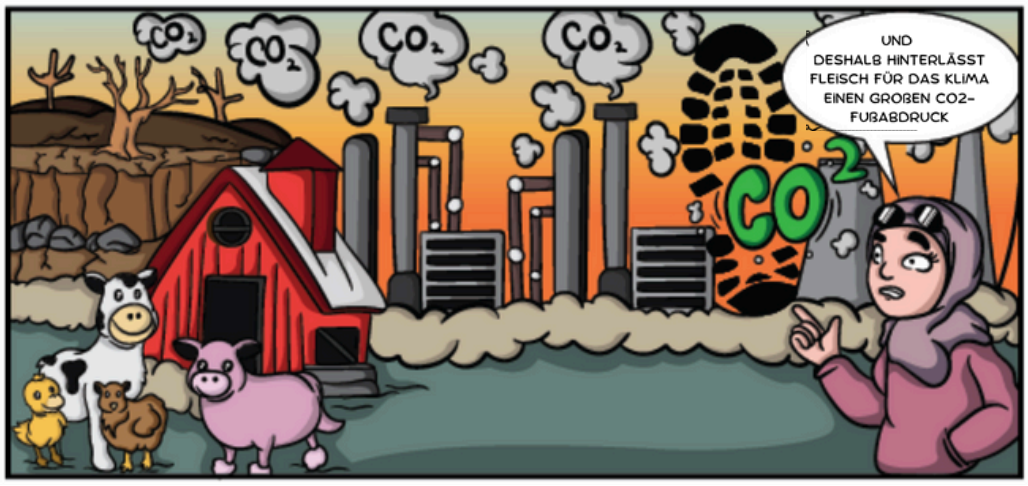
Ernährung ist somit auch eine Frage der sozialen Gerechtigkeit.

Um alle Menschen gerecht mit Nahrungsmitteln zu versorgen, müssen wir den vorhandenen Platz effizient und sparsam nutzen. Gleiches gilt für begrenzte Ressourcen wie Wasser und Energie. Eine Verknappung der Ressourcen hat einen Anstieg der Preise für Nahrungsmittel und die Ressourcen zu ihrer Herstellung zur Folge. Immer mehr Menschen können sich die teureren Lebensmittel nicht oder nur schwer leisten. Dies gilt in ärmeren Ländern noch mehr als in Deutschland. Um eine gerechte Versorgung weltweit zu ermöglichen, sollten wir Lebensmittel wählen, die generell weniger Ressourcen verbrauchen (siehe Handlungstipps).[2] [3]

Außerdem werden Lebensmittel nicht immer unter akzeptablen Bedingungen für die Beschäftigten hergestellt. Bei der Auswahl unserer Lebensmittel sollten wir uns daher bewusst für Produkte entscheiden, bei deren Herstellung Menschen fair behandelt werden, einschließlich guter Arbeitsbedingungen und angemessener Löhne.[4]

Tierschutz

Ein großer Teil des Fleisches, das wir essen, stammt von Tieren, die unter schlechten Bedingungen gehalten werden. Dazu gehören z.B. Milchkühe, die das ganze Jahr über angebunden sind und sich kaum bewegen können, Mastschweine, die auf Betonböden leben, und die Schlachtung, die oft unter Stress und Schmerzen erfolgt.
Im Sinne einer nachhaltigen Ernährung muss aber auch das Wohlbefinden der Nutztiere berücksichtigt werden. Das bedeutet, dass die Haltungsbedingungen der Tiere deutlich verbessert werden müssen, um eine nachhaltigere Landwirtschaft zu gewährleisten.



[1] Umweltbundesamt 2020b.
[2] Welthungerhilfe 2022.
[3] Willett et al. 2019.
[4] Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V. o.J.

Artgerechte Tierhaltung umfasst dabei u.a.:

- Artgerechte Fütterung: Die Tiere sollen Futter erhalten, das ihrer natürlichen Ernährung entspricht.
- Ausreichend Platz: Die Tiere brauchen ausreichend Platz, um sich frei bewegen und normal verhalten zu können.
- Zugang zu Tageslicht: Ein natürlicher Tag-Nacht-Rhythmus ist wichtig für das Wohlbefinden der Tiere.
- Möglichkeit zu natürlichem Verhalten: Tiere sollten die Möglichkeit haben, ihre natürlichen Verhaltensweisen auszuleben, wie z.B. Grasen oder Scharren.

Durch die Verbesserung der Haltungsbedingungen kann das Wohlbefinden der Tiere gesteigert und gleichzeitig die Nachhaltigkeit der Landwirtschaft verbessert werden.[1]

Ernährung und Umwelt

Unsere Ernährung hat großen Einfluss auf verschiedene Umweltbereiche, da in der Natur alles miteinander verbunden ist. Da der Punkt "Klima und Ernährung" besonders im Fokus des Workshops steht, gehen wir darauf im Fokus-Teil noch genauer ein.

Klima: Die Nahrungsmittelproduktion trägt wesentlich zum Klimawandel bei. Praktiken wie Tierhaltung, Düngung und der Einsatz von Maschinen setzen große Mengen an Treibhausgasen frei, vor allem Methan und Kohlendioxid. Eine nachhaltigere Ernährungsweise kann dazu beitragen, die Klimabelastung zu verringern.[2]

Wasser: Aufgrund zunehmender Trockenheit und Dürren müssen Felder immer stärker bewässert werden. Der steigende Bewässerungsbedarf führt dazu, dass die Süßwasserressourcen schneller verbraucht werden, als dass sie sich erneuern können.[3]

Nährstoffe im Boden: Um beim Anbau von Nahrungsmitteln hohe Erträge zu erzielen, werden immer mehr Düngemittel eingesetzt. Diese steigern zwar die Erträge, stören aber das natürliche Nährstoffgleichgewicht in Böden und Gewässern und schädigen somit die Ökosysteme.[4] [5]

Biodiversität: Für die Nahrungsmittelproduktion werden Naturräume zerstört, was zu einem erheblichen Verlust der Artenvielfalt führt. 80 Prozent der weltweiten Entwaldung geschieht aus diesem Grund. Viele Tier- und Pflanzenarten verlieren dadurch ihren Lebensraum und sind vom Aussterben bedroht.[6]





[1] WBAE 2020.
[2] Ebd.
[3] Markl et al. 2019.
[4] Ebd.
[5] Hauck et al. 2019.
[6] BMEL 2022a.

Eine nachhaltige Ernährung ist also aus mehreren Gründen wichtig. Sie hat nicht nur einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern trägt auch zu einer gesunden Umwelt bei. Und eine gesunde Umwelt ist wiederum wichtig für die gesamte Menschheit, denn Umweltschutz ist auch Menschenschutz. Auf den nächsten Seiten erfahrt ihr, welche Handlungs- und Ernährungsempfehlungen sich ganz konkret aus den Überlegungen zur nachhaltigen Ernährung ergeben.

Hier gibt's weitere Infos:

- **Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V.:**
  - www.nachhaltigeernaehrung.de/Was-ist-Nachhaltige-Ernaehrung.3.0.html
- **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE):**
  - www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/
- **„Klasse Wasser":**
  - https://klassewasser.de/content/language1/html/924.php
- **Klimateller:**
  - www.klimateller.de/ueber-klimateller/essen-klimawirkung
- **Umweltbundesamt:**
  - www.umweltbundesamt.de/publikationen/tierwohl-umweltschutz-zielkonflikt-win-win
- **Water Footprint Network:**
  - www.waterfootprint.org
- **Welthungerhilfe:**
  - www.welthungerhilfe.de/hunger

Handlungs- und Ernährungsempfehlungen für eine nachhaltige Ernährung

Sieben Tipps für eine nachhaltige Ernährung

Sich nachhaltig, das heißt gesundheitsförderlich und klimafreundlich, zu ernähren, ist gar nicht so schwer. Hier sind die 7 wichtigsten Tipps für eine nachhaltige Ernährung:

1. Regional und saisonal einkaufen: Entscheide dich für Lebensmittel aus der Region und saisonale Produkte. Das reduziert Transportwege und Treibhausgasemissionen.

2. Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen: Eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten ist gesund und umweltfreundlich. Fleisch, Milchprodukte und Eier sollten in Maßen konsumiert werden.

3. Wenig verarbeitete Lebensmittel wählen: Koche so viel wie möglich selbst mit natürlichen Zutaten, anstatt stark verarbeitete Produkte zu verwenden. Reduziere Salz und Zucker und bevorzuge hochwertige Fette aus pflanzlichen Quellen.

4. Fair produzierte Lebensmittel bevorzugen: Achte darauf, dass die Lebensmittel unter fairen Bedingungen für Mensch und Tier produziert wurden.

5. Verpackung und Abfall minimieren: Wähle Produkte mit wenig Verpackung und achte auf die richtige Mülltrennung, um Recycling zu fördern.

6. Wasser und Energie sparen: Reduziere den Kraftstoff-, Strom- und Wasserverbrauch beim Einkaufen, Kochen und Spülen, um die Umwelt zu schonen und die Haushaltskosten zu senken.

7. Foodwaste vermeiden: Plane deine Einkäufe, verwerte Reste und entsorge nur verdorbene Lebensmittel, um Lebensmittelabfälle zu reduzieren und Ressourcen zu schonen.



Lifehack-Rap zum Thema „Energiesparen in der Küche"

Die Ernährungsempfehlungen der DGE

Die DGE, kurz für "**Deutsche Gesellschaft für Ernährung**", ist eine unabhängige, gemeinnützige Organisation in Deutschland, die sich mit Ernährungsfragen befasst und wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für eine gesunde Ernährung gibt. Mit dem Ernährungskreis visualisiert die DGE ihre Empfehlungen, wie gutes, gesundes und möglichst umweltverträgliches Essen und Trinken zusammengesetzt sein sollte. Der Ernährungskreis berücksichtigt neben Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr auch gesundheitliche und ökologische Aspekte sowie die in Deutschland üblichen Ernährungsgewohnheiten.[1]



- Ca. 1,5 Liter Getränke pro Tag: Bevorzugt Wasser.
- 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag: So bunt wie möglich.
- Mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte, täglich Nüsse und Samen.
- 5 Portionen Getreide, Brot und Nudeln pro Tag: Davon mindestens 1/3 Vollkorn.
- Bevorzugt pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl und daraus hergestellte Margarine).
- 2 Portionen Milchprodukte pro Tag.
- Maximal 300 g Fleisch und Wurst pro Woche: Weniger ist mehr.[2]

Die angegebenen Lebensmittelmengen dienen als Orientierung und lassen Raum für individuelle Anpassungen. Wichtig ist das Mengenverhältnis der verschiedenen Lebensmittelgruppen zueinander.

Auch eine vegetarische Ernährung – mit Milch, Milchprodukten und Eiern – kann nach diesen Empfehlungen gestaltet werden. Statt Fleisch, Wurst und Fisch können mehr Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse sowie Nüsse und Samen gewählt werden. Bei der Verwendung pflanzlicher Milchalternativen sollte auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B2 und Jod geachtet werden.

[1] DGE o.J.

[2] Diese Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene (zwischen 18 und 65 Jahren) mit einem täglichen Energiebedarf von etwa 2.000 kcal, die eine Mischkost bevorzugen, also sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen (vgl. ebd.)

UMGANG MIT KLIMA-MYTHEN UND FAKE NEWS

Im Zusammenhang mit dem Klimawandel tauchen immer wieder Fake News, Mythen und gezielte Desinformationen auf. Dazu gehören zum Beispiel gefälschte Expertenstudien, die bestreiten, dass es einen "Klimanotstand" gibt, oder die behaupten, die Expertenmeinungen zum Klimawandel seien generell uneinig. Häufig wird auch behauptet, dass allein die Sonne für den Klimawandel verantwortlich sei, dass CO_2 nicht klimaschädlich sei oder dass die Haltung von Rindern sogar gut für das Klima sei.

Für einen effektiven Umgang mit Fake News und Desinformation im Zusammenhang mit dem Klimawandel werden u.a. folgende Maßnahmen empfohlen:

- Wissenschaftlichen Konsens hervorheben: Der wissenschaftliche Konsens über den Klimawandel und die unbestreitbaren Fakten sollten hervorgehoben und kommuniziert werden. Ein einfacher und prägnanter Ansatz, wie die „20 Worte"-Zusammenfassung „Er ist real. Wir sind die Ursache. Er ist gefährlich. Die Fachleute sind sich einig. Wir können noch etwas tun." kann sehr wirkungsvoll sein.
- Falschmeldungen nicht ignorieren: Falschmeldungen sollten nicht einfach ignoriert werden, denn unwidersprochene Mythen können viele Menschen verunsichern. Falschmeldungen werden umso glaubwürdiger, je häufiger sie wiederholt werden.
- Gezielte Widerlegung: Wenn Desinformation widerlegt werden soll, sollte die Antwort mit gesichertem Wissen und Fakten beginnen, anstatt die Falschinformation prominent zu wiederholen. Auch hier kann Wissen gemeinsam erarbeitet werden.

Nützliche Links:

- www.klimafakten.de/klimawissen/fakt-ist
- https://klimakommunikation.klimafakten.de/wp-content/uploads/HandbuchKlimakommunikation_Gesamt-mitLinks_final.pdf
- https://correctiv.org/faktencheck/hintergrund/2022/06/21/streit-um-die-farbe-rot-warum-jeden-sommer-behauptet-wird-die-medien-wuerden-wetterkarten-manipulieren
- https://science.nasa.gov/climate-change
- www.klimateller.de/ueber-klimateller/essen-klimawirkung



HALTUNGEN IN BEZUG AUF DAS THEMA ERNÄHRUNG

Unser Fokus liegt weniger auf der Betonung der Risiken von Essverhalten, sondern vielmehr auf den Vorteilen einer ausgewogenen Ernährung. Wir legen Wert auf Vielfalt und Qualität von Lebensmitteln, eine ausgewogene Ernährung, Genuss und Freude am Essen, ein positives Körpergefühl und Gemeinschaft. Dies gilt auch für den Klimawandel. Wir nennen zwar deutlich die Gefahren, die vom menschengemachten Klimawandel ausgehen. Im Fokus stehen jedoch Lösungen zur Abwehr des Klimawandels und welche Vorteile daraus entstehen, wie etwa mehr Gesundheit, mehr Tierschutz und mehr Vielfalt auf dem Essteller.

Wir vermeiden bewusst den Begriff "gesunde Ernährung", da er oft negative Assoziationen hervorruft und psychologische Abwehrreaktionen auslösen kann. Stattdessen verwenden wir Begriffe wie gutes Essen oder Essen, das uns fit macht. Lebensmittel sollten weniger in Kategorien wie "gesund" und "ungesund" eingeteilt werden. Dennoch kommen wir im Rahmen der Cypher nicht umhin, die Unterschiede zwischen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln in Bezug auf Gesundheit und Klimabilanz zu erwähnen. Unser Fokus liegt nicht auf einer rein pflanzlichen (veganen) oder komplett fleischlosen (vegetarischen) Ernährung, sondern auf einer fleischreduzierten, klimafreundlichen Ernährung. Entsprechende Begriffe wie vegan oder vegetarisch werden vermieden.

Wir versuchen so weit wie möglich den Alltag und die Lebenswelt der TN in unser Angebot einzubeziehen. Das heißt, wir berücksichtigen auch, was die TN zu Hause essen und kochen. Wenn die Möglichkeit besteht, wird auch gemeinsam eingekauft oder frisch geerntet.

Wir möchten weiterhin alle beteiligten Akteur*innen dazu sensibilisieren, während des Workshop-Zeitraums das Anliegen einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Ernährung zu unterstützen. Es wäre wünschenswert, während des Workshops keine konkurrierenden Speiseangebote zu konsumieren oder anzubieten, die z.B. reich an Zucker oder Fleisch sind, um Doppelbotschaften vermeiden.

DIE KLASSIFIZIERUNG VON LEBENSMITTELN IN "GESUND" UND "UNGESUND" AM BEISPIEL ZUCKER

Das Labeln von Zucker als ungesund kann dazu führen, dass entsprechende Produkte besonders reizvoll erscheinen und zu einer Trotzreaktion („Jetzt erst recht Zucker!") führen können, bedingt durch psychologische Reaktanz. Daher ist es wichtig, sensibel mit dem Thema Zucker umzugehen. Es sollte betont werden, dass weniger Zucker gesund für den Körper ist, dies aber nicht bedeutet, dass man komplett auf den Genuss von Süßigkeiten, einschließlich Eistee, verzichten muss. Genuss ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Die Balance zwischen Gesundheit und Genuss ist entscheidend. Das Ziel sollte sein, Gesundheit und Genuss miteinander zu verbinden. Fragen wie "Müssen wir immer Zucker konsumieren, um etwas zu genießen? Warum möchten wir Eistee trinken? Ist es aufgrund von Durst und Lust auf etwas Süßes?" sind wichtig, um den Unterschied zu erkennen, sich selbst besser kennenzulernen und bewusste Entscheidungen treffen zu können. Hierfür ist es notwendig, über den Zuckergehalt in bestimmten Produkten informiert zu sein.



Zusammenfassung:

Mindestens drei Viertel unseres Speiseplans sollten also aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen, während tierische Lebensmittel höchstens ein Viertel ausmachen sollten. Die DGE rät zudem, den Konsum von Süßem, Salzigem und Fettigem zu minimieren, Mahlzeiten bewusst zu genießen und sich regelmäßig zu bewegen.

Mehr Infos gibt´s hier:

- **DGE**
  - https://cdn.dge-medienservice.de/media/productattach/i/n infoblatt_dge_ernaehrungskreis_web_klein.pdf
  - www.dge.de//fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsempfehlung/Infoblatt-DGE-Empfehlungen-2024.pdf



KLIMA & FOOD

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf verschiedene Umweltbereiche, wie zum Beispiel schwindende Süßwasserressourcen, die Schädigung von Ökosystemen durch den Einsatz von Düngemitteln, den Verlust der Artenvielfalt sowie Auswirkungen auf das Klima. Diese Themen haben wir bereits im vorherigen Kapitel kurz angerissen. Im Mittelpunkt unserer Workshops steht das Thema „Klima & Food", also der Zusammenhang zwischen dem menschengemachten Klimawandel und unserer Ernährung sowie das Essen von mehr pflanzlichen Lebensmitteln als eine mögliche Handlungsoption für mehr Klimaschutz. Beide Aspekte wollen wir nun im Fokus-Teil näher betrachten.

Lern-Video "Cypher-Song"

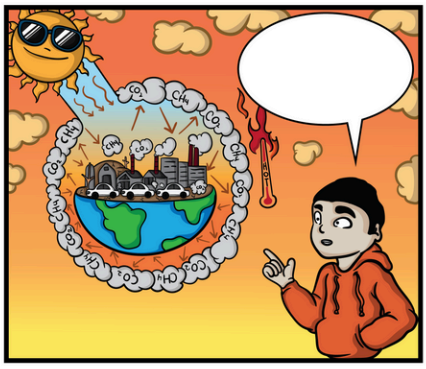
Der hier besprochene Fokus bildet den inhaltlichen Schwerpunkt der Cypher, die am ersten Tag des Workshops durchgeführt wird (siehe auch Lernressourcen Cypher). Der gesamte Zusammenhang zwischen "Klima & Food" wird auch noch einmal in dem eigens dafür produzierten Rap-Video zusammengefasst.



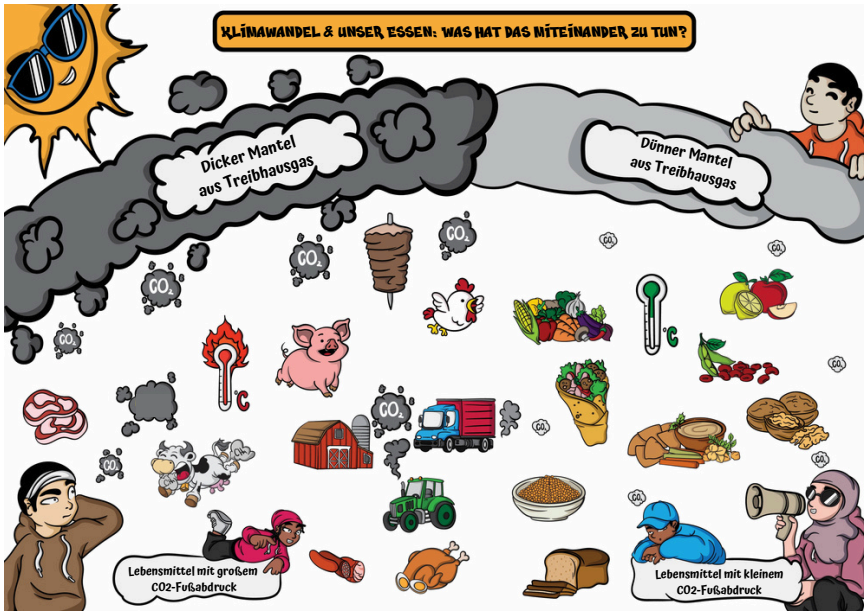
„Was ist der Treibhauseffekt und was hat das mit dem Klimawandel zu tun?"

Wenn Sonnenstrahlen auf die Erde treffen, müssen sie zuerst durch die Erdatmosphäre. Diese Atmosphäre ist eine Art Mantel bzw. Hülle, die aus verschiedenen Gasen besteht und die Erde umgibt. Die Sonnenstrahlen treffen dann auf die Erdoberfläche und werden reflektiert, sodass sie wieder zurück durch die Atmosphäre "nach draußen" gehen. Einige der Gase in der Atmosphäre halten einen Teil dieser reflektierten Sonnenstrahlen fest, wodurch die Temperaturen auf der Erde steigen. Das ist erstmal gut, da es sonst auf der Erde viel zu kalt wäre. [1] [2]

Das Problem ist, je mehr Gase in der Atmosphäre sind, desto schlechter können die reflektierten Sonnenstrahlen entweichen, und es wird immer wärmer auf der Erde. Dieses Prinzip ähnelt dem eines Treibhauses, das Sonnenstrahlen hereinlässt und ihre Wärme im Inneren festhält. Daher werden diese Gase (z.B. CO2 oder Methan) auch als Treibhausgase bezeichnet, und es wird vom sogenannten Treibhauseffekt gesprochen.[3][4]



Je mehr Treibhauseffekt, desto mehr Klimawandel. Dies hat dramatische Folgen für unsere Umwelt: Durch die Erderwärmung schmilzt mehr Gletschereis, wodurch der Meeresspiegel steigt und es zu Überflutungen kommt. Ackerland, das wir bisher für die Herstellung von Lebensmitteln genutzt haben, könnte unbrauchbar werden. Gleichzeitig wird es in manchen Regionen heißer und trockener, sodass Pflanzen weniger Wasser bekommen und schlechter wachsen oder gar nicht mehr gedeihen. Dadurch wird die Herstellung von Nahrungsmitteln erschwert, was in den nächsten dreißig Jahren zu zunehmendem Hunger führen könnte.[5]



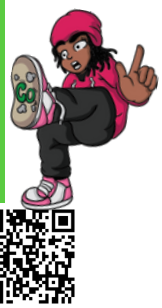
[1] Umweltbundesamt 2020a.
[2] Hermann von Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e.V. o.J.a.
[3] Umweltbundesamt 2020a.
[4] Hermann von Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e.V. o.J.b.
[5] IPCC 2021.



„Ist der Klimawandel wirklich menschengemacht?"

Klimaveränderungen durch Veränderungen der Erdumlaufbahn sind normal und haben zuletzt vor etwa 11.700 Jahren stattgefunden. Allerdings verläuft die aktuelle Klimaerwärmung zehnmal schneller als alle vorherigen Veränderungen. Dies kann nicht allein durch eine veränderte Umlaufbahn erklärt werden. Der CO2-Gehalt in der Atmosphäre steigt derzeit durch menschliche Aktivitäten 250-mal schneller als jemals seit dem letzten Klimawandel. Die deutliche Beschleunigung des Klimawandels in jüngster Zeit legt nahe, dass menschliche Einflüsse dabei die Schlüsselrolle spielen.

Bei der Quelle gibt's weitere Infos: https://science.nasa.gov/climate-change



„WAS VERSTEHT MAN UNTER DEM CO_2-FUSSABDRUCK?"

Der CO_2-Fußabdruck zeigt, wie stark unser Leben das Klima beeinflusst. Der Begriff "Fußabdruck" wird verwendet, weil er die Spuren beschreibt, die wir in unserer Umwelt hinterlassen, ähnlich dem Fußabdruck, den wir beim Gehen hinterlassen. Durch bewusste Entscheidungen im Alltag können wir unseren CO_2-Fußabdruck verkleinern und so einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Der CO_2-Fußabdruck ist ein Maß für die Gesamtmenge an Treibhausgasemissionen, die direkt und indirekt durch menschliche Aktivitäten oder während des Lebenszyklus eines Produkts verursacht werden. Er umfasst nicht nur CO_2, sondern auch andere Treibhausgase wie Methan und Lachgas, die in CO_2-Äquivalente umgerechnet werden, um eine einheitliche Vergleichsbasis zu schaffen. Methan wird hauptsächlich in der Landwirtschaft freigesetzt, vor allem durch die Verdauung von Wiederkäuern wie Rindern, und ist mehr als 20-25-mal so wirksam für die Erwärmung der Erde wie CO_2. Lachgas (N2O) entsteht vor allem bei landwirtschaftlichen Aktivitäten wie dem Einsatz von Stickstoffdüngern. Es ist in Bezug auf den Treibhauseffekt etwa 300-mal wirksamer als CO_2.

Der CO_2-Fußabdruck wird durch verschiedene menschliche Aktivitäten beeinflusst. Dazu gehören zum Beispiel:

- Verkehr: Autos, Flugzeuge und Züge verbrennen Treibstoffe wie Benzin, Diesel oder Kerosin und setzen dabei CO_2 frei.
- Industrie: Fabriken stoßen CO_2 aus, wenn sie Energie verbrauchen, um Produkte herzustellen. Dazu gehören die Herstellung von Gütern, das Bauen und andere industrielle Prozesse.
- Energieverbrauch: Die Nutzung von Strom und Wärme in Haushalten und Unternehmen verursacht CO_2-Emissionen, insbesondere wenn die Energie aus fossilen Brennstoffen wie Kohle, Öl oder Gas stammt.
- Ernährung: Der CO_2-Fußabdruck kann auch durch unsere Ernährung beeinflusst werden.

Der CO_2-Fußabdruck kann für Einzelpersonen, Organisationen, Produkte oder sogar ganze Länder berechnet werden. Er hilft, den Beitrag zum Klimawandel zu verstehen und zu bewerten. Das bedeutet, dass auch Lebensmittel einen CO_2-Fußabdruck haben. Bei tierischen Lebensmitteln ist dieser in der Regel besonders groß. Das heißt, tierische Lebensmittel sind klimaschädlicher. Warum das so ist, schauen wir uns jetzt genauer an.[1]



[1] Helmholtz Klima Initiative o.J.

„WARUM HABEN TIERISCHE LEBENSMITTEL EIN BESONDERS GROSSEN CO2-FUSSABDRUCK?"

Die Herstellung von Fleisch und Milchprodukten verursacht in der Regel mehr Treibhausgase als die Produktion von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreide. Tatsächlich entfallen 70% der durch Lebensmittel verursachten Treibhausgase auf tierische Produkte. Dies hat folgende Gründe[1][2]:

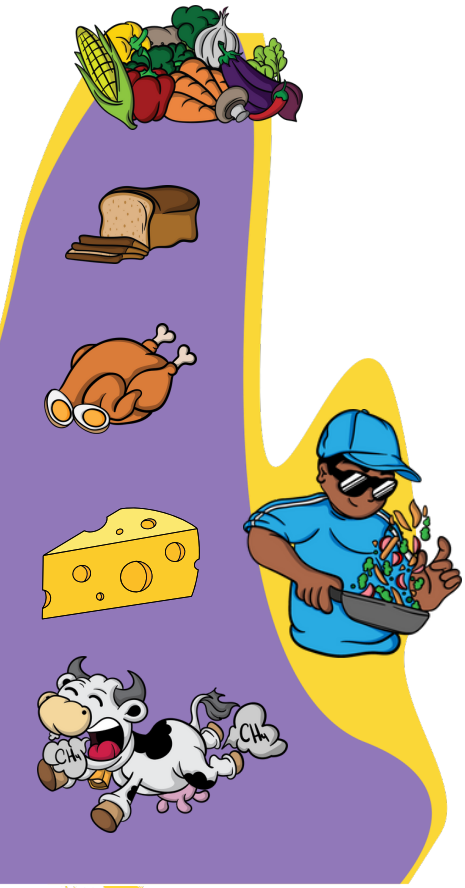
1. Futterproduktion: Für die Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern wird viel pflanzliches Futter benötigt. Der Anbau dieses Futters verbraucht große Mengen an Wasser und Dünger, wobei Treibhausgase wie CO_2 und Lachgas freigesetzt werden. Zudem führt der Futtermittelanbau oft zur Abholzung von Wäldern, was zusätzliche CO_2-Emissionen verursacht.

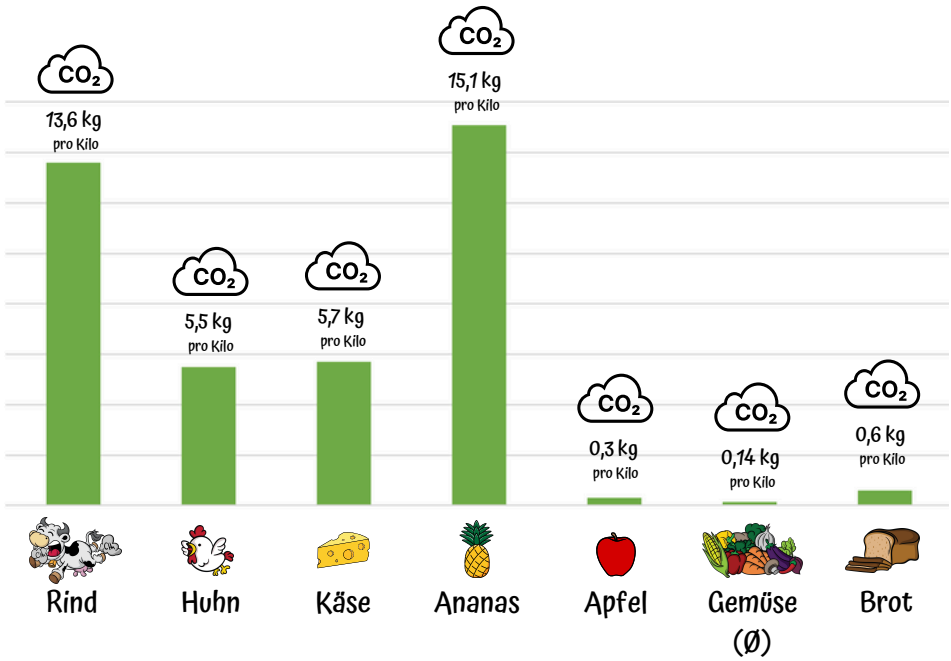
2. Landnutzung: Weideflächen und Ackerland für den Futtermittelanbau beanspruchen viel Platz. Dies führt häufig zur Rodung von Wäldern und zur Zerstörung natürlicher Lebensräume, was zusätzliche CO_2-Emissionen verursacht und die Biodiversität verringert.

3. Verdauung von Wiederkäuern: Rinder, Schafe und Ziegen produzieren während ihrer Verdauung Methan, ein Treibhausgas, das viel stärker als CO_2 wirkt. Dieses Methan entsteht durch Fermentation im Magen der Tiere und wird in die Atmosphäre freigesetzt.

4. Gülle und Mist: Die Lagerung und Ausbringung von Tierdung setzen ebenfalls Methan und Lachgas frei und tragen somit erheblich zur Erderwärmung bei.

5. Energieverbrauch: Die Haltung von Tieren erfordert viel Energie, z. B. für Stallbeleuchtung, Belüftungssysteme und Melkmaschinen. Auch die Verarbeitung und der Transport tierischer Produkte benötigen erhebliche Mengen an Energie, die meist aus fossilen Brennstoffen stammt.





CO2-EMISSIONEN VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL

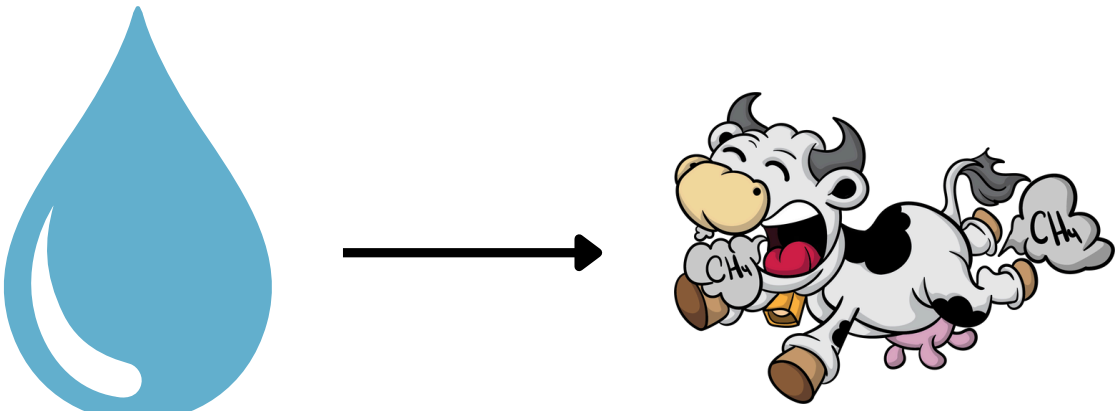
[1] KLUG -Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. 2024.
[2] NAHhaft e.V. o.J.

Essen und Klima sind also eng miteinander verbunden: Wie wir aktuell Lebensmittel herstellen und transportieren, trägt zur Erwärmung der Erde bei. Diese Erwärmung wiederum erschwert es, ausreichend Lebensmittel für alle Menschen zu produzieren. Doch es gibt viele Möglichkeiten, diesem Trend entgegenzuwirken – auch durch unsere Ernährungsgewohnheiten. Wenn wir alle nur halb so viele tierische Lebensmittel konsumieren würden wie derzeit, könnten wir die durch unsere Ernährung verursachten Treibhausgase um 34 % reduzieren.[1] [2] [3]



125 l Wasser

1 Apfel
(150g)



2310 l Wasser

1 kleines Steak
(150g)

„Aber ich habe gehört, dass die Haltung von Rindern gut für den Umweltschutz ist!?"

Das stimmt, allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen. Die weit verbreitete industrielle Massentierhaltung von Rindern verursacht einen großen Teil der Treibhausgasemissionen. Im Gegensatz dazu kann nachhaltige Weidehaltung zum Klimaschutz beitragen, indem sie den Erhalt und die Vielfalt der Pflanzen fördert und die Pflanzendichte erhöht. Bei ökologischer Bewirtschaftung kann der Boden zudem 12–15 % mehr Kohlenstoff speichern als bei konventioneller Viehhaltung. Diese Form der Haltung ist jedoch im Vergleich zur Massentierhaltung nur noch sehr selten und hat daher nur geringe positive Auswirkungen. Der Großteil der Rinderhaltung ist daher klimaschädlich. [1]

Hier gibt's weitere Infos:
www.naturefund.de/projekte/ganzheitliches_weidemanagement/oekosystem_gruenland/rinderhaltung_uebe rweidung_und_loesungsansatz

[1] Naturefund e. V. o.J.
[2] Willett et al. 2019.
[3] WWF Deutschland 2021

"STIMMT ES, DASS ES GESÜNDER IST, PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ZU BEVORZUGEN?"

Die einen sagen, Fleisch ist ungesund und schlecht für das Klima. Die anderen sagen, dass wir ohne Fleisch, Eier und Milch unseren Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgen können. Wer hat Recht?

Studien zeigen, dass eine Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkornprodukten vor chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Übergewicht schützen kann. Im Gegensatz dazu haben Menschen, die viel Fleisch essen, ein erhöhtes Risiko, an diesen Krankheiten zu erkranken.[1][2]



Daher wird empfohlen, den Verzehr von Fleisch, Milchprodukten und Eiern einzuschränken und stattdessen pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen. Für Erwachsene wird empfohlen, nicht mehr als 300 Gramm Fleisch pro Woche zu verzehren. In Deutschland liegt der durchschnittliche Fleischkonsum jedoch eher bei etwa 1 Kilogramm pro Woche. Es ist wichtig zu betonen, dass ein vollständiger Verzicht auf tierische Produkte aus gesundheitlicher Sicht nicht notwendig ist. Der Fokus sollte darauf liegen, die Vielfalt an Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst zu erhöhen und den Konsum von Fleisch und anderen tierischen Produkten zu reduzieren.[3][4][5][6]

Pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen ist also nicht nur gut für das Klima, da diese Produkte in der Regel einen kleineren ökologischen Fußabdruck haben. Es ist auch gut für die Gesundheit.

Hier gibt's weitere Infos:

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/fleischersatzprodukte

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/ernaehrung-und-klimaschutz

[1] GBD 2017 Diet Collaborators 2019.
[2] World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research 2018.
[3] DGE o.J.
[4] Gose et al. 2016.
[5] Koch et al. 2019.
[6] Max Rubner-Institut 2008.

HÜLSENFRÜCHTE:
EINE GESUNDE UND KLIMAFREUNDLICHE ALTERNATIVE ZU FLEISCH

Hülsenfrüchte sind reich an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien und haben daher viele gesundheitsfördernde Eigenschaften für die menschliche Ernährung. Durch ihren hohen Eiweißgehalt sind sie eine hervorragende Fleischalternative.[1]

Aber nicht nur das: Hülsenfrüchte wirken sich auch positiv auf die Bodenfruchtbarkeit und das Klima aus. Sie sind die einzigen Pflanzen, die Stickstoff aus der Luft binden und verwerten können. Außerdem lockern sie durch ihre tief reichenden Wurzeln den Boden auf, was der Landwirtschaft zugute kommt.

Auch in Deutschland wachsen verschiedene Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Lupinen. Sogar Soja wird mittlerweile in Deutschland angebaut, wodurch lange Transportwege vermieden werden. Damit steht zum einen ein heimisches, proteinreiches Futtermittel für Tiere zur Verfügung, zum anderen können in der Küche regionale Sojagerichte zubereitet werden.[2] Die Vielfalt der Hülsenfrüchte bietet zahlreiche Möglichkeiten für die Gestaltung gesunder und nachhaltiger Mahlzeiten.

ZUBEREITUNGSHINWEISE & WARENKUNDE



Grundsätzlich können wir Hülsenfrüchte zuhause bekömmlich machen, indem wir sie erst einweichen und anschließend kochen. Die Dauer der Zubereitung hängt von den jeweiligen Hülsenfrüchten ab und in welcher Form wir sie kaufen.

Hülsenfrüchte sind in verschiedenen Formen verfügbar. Neben Trockenprodukten werden oft Konserven angeboten. Trockenprodukte können mit Schale und/oder geschält gekauft werden. Beispiele für letzteres sind rote Linsen und Schälerbsen.

Bei geschälten Hülsenfrüchten kann die Quellzeit entfallen. Diese dient sonst u. a. dazu, die Samenschale, die wie eine Barriere funktioniert, zu überwinden. Alternativ zu Trockenprodukten können Hülsenfrüchte aus Konserven verwendet werden. Diese sind bereits verzehrfertig. In welcher Verzehrform (z. B. trocken oder eingekocht) Hülsenfrüchte eingekauft werden, ist somit maßgeblich für die Zubereitungszeit.

Hülsenfrüchte sind jahrelang haltbar, sofern sie den Quality Check bestehen: sauber, glatte Oberfläche, gleich große Samen und frischer Geruch.





Hülsenfrüchte-Charaktere aus dem Kartenspiel "Hülsen-Battle" (siehe Lernressourcen)

[1] BLE 2020.
[2] BLE 2021.

Zubereitungshinweise

Um Hülsenfrüchte gut zu garen und bekömmlich zu machen, müssen einige wichtige Punkte bei der Zubereitung beachtet werden:

Einweichen:
Viele Hülsenfrüchte sollten vor dem Kochen eingeweicht werden, um die Garzeit zu verkürzen und die Verdaulichkeit zu verbessern. Die Einweichzeit variiert je nach Art der Hülsenfrucht, beträgt aber in der Regel mindestens mehrere Stunden oder über Nacht.



Spülen:
Vor dem Kochen sollten Hülsenfrüchte gründlich unter fließendem Wasser abgespült werden, um Schmutz und Fremdkörper zu entfernen.

Kochen:
Hülsenfrüchte sollten immer in ausreichend Wasser gekocht werden, damit sie vollständig gar sind und keine harten Stellen aufweisen. Die Kochzeit kann je nach Hülsenfrucht und Einweichmethode variieren. Es ist wichtig, die Hülsenfrüchte während des Kochens gelegentlich umzurühren und auf Schaum oder andere Ablagerungen an der Oberfläche zu achten, die abgeschöpft werden müssen.

Gewürze und Salz:
Um den Geschmack der Hülsenfrüchte zu verbessern, werden während des Kochens Gewürze, Kräuter und Aromen hinzugefügt. Beliebte Gewürze sind z.B. Knoblauch, Zwiebeln, Kümmel, Paprika. Gewürze wie Kreuzkümmel, Ingwer, Fenchel und Kurkuma können helfen, Blähungen zu reduzieren und die Verdauung zu fördern. Teilweise wird behauptet, Hülsenfrüchte erst gegen Ende des Garprozesses zu salzen, da Salz die Garzeit verlängern kann. Andere Quellen hingegen argumentieren, dass dies nur einen geringen Einfluss auf die Garzeit hat, das Salzen zu Beginn jedoch den Geschmack besser durchdringen lässt. Letztendlich sollte die Entscheidung über den Zeitpunkt des Salzens auf eigenen Präferenzen basieren.

Hülsenfrüchte nicht roh essen!
Hülsenfrüchte sollten niemals roh verzehrt werden, da sie schwer verdaulich sind und zu unangenehmen Verdauungsbeschwerden führen können. Es ist wichtig, sie gut zu kochen, um eventuelle Giftstoffe zu neutralisieren und die Verdauung zu erleichtern. Junge Erbsen sind eine Ausnahme und können in kleinen Mengen roh gegessen werden. Sie wurden unreif geerntet und zählen zur Lebensmittelgruppe Gemüse.







Warenkunde

Hier findet ihr einen Überblick über die Hülsenfrüchte, die in der Küche am häufigsten verwendet werden. Außerdem sind die Hülsenfrüchte dabei, die wir während des Workshops behandeln werden.

ROTE LINSEN

Proteingehalt	ca. 25%
Ballaststoffe	ca. 11%
Einweichzeit	keine
Kochzeit	20-30 Minuten
Bezugsformen	trocken (geschält)
Gerichte	z.B. Suppen (Türkische Linsensuppe), Eintöpfe (Dhal) o. Dips u. Aufstriche



ERBSEN

Proteingehalt	ca. 24%
Ballaststoffe	ca. 18%
Einweichzeit	ca. 12 h
Kochzeit	60 Minuten
Bezugsformen	trocken (geschält) oder in der Dose
Gerichte	z.B.Suppen, Eintöpfe oder als Burger-Pattie



KICHERERBSE

Proteingehalt	ca. 19%
Ballaststoffe	ca. 16%
Einweichzeit	ca. 24 h
Kochzeit	ca. 35 Minuten
Bezugsformen	trocken oder in der Dose
Gerichte	z.B. Salate, Currys, Hummus o. Falafel



KIDNEYBOHNEN

Proteingehalt	ca. 24%
Ballaststoffe	ca. 23%
Einweichzeit	12 h
Kochzeit	60-90 Minuten
Bezugsformen	trocken o. in der Dose
Gerichte	z.B. Chili sin Carne, Burritos o. Füllung für Wraps



SOJABOHNEN

Proteingehalt	ca. 35%
Ballaststoffe	ca. 9%
Einweichzeit	8-12 h
Kochzeit	45-60 Minuten
Bezugsformen	trocken (geschält) oder als Tofu
Gerichte	z.B.als Tofu in Pfannengerichte, Currys, Salaten o. Suppen.



FEUERBOHNEN

Proteingehalt	ca. 20%
Ballaststoffe	ca. 26%
Einweichzeit	12 h
Kochzeit	90-120 Minuten
Bezugsformen	trocken o. in der Dose
Gerichte	z.B. Chilis, Suppen o. Füllung für Wraps



SCHWARZAUGENBOHNEN

Proteingehalt	ca. 22%
Ballaststoffe	ca. 13%
Einweichzeit	6 h
Kochzeit	60 Minuten
Bezugsformen	trocken o. in der Dose
Gerichte	z.B. Eintöpfe, Currys o. Bratlinge



ERDNÜSSE

Proteingehalt	ca. 30%
Ballaststoffe	ca. 12%
Einweichzeit	-
Kochzeit	-
Bezugsformen	trocken o. als Mus
Gerichte	roh, geröstet, gesalzen oder als Erdnussbutter (Backwaren, asiatische Gerichte, Salate)

Erdnüsse sind technisch gesehen keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte.



Neben der Erwähnung in der **Cypher** als hervorragender Fleischersatz und den vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten in der **Küche** werden Hülsenfrüchte auch im **Checkpoint 'Hülsen-Battle'** thematisiert. Hier haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, spielerisch mehr über Hülsenfrüchte, ihre verschiedenen Arten und Eigenschaften zu erfahren. Mehr dazu unter: Lernressourcen 'Checkpoint: Hülsen-Battle'.



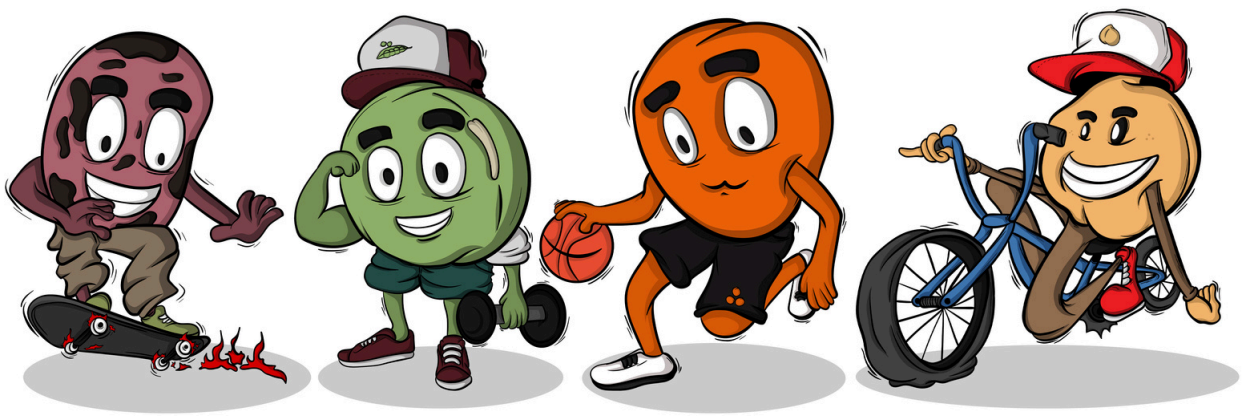












PRAXIS: IN DER KÜCHE

Gemeinsames Kochen und Essen lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Es macht Spaß, fördert die Teamarbeit und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Theoretisches Wissen wird in der Küche praktisch und erlebbar. Beim Kochen lernen die Teilnehmenden den Wert frischer Lebensmittel zu schätzen und erfahren, dass sie selbst im Handumdrehen eine leckere Mahlzeit zubereiten können - eine Fähigkeit, von der sie ein Leben lang profitieren. Sie haben die Möglichkeit, Lebensmittel und Gerichte zu probieren, die zu Hause nicht auf dem Speiseplan stehen. Sie lernen, dass eine nachhaltige und gesundheitsförderliche Ernährung lecker und unkompliziert ist. Kochen ist der ideale Ausgangspunkt, um über Essen und Trinken ins Gespräch zu kommen, sich über Essgewohnheiten auszutauschen und über Nachhaltigkeit zu diskutieren. Oft ergeben sich beim Kochen in der Gruppe Fragen, die aufgegriffen und vertieft werden können.

HYGIENE - VORAUSSETZUNGEN

Die **Hygienevorschriften**[1] für das pädagogische Kochen sind nicht die gleichen, wie sie für die Lebensmittelbranche gelten. Dennoch ist es wichtig, einige Grundregeln zu beachten. Denn bei der Zubereitung von Speisen mit und für mehrere Personen können leicht Krankheitserreger übertragen werden. Als Leiter*in oder Betreuer*in ist man mitverantwortlich für das Wohlergehen aller Teilnehmenden und deren Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel. Davon abgesehen lernen die Teilnehmenden dadurch einen guten und verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln kennen.
Grundvoraussetzungen:

- **Die Erstbelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz (§ 43) ist erfolgt.**
- **Wasser, Seife und Papierhandtücher zum Händewaschen sowie Mittel zur Händedesinfektion sind vorhanden.**
- **Für leicht verderbliche Lebensmittel (insbesondere Fleisch, Fisch, Milchprodukte) sind Kühlmöglichkeiten (Kühlschrank, Kühltasche) vorhanden.**
- **Lebensmittel werden nur gemeinsam verzehrt. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.**
- **Die Hygieneregeln werden den Teilnehmenden altersgerecht vermittelt.**





Das bedeutet vor allem, dass Personen, die regelmäßig mit anderen kochen, an einer Hygieneschulung teilnehmen müssen. Dies ist im Infektionsschutzgesetz (§43) [2] festgelegt. Hygieneschulungen werden regelmäßig vom örtlichen Gesundheitsamt angeboten. Danach erhält man eine Bescheinigung. Alle zwei Jahre muss die Belehrung wiederholt werden. Dies kann dann auch durch den Arbeitgeber erfolgen, der darüber ein entsprechendes Protokoll führen muss.

[1] BZfE 2022.
[2] BMJ o.J.

HYGIENEREGELN

Sind die Grundvoraussetzungen im Vorfeld geklärt, gilt es vor und während der Kocheinheiten, folgende Regeln zu beachten. Die Teilnehmenden müssen zu Beginn der Kocheinheit darüber entsprechend aufgeklärt werden.

Persönliche Hygiene:

- Ringe, Armbänder und Uhren abnehmen.
- Hände gründlich mit Seife waschen, mit Papiertüchern abtrocknen und ggf. desinfizieren. Dies gilt:
    - bevor es mit dem Kochen losgeht,
    - nachdem rohes Ei, Fleisch, Fisch oder ungewaschenes Obst und Gemüse angefasst wurde,
    - nachdem eine Pause gemacht wurde oder man auf der Toilette war,
    - nach dem Fingerablecken, Husten, Niesen, etc.
- Verletzungen mit einem Pflaster abkleben und darüber Einmalhandschuhe tragen.
- Lange Haare zusammenbinden bzw. eine entsprechende Kopfbedeckung tragen.
- Zum Probieren immer einen sauberen Löffel verwenden.
- Wer krank ist (z. B. Bauchschmerzen, Durchfall oder eine Erkältung hat), kann beim Kochen leider nicht mitmachen, um andere nicht anzustecken. Dies muss im Vorfeld abgeklärt werden.

Die Hygiene-Regeln gibt es auch als Hygiene-Check-Rap



Wie man hygienisch abschmeckt, seht ihr hier

Arbeitsplatzhygiene:

- Arbeitsflächen vor und nach dem Kochen mit Wasser und Spülmittel reinigen.
- Flächen, die mit rohem Fisch, Fleisch oder Eiern in Berührung gekommen sind, gründlich reinigen und am besten desinfizieren.
- Möglichst wenig Holz in der Küche verwenden (Bretter, Messer etc.), da sich in aufquellenden Rillen Keime festsetzen können.



Lebensmittelhygiene:

- Obst und Gemüse vor der Zubereitung waschen.
- Lebensmittel, die in den Kühlschrank gehören, nach Gebrauch sofort wieder in den Kühlschrank zurückstellen.
- Rohes Fleisch, Fisch und Eier sind besonders anfällig für Krankheitserreger. Daher gilt: Beim Kochen immer durchgaren und rohe und gegarte Lebensmittel nicht miteinander in Kontakt bringen (z.B. nicht nacheinander auf einen Teller legen).
- Lagerfähige Produkte, wie z. B. Mehl, in regelmäßigen Abständen auf Schädlingsbefall überprüfen und gut verschlossen aufbewahren. Auch das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sollte regelmäßig kontrolliert werden.
- Gekochte Speisen sollten bald verzehrt oder gut verpackt (nach dem Abkühlen) im Kühlschrank aufbewahrt werden.[1]

Hier gibt's weitere Infos:

- **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE):**
  - www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/hygiene-beim-paedagogischen-kochen
  - www.bzfe.de/lebensmittel/hygiene/lebensmittel-hygienisch-zubereiten

DER RICHTIGE UMGANG MIT MESSERN



Für den Umgang mit Messern in der Küche gelten bestimmte Regeln, über die die Teilnehmenden im Vorfeld informiert werden sollten.

Regeln und Hinweise zum Umgang mit Messern:

- Messer werden durch Ablegen und Aufnehmen weitergegeben.
- Mit dem Messer wird nicht herumgelaufen.
  - Wenn man sich mit dem Messer bewegt, muss die Spitze des Messers immer nach unten gerichtet sein!
- Man schneidet nicht in der Luft, sondern nur auf dem Brett!
- Man schneidet vom Körper weg und nicht zum Körper hin.

Tipp: Da die Bretter beim Schneiden oft verrutschen, ist es sinnvoll, ein feuchtes Tuch unter das Brett zu legen.



[1] BZfE 2020.

Schneidegrundtechniken:

Während der Workshops sollen die Schneidegrundtechniken vermittelt werden. Dabei handelt es sich um den sogenannten Tunnel- und Krallengriff.

Tunnelgriff:

Der Tunnelgriff eignet sich besonders gut zum Schneiden von rundem Obst wie Äpfeln und Birnen sowie für andere Lebensmittel, die halbiert werden sollen. Beim Tunnelgriff formt eine Hand einen Tunnel um das Schnittgut, sodass das Messer sicher geführt werden kann, ohne die Hand zu verletzen oder das Schnittgut wegrutscht. Diese Grifftechnik ermöglicht eine gute Kontrolle und Stabilität beim Schneiden.

Krallengriff:

Der Krallengriff hingegen eignet sich für das Schneiden von Lebensmitteln in Scheiben oder Stücke. Kinder können diesen Griff am besten mit Bananen, Gurken oder Möhren üben. Beim Krallengriff formt man die Hand, die das Schnittgut hält, zu einer Kralle. Daumen und Finger halten das Obst oder Gemüse fest, während das Messer entlang der Kralle schneidet. Durch diese Technik wird vermieden, dass das Messer in die Finger schneidet. Die Kralle wird beim Schneiden immer weiter nach hinten bewegt, um einen sicheren Schnitt zu gewährleisten.

Beispielvideo: Tunnelgriff



Beispielvideo: Krallengriff

Die Rezepte

Die Rezepte (siehe „Arbeitsheft" oder HoFR-Website) enthalten als Hauptbestandteil alle Hülsenfrüchte. Außerdem gibt es ein Rezept für Eistee und das Dessertrezept "Carrot-Cake-Balls". Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für jeweils 4 Portionen ausgelegt, wobei sich die Portionen eher an Jugendlichen und Erwachsenen orientieren. Die Rezepte müssen für die Gruppen also entsprechend skaliert werden. In der Regel wird bei 10 Teilnehmenden plus Personal von 12 Portionen ausgegangen, also Rezeptmenge x 3. Auf Zeitangaben wurde bewusst verzichtet, da während einer Kocheinheit viele verschiedene Faktoren die Zubereitungszeit beeinflussen. Alle Rezepte sollten an einem Vormittag zubereitet werden können.

8. LERNRESSOURCEN

In diesem Abschnitt werden die einzelnen Materialien und Lerneinheiten des Workshops erläutert. Diese sind vor allem als Anleitungen zu verstehen. Die meisten Materialien und Einheiten können auch separat vom Workshop genutzt werden.

DAS WORKSHOP-HEFT

Das HoFR-Arbeitsheft bietet den TN alle wichtigen thematischen Grundlagen, die sie während des viertägigen Workshops benötigen. Es führt die TN durch den gesamten Workshop und enthält eine Vielzahl nützlicher Ressourcen. Die TN sollen das Arbeitsheft am Ende des Workshops mit nach Hause nehmen. **Es wird empfohlen, das Heft während der vier Tage im Gruppenraum zu lassen, damit es am nächsten Tag sicher wieder zur Verfügung steht.**

Das Arbeitsheft wird den TN am ersten Tag des Workshops ausgedruckt ausgehändigt, es steht zudem als digitale Version im Multiplikatoren-Bereich der HoFR-Website zum Download bereit.



Challenge-Stempelliste

Zu Beginn des Arbeitshefts finden die TN die Stempelliste für die Challenge, die ihnen zeigt, welche Aufgaben sie während des Workshops möglichst erfüllen sollen (siehe auch Lernressource "Challenge"). Diese Liste motiviert und begleitet die TN durch ihre Aufgaben.

Kapitel "Klima & Food-Cypher"

In diesem Kapitel sind die wichtigsten Informationen zum Thema Klimawandel und nachhaltige Ernährung kurz und verständlich aufbereitet. Es enthält Arbeitsbögen für den „CO2-Fußabdruck-Sneaker" und das "High 5", die Teil der Lerneinheit „Cypher" sind (siehe auch Lernressource "Cypher"). Zudem gibt es hier einen QR-Link zum „Klima & Food"-Cypher-Song sowie das „Klima & Food"-Comic. Die TN können das Comic ergänzen, indem sie passende Satzkästen den freien Sprechblasen zuordnen. Die Satzkästen zum Ausschneiden befinden sich auf Seite 40.





Rap-Text

Die TN finden im Arbeitsheft Bögen, auf denen sie an Tag 2 und Tag 3 ihren eigenen Rap-Text schreiben können. Diese Bögen folgen dem Schema, das der Rap-Coach während des Hip-Hop-Days den TN erläutert.

Kapitel "Küchen-Cypher"

Dieses Kapitel fungiert als kleines Kochbuch mit verschiedenen Hülsenfrüchte-Rezepten (siehe auch Lernressource "Rezepte"). Auf der ersten Seite sind die wichtigsten Hygiene-Regeln aufgeführt, die zu Beginn des Workshops mit den TN besprochen werden sollten.



Zusätzliche Inhalte

Das Arbeitsheft bietet an verschiedenen Stellen Platz für eigene Notizen, Zeichnungen (die sogenannten „Blackbook-Seiten") und Ausmalbilder, die besonders für die jüngeren TN gedacht sind.

Links und weiterführende Ressourcen

Auf den letzten Seiten sind alle Links zu den Webpräsenzen von House of Flavor & Rap aufgeführt, inklusive des YouTube-Kanals, auf dem später das fertige Musikvideo präsentiert wird.

CHALLENGE

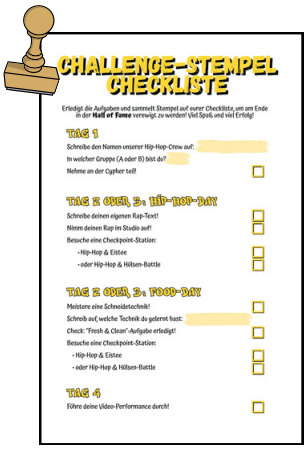
Zu Beginn des Workshops, beim Präsentieren des HoFR-Arbeitsheftes, erfahren die TN, dass es eine sogenannte Challenge gibt. Dies ist eine Stempelliste im Arbeitsheft (Seite 4) mit verschiedenen Aufgaben pro Tag. Die Herausforderung besteht darin, während des Workshops möglichst viele Aufgaben auf der Checkliste zu erfüllen.

Am Ende des Workshops erfolgt eine Auswertung der Checklisten. Den TN wird als Ziel der Challenge vermittelt, dass sie durch Erfüllung der Aufgaben zu richtigen House of Flavor & Rap-Expert*innen werden und in der sogenannten Hall of Fame verewigt werden können. Unabhängig davon, ob alle Aufgaben der Liste erfüllt wurden, wird angestrebt, dass am Ende des Workshops alle TN eine eigene Hall of Fame-Urkunde bekommen. Hiermit werden sie für ihre individuellen Leistungen geehrt.

Der Wettbewerbscharakter soll den Ehrgeiz der TN steigern, an allen Angeboten teilzunehmen. Zusätzlich ermöglicht die Checkliste ein strukturiertes Lernen und erleichtert die Überprüfung der formulierten Lernziele im Anschluss.

Für die Coaches bedeutet dies, während des Workshops für die entsprechenden Stationen Stempel zu verteilen und am letzten Tag die bereits ausgedruckten Urkunden auszufüllen. Die Urkunden finden sich auch digital im Multiplikatoren-Bereich der HoFR-Website zum Download bereit.





Alternativ können auch am ersten Workshop-Tag zwei TN beauftragt werden, jeweils am Ende des Tages die Stempel auszuteilen.

Anleitung für die PowerPoint-Präsentationen

Für jeden Workshop-Tag gibt es eine passende PowerPoint-Präsentation. Diese helfen, Informationen zu visualisieren, Medien abzuspielen und den Ablauf zu strukturieren.

Wo ihr die Präsentationen findet:

- Auf dem USB-Stick in der Workshop-Box
- Auf dem HoFR-Laptop
- Auf der HoFR-Website im Multiplikatoren-Bereich zum Download



So benutzt ihr sie:

- Technik vorbereiten:
  - Laptop: Verbunden mit dem Beamer und einem Presenter zum Weiterklicken der Folien.
  - Lautsprecher: Verbindet den Laptop mit einem Lautsprecher.
- Präsentation starten:
  - Nutzt die Referentenansicht, um die Notizen zu sehen, die euch sagen, welcher Programmpunkt als nächstes kommt und welche Infos vermittelt werden sollen.
  - Die Präsentation des jeweiligen Tages sollte schon laufen, wenn die TN eintreffen, damit die Startseite (Folie 1) auf der Leinwand zu sehen ist.

Präsentationen im Detail:



- Tag 1:
  - Die Präsentation führt euch durch den ganzen Tag.
  - Wenn ihr den Folien folgt, deckt ihr nach und nach alle Programmpunkte ab, inklusive Pausen.
  - Enthält auch die Folien für die Cypher.
  - Am Ende gibt es einen Überblick auf den nächsten Tag.
- Tag 2 & 3:
  - Die Folien beinhalten:
  - Begrüßung
  - Organisatorisches
  - Tagesabschluss
  - Alles für den Hip-Hop-Day (siehe Lernressourcen „Hip-Hop-Day")





Die Präsentation „Hip-Hop-Day" gibt es auch separat (USB-Stick, HoFR-Laptop & Website).

- Tag 4:
  - Diese Präsentation hilft beim Ankommen am Tag 4 und führt vor allem durch den Abschluss des Workshops.

Team: 2 bis 3 Anleiter*innen

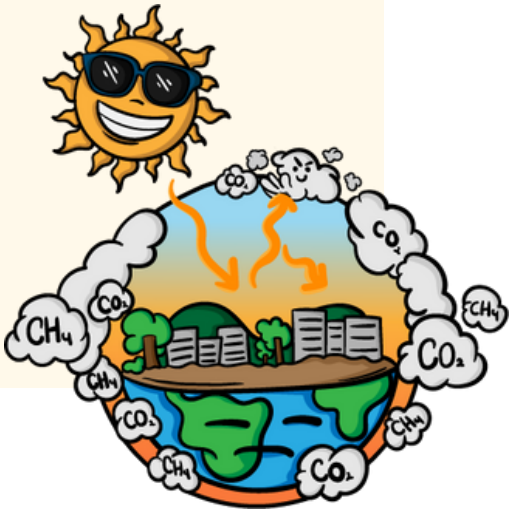
Dauer: ca. 75 Minuten

Ziele:

- Aktivierung durch Lebensweltbezug und Entertainment-Faktor.
- Die TN sollen ausgewählte Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde und umweltverträgliche Ernährung verstehen, reflektieren und benennen können.
- Die TN sollen ihre Ernährung in Bezug auf Fleischverzehr und ökologische Nachhaltigkeit bewerten können und alternative Handlungsmöglichkeiten identifizieren können.

Material:

- PP-Präsentation "Cypher" (Tag 1)
- Symbole für das Schaubild (laminiert)
- Material CO2-Fußabdruck-Sneaker:
  - 1 großer Schuh
  - 1 kleiner Schuh
  - Symbole (laminiert)
- Arbeitsheft
- Lösungsbögen
- Laptop, Beamer, Fernbedienung für die Präsentation
- Bluetooth-Box
- Klebeknete
- Bastelmaterial (Schere und Klebestift)
- Didaktische Reserve:
  - Klima & Food-Comic



Ablauf

1. Einführung (ca. 10 Minuten)

Ziele: Problemstellung/Leitfrage formulieren; Interesse und Motivation der TN wecken; Wissensstand abfragen und Vorwissen der TN aktivieren

- Die Einführung erfolgt entlang der PowerPoint-Präsentation "Cypher".
- Wiederholung: Was ist eine Cypher?! Was bedeutet Each One Teach One?!
- Innerhalb der Cypher werden in den nächsten 75 Minuten Wissen für den gemeinsamen Song erarbeitet.

- Die TN erhalten von den Coaches die Aufgabe, einen Song über den Klimawandel und unsere Ernährung zu schreiben. Dafür werden folgende Fragen in den Raum gestellt:
  - Was wollt ihr euren Fans sagen?
  - Was wisst ihr darüber, was unser Essen mit dem Klimawandel zu tun hat?
  - Wo ist euch das Thema schon mal begegnet?
  - Wisst ihr was Fleisch damit zu tun hat?
- Aufbauend darauf wird das Wissen vertieft (siehe hierzu Punkt 3 - 4).

Die Begriffe Cypher und Each One Teach One werden auch noch einmal auf den Informationsbögen im Arbeitsheft auf Seite 5 erläutert.

2. Wissensvermittlung (ca. 5 Minuten)

Ziele: Lerninhalte in geeigneter Form präsentieren, um das Verständnis der TN zu fördern.

- Die Wissensvermittlung erfolgt durch das Rap-Video "Cypher - Klima & Food", in dem erklärt wird, wie unsere Ernährung den Klimawandel beeinflusst, welche Rolle Fleisch dabei spielt und welche Möglichkeiten wir haben, das zu ändern!
- Das Video wird bestenfalls über die Präsentation (Tag 1) abgespielt.



Rap-Video
"Cypher-Klima & Food"

3. Gruppenaufteilung

Die Gruppe wird je nach Leistungsniveau und Kenntnisstand in zwei Gruppen mit Aufgaben unterschiedlichen Kompetenzniveaus aufgeteilt:

- Gruppe A (CO2- Fußabdruck-Sneaker = leichte Kompetenzstufe)
- Gruppe B (Masterpiece „Klima & Food" = anspruchsvollere Kompetenzstufe).

Die Gruppenaufteilung wurde nach Möglichkeit am besten schon im Vorfeld von den Coaches getroffen.



4. Differenzierte Arbeitsphase & Wissenssicherung (ca. 40 Minuten)



Ziele: Vermitteltes Wissen praktisch anwenden, vertiefen und gemeinsam zusammenfassen.

Gruppe A: CO2 -Fußabdruck-Sneaker

- Nach dem Anschauen des Musikvideos wird gemeinsam das Konzept des CO2-Fußabdrucks erarbeitet.
- Dazu erklärt der Coach zunächst in einfachen Worten, was sich hinter dem Begriff CO2-Fußabdruck verbirgt (siehe Arbeitsheft S. 10 bzw. Cypher-Infoblätter).
- Um das Verständnis zu vertiefen und zu verfestigen, werden den Teilnehmenden nun zwei Schuhe präsentiert: ein deutlich größerer und ein kleinerer.
- Auf dem Boden oder auf einem Tisch liegen laminierte Bilder, die verschiedene Lebensmittel aus dem Video zeigen. Die Teilnehmenden werden nun aufgefordert, die Lebensmittel entweder dem großen oder dem kleinen Schuh zuzuordnen. Ziel ist es herauszufinden, welches Lebensmittel (tierisch oder pflanzlich) einen höheren CO2-Fußabdruck verursacht.
- Gemeinsam werden die Zusammenhänge vertieft und Fehlinformationen korrigiert. Dabei wird auch auf das Vorwissen und die Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

Hinweis: Die wichtigsten Inhalte des Musikvideos werden auch noch einmal auf den Informationsbögen (im Arbeitsheft auf den Seiten 5 bis 8) erläutert.

Gruppe B: Masterpiece „Klima & Food"

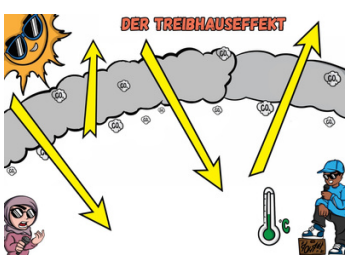
- Nach dem Anschauen des Musikvideos wird gemeinsam im Halbkreis das digitale Schaubild Masterpiece „Klima & Food" bearbeitet.
- Zunächst wird allerdings in simplen Zügen auf 4 Folien das Prinzip des Treibhauseffekts erklärt.
  - Folie 1: Der Treibhauseffekt wird als ein an sich natürlicher Prozess beschrieben, bei dem die Atmosphäre der Erde wie ein Mantel wirkt, der Sonnenstrahlen einfängt & die Erde erwärmt.
  - Folie 2: Der Mantel aus Treibhausgasen lässt Sonnenstrahlen auf die Erde gelangen und speichert einen Teil der Wärme, was für das Leben auf der Erde wichtig ist. Normalerweise kann überschüssige Wärme durch den dünnen Mantel wieder entweichen, was das Gleichgewicht der Temperaturen auf der Erde bewahrt.
  - Folie 3: Durch industrielle Prozesse, Verkehr und Essgewohnheiten wird der Treibhausgas-Mantel dicker, was den natürlichen Treibhauseffekt verstärkt.
  - Folie 4: Je dicker der Treibhausgas-Mantel wird, desto schwieriger wird es für die Wärme, ins All zu entweichen. Dies führt zu einem Temperaturanstieg = Klimawandel. Folgen davon sind: Naturkatastrophen sowie knappe Nahrung und Wasser. Es gibt jedoch Möglichkeiten, den Klimawandel zu bekämpfen, wie etwa durch eine klimafreundlichere Ernährung.

- Das Schaubild wird zu Beginn von dem Coach erklärt. Es zeigt eine Sonne, einen dicken und einen dünneren Treibhausmantel sowie Treibhausgaswolken.
- Auf dem Boden oder einem Tisch liegen laminierte Bilder, die verschiedene Lebensmittel sowie zwei Thermometer aus dem Video zeigen. Die Teilnehmenden werden nun ermutigt, in den Kreis zu treten, ein Bild aufzugreifen und es auf das digitale Schaubild zu kleben. Hierfür wird Klebeknete verwendet.
- Die Symbole sollen logisch angeordnet werden. Dabei geht es darum, welche Lebensmittel (tierische oder pflanzliche) einen höheren Ausstoß von Treibhausgasen haben und wie sich dies auf das Klima und den Treibhauseffekt auswirkt. Letzteres wird durch die Anordnung der Thermometer (ein rotes und ein grünes) verdeutlicht. Zusätzlich werden gelbe Pfeile platziert, um anzuzeigen, ob Sonnenstrahlen bei einem dicken Treibhausmantel wieder in die Atmosphäre gelangen können.
- Gemeinsam werden Zusammenhänge vertieft und falsche Informationen korrigiert. Dabei wird auch auf das Vorwissen und Fragen der TN näher eingegangen.

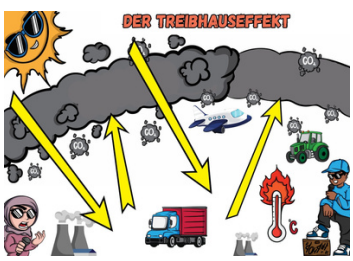
Hinweis: Die wichtigsten Inhalte des Musikvideos werden für die TN auch noch einmal auf den Informationsbögen im Arbeitsheft auf den Seiten 5 bis 8 erläutert.



Lösung "Schaubild"



Treibhauseffekt Folie 2



Treibhauseffekt Folie 4

5. Zusammenfassung des Gelernten (ca. 10 Minuten)

Ziele: Erlerntes Wissen in eigenen Worten zusammenfassen; Inhalte fixieren, um sie als Grundlage für den Rap-Text zu verwenden.

Gruppe A:

- Zur Zusammenfassung sollen die Teilnehmenden den Arbeitsbogen „CO2-Fußabdruck-Sneaker" bearbeiten (im Arbeitsheft S. 9).

Gruppe B:

- Zur Zusammenfassung sollen die Teilnehmenden den Arbeitsbogen „High 5" bearbeiten (im Arbeitsheft S. 15).

Hinweis: Es ist wichtig, dass die fertigen Bögen bis zum Schreiben der Rap-Texte sicher aufbewahrt werden.

6. Zusammenfassung des Gelernten, Handlungsoptionen und Reflexion in der großen Gruppe (ca. 15 Minuten)

Ziele: Wiederholung des erlernten Wissens, Vorstellung von Handlungsalternativen beim Verzehr von Fleisch, Raum für Fragen und eigene Meinungen.

- Die Gruppen kommen wieder zusammen.
- Anhand der PowerPoint-Präsentation wird ein Quiz durchgeführt, das das Wissen aus dem Video und den Übungen zusammenfasst.
- Der letzte Teil des Quiz beinhaltet die Aufgabe, Ideen zu nennen, wie man Fleischkomponenten eines bestimmten Gerichts durch Hülsenfrüchte ersetzen („remixen") kann.
- Der Abschluss der Cypher besteht aus einer Reflexion, bei der die Gruppe das Gelernte diskutiert. Es besteht auch die Möglichkeit für weitere Fragen.

Bonus: Nach der Mittagspause oder zu Beginn des 2. und 3. Tages bietet es sich an, zur Wiederholung der Inhalte mit den TN den Call & Response-Rap durchzuführen (siehe Lernressourcen).

Hinweise:

- Hinweis an die Teilnehmenden, dass die Ergebnisse in den Rap-Song einfließen werden und während des Workshops noch ausreichend Zeit für weitere Gespräche und Fragen vorhanden ist.
- Die Zusammenfassung kann ggf. auch nach dem gemeinsamen Mittagessen stattfinden, abhängig davon, wie viel Zeitressourcen vorhanden sind.
- Es bietet sich an, dass an diesem Tag Gruppe A das Kochen übernimmt, da die Aufgabe von Gruppe B in der Regel mehr Zeit in Anspruch nimmt.
- Stempel für die Challenge: Am Ende der Cypher erhalten die Teilnehmenden für die Teilnahme einen Stempel auf ihrer Challenge-Liste.



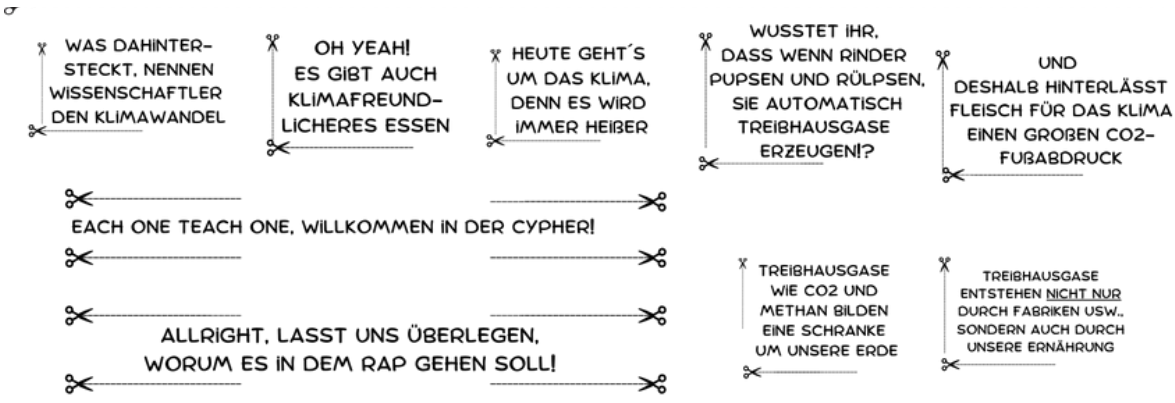




Didaktische Reserven:

- Falls einige Teilnehmende mit der Zusammenfassung früher fertig sind oder an den Gruppenaufgaben nicht teilnehmen können oder wollen (z.B. aufgrund von Konzentrationsproblemen), steht als Option das „Klima & Food"-Comic zur Auswahl (im Arbeitsheft auf den Seiten 12 bis 14).
- Als Einheit zur Auflockerung und Aktivierung liegt ein sogenannter Call- & Response-Rap vor, der von dem Rap-Coach entsprechend in die Cypher integriert werden kann.





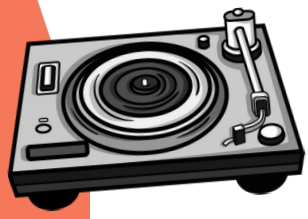
BEGRÜßUNGS-RAP

Eine Möglichkeit, den Workshop zu beginnen, ist es, mit einem Begrüßungs-Rap zu starten, der einen Mitmach-Teil für die TN enthält. Dadurch sollen die TN aktiviert und erste Hemmungen abgebaut werden. Der Beat wird durch die entsprechende PowerPoint-Slide (Präsentation Tag 1) gestartet. Eine weitere Möglichkeit wäre es, mit einem Freestyle zu beginnen. Beides obliegt dem Rap-Coach bzw. dem Team und den eigenen Präferenzen. Hier ist der Text für den vorgefertigten Begrüßungs-Rap, wobei die TN beim Call & Response-Teil den gerappten Text immer wiederholen sollen.







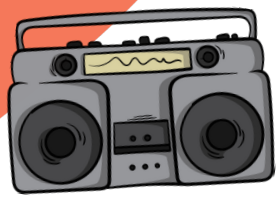












Strophe:
Ey, was geht ab!? Ich heiß euch herzlich willkommen!
Es geht um Kochen, Hip-Hop ja und Ernährung
Zusamm' schreiben wir unseren eigenen Song
Und das Ganze inklusive Video-Production
Zusammen haben wir eine richtig gute Zeit
Ey yo check-edi-check, ich hoffe ihr seid bereit
In der Küche und der Cypher neue Skillz zu lern
Ey yo seid ihr am Start, yo dann macht ma Lärm!

Refrain:
Hände hoch, ey yo wer hat Bock
Auf jede Menge Kochen und Hip-Hop
Ich hab's gewusst, ihr seid ja richtig top!
Also Hände hoch, ey yo jetzt wird gekocht
Hände hoch, ey yo wer hat Bock
Auf jede Menge Kochen und Hip-Hop
Ich hab's gewusst, ihr seid ja richtig top!
Also Hände hoch, bis die Menge kocht!

Call & Respone-Teil
Gebt mir ein Hip-Hop: HIP-HOP
Gebt mir ein Hip-Hop: HIP-HOP
Gebt mir ein Hip-Hip-Hop: HIP-HIP-HOP
Gebt mir ein Hipgy-Di-Hop: HIPPY-DI-HOP
Gebt mir ein Flavor & Rap: FLAVOR & RAP
Flavor & Rap: FLAVOR & RAP
Gebt mit ein Check-edi-check: CHECK-EDI-CHECK
Check-edi-check: CHECK-EDI-CHECK
Sagt mal "Hallo" an den Food-Coach!!!
"Hallo" an den Rap-Coach!!!
Sagt mal "Hallo" an euch selber!
Und "Hallo" an uns alle!
Macht mal Lärm für die nächsten 4 Tage!
Das geht lauter! MACHT MAL LÄRM FÜR DIE NÄCHSTEN 4 TAGE!!!

Vollplayback "Begrüßungs-Rap"

Refrain

CALL & RESPONSE-RAP

Der Call & Response-Rap ist dafür gedacht, Inhalte aus der Cypher spielerisch zu wiederholen. Der Rap-Coach performt hierbei den Song. Neben einem kleinen Intro und dem Refrain werden in den „Strophen" verschiedene Lebensmittel bzw. Gerichte genannt. Die TN sollen entscheiden, ob die Lebensmittel klimafreundlich oder klimaschädlich sind, wobei sie bei klimafreundlichen Lebensmitteln "Yeah" schreien und die Hände in die Luft heben und bei klimaschädlichen auf den Boden stampfen sollen.

Der Food-Coach unterstützt den Rap-Coach insofern, dass er die TN mit animiert und am Anfang auch einmal das Heben der Hände und das Stampfen zur Orientierung vormacht.

Es kann entweder die volle Playback-Version oder die Version verwendet werden, bei der nur der Refrain auf dem Beat zu hören ist. Die zweite Variante ist grundsätzlich empfehlenswerter, da sie für mehr Energie in der Gruppe sorgt.

Der Call & Response-Rap kann entweder nach der Mittagspause am 1. Tag oder auch zu Beginn von Tag 2 und 3 zum Einsatz kommen.





Vollplayback
"Call- & Response-Rap"



Intro:
Yo Gang! Denkt noch mal zurück an die Cypher
An den Klimawandel, Food und so weiter
CO2-Fußabdruck und den Treibhauseffekt
Denn jetzt wird noch einmal euer Wissen ausgescheckt

Refrain:
Schreit YEAH! Und schmeißt die Hände in die Luft
Wird ein Essen genannt, das gut ist für den Klimaschutz
Oder stampft auf den Boden, zeigt mir euer Getrampel
Bei Essen, das wie Feuer wirkt auf den Klimawandel
2x

Aufzählung Essen/Gerichte

Gemüse-Fries	(Hände)
Rindfleisch	(trampeln)
Falafel-Wrap	(Hände)
Eier-Omelette	(trampeln)

Refrain

Aufzählung Essen/Gerichte

Ein großes Steak	(trampeln)
Ein Milchshake	(trampeln)
Erbsen und Bohnen	(Hände)
Chicken-Wings-Portionen	(trampeln)
Haferflocken	(Hände)
Karotten	(Hände)
Lamm-Gerichte	(trampeln)
Hülsenfrüchte	(Hände)

Refrain

Die Rezepte

Die Rezepte (siehe „Arbeitsheft" oder HoFR-Website) enthalten als Hauptbestandteil alle Hülsenfrüchte. Außerdem gibt es ein Rezept für Eistee und das Dessertrezept "Carrot-Cake-Balls". Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für jeweils 4 Portionen ausgelegt, wobei sich die Portionen eher an Jugendlichen und Erwachsenen orientieren. Die Rezepte müssen für die Gruppen also entsprechend skaliert werden. In der Regel wird bei 10 Teilnehmenden plus Personal von 12 Portionen ausgegangen, also Rezeptmenge x 3.

Auf Zeitangaben wurde bewusst verzichtet, da während einer Kocheinheit viele verschiedene Faktoren die Zubereitungszeit beeinflussen. Alle Rezepte sollten an einem Vormittag zubereitet werden können.



KRÄUTER- UND GEWÜRZSALE

Am ersten Tag stellt die Hälfte der TN unter Anleitung des Rap-Coaches eigene Kräuter- und Gewürzsalze her, während die andere Hälfte in der Küche die Suppe zubereitet. Die Kräuter- und Gewürzsalze sollen in den darauffolgenden Tagen auf dem gemeinsamen Esstisch zum Nachwürzen bereitstehen.

Zutaten:

- **Getrocknete Kräuter & Gewürze (z.B. Rosmarin, Thymian, Fenchelsamen, Chili, Kreuzkümmel, Minze, Koriandersamen)**
- **Grobes Salz**
- **1 Gurke**

Material:

- **3–4 Mörser**
- **Kleine Dosen oder Schraubgläser (alternativ Papiertütchen)**
- **"Hi my Name is"-Sticker**
- **Stifte**
- **1 Brett**
- **1 kleines Messer**





Arbeitsschritte

1. Verkostung: Die TN reiben die Kräuter zwischen den Fingern, riechen und schmecken daran. Tausche dich mit den TN über ihre Eindrücke aus: „Was schmeckt wem besonders gut?"

2. Mischen: Die TN überlegen gemeinsam, welche Kräuter sie kombinieren möchten. Bespreche mit ihnen die Auswahl. Die TN sollten selbst entscheiden, welche Kräuter sie mischen wollen.

3. Mörsern: Die Kräuter werden in einem Mörser mit etwas Salz zerkleinert. Das Verhältnis von Salz zu Kräutern sollte im Endprodukt etwa 1:1 betragen. Zunächst nur die Hälfte des Salzes hinzufügen und den Mörser maximal zu einem Drittel füllen. Mit einer Drehbewegung den Stößel in den Boden drücken, nicht stampfen.

4. Abfüllen: Anschließend das restliche Salz hinzufügen und nochmals grob mörsern. Die fertige Mischung in Dosen oder Gläser abfüllen. Die TN überlegen sich Namen für ihre Mischungen, die auf die Sticker geschrieben und auf die Behälter geklebt werden.

5. Probieren: Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Etwas von der fertigen Kräutermischung auf eine Gurkenscheibe streuen und verkosten. Bespreche mit den TN, was sie schmecken und ob sie einzelne Kräuter herausschmecken können.

FRESH & CLEAN-KARTENSET

Anleitung:

Die TN ziehen zu Beginn des Food-Days eine „Fresh & Clean"-Aufgabenkarte (diese befinden sich in der Food-Box).

Durch diese bekommen sie neben dem Kochen eine zusätzliche Aufgabe zugewiesen (z.B. Tisch decken, Abwasch, Müll-Station, Aufräumen, etc.).

Der Food-Coach kontrolliert, ob die Aufgabe erfüllt wird. Hierfür erhalten die TN einen Challenge-Stempel (siehe Arbeitsheft bzw. Challenge-Check-Liste).

Wichtig:

Im Vorfeld muss der Coach überprüfen, welche Aufgaben in der jeweiligen Küchensituation sinnvoll sind und dementsprechend unpassende Karten aussortieren.







Die Checkpoints

Die Checkpoints sind Teil des Nachmittagsprogramms am 2. und 4. Tag des Workshops und sind Lernstationen, an denen die Teilnehmenden ihr Wissen zum einen zum Thema Zucker in Eistee-Dosen und zum anderen zum Thema Hülsenfrüchte vertiefen können. Beide Stationen greifen sowohl lebensweltliche als auch Hip-Hop-Aspekte auf.

Checkpoint: Hip-Hop & Eistee

Team: Eine betreuende Person

Dauer: ca. 75 Minuten

Ziele:

- Bewertung von Softdrinks basierend auf ihrem Zuckergehalt.
- Reflexion der eigenen Trinkgewohnheiten.
- Kennenlernen von Alternativen zu Softdrinks.
- Vermittlung von Inspirationen für selbstgemachte zuckerreduzierte Getränkealternativen.

Material:

- Checkpoint-Tischaufsteller
- Aufgabenkarten
- 1-2 Tische und Stühle
- Händedesinfektionsmittel
- 5 verschraubbare Gläser in gleicher Größe
- Küchenwaage
- Mindestens 250g Zucker
- 2 Esslöffel
- 3-4 Eistee-Verpackungen, z.B. DirTea, 4Bros, BraTea, Sugarmami
- Rezept für Eistee D.I.Y
- Zutaten und Materialien für Eistee (siehe Rezept für Eistee D.I.Y.)
- Stempel und Stempelkissen für "Challenge"



Die meisten benötigten Materialien sind Bestandteil der „Hip-Hop & Eistee-Box", die im Rahmen des Workshops verwendet wird. Soll das Konzept unabhängig davon verwendet werden, finden sich alle benötigten Materialien inklusive Anleitungen zum Herunterladen und Selbstausdrucken im Multiplikatoren-Bereich der HoFR-Website.

Einleitung:

- Zu Beginn des Checkpoints wird vermittelt, dass man sich mit dem Eistee von Rapper*innen beschäftigt. Es werden verschiedene Eistee-Sorten gezeigt. (Interesse wecken)
- Fragen an die TN: „Habt ihr schon einmal einen der Eistees probiert?" „Wie oft in der Woche trinkt ihr zuckerhaltige Getränke?" Dazu gehören beispielsweise Limonade, Eistee, Durstlöscher, Capri Sonne, aber auch Fruchtsäfte, Schorlen oder gesüßter warmer Tee. (Bezug zu Alltagserfahrungen)





Aufgabe 1 - „Zucker-Check"

<u>Vorbereitung:</u>

Für diese Aufgabe werden vier Gläser gleicher Größe benötigt sowie eine Küchenwaage, Esslöffel und eine Packung Zucker. Für jede Marke des Eistees wird eine leere und ausgespülte Verpackung bereitgestellt. Für diese Aktivität wird außerdem ein Glas benötigt, in dem die empfohlene Tagesmenge an Zucker im Voraus abgewogen wurde (25g Zucker, siehe Anmerkungen).

<u>Ablauf:</u>

- Zunächst wird der Zuckergehalt der Eistee-Sorten in den Fokus gerückt sowie die für Kinder empfohlene Tagesmenge für Zucker. „Habt ihr Euch schon einmal Gedanken darüber gemacht wie viel Zucker in Eistee ist?" Wisst ihr, wie viel Zucker pro Tag maximal empfohlen wird?" (Vorwissen aktivieren)
- Den TN wird die empfohlene Zuckermenge pro Tag (25g) genannt und diese mithilfe des bereits abgefüllten Zuckers veranschaulicht. (Wissensvermittlung)
- Im Anschluss sollen die TN mithilfe der Nährwerttabellen auf den Verpackungen den Zuckergehalt der Eistee-Sorten berechnen. Hierbei können sie ihre Smartphones verwenden. Die TN sollen die Berechnungen möglichst eigenständig durchführen. Die ermittelten Mengen Zucker sollen in den bereitgestellten Gläsern abgewogen werden. (Erarbeitung)
- Gemeinsam sollen die TN darüber diskutieren, welcher Eistee prozentual (auf 100ml berechnet) am meisten Zucker enthält. (Erarbeitung)
- Basierend auf den Berechnungen werden die TN aufgefordert, die abgewogenen Zuckermengen mit der empfohlenen Tagesmenge Zucker zu vergleichen und daraus Schlüsse zu ziehen. "Was meint ihr, wie viel Zucker konsumiert ihr pro Tag, wenn schon eine Dose Eistee die empfohlene Menge teilweise übersteigt?" "Was bedeutet das für eure Gesundheit?" (Reflexion)
- Im letzten Schritt werden mögliche Alternativen zu zuckerhaltigen Getränken thematisiert. „Welche Alternativen gibt es zu zuckerhaltigen Getränken? Wie kann man Wasser schmackhaft machen?" Die TN werden aufgefordert, Ideen zu entwickeln. Die betreuende Person kann dabei ergänzen (siehe Anmerkungen). (Wissenstransfer)

- Optional: Je nach Interesse und Konzentrationsfähigkeit besteht die Möglichkeit, mit den TN darüber zu diskutieren, wann und warum sie Eistee, Limonade usw. trinken. "Trinkt ihr diese Getränke, weil ihr durstig seid? Einfach weil sie lecker schmecken? Weil es 'cool' ist, solche Getränke zu konsumieren? Als Zeitvertreib, mit Freund*innen? Weil sie von Rapper*innen beworben werden?" (Reflexion/ Bezug zu Alltagserfahrungen)
- Optional: Je nach weiterführendem Interesse und Aufmerksamkeitsgrad können an dieser Stelle auch die Aspekte "Gesundheit" und "Genuss" thematisiert werden. Hierbei sollte betont werden, dass diese nicht zwangsläufig im Widerspruch zueinanderstehen müssen (siehe hierzu Anmerkungen). (Reflexion)





Aufgabe 2 - „Eistee D.I.Y"

Vorbereitung:

Der Tee sollte bereits im Voraus aufgebrüht und abgekühlt sein. Alle Zutaten und Materialien gemäß dem Rezept sollten zu Beginn des Checkpoints bereitstehen, einschließlich des ausgedruckten Rezepts.

Ablauf:

Je nach verfügbarer Zeit bietet es sich an, gemeinsam mit den Teilnehmenden selbstgemachten Eistee herzustellen. Das Rezept hierfür ist sowohl im Hip-Hop & Food-Arbeitsheft als auch in den Checkpoint-Materialien enthalten. Vor der Zubereitung sollten sich die Teilnehmenden die Hände gründlich waschen oder desinfizieren. Bei der Zubereitung ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass selbstgemachter Eistee weniger Zucker enthält und die Süße hauptsächlich aus dem Fruchtsaft stammt, der jedoch auch Zucker (meist Fructose) enthält.

Stempel für die Challenge:

Unabhängig davon, wie viele Aufgaben die Teilnehmenden absolviert haben, erhalten sie für ihre Teilnahme am Checkpoint einen Stempel auf ihrer Challenge-Liste.

Lösung

Eistee	Dosengröße	Zuckergehalt (je 100 ml)	Zuckergehalt (je Dose)
4Bros *(Purple Dream)*	0,5 l	8,6 g	43 g (= 8,6 x 5)
Bratea *(Zitrone)*	0,75 l	8,4 g	63 g (= 8,4 x 7,5)
Dirtea *(Candy Shop)*	0,5 l	8,6 g	43 g (= 8,6 x 5)
Sugarmami *(Pfirsich)*	0,33 l	9 g **(Prozentual am meisten Zucker)**	29,7 g (= 9 x 3,3)





Anmerkungen/Weiterführende Informationen



Zu Aufgabe 1:

Es wird empfohlen auf leere Eistee-Verpackungen zurückzugreifen, um zu vermeiden, dass die TN den Eistee im Anschluss an die Übung verzehren. Auch der Zucker sollte in kristalliner Form in Gläser gefüllt werden. Zum einen verzehren die Kinder ggf. den Zucker, wenn er in Würfelform vorliegt, zum anderen wird dadurch das Verhältnis im Glas direkt anschaulich gemacht.

Zucker

Welche maximale Menge wird empfohlen?

- Gemäß den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Kinder weniger als 10 Prozent ihrer täglichen Energiezufuhr (abhängig von Alter, Geschlecht und Aktivitätslevel) aus Zucker beziehen. Das schließt sowohl zugesetzten Zucker in Lebensmitteln als auch den Zuckergehalt in Honig und Säften ein. Natürlicher Fruchtzucker in unverarbeitetem Obst wird nicht dazugezählt.
- Um diese Empfehlung greifbarer zu machen: Kinder- und Jugendärzte geben den alltagstauglichen Tipp, dass der Zuckerkonsum nicht mehr als 25 Gramm pro Tag betragen sollte. Dies entspricht in etwa sechs kleinen Teelöffeln.
- Zuckerhaltige Getränke gelten als besonders kritisch, da sie nicht zum Sättigungsgefühl beitragen = erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas.



Alternativen zu zuckerhaltigen Getränken

Ideal: Mineral- und Trinkwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees konsumieren

- Für geschmackliche Abwechslung kann im Sommer ein Spritzer Zitronensaft, frischer Ingwer oder Pfefferminze im Wasser oder Früchte- bzw. Kräutertee sorgen.
- Auch die Zugabe von etwas Fruchtsaft kann für zusätzlich Süße sorgen. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte dabei das Verhältnis von Fruchtsaft zu ungesüßtem Tee bei maximal 1:3 liegen.

Thematisierung der vermeintlichen Dichotomie zwischen Gesundheit und Genuss

In diesem Kontext ist es wenig sinnvoll, Nahrung in gesunde und ungesunde Lebensmittel einzuteilen. Das Labeln von Zucker als ungesund kann dazu führen, dass entsprechende Produkte besonders reizvoll erscheinen und zu einer Trotzreaktion („Jetzt erst recht Zucker!") führen können, bedingt durch psychologische Reaktanz. Daher ist es wichtig, sensibel mit dem Thema Zucker umzugehen. Es sollte betont werden, dass weniger Zucker gesund für den Körper ist, dies aber nicht bedeutet, dass man komplett auf den Genuss von Süßigkeiten, einschließlich Eistee, verzichten muss. Genuss ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Die Balance zwischen Gesundheit und Genuss ist entscheidend. Das Ziel sollte sein, Gesundheit und Genuss miteinander zu verbinden. Fragen wie "Müssen wir immer Zucker konsumieren, um etwas zu genießen? Warum möchten wir Eistee trinken? Ist es aufgrund von Durst und Lust auf etwas Süßes?" sind wichtig, um den Unterschied zu erkennen, sich selbst besser kennenzulernen und bewusste Entscheidungen treffen zu können. Hierfür ist es notwendig, über den Zuckergehalt in bestimmten Produkten informiert zu sein.







CHECKPOINT: HÜLSEN-BATTLE

Team: Eine betreuende Person

Dauer: ca. 30 - 45 Minuten

Ziele:

- Verständniserweiterung rund um das Thema Hülsenfrüchte
- Erkennen, dass Hülsenfrüchte ein Oberbegriff für essbare Samen sind
- Kennenlernen verschiedener Hülsenfrüchte
- Steigerung der Akzeptanz von Hülsenfrüchten
- Wiederholung und Vertiefung des Wissens aus den Vortagen

Material:

- Checkpoint-Tischaufsteller
- Glas, gefüllt mit einer bunten Hülsenfrucht-Mischung
- Kleine Teller o. Schüsseln
- Stempel und Stempelkissen für "Challenge"



Die benötigten Materialien sind in der „**Hülsen-Battle-Box**" enthalten, die während des Workshops zum Einsatz kommt. Falls das Konzept unabhängig davon genutzt wird, werden verschiedene getrocknete Hülsenfrüchte benötigt, z. B. rote Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Feuerbohnen, Schwarzaugenbohnen und getrocknete Erbsen.

Ablauf

Einführung:

Der Food-Coach leert einen Beutel oder ein Glas mit getrockneten Hülsenfrüchten auf den Tisch und fragt die Gruppe: „Wisst ihr, was Hülsenfrüchte sind?"

Falls nötig, erklärt der Food-Coach sinngemäß: "Das sind essbare Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranwachsen. Sie sind reich an Proteinen und somit eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle." -

> Anknüpfung an die Erfahrungen der Vortage.

Bekannte Hülsenfrüchte identifizieren:

Der Food-Coach fordert die TN auf, Hülsenfrüchte zu benennen, die ihnen bekannt sind. Typische Antworten könnten Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen oder Erbsen sein.

Zur Vertiefung können dabei z.B. folgende Fragen gestellt werden:
„Welche Gerichte kennt ihr, die mit diesen Hülsenfrüchten zubereitet werden?"
„Wird bei euch zu Hause mit Hülsenfrüchten gekocht?"

-> Verknüpfung mit den persönlichen Erfahrungen der TN.



Neue Sorten vorstellen:

Nachdem die TN die bekannten Hülsenfrüchte genannt haben, stellt der Food-Coach ggf. die noch unbekannten Sorten wie Feuerbohnen, Schwarzaugenbohnen oder Sojabohnen vor, um das Wissen der Gruppe zu erweitern.

Sortieraufgabe:

Der Food-Coach verteilt die verschiedenen Hülsenfrüchte auf dem Tisch. Die TN erhalten die Aufgabe, die Hülsenfrüchte zu sortieren. Jede*r TN bekommt eine Sorte zugeteilt und ordnet diese in einer Schüssel ein.

Bonus „Schätzfrage":

Eine Variante wäre, dass die TN im Vorfeld schätzen, wie viele Hülsenfrüchte insgesamt auf dem Tisch liegen. Beim Sortieren zählen dann die TN ihre jeweilige Sorte, und am Ende wird die Gesamtzahl ermittelt. Da das Zählen von Linsen zeitaufwändiger ist, empfiehlt es sich, dass in diesem Fall zwei TN gemeinsam die Linsen sortieren und zählen.

Erneutes Benennen der Hülsenfrüchte:

Nachdem alle Hülsenfrüchte sortiert wurden, nennen die TN reihum die Sorten, die sie zugeordnet haben, um die Begriffe zu festigen.

Gedächtnis-Challenge:

Der Food-Coach fragt die TN, wer sich zutraut, alle Hülsenfrüchte auswendig zu nennen. Der*die jeweilige TN stellt sich vom Tisch weg, sodass die Hülsenfrüchte nicht sichtbar sind, und zählt die Sorten aus dem Gedächtnis auf. Die Herausforderung besteht darin, wer die meisten Sorten auswendig nennen kann, wobei das Ziel ist, dass durch wiederholtes Nennen alle TN die Namen verinnerlichen. Bei Verwechslungen erklärt der Food-Coach die Unterschiede (z.B. zwischen Kichererbsen und Erbsen). Jede richtig genannte Sorte wird zur Visualisierung in die Mitte des Tisches gelegt.





Abschlussrunde/Reflexion:

Nachdem alle Hülsenfrüchte korrekt benannt wurden, versammeln sich die TN erneut um den Tisch. Da es Nachmittag ist und die Atmosphäre in der Regel entspannt ist, bietet sich eine gemeinsame Gesprächsrunde zum Thema Hülsenfrüchte an.

Eine geeignete Einstiegsfrage könnte sein: „Warum sind Hülsenfrüchte so klimafreundlich?"

Gemäß dem Prinzip „Each One Teach One" können die TN hier ihr Wissen zusammentragen, während der Food-Coach ergänzt und korrigiert.

Mögliche Anschlussfragen:

- „Welche Hülsenfrucht hat euch bisher am besten geschmeckt?"
- „Was ist eure Lieblings-Hülsenfrucht?"
- „Was hat euch überrascht?"
- "Was wusstet ihr schon?"
- Was habt ihr in Bezug auf die Zubereitung von Hülsenfrüchten bereits gelernt?"

Diese Fragen fördern den Austausch persönlicher Erfahrungen und Erkenntnisse der TN und tragen zur Festigung des Gelernten bei.

Die TN erhalten im Anschluss einen Stempel für die Challenge!





HIP-HOP-DAY (TAKTTRAINING UND SONGWRITING)

Die Lernressource „Hip-Hop-Day" ist grundsätzlich für Personen geeignet, die bereits Vorerfahrungen mit dem Verfassen von Raptexten sowie der Produktion von Songs haben, also im Idealfall Rapper*innen sind. Entsprechende Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Die Anleitungen werden entlang der zur Verfügung gestellten Materialien beschrieben.

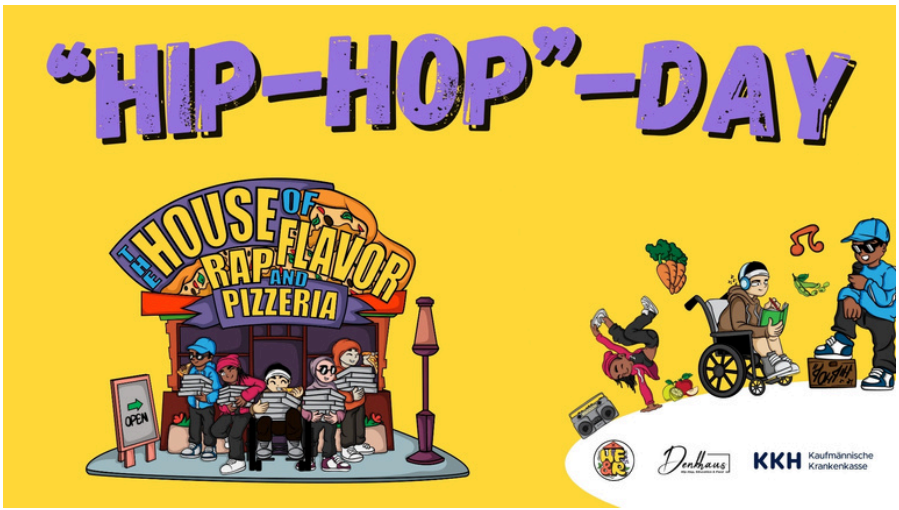
Da jede*r Rapper*in unterschiedliche Strategien zur Erstellung eines Rap-Textes verfolgt, sind diese als Vorschläge und Anregungen zu verstehen. Im Rahmen des Workshops ist jedoch zu beachten, dass beim Schreiben der Texte das jeweilige „High 5" bzw. der „CO2-Fußabdruck-Sneaker" (siehe Lernressource „Cypher") der TN in den Schreibprozess einbezogen werden muss.

Es sollte klar sein, dass der Hip-Hop-Day aufgrund der Kürze der zur Verfügung stehenden Zeit den TN nur einen ersten Einblick in die Grundlagen des Hip Hop geben kann. Der eigene Anspruch als Rap-Coach sollte dementsprechend angepasst werden.

Der Hip-Hop-Day beginnt mit der Einheit "Takttraining", bei dem die entsprechenden PowerPoint-Folien verwendet werden. Dies dient einerseits der Gruppenaktivierung und andererseits dem Grundverständnis für das Schreiben eigener Texte. Die Präsentation kann auf der HoFR-Website heruntergeladen werden.

In einem fließenden Übergang wird zur Einheit "Songwriting" gewechselt. Diese findet entweder an einer Tafel oder einem Flipchart statt. Während des Songwritings werden die Lerninhalte der Cypher aufgegriffen und reflektiert. Für die Einheit "Songwriting" wird das Verwenden des Tafelbild-Materials empfohlen. Dieses liegt einerseits beim Workshop ausgedruckt und laminiert vor, andererseits steht es zusätzlich als digitale Version im Multiplikatoren-Bereich der HoFR-Website zum Download bereit.

Basierend auf diesen beiden Einheiten schreiben die TN danach mit Unterstützung des Rap-Coaches ihren eigenen Rap-Text, der im Anschluss gleich aufgenommen wird.



Titelseite der Präsentation "Hip-Hop-Day" (Folie 1)

Takttraining

Ziele:

Am Ende der Einheit sollte ein Verständnis dafür entwickelt worden sein, was ein 4/4 Takt ist, dass eine Textzeile aus 8-10 Silben besteht und das jeweilige Reimwort am Ende einer Zeile steht, die durch die 2. Kick-Snare in einem Takt gekennzeichnet ist.

Folie 2:

Die Einheit beginnt mit einem Verweis darauf, dass der Takt beim Rappen besonders wichtig ist und wir daher mit dieser Übung anfangen.



„Der Takt in einem Hip-Hop-Beat ist wie der Herzschlag des Songs. Er gibt an, wie schnell oder langsam die Musik spielt. Stell dir vor, du klatschst oder stampfst im Rhythmus der Musik - das ist der Takt. D.h., wenn man Rappen lernen will, muss man vor allem verstehen, wie ein Takt funktioniert."

Folie 3 - 4:

Innerhalb der Präsentation wird die Metapher verwendet, dass ein Takt wie eine Pizza mit insgesamt 8 Stücken ist und ein Hip-Hop-Beat aus vielen dieser Pizzen besteht, die hintereinander abgespielt werden.



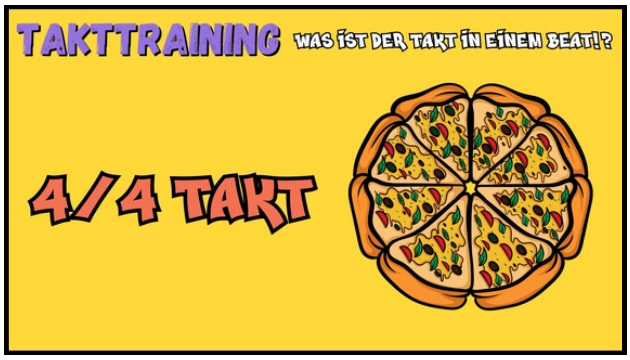


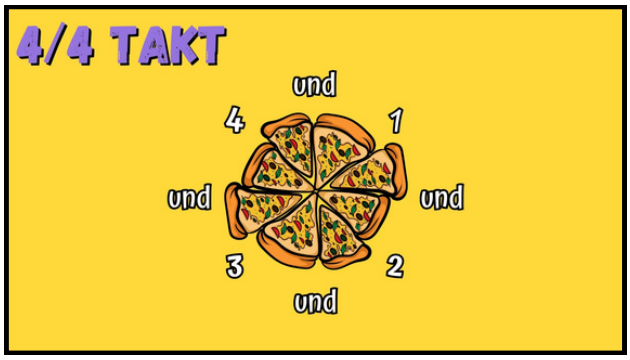
Folie 3: "Stellt euch einfach mal vor, dass ein Takt eine Pizza wäre. Verstanden?! Also, 1 Takt = eine Pizza!"

Folie 4: "Ein Hip-Hop-Beat besteht aus vielen Takten. Also, so gesehen, aus vielen Pizzen hintereinander!"

Folie 5 - 6:

Es wird erklärt, dass im Hip-Hop meist der 4/4-Takt verwendet wird. Ein Takt besteht dabei aus 4 Hauptschlägen, die durch die Zählzeiten 1 bis 4 markiert werden, und 4 dazwischen liegenden Nebenschlägen, die durch ein "und" gekennzeichnet sind.



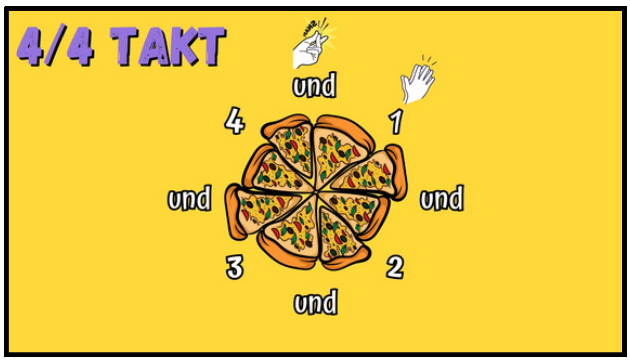


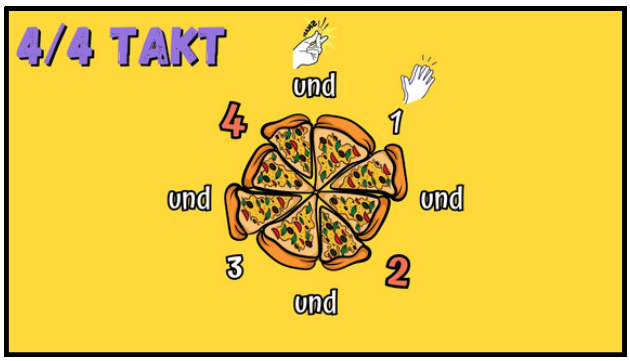
Folie 5: "Im Hip-Hop sind es in der Regel sogenannte 4/4-Takte, also 4/4-Pizzen, die oft hintereinanderkommen. Was bedeutet das?"

Folie 6: "Ein 4/4-Takt besteht aus 4 Hauptschlägen und 4 Zwischenschlägen. Das könnt ihr hier bei der Pizza gut sehen. Es sind ja 8 Stücke ;-). Die Hauptschläge sind durch die Zahlen eins bis vier gekennzeichnet und die Zwischenschläge immer durch ein 'und'. Also: 'Und 1 und 2 und 3 und 4!'"

Folie 7 - 8:

Folgend wird der Takt geprobt. Dies erfolgt mittels Klatschen und Schnipsen, wobei das Klatschen den Hauptschlag und das Schnipsen den Zwischenschlag markiert. Falls die TN nicht schnipsen können, sollen sie es einfach andeuten. Der Rap-Coach macht zunächst einige Beispiele, bevor die TN einsteigen sollen.





Folie 7: "Ok, ich mache das mal ganz praktisch vor: Bei den Zwischenschlägen, also "und", schnipse ich und bei den Hauptschlägen, also den "Zahlen", klatsche ich."

Entsprechendes Schnipsen und Klatschen, während man laut mitzählt: "Und eins, und zwei, und drei, und vier!"

Folie 8: "Seht ihr, und das war ein Takt! Nun werde ich noch bei 2 und 4 besonders laut klatschen."

Entsprechendes Schnipsen und Klatschen (besonders laut bei der 2 und der 4), während man laut mitzählt: "Und eins, und **zwei**, und drei, und **vier**!"

Folie 8: "Okay, und nun machen wir das zusammen!"

Entsprechendes Klatschen und Schnipsen, bei gleichzeitigem Mitzählen, während die TN nach und nach einsteigen, bis alle ungefähr im Takt sind. Gegebenenfalls das Tempo anpassen, damit alle mitkommen.

Folie 9:

Das Im-Takt-Klatschen wird nun auf das Schlagen eines Schlagzeuges überführt, das über die Präsentation abgespielt wird. Der Rap-Coach zählt wieder mit: "Und eins, und zwei, und drei, und vier!", wobei nur noch auf die Zahlen geklatscht wird und das Schnipsen ausgelassen wird.



„Wir proben das jetzt mal mit einem einfachen Schlagzeug-Beat. Es reicht, wenn ihr einfach nur bei den Zahlen klatscht. Ich zähle wieder mit."

Entsprechendes Klatschen (besonders laut bei der 2 und der 4), während man laut mitzählt: "Und eins, und **zwei**, und drei, und **vier**!"

Folie 10:

Das Im-Takt-Klatschen wird nun anhand eines richtigen Hip-Hop-Beats geübt, der über die Präsentation abgespielt wird. Der Rap-Coach zählt wieder mit: "Und eins, und zwei, und drei, und vier!". Da der Beat schneller ist, empfiehlt es sich, dass die TN nur bei der 2 und 4 klatschen. Die TN können auch gerne laut mitzählen.

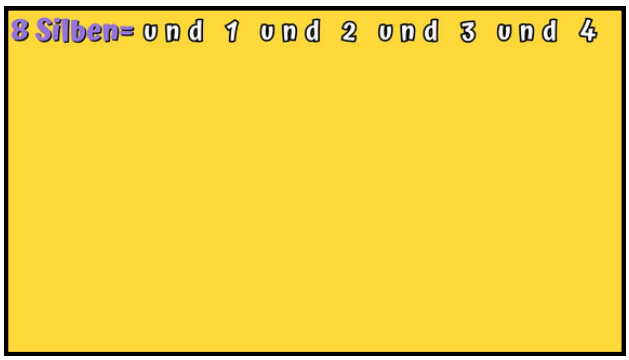


"Okay, jetzt ist es Zeit, dass wir zu einem richtigen Beat üben! Ihr klatscht bei der 2 und der 4 mit. Und richtig cool ist, wenn ihr auch laut mit mir mitsprecht. Ich fange wieder an, mache es einmal vor und ihr steigt einfach mit ein, wenn ihr ready seid!"

Den Beat solange laufen lassen, bis alle miteingestiegen sind und das Prinzip verstanden haben.

Folie 11:

Nun wird erklärt, dass das laute Mitzählen "Und eins, und zwei, und drei, und vier!" schon eine Vorform des Rappens war. Im Folgenden geht es darum, dies in sinnvolle Sätze und einen besseren "Style" zu überführen. Es wird erläutert, dass ein Takt gleich einer Rap-Zeile ist und jede Zeile eine bestimmte Anzahl von Silben, also Wortbausteinen, hat. Als Faustregel gilt hier 8 bis 10 Silben, abhängig davon, wie schnell man spricht und wie man die Wörter betont. Weiter wird erklärt, dass die zu reimenden Wörter am Ende der jeweiligen Zeile stehen (mit einem kurzen Einwurf, dass umso besser man wird, dies auch variieren kann). Auf den nächsten PP-Slides wird das Grundprinzip dann anhand eines Beispiels veranschaulicht.



"Übertrieben gesagt, haben wir jetzt schon im Takt gerappt. Der Text war allerdings nur: 'und Eins und zwei und drei und vier und'. Es geht jetzt nur darum, die Wörter 'und Eins und zwei und drei und vier' durch andere Wörter zu ersetzen und dass die letzten Wörter sich dabei jeweils reimen."

„Denn es ist so, ein Takt ist gleich eine Rap-Zeile. Und eine Zeile besteht aus 8 bis 10 Silben. Wisst ihr alle, was Silben sind? (ggf. erklären). Das zu reimende Wort steht in der Regel, auf jeden Fall wenn man lernt zu rappen, immer am Ende einer Zeile. Das werdet ihr gleich anhand des Beispiels besser verstehen."

Verweis auf die PP-Folie.

„Wie ihr hier oben seht, bestehen alle diese Zahlen und Wörter nur aus einer Silbe. Insgesamt also 8 Silben! Wir können diese nur durch andere Wörter ersetzen. Ich habe euch ein Beispiel mitgebracht.'"

Das Beispiel wird an der nächsten 4 Folien erläutert.

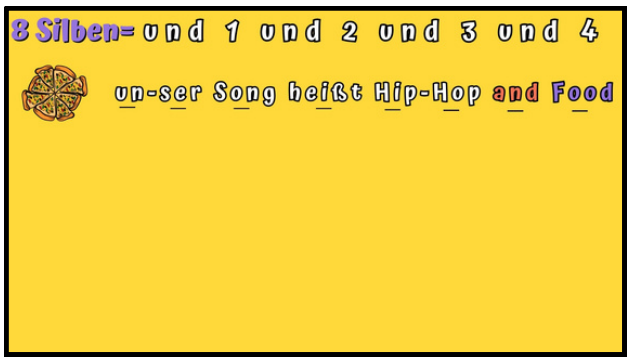


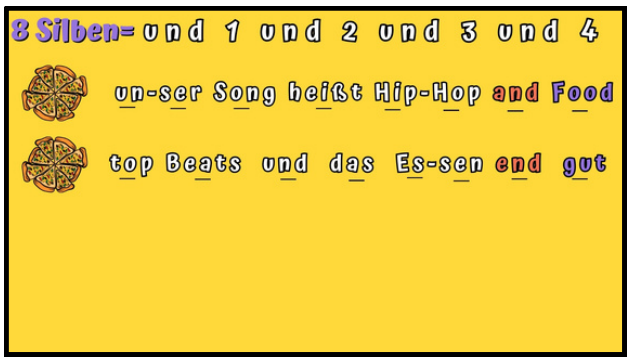


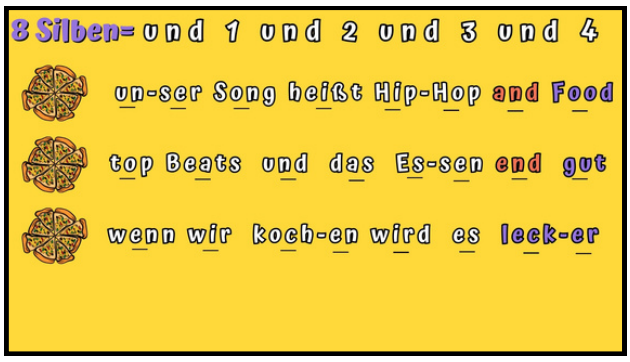


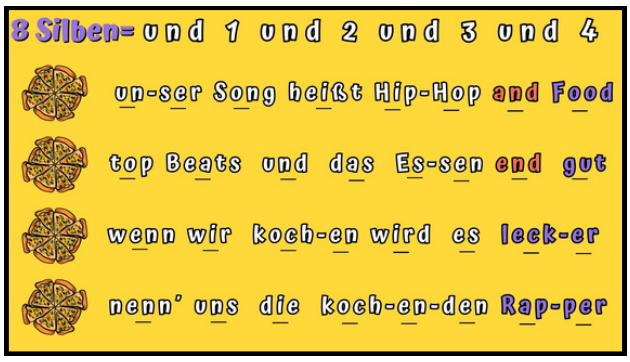
Folie 12 - 15:

Folgend wird der Takt geprobt. Dies erfolgt mittels Klatschen und Schnipsen, wobei das Klatschen den Hauptschlag und das Schnipsen den Zwischenschlag markiert. Falls die TN nicht schnipsen können, sollen sie es einfach andeuten. Der*die Rap-Coach macht zunächst einige Beispiele, bevor die TN einsteigen sollen.









Folie 12: "Okay, statt 'und Eins und zwei und drei und vier und' habe ich mich für 'Unser Song heißt Hip-Hop and Food' entschieden. Seht ihr, es sind genau 8 Silben. Das letzte Wort ist 'Food'. Das bedeutet, wir brauchen für die nächste Zeile, den nächsten Takt ein Wort, das sich auf 'Food' reimt."

Folie 13: "Gut, ich habe mich für 'Top Beats und das Essen end gut' entschieden. Es sind wieder genau 8 Silben, seht ihr. Und 'Food' reimt sich auf 'gut'. Es reimen sich sogar die beiden Silben davor, also 'and' und 'end'. Zwei englische Wörter, durch die es gleich noch viel cooler klingt."

Folie 14 & 15: „Für die nächsten beiden Folien habe ich mir Folgendes überlegt: "Wenn wir kochen, wird es lecker" und "Nenn uns die kochenden Rapper". Wie ihr seht, sind es wieder jeweils 8 Silben und die letzten Wörter reimen sich aufeinander! Und nun haben wir einen kleinen Rap. Lasst mich euch die vier Zeilen einmal vorlesen!"

Der kleine Beispiel-Rap wird nun auf dem Hip-Hop-Beat geprobt. Auf Folie 15 startet ein Hip-Hop-Beat, wenn man unten links auf der Folie darauf klickt.

Die TN sollen zunächst nur die letzten Wörter mitrappen, während der Rap-Coach den gesamten Text rappt. Der Text wird in Schleife gerappt, bis alle TN das Prinzip verstanden haben. Nun werden sie eingeladen, den ganzen Text mitzurappen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, den Text in verschiedenen Stilen zu rappen, um das Prinzip "Style" zu verdeutlichen.

Folie 15: "Und nun rappen wir das Ganze auf einem richtigen Beat! Ich rappe die ganzen Zeilen, und ihr am Anfang erstmal nur die jeweils letzten Wörter, also die, die sich reimen, mit. Ihr seid also meine Backup-MCs. Habt ihr Bock!?"

Folie 15: "Und nun könnt ihr auch gerne den ganzen Text mitrappen."

Folie 15: "Man kann den Text auch ganz unterschiedlich vortragen. Eher soft, aggressiv, besonders locker oder ganz crazy. Das nennt sich dann Style. Am Ende hat ja jeder seine ganz eigene Art zu rappen. Ich mach das mal vor!"

Folie 15: "Super! Das habt ihr gut gemacht! Ich fasse noch einmal zusammen ...!"

Folie 16:

Die Inhalte werden zusammengefasst und als Learnings präsentiert.



"Also, Beats bestehen aus mehreren Takten, den sogenannten 4/4-Takten. Denkt an die vielen Pizzen hintereinander. Jeder Takt ist gleich eine Rap-Zeile. Eine Rap-Zeile besteht aus ca. 8 bis 10 Silben, abhängig davon, wie schnell man rappt, oder auch bestimmte Wörter extra langzieht (Hip-Hop and Foooood). Die Reimwörter stehen dabei immer am Ende einer Zeile.

„Und mit diesem Wissen könnt ihr jetzt eigentlich eure eigenen Rap-Texte schreiben. Ich zeige euch dafür im nächsten Teil, wie ich dabei vorgehe!"

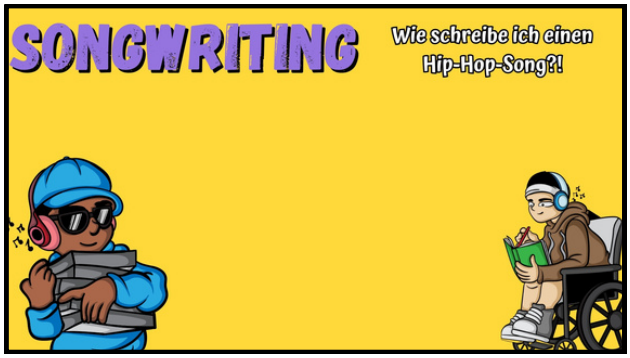
Ende der Einheit

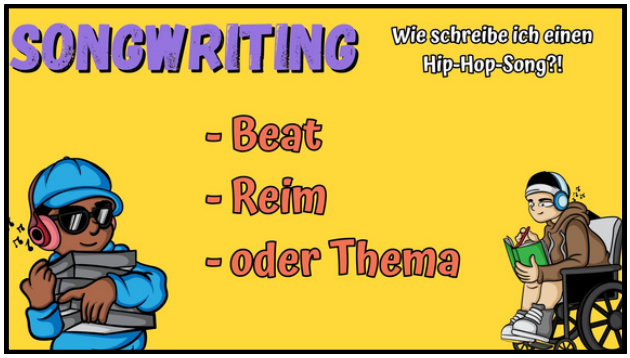
Der Erfahrung nach macht es an dieser Stelle wenig Sinn, eine Pause zu machen, sondern nahtlos mit der nächsten Workshop-Einheit weiterzumachen, da die Energie in der Regel an diesem Punkt sehr konzentriert und aktiviert ist. Daher ist es ratsam, im Vorfeld bereits das Tafelbild angebracht zu haben bzw. es auf einem Flipchart entsprechend adaptiert zu haben. Zunächst kann man jedoch noch weiter anhand der PowerPoint-Präsentation „Hip-Hop-Day" die Einheit Songwriting einleiten.

Songwriting-Methode

Folie 17 -18:

An dieser Stelle beschreibt zunächst der Rap-Coach, dass es grundsätzlich verschiedene Arten gibt, wie man beim Schreiben eines Rap-Songs vorgehen kann. Genannt werden hier Beat, Reim oder Thema. Dabei kann es ratsam sein, auf Beispiele und eigene Erfahrungen zurückzugreifen.





"Also, wenn ich einen Rap-Song schreiben will, kann das ganz unterschiedliche Gründe haben. Zum Beispiel höre ich einen Beat und denke: 'Boah, ist der krass, da will ich etwas dazu schreiben.' Dann überlege ich, welcher Text zu dem Beat passt. Oder ich habe im Vorfeld Reime gefunden, die so gut sind, dass ich daraus einen ganzen Song machen will. Oder es gibt ein bestimmtes Thema, zu dem ich etwas sagen will. Dann suche ich zu diesem Thema Reime und einen passenden Beat."

Folie 19:

Es wird darauf hingewiesen, dass die heutige Songwriting-Methode themenorientiert ist, was logisch ist, da der Workshop ein festes Thema hat.



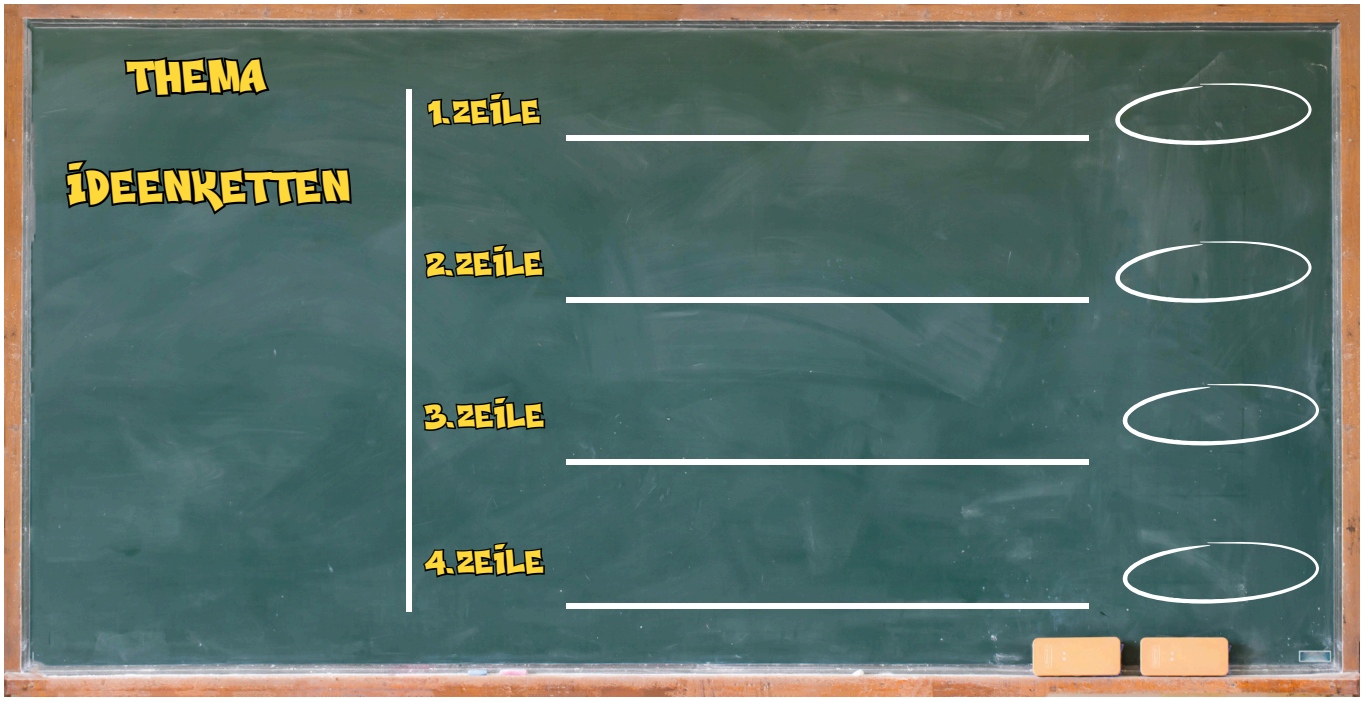
"Allright, da wir ja ein festes Thema haben – nämlich ??? – starten wir unseren Text natürlich auch von einem Thema aus. Seid ihr ready!?"

Wechseln zum Tafelbild/Flipchart

Das Tafelbild folgt dem Schema „Dein Rap-Text" aus dem Arbeitsheft.

Für diese Einheit wird das Verwenden des Tafelbild-Materials empfohlen. Dieses liegt einerseits beim Workshop ausgedruckt und laminiert vor, andererseits steht es zusätzlich als digitale Version im Multiplikatoren-Bereich der HoFR-Website zum Download bereit.

Die laminierten Überschriften Thema/Ideenkette sollten möglichst auf der Tafel links sein. Getrennt davon sollten untereinander die laminierten Überschriften Zeile 1-4 platziert sein, und ganz rechts jeweils eine Umrandung, die auf den Platz des zu reimenden Wortes verweist.



Das Prinzip ist wie folgt:

Thema/Ideenkette:

Zunächst wird zu einem Überbegriff (hier „Klima & Food") bei einem Brainstorming gemeinsam verwandte Wörter gesammelt. Wichtig ist hierbei, dass nur einzelne Wörter aufgeschrieben werden.

"Was fällt euch zu unserem Thema aus der Cypher von Tag 1 ein? Nennt einfach mal ein paar Stichpunkte."

Gleichzeitig bietet sich hierbei die Chance, das Lernthema zu wiederholen, zu vertiefen bzw. Wissen zu korrigieren.

Beispiele:
"Okay, Kuhfürze, habe ich aufgeschrieben! Aber wer von euch weiß denn noch, was es damit bezogen auf den Klimawandel auf sich hat?"; "Okay, Fleisch ist klimaschädlich, ist notiert! Weiß jemand von euch noch, was eine gute Alternative für Fleisch ist?"; „Welche Hülsenfrüchte-Sorten kennt ihr denn?"

Reime finden:

Zu den genannten Wörtern wird gemeinsam in der Gruppe nun nach Wörtern gesucht, die sich darauf reimen. Die sich reimenden Wörter werden klein unter die jeweiligen Stichwörter aufgeführt.

Beispiele:

„Was reimt sich auf CO2?" **Blei, Bye Bye, Brei, vorbei etc.**
„Was reimt sich auf Linsen?" **Grinsen, Zinsen**

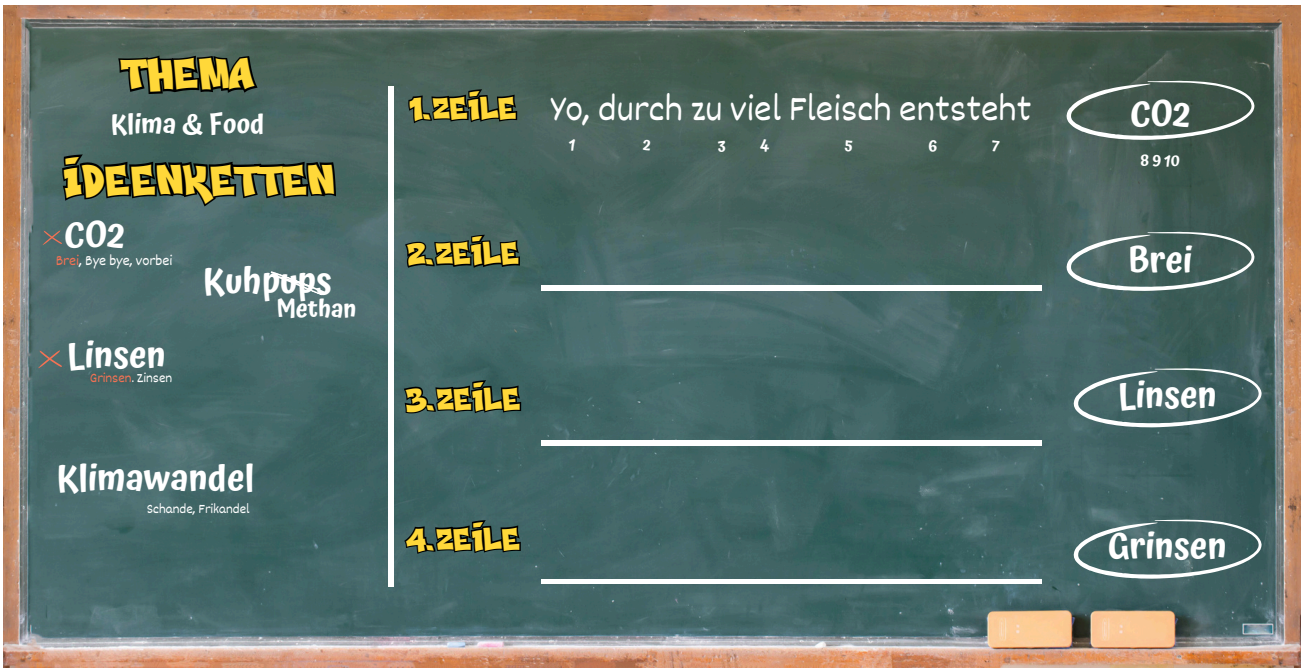
Oftmals braucht es hierbei Hilfestellungen. Bei Wörtern, die schwer zu reimen sind, bietet es sich zudem auch an, Synonyme anzubieten und dafür dann Reime zu finden.

Als nächstes muss sich die Gruppe für zwei Reimpaare entscheiden, aus den der Beispiel-Text gebildet werden soll.

Zeilen verfassen:

Die ausgewählten Reimpaare müssen im nächsten Schritt in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht werden. Dies erfordert oft die Initiative des Rap-Coaches.

„Okay, wir haben einerseits CO2 und vorbei und andererseits Linsen und grinsen. Wie können wir daraus vier kleine Rap-Zeilen machen, die logisch sind? Hm? Ah, ich habe eine Idee! Was haltet ihr davon, wenn wir erst etwas sagen wie ‚durch die großen Mengen von Fleisch, die wir essen, entsteht CO2, und das ist für das Klima ein großer Brei.' Und dann ‚deswegen lautet die Empfehlung: Esst mehr Linsen, denn das bringt unser Klima zum grinsen.' So in der Art! Was meint ihr?"



Sofern die Gruppe einverstanden ist oder im Optimalfall noch eine bessere Idee hat, gilt es, die Grundidee zu verfeinern und daraus umsetzbare Rap-Zeilen zu machen. Hierzu werden die Reimwörter in der besprochenen Reihenfolge auf der Tafel jeweils ans Ende der Zeile in die entsprechenden Umrandungen eingetragen

Gemeinsam wird nun so lange an den Zeilen getüftelt, bis sie ausreichend Silben haben (8 bis 10) und zudem gut und „cool" klingen. Dies funktioniert am besten durch Ausprobieren. Gerne kann man dazu auch schon einen Beat laufen lassen (in der Präsentation auf „Play" drücken). Meistens müssen noch Silben gestrichen werden. Für einen besseren Klang wird empfohlen, passendes Hip-Hop-Vokabular bzw. Anglizismen in den Text einzubauen.

Ein daraus resultierendes Beispiel könnte sein:

1. Zeile: Ey, durch zu viel Fleisch entsteht CO2

2. Zeile: Für Mama Erde echt 'n großer Brei

3. Zeile: Unser Pro-Tipp, yooo, esst mehr Linsen

4. Zeilen: Und Mama Erde, bekommt das Grinsen

Der gemeinsam entworfene Text wird nun zusammen auf einem Beat (Präsentation „Play") gerappt. Dabei rappt der Coach den Text 1-2x vor und die TN können nach und nach einsteigen.

Oftmals ergibt sich beim Proben, dass jemand aus der Gruppe den Text später im Song rappen möchte. Dies ist selbstverständlich möglich. Nach diesem Beispiel haben die TN in der Regel das Grundprinzip dieser Songwriting-Methode verstanden.

Im nächsten Schritt schreiben die TN dann mit Unterstützung des Rap-Coaches in 2er Gruppen ihre eigenen Rap-Zeilen.

Ende der Einheit

Innerhalb des Workshops wird zunächst eine Pause gemacht. Zuvor sollte geklärt werden, welche Zweiergruppe danach startet und was die anderen in der Zwischenzeit machen.

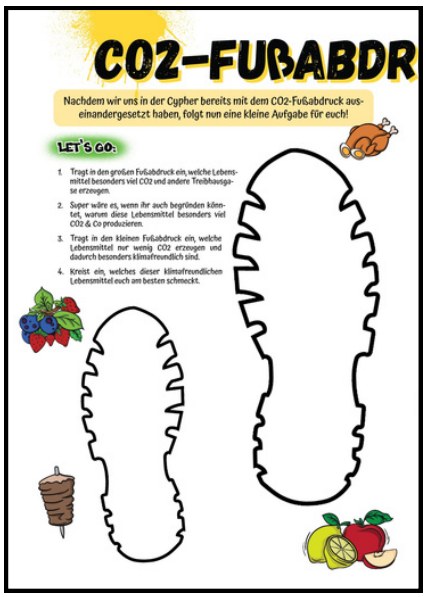


Songwriting-Methode

Bei den durch den Workshop zur Verfügung gestellten Songvorlagen (siehe weiter unten) stehen jeweils 2x12 Takte in den Strophen zur Verfügung. Das Ziel ist, dass alle TN am Ende zwei bis vier Zeilen Rap-Text haben; in festen Zweierteams ergeben sich häufig auch jeweils zwei Zeilen pro TN (abhängig vom Alter und Sprachniveau der TN). Bei jüngeren TN bietet es sich auch an, deren Zeilen im Intro oder Outro einzubauen. Dies bitte entsprechend beim Songwriting beachten.

Das Songwriting erfolgt nach dem vorgestellten Prinzip und entlang des **High 5s** bzw. **CO2-Fußabdruck-Sneakers**, je nachdem in welcher Gruppe die TN während der Cypher waren.





Die ausgefüllten Bögen stellen quasi die Ideenkette dar, da die TN hier ihre Erkenntnisse/Learnings stichpunktartig zu dem Thema Klima & Food festgehalten haben.

Gemeinsam wird nun anhand dieser Stichpunkte überlegt, welche Wörter sich darauf reimen. Der Erfahrung nach entstehen hierbei schon Ideen für passende Rap-Zeilen, weil die zu reimenden Wörter einen Sinn in Bezug auf die Oberthematik geben.

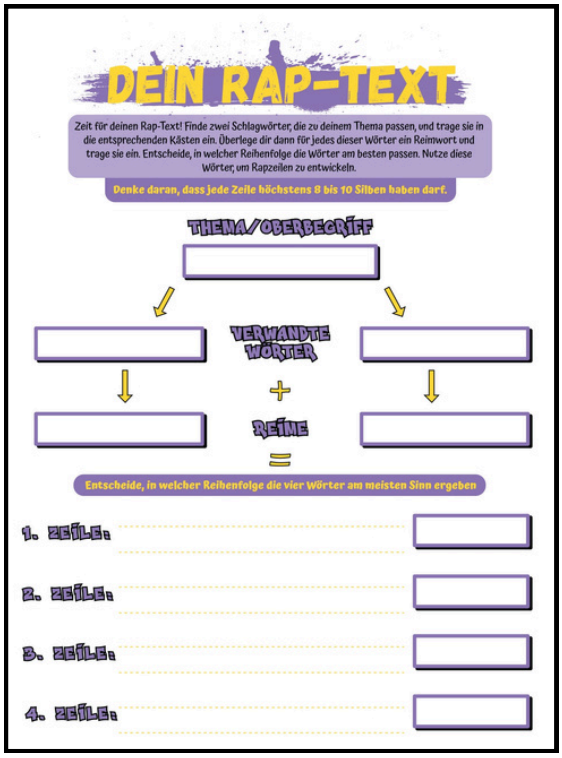
Nachdem also ein bis zwei Reimpaare ausgemacht wurden, mit denen die TN zufrieden sind, können diese nun in die Rap-Zeilen überführt werden. Hierzu finden sich im Arbeitsheft entsprechende Vorlagen (S. 16 – 17). Hier kann noch einmal das Überthema eingetragen werden (dieses kann je nach Lernniveau auch konkreter sein, z. B. klimafreundliches Essen, Treibhausprinzip etc.) sowie die beiden Reimpaare.







Im nächsten Schritt werden diese dann final in einen Zusammenhang gebracht und entsprechend der Reihenfolge dann auch ans Ende jeder Zeile eingetragen. Im Hintergrund läuft ein Beat und es werden passende Rap-Zeilen entwickelt.



Dieser Moment ist für den Workshop zentral, da die TN hier einerseits Wissen aus der Cypher wiederholen, aber andererseits auch für sich selbst reflektieren und bewerten müssen. Das heißt, sie können zum Beispiel bewerten, ob sie wirklich die Notwendigkeit sehen, weniger Fleisch zu essen, bzw. was diesem entgegensteht, oder sie dürfen darüber nachdenken, was sie ihren Peers zu dem Thema mitteilen wollen oder aber was sie generell bis jetzt für Erkenntnisse aus dem Workshop haben.

Dieser Prozess kann durch den Rap-Coach unterstützt werden. Dies kann zum Beispiel dadurch erfolgen, dass den TN genügend Zeit gegeben wird über die Inhalte und die Rap-Zeilen nachzudenken, also nicht sofort alles vorzugeben; durch gezielte anregende Fragen; durch verschiedene Text-Vorschläge, zu denen sie die TN äußern sollen; durch Aushandlung sowie generell durch Gespräche zu dem Thema, bei denen man beispielsweise auch selber erzählt, wie man sich ernährt und was die Herausforderungen dabei sind oder wo man selber noch Handlungsbedarf sieht.

Es kann auch vorkommen, dass ein TN einen Text entwerfen möchte, der nur der mutmaßlich gewünschten Meinung der Erwachsenen entspricht, jedoch weniger der eigenen Meinung. Dies sind willkommene Anlässe, um ins Gespräch zu kommen und das Essverhalten zu diskutieren und zu reflektieren.

Beispiel:
Ein TN hat die Rap-Zeile: „Kein Ei und Fleisch, das ist richtig" entworfen. Am Vortag hat dieser TN allerdings in der Gruppe erzählt, dass er ganz und gar nicht bereit wäre, auf Eier und Fleisch zu verzichten. Der Rap-Coach thematisiert diese Sachlage und verweist darauf, dass bei Hip-Hop Realness besonders wichtig sei und ob es denn real wäre, für etwas zu stehen, was man selber gar nicht so sieht. Gemeinsam wird daraufhin nach einer authentischeren Rap-Zeile gesucht. Es entsteht am Ende eine Rap-Zeile, die einerseits nicht mehr absolut ist (statt „kein" heißt es nun „weniger") und andererseits im Song als Frage formuliert wird: „Weniger Ei und Fleisch, so wäre es richtig?!"

Ende der Einheit

Nachdem die TN ihre Rap-Zeilen geschrieben haben, ist es sinnvoll diese auch gleich aufzunehmen.

Song-Recording/Song-Vorlagen

Für das Aufnehmen der geschriebenen Texte kann entweder auf eigene Beats und Refrain-Ideen zurückgegriffen werden oder auf die House of Flavor & Rap-Songvorlagen.
Sollten eigene Beats und Refrain-Ideen verwendet werden, ist der Refrain beim Schreiben der Texte entsprechend mitzudenken.

Bei den insgesamt 3 Songvorlagen (Gönn dir!; Power up!; Lassen nix anbrennen!) ist ein Teil des Refrains bereits vorgefertigt und in den jeweiligen Beat integriert. Der Refrain ist wie ein Lückentext zu verstehen, der durch entsprechend passende Zeilen der aktuellen Workshop-TN ergänzt werden soll. Auf Grund der knappen Zeit wird empfohlen, diese Zeilen den TN vorzugeben und dabei auf Inhalte und Erlebnisse des Workshops, das Gericht, das am Videotag gekocht wird, sowie den Crew-Namen zurückzugreifen.

Beispiel:

Bei der Songvorlage "Power up!" sind im Refrain bereits folgende Textpassagen vorproduziert:

- "_____ - Hat den Flavor am Start!"
- "_____ - Was geht ab, was geht ab?!"
- "_____ - So guter Geschmack!"
- "_____ - Power up! Power up"

Bei einem Workshop ist daraus dann folgender Refrain entstanden, wobei alle TN verschiedene Zeilen davon gerappt haben.

Heckers 2-1-0 [1] - Hat den Flavor am Start!
Charlottenburg der Ort [2] - Was geht ab, was geht ab?!
Fresh aus der Küche [3] - So guter Geschmack!
Wir haben das Geheimrezept [4]- Power up! Power up
(2x hintereinander)

[1] Der Crew-Name
[2] Bezirk in dem dien TN wohnen
[3] Bezug zum Workshop-Inhalten
[4] Verweis aufs Kochen

QR-Code:
Video zum Text-Beispiel

Alle drei Songvorlagen haben folgenden Aufbau:

- Intro (4 Takte)
- Strophe (12 Takte)
- Refrain (8 Takte)
- Strophe (12 Takte)
- Refrain (8 Takte)
- Outro (4 Takte)

Insgesamt stehen bei den Songvorlagen 2x12 Takte in den Strophen zur Verfügung. Das Ziel ist, dass alle TN am Ende zwei bis vier Zeilen Rap-Text haben; in festen Zweierteams ergeben sich häufig auch jeweils zwei Zeilen pro TN. Dies ist abhängig vom Alter und Sprachniveau der TN. Bei jüngeren TN bietet es sich auch an, deren Zeilen im Intro oder Outro einzubauen.

Neben den eigenen zwei bis vier Zeilen (einschließlich Backups und Adlibs) müssen die TN also auch einen Teil des Refrains performen sowie nach Möglichkeit ein Teil des Intros und/oder Outros.

Refrain-Texte der Songvorlagen

Gönn dir!

"_____(Gericht einfügen)_____ - Schwester, gönn dir! Gönn dir! Gönn dir!"
"_____(Gericht einfügen)_____ - Bruder, gönn dir! Gönn dir! Gönn dir!"
"_____(Aufzählung)_____- Diggy, gönn dir! Gönn dir! Gönn dir!"
"_____(Crew-Name)_____ -Homies, hört ihr?! Hört ihr?! Hört ihr?! Yeah!"
2x hintereinander

Power up!

"_____ - Hat den Flavor am Start!"
"_____ - Was geht ab, was geht ab?!"
"_____ - So guter Geschmack!"
"_____ - Power up! Power up"
2x hintereinander

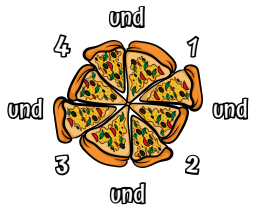
Lassen nix anbrennen!

"_____(Name der Crew)_____ - yo, wir sind die Gang!"
"_____(Stadt o. Bezirk)_____ - in der Küche am hängen!"
" Klima und Food! - wir lassen nix anbrennen!"
" Hülsenfrüüüüchte! - es geht Boom-Bada-Bang!"
2x hintereinander

Die Songvorlagen stehen auf der HoFR-Website zum Download bereit!



HINWEISE UND TIPPS FÜR DIE HIP-HOP-DAYS



Im Vorfeld checken, ob die Soundbox funktioniert.

Beim Klatschen und Schnipsen ist es wichtig, die TN direkt anzusprechen und mit ihnen in den Austausch zu gehen, so dass alle nach und nach mit einsteigen können. Man sollte sich selbst ausreichend Zeit geben, um richtig in den Takt zu kommen, bevor die TN mit einsteigen. In der Regel macht diese Übung den TN große Freude und kann dementsprechend auch ausgedehnt werden. Das Gleiche gilt auch für das Präsentieren und Proben des Rap-Text-Beispiels.

Beim Texteschreiben sollte den TN genügend Raum für eigene Meinungen und Haltungen gegeben werden. Häufig ist die Unterstützung des Rap-Coaches gefragt, um einen passenden Text zu kreieren. Hierfür ist Fingerspitzengefühl und Zeit erforderlich. Sollte das Gefühl bestehen, dass ein TN einen Text entwerfen möchte, der nur der mutmaßlich gewünschten Meinung der Erwachsenen entspricht, jedoch weniger der eigenen Meinung, sind dies willkommene Anlässe, um ins Gespräch zu kommen und das Essverhalten zu diskutieren und zu reflektieren.

Das Texteschreiben ist ein Herzstück des Workshops, um den TN die Möglichkeit zu geben, ihr eigenes Essverhalten im Zusammenhang mit der Workshop-Thematik zu reflektieren. Hierfür bedarf es jedoch der Unterstützung des Rap-Coaches.

Es hat sich bewährt, den Rap-Text gleich nach dem Verfassen aufzunehmen. Dieser Vorgang variiert je nach den Fähigkeiten der TN. Teilweise benötigt es wenig Unterstützung, aber es kann auch sinnvoll sein, den Text einmal selbst aufzunehmen, damit sich der TN daran orientieren kann. Beim Editieren wird dann die Aufnahme des Rap-Coaches gelöscht.

Für sehr junge TN hat es sich bewährt, wenn sie das Intro und Outro einsprechen.
Es wird empfohlen, beim Refrain sowie beim Intro und Outro den Crew-Namen mit einzubeziehen.

Um die Qualität des Rapsongs zu unterstützen, ist es auch möglich, dass der Rap-Coach Vocals von sich selbst aufnimmt. Insbesondere im Refrain hat sich diese Methode bewährt.







Spiel: Obstsalat

Dieses Spiel dient einerseits der Aktivierung und dem Gruppengefühl und andererseits dem Kennenlernen verschiedener Obstsorten.

- Dauer: 10-25 Minuten
- Material: Stühle, Platz für Stuhlkreis
- 1 Betreuer*in



Ablauf:

Die TN sitzen in einem Stuhlkreis. Zuerst werden gemeinsam drei bis fünf Obstsorten ausgewählt und den TN durch Abzählen zugeordnet (Beispiel: TN 1 ist eine Erdbeere, TN 2 ist ein Apfel, TN 3 ist eine Weintraube, TN 4 ist wieder eine Erdbeere, TN 5 ist ein Apfel usw.). Ein Stuhl wird aus dem Kreis entfernt, so dass eine Person keinen Sitzplatz mehr hat und in der Mitte steht. Diese Person ruft nun eine der Obstsorten auf, woraufhin alle TN, die zu dieser Obstsorte gehören, aufstehen und sich einen neuen Platz suchen. Die Person in der Mitte versucht ebenfalls, einen freien Stuhl zu ergattern, so dass nun eine weitere Person ohne Sitzplatz in der Mitte steht. Die neue Person in der Mitte ruft nun die nächste Obstsorte auf und das Spiel geht weiter. (Beispiel: Ruft die Person in der Mitte „Erdbeere", stehen alle Erdbeeren auf und suchen sich einen neuen Platz.) Ruft die Person in der Mitte „Obstsalat", müssen alle TN ihren Platz wechseln.

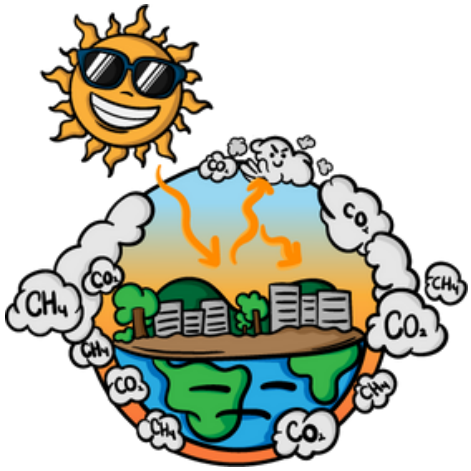
Variante:

Weitere Lebensmittelgruppen: Anstelle von Obst kann das Spiel auch mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Getränken etc. gespielt werden, um weitere Lebensmittelgruppen kennen zu lernen bzw. zu thematisieren.

Spiel: Treibhauseffekt

Dieses Spiel dient einerseits der Aktivierung und andererseits der spielerischen Veranschaulichung des Treibhauseffektes. Es regt zu einem vertieften Verständnis und zu Diskussionen über den Klimawandel an. Es bietet sich an, das Spiel im Rahmen der Cypher durchzuführen.

- Dauer
  - Aufbau: 5 Minuten
  - Spiel: 15 Minuten
  - Abbau: 5 Minuten
- Freie Fläche oder Sporthalle
- Mindestens 10 TN
- 1 Betreuer*in

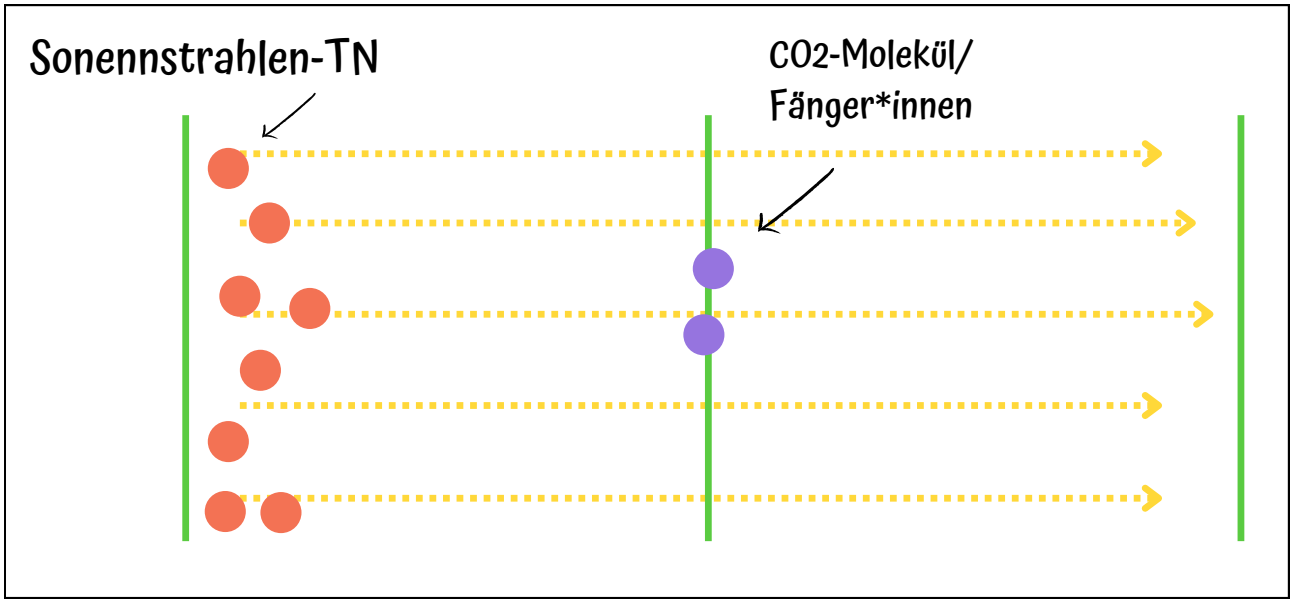


Vorbereitung:

Markiere ein Spielfeld mit drei parallelen Linien (eine Mittellinie und eine Linie an jedem Ende). Benutze dazu Seile, Holzklötze, Kreide oder ähnliches Material. Die Linien sollten etwa 10 Meter voneinander entfernt und mindestens 3 Meter lang sein.

Ablauf:

Wähle ein oder zwei Personen als CO2-Moleküle (Fänger*innen), die sich an der Mittellinie aufstellen. Die anderen Personen sind die „Sonnenstrahlen" und starten an einem Ende des Spielfeldes. Ziel der Sonnenstrahlen ist es, das andere Ende des Spielfeldes zu erreichen, ohne von den CO2-Molekülen gefangen zu werden. Die CO2-Moleküle können sich frei entlang der Mittellinie bewegen und versuchen, die Sonnenstrahlen einzufangen. Gefangene Sonnenstrahlen verwandeln sich in CO2-Moleküle und helfen beim Fangen in der nächsten Runde. Das Spiel endet, wenn nur noch drei Sonnenstrahlen übrig sind - diese sind die Gewinner*innen.



QUELLEN

- Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V. (o.J.): Grundsätze. Online verfügbar unter https://www.nachhaltigeernaehrung.de/Grundsaetze.40.0.html, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- BLE (2020): Vegetarisch essen: Wie bekomme ich alle Nährstoffe, die ich brauche? Online verfügbar unter https://www.bzfe.de/einfache-sprache/vegetarisch-essen/, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- BLE (2021): Warum sind Hülsenfrüchte so wertvoll? Online verfügbar unter https://www.bzfe.de/bildung/unterrichtsmaterial/sekundarstufe/warum-sind-huelsenfruechte-so-wertvoll/, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- BMEL (2022a): Biologische Vielfalt: Bienen und Insekten schützen. Online verfügbar unter https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/artenvielfalt/insekten-biologische-vielfalt.html, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- BMEL (2022b): Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz. Online verfügbar unter https://www.bmel.de/DE/ministerium/organisation/beiraete/agr-organisation.html, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- BMJ (o.J.): Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz —IfSG) § 43 Belehrung, Bescheinigung des Gesundheitsamtes. Online verfügbar unter https://www.gesetze-im-internet.de/ifsg/__43.html, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- BMZ (o.J.): Vulnerabel. Online verfügbar unter https://www.bmz.de/de/service/lexikon/vulnerabel-70568, zuletzt geprüft am 24.05.2024.
- BZfE (2020): Lebensmittel hygienisch zubereiten. Einfache Regeln für Zuhause. Online verfügbar unter https://www.bzfe.de/lebensmittel/hygiene/lebensmittel-hygienisch-zubereiten/, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- BZfE (2022): Hygiene beim Pädagogischen Kochen. Online verfügbar unter https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/hygiene-beim-paedagogischen-kochen/, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Denkhaus, P. (2019): Hip-Hop als Medium der Ernährungsbildung im Setting Grundschule. Theoretische Betrachtung und Analyse von Praxisbeispielen aus Deutschland und den USA. Masterarbeit. ASH, Berlin.
- DGE (o.J.): DGE-Ernährungskreis. Online verfügbar unter https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Emdin, Christopher; Adjapong, Edmund S. (Hg.) (2018): #HipHopEd. The compilation on hip-hop education. Leiden, Boston: Brill Sense.
- FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO (2022): The State of Food Security and Nutrition in the World. Online verfügbar unter https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/620611b1-fd72-4b98-aead-9216f4af5ddd/content, zuletzt geprüft am 24.05.2024.
- GBD 2017 Diet Collaborators (2019): Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic. In: Lancet, 393(10184), S. 1958–1972. Online verfügbar unter https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Gose, M.; Krems, C.; Heuer, T.; Hoffmann, I. (2016): Trends in food consumption and nutrition intake in Germany between 2006 and 2012: results of the German National Nutrition Monitoring (NEMONIT). In: British Journal of Nutrition, 115, 1498-1507.
- Hartung, S.; Rosenbrock, R. (2022): Settingansatz / Lebensweltansatz. Online verfügbar unter https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/settingansatz-lebensweltansatz/, zuletzt geprüft am 24.05.2024.
- Helmholtz Klima Initiative (o.J.): Der CO2-Fußabdruck: Was er bedeutet und was er bewirken kann. Online verfügbar unter https://helmholtz-klima.de/aktuelles/der-co2-fussabdruck-was-er-bedeutet-und-was-er-bewirken-kann, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Hermann von Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e.V. (o.J.a): Was ist der natürliche Treibhauseffekt? Online verfügbar unter https://www.helmholtz-klima.de/faq/was-ist-der-natuerliche-treibhauseffekt, zuletzt geprüft am 22.05.2024
- Hermann von Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e.V. (o.J.b): Was sind Emissionen und wie entstehen sie? Online verfügbar unter https://www.helmholtz-klima.de/faq/was-sind-emissionen-und-wie-entstehen-sie, zuletzt geprüft am 22.05.2024..

- IPCC (2021): Klimawandel 2021: Eine Zusammenfassung für alle. Online verfügbar unter https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/outreach/IPCC_AR6_WGI_SummaryForAll_German.pdf.
- KLUG –Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (2024): FactSheet: Ernährung. Online verfügbar unter https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2024/03/KLUG_Factsheet-Ernaehrung_2311_final_online.pdf, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Koch, F.; Heuer, T.; Krems, C.; Claupein, E. (2019): Meat consumers and non-meat consumers in Germany: a characterisation based on results of the German National Nutrition Survey II. In: Journal of Nutritional Science, 8(21), S. 1–13.
- Markl, J.; Sadava, D.; Hillis, D. M.; Heller, H. C.; Hacker, S. (2019): Ökosysteme. In: David Sadava, David M. Hillis, H. Craig Heller und Sally D. Hacker: Purves Biologie. Hg. v. Jürgen Markl. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 1755–1786.
- Max Rubner-Institut (2008): Ergebnisbericht Teil 2: Nationale Verzehrsstudie II - Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen.
- NAHhaft e.V. (o.J.): Klimateller. Online verfügbar unter https://www.klimateller.de/ueber-klimateller/essen-klimawirkung, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- NASA (o.J.): Evidence. Online verfügbar unter https://science.nasa.gov/climate-change/evidence/, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Naturefund e. V. (o.J.): Probleme und Lösungen für die intensive Rinderhaltung. Online verfügbar unter https://www.naturefund.de/projekte/ganzheitliches_weidemanagement/oekosystem_gruenland/rinderhaltung_ueberweidung_und_loesungsansatz, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Schlegel-Matthies, K. (2022): Ernährungs- und Verbraucherbildung. In: Kirsten Schlegel-Matthies, Silke Bartsch, Werner Brandl und Barbara Methfessel (Hg.): Konsum Ernährung Gesundheit. Didaktische Grundlagen der Ernährungs- und Verbraucherbildung. 1. Auflage. Leverkusen: UTB; Verlag Barbara Budrich, S. 21–61.
- Spiller, A. (o. J.): Die „Big Four“ einer nachhaltigen Ernährung. Politik für eine nachhaltigere Entwicklung. Online verfügbar unter https://gutachtenwbae.org/blog/die-big-four-einer-nachhaltigeren-ernahrung/, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Umweltbundesamt (2020a): Treibhausgase und Treibhauseffekt [Video]. Online verfügbar unter https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimaschutz-energiepolitik-in-deutschland/treibhausgas-emissionen/die-treibhausgase, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Umweltbundesamt (2020b): Von der Welt auf den Teller: Kurzstudie zur globalen. Online verfügbar unter https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/uba_210121_kurzstudie_nahrung_barr.pdf, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- WBAE (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln. Online verfügbar unter https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung-kurzfassung.pdf?__blob=publicationFile&v=2, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Welthungerhilfe (2022): Preisanstieg der Lebensmittel verschärft Hunger. Online verfügbar unter https://www.welthungerhilfe.de/hunger/lebensmittelpreisanstieg-hunger/, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- Willett, Walter; Rockström, Johan; Loken, Brent; Springmann, Marco; Lang, Tim; Vermeulen, Sonja et al. (2019): Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. In: The Lancet 393 (10170), S. 447–492.
- World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research (2018): Recommendations and public health and policy implications. Online verfügbar unter https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/01/Recommendations.pdf, zuletzt geprüft am 22.05.2024.
- WWF Deutschland (2021): So schmeckt Zukunft: Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde. Online verfügbar unter https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/WWF-zusammenfassung-studien-so-schmeckt-zukunft-besseresserinnen.pdf, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

ANHANG



BESTELLLISTE – ZUTATEN FÜR REZEPTE

DIE LISTE UMFASST DIE ZUTATEN FÜR ALLE HOFR-REZEPTE FÜR JEWEILS 12 PORTIONEN (REZEPTMENGE X 3, AUSGENOMMEN SIND DIE CARROT-CAKE-BALLS, HIER WURDE DIE MENGE NUR VERDOPPELT). DIE PORTIONEN WURDEN SO KALKULIERT, DASS AUCH DIE ERWACHSENEN UND GEGEBENENFALLS AUCH MITARBEITER*INNEN DER EINRICHTUNG MITESSEN KÖNNEN.

- ☐ 1 NETZ BIO-ZITRONEN
- ☐ 12 STÜCK ZWIEBELN
- ☐ 1X KNOLLE KNOBLAUCH
- ☐ 14 STÜCK TOMATEN
- ☐ 3 STÜCK GURKEN
- ☐ 1 KG KARTOFFELN (FESTKOCHEND)
- ☐ 1 X FRISCHER ROTKOHL
- ☐ 3 STÜCK ROTE ZWIEBELN
- ☐ 2-3 X EISBERGSALAT
- ☐ 3 STÜCK PAPRIKAS
- ☐ 1,5 KG KAROTTEN
- ☐ 750 G PASTINAKE ODER KNOLLENSELLERIE
- ☐ 750 G KOHLRABI
- ☐ 3-5 STÜCK CHILISCHOTEN
- ☐ 2-3 BUND PETERSILIE
- ☐ 1-2 BUND FRISCHE MINZE
- ☐ 400 G ROTE LINSEN
- ☐ 9 DOSEN KICHERERBSEN (Á 400G FÜLLMENGE)
- ☐ 600 G ERBSEN (TIEFGEKÜHLT)
- ☐ 200 G DATTELN
- ☐ 150 G TOMATENMARK
- ☐ 2X HELLE SESAMPASTE (TAHINE) (Á 250 G)
- ☐ 500 G SOJA-JOGHURT
- ☐ 1X GEMÜSEBRÜHE-PULVER
- ☐ 1 FLASCHE OLIVENÖL
- ☐ 1 FLASCHE RAPSÖL
- ☐ 1 KG MEHL
- ☐ 1 PACKUNG PANIERMEHL
- ☐ 1 PACKUNG BACKPULVER
- ☐ 24X WEIZENTORTILLAS
- ☐ 24X HAMBURGER-BRÖTCHEN (DIVERSE SORTEN, AUCH VOLLKORN)
- ☐ FLADENBROT (FRISCH ODER ZUM AUFBACKEN)

☐ 1 FLASCHE KETCHUP
☐ 1 CHILI-SAUCE (Z.B. SRIRACHA)
☐ 160 G GEHACKTE MANDELN
☐ 120 G FEINE HAFERFLOCKEN
☐ 80 G GEMAHLENE HASELNÜSSE
☐ VANILLEEXTRAKT
☐ 100 G GEHOBELTE MANDELN
☐ 1 PACKUNG FRÜCHTETEE (BEUTEL)
☐ 1 PACKUNG PFEFFERMINZTEE (BEUTEL)
☐ 4 LITER FRUCHTSAFT, NACH WAHL (Z.B. APFEL-, TRAUBEN- UND ORANGENSAFT)

<u>GEWÜRZE</u>
☐ KREUZKÜMMEL (GEMAHLEN)
☐ KREUZKÜMMEL (GANZ)
☐ PAPRIKAPULVER
☐ SALZ
☐ GROBES SALZ
☐ PFEFFER
☐ KORIANDER (GEMAHLEN)
☐ ITALIENISCHE KRÄUTER
☐ TYHMIAN
☐ ZIMT
☐ MUSKAT
☐ ROSMARIN
☐ FENCHELSAMEN
☐ CHILISCHOTEN
☐ KORIANDERSAMEN
☐ GETROCKNETE MINZBLÄTTER

<u>WEITERES:</u>
☐ 2X DESINFEKTIONSMITTEL
☐ WASSERFLASCHEN MIT UND OHNE KOHLENSÄURE (ABHÄNGIG VON DER WÄRME UND DEM ANGEBOT VOR ORT)
☐ VERSCHIEDENES SAISONALES OBST FÜR DAS FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENMAHLZEITEN
☐ GGF. EISWÜRFEL

CHECKLISTE – IM VORFELD DES WORKSHOPS (FOOD-COACH)



- ☐ Zutaten einkaufen/besorgen (siehe Einkaufsliste)
- ☐ Ggf. Quittungen an die HoFR-Leitung senden
- ☐ Absprachen Material-Transport:
  - ☐ Koch-Box
  - ☐ Material-Boxen

Platz für Notizen

CHECKLISTE – IM NACHGANG DES WORKSHOPS (FOOD-COACH)



- ☐Absprachen Material-Transport zurück
  - ☐Koch-Box
  - ☐Material-Boxen
- ☐Unterschriebene Anmeldebögen & Datenschutzvereinbarungen der TN an das House of Flavor & Rap Management senden
- ☐Belege und Quittungen an das House of Flavor & Rap Management senden
- ☐Eigene Honorarrechnung stellen
- ☐Teilnahme an der YouTube-Video-Premiere (nach Möglichkeit)

Platz für Notizen

Es muss sichergestellt werden, dass alle benötigten Workshop-Materialien am ersten Tag am entsprechenden Ort vorhanden sind. Alle Materialien werden vom House of Flavor & Rap Management zur Verfügung gestellt. In Absprache mit dem Management müssen jedoch individuelle Lösungen für den Transport gefunden werden.

CHECKLISTE – IM VORFELD DES WORKSHOPS (RAP-COACH)



- ☐Absprachen Material-Transport
  - ☐Koch-Box
  - ☐Material-Boxen
  - ☐Laptop, Lautsprecher (eigene oder von HoFR?)
  - ☐Aufnahme-Equipment (eigenes oder von HoFR?)
- ☐Auswahl eines eigenen Rap-Beats oder einer HoFR-Songvorlage
- ☐Refrain-Ideen

Platz für Notizen

CHECKLISTE – IM NACHGANG DES WORKSHOPS (RAP-COACH)



- ☐Absprachen Material-Transport zurück
  - ☐Koch-Box
  - ☐Material-Boxen
  - ☐Ggf. Laptop, Soundboxen & Aufnahmeequipment
- ☐Belege und Quittungen an das House of Flavor & Rap Management senden
- ☐Eigene Honorarrechnung stellen
- ☐Song:
  - ☐Finales Edit
  - ☐Mix/Master (in Eigenregie oder extern?)
  - ☐Ggf. Spuren an HoFR-Management
- ☐Teilnahme an der YouTube-Video-Premiere (nach Möglichkeit)

Platz für Notizen

Es muss sichergestellt werden, dass alle benötigten Workshop-Materialien am ersten Tag am entsprechenden Ort vorhanden sind. Alle Materialien werden vom House of Flavor & Rap Management zur Verfügung gestellt. In Absprache mit dem Management müssen jedoch individuelle Lösungen für den Transport gefunden werden.

CHECKLISTE – TAG 1 (FOOD-COACH)



Im Vorfeld

Zusammen mit Rap-Coach:

☐ Absprachen mit der Einrichtung und untereinander
☐ Aufsicht während Pausen/Leerläufen
☐ Unterstützung möglich
☐ Nutzen/Aufräumen der Küche
☐ Räumlichkeiten-Check (Gruppenraum 1, Küche, Essens-Platz, ggf. Gruppenraum 2, Checkpoint-Stationen, Recording, Spiele, Küche)
☐ Technik-Check (Beamer, Strom-Verteiler etc.)

Allein:

☐ Ggf. Einkauf entgegennehmen
☐ Zutaten verräumen
☐ Küche vorbereiten (Bretter, Messer, Töpfe etc.)
☐ Obst/Getränke in den Gruppenraum
☐ Vorbereiten „CO2-Sneaker-Fußabdruck" (Cypher)

Während des Workshops

☐ Check: Unterschriebene Anmeldebögen & Datenschutzerklärungen der TN
☐ Check: Haben die TN Allergien?

Block 1:

☐ Begrüßung/Vorstellen
☐ Orga/Ablauf/ Arbeitsheft & Challenge
☐ Hip-Hop-Input
☐ Video-Beispiel
☐ Obst & Getränke auffrischen
☐ Absprachen mit Rap-Coach „Gruppenaufteilung-Cypher"

Block 2 „Cypher"

☐ Einleitung/Video
☐ Gruppenteilung (Gruppe A/B)
☐ Durchführen der Einheit „CO2-Sneaker-Fußabdruck" (Gruppe A)
☐ Große Gruppe: Zusammenfassen/Quiz
☐ Hinweis: Gruppe A hilft in der Küche

Pause/Kochen/Essen

□ Zubereitung: Türkische Linsensuppe (mit TN)
□ Fladenbrot
□ Getränke (Tee?)
□ Abräumstation
□ Gemeinsam Essen
□ Aufräumen (Ordnung)
□ Pause

Block 3:

□ Spiel „Obstsalat"?
□ Crew-Namen finden
□ Ggf. Ideen für Song/Video sammeln (Vision entwickeln)
□ Reihenfolge Rezepte festlegen
□ Stempel für Challenge verteilen
□ Ggf. Gruppenaufteilung Hip-Hop- & Food-Day
□ Abschlussrunde

Im Nachgang:

□ Welches Gericht wird an Tag 2 gekocht?
□ Check: Zutaten Tag 2
□ Organisatorisches
□ Tagesreflexion mit Rap-Coach

Platz für Notizen

CHECKLISTE – TAG 1 (RAP-COACH)



Im Vorfeld

Zusammen mit Food-Coach:

☐ Absprachen mit der Einrichtung und untereinander
☐ Aufsicht während Pausen/Leerläufen
☐ Unterstützung möglich
☐ Nutzen/Aufräumen der Küche
☐ Räumlichkeiten-Check (Gruppenraum 1, Küche, Essens-Platz, ggf. Gruppenraum 2, Checkpoint-Stationen, Recording, Spiele, Küche)
☐ Technik-Check (Beamer, Strom-Verteiler etc.)

Allein:

Gruppenraum vorbereiten

☐ Tische/Stühle
☐ Beamer
☐ Laptop
☐ Soundbox & -check
☐ Präsentation „Tag 1" starten
☐ Arbeitshefte & Stifte verteilen
☐ Namensschilder auslegen
☐ Tisch „Cypher-Material"
☐ Hintergrundmusik

Während des Workshops

☐ Check: Unterschriebene Anmeldebögen & Datenschutzerklärungen der TN

Block 1:

☐ Begrüßungs-Rap
☐ Vorstell-Runde
☐ Orga/Ablauf/ Arbeitsheft & Challenge
☐ Hip-Hop-Input
☐ Video-Beispiel
☐ Absprachen mit Food-Coach „Gruppenaufteilung-Cypher"

Block 2 „Cypher"

□ Einleitung/Video
□ Gruppenteilung (Gruppe A/B)
□ Durchführen der Einheit „Masterpiece – Klima & Food" (Gruppe B)
□ Große Gruppe: Zusammenfassen/Quiz
□ Ggf. Call & Response-Rap

Pause/Kochen/Essen

□ Gewürzsalze mit Gruppe B herstellen
□ Tisch decken
□ Getränke
□ ggf. Einkaufen
□ Gemeinsam Essen
□ Aufräumen (Ordnung)
□Pause

Block 3:

□ Spiel „Obstsalat/Treibhaus"?
□ Crew-Namen finden
□ ggf. Ideen für Song/Video sammeln (Vision entwickeln)
□ Reihenfolge Rezepte festlegen
□ Stempel für Challenge verteilen
□ ggf. Gruppenaufteilung Food- & Hip-Hop-Day
□ Abschlussrunde

<u>Im Nachgang:</u>
□ Vorbereitungen für Tag 2
□ Organisatorisches
□ Tagesreflexion mit Food-Coach

Platz für Notizen

CHECKLISTE – TAG 2 ODER 3 (FOOD-COACH)



Im Vorfeld

Zusammen mit Rap-Coach:

☐ Absprachen Tagesablauf
☐ ggf. Gruppenaufteilung Food- & Hip-Hop-Day
☐ Rücksprache mit Einrichtung
☐ Weitere Orga

Allein:

Vorbereitungen Küche:

☐ Zutaten bereitstellen
☐ Kochbox auspacken
☐ Arbeitsplätze vorbereiten
☐ Check: Fresh & Clean-Karten
☐ Obst/Getränke in den Gruppenraum
☐ Tee kochen und Eiswürfel vorbereiten für Eistee DIY (Checkpint)

Während des Workshops

☐ Check: sind alle TN da? (ggf. anrufen)
☐ Begrüßung
☐ Orga/Ablauf
☐ ggf. Aktivierung
☐ Gruppenaufteilung (Food- & Hip-Hop-Day)

In der Küche:

☐ Hygiene-Einweisung/-Check
☐ Fresh & Clean-Karten
☐ Rezept durchgehen
☐ Hinweis Fleischalternative
☐ Vermittlung der grundlegenden Schneidetechniken
☐ Gericht kochen
☐ ggf. Carrot-Cake-Balls
☐ ggf. Obst- und/oder Gemüseteller
☐ Tisch decken
☐ Abräumstation
☐ Ordnung

☐ Gemeinsames Essen
☐ Ordnung

Aufbau Checkpoint-Stationen:

- ☐ Hip-Hop & Eistee
- ☐ Hülsen-Battle
- ☐ ggf. anweisen der 3. Person
- ☐ Betreuung einer Checkpoint-Station
- ☐ Abbau bzw. Aufräumen der Checkpoint-Stationen

Abschlussrunde in der großen Gruppe

- ☐ Challenge-Stempel
- ☐ Feedbackrunde
- ☐ Orga
- ☐ Am 3. Tag: Absprachen Videodreh

Im Nachgang:

- ☐ Letzte Aufräumarbeiten
- ☐ Welches Gericht wird am nächsten Tag gekocht
- ☐ Check: Zutaten
- ☐ Check. Ausreichend Obst & Getränke
- ☐ ggf. fehlende Lebensmittel einkaufen
- ☐ Organisatorisches
- ☐ Tagesreflexion mit Rap-Coach

Platz für Notizen

Bei Unterstützung durch eine dritte Person werden an beiden Tagen beide Checkpoint-Stationen aufgebaut. Ansonsten wird an jedem Tag jeweils nur eine Station aufgebaut.

CHECKLISTE – TAG 2 ODER 3 (RAP-COACH)



Im Vorfeld

Zusammen mit Food-Coach:

☐ Absprachen Tagesablauf
☐ ggf. Gruppenaufteilung Food- & Hip-Hop-Day
☐ Rücksprache mit Einrichtung
☐ Weitere Orga

Allein:

Gruppenraum vorbereiten:
☐ Arbeitshefte auslegen
☐ Präsentation starten
☐ Sound-System überprüfen
☐ Hintergrundmusik
☐ Aufbau und Check: Aufnahme-Setup
☐ Check: Beat bzw. Songvorlage
☐ Hip-Hop-Tafelbild anbringen

Während des Workshops

In der großen Gruppe:
☐ Begrüßung
☐ Orga/Ablauf
☐ Ggf. Aktivierung
☐ Gruppenaufteilung (Food- & Hip-Hop-Day)
☐ Hip-Hop-Day:
☐ Takttraining
☐ Hip-Hop-Tafelbild (Songwriting)
☐ Songwriting, -coaching und -aufnahme (á 2 TN)

☐ Gemeinsames Essen

☐ Fortsetzung Songwriting, -coaching und -aufnahme (á 2 TN)

Abschlussrunde in der großen Gruppe
☐ Challenge-Stempel
☐ Feedbackrunde
☐ Orga
☐ Am 3. Tag: Absprachen Videodreh

Im Nachgang:

☐ Ordnung Gruppenraum
☐ Tagesreflexion mit Food-Coach
☐ Edit Song (am 4. Tag wird Song-Demo benötigt)
☐ Vorlage „Videoskript"
☐ ggf. Absprachen Videoteam

CHECKLISTE – TAG 4 (FOOD-COACH)



Im Vorfeld

☐ Welches Gericht wird gekocht?
☐ Sind alle Zutaten vorhanden?
☐ Vorbereitungen in der Küche treffen
☐ Obst und Getränke für den Gruppenraum bereitstellen
☐ Absprachen mit dem Rap-Coach treffen
☐ Absprachen mit der Einrichtung (Aufsicht, offene Fragen, Aufräumen, Besonderheiten etc.)

Während des Workshops

☐ Begrüßung und Organisatorisches in der großen Gruppe klären
☐ Zubereitung des Gerichts mit den TN (besonderes Augenmerk auf Optik)
☐ Gegebenenfalls Anrichten von Obst- und Gemüsetellern
☐ Teilnahme an den Gruppenperformances/Videodreh
☐ Tisch decken mit den TN (besonderes Augenmerk auf Optik)
☐ Bereitstellen des Mittagessens
☐ Aufräumarbeiten (Küche, Essentisch, Gruppenraum)
☐ Ausfüllen der HoFR-Urkunden (siehe Materialbox)
☐ Betreuung der TN während des Workshops

Kommunikation mit dem Rap-Coach:

☐ Bescheid geben, wenn interessante Zubereitungsschritte in der Küche gefilmt werden können.
☐ Absprachen, wann das Mittagessen fertig ist/sein soll

Abschlussrunde:

☐ Organisatorisches (Verweis auf Links, Arbeitsheft, VÖ Video)
☐ Verteilen von Challenge-Stempeln
☐ Austeilen der HoFR-Urkunden
☐ Feedbackrunde
☐ Verabschiedung

Im Nachgang

☐ Aufräumarbeiten durchführen
☐ Kochbox zusammenpacken
☐ Absprachen mit der Einrichtung treffen
☐ Verteilen der übrig gebliebenen Lebensmittel
☐ Sicherstellen des Transports der Materialboxen

CHECKLISTE – TAG 4 (RAP-COACH)



Im Vorfeld

Gruppenraum vorbereiten:
- ☐ Präsentation starten
- ☐ Hintergrundmusik
- ☐ Demo-Song zum Abspielen
- ☐ Check: Sound-System
- ☐ Aufgeladene Bluetooth-Box für Dreh?
- ☐ Demo-Song auf den Handy?

☐ Absprachen mit dem Food-Coach treffen

Absprachen Videoteam:
- ☐ Dreh planen
- ☐ Video-Skript ausfüllen

Während des Workshops

☐ Begrüßung und Organisatorisches in der großen Gruppe klären
☐ Video-Dreh (siehe Shot-Liste)

Kommunikation mit dem Food-Coach:
- ☐ Bescheid geben, wenn Gruppenperfomances sind
- ☐ Absprachen, wann das Mittagessen fertig ist/sein soll

Abschlussrunde:
- ☐ Organisatorisches (Verweis auf Links, Arbeitsheft, VÖ Video)
- ☐ Verteilen von Challenge-Stempeln
- ☐ Austeilen der HoFR-Urkunden
- ☐ Feedbackrunde
- ☐ Verabschiedung

Im Nachgang

☐ Ordnung
☐ Material(boxen) zusammenpacken
☐ Absprachen mit der Einrichtung treffen
☐ Sicherstellen des Transports der Materialboxen

VORLAGE UND IDEEN FÜR VIDEOSKRIPT

Als grundlegende Story bzw. roter Faden, der durch das Video führt, hat es sich bewährt, die TN dabei zu filmen, wie sie einerseits Lebensmittel einkaufen und/oder ernten, diese dann zubereiten (in der Regel schneiden und auf verschiedene Arten zubereiten, z.B. braten, kochen oder grillen) und das fertige Essen dann gemeinsam in der Gruppe genießen.

Das Video wird ergänzt durch Szenen, in denen die TN ihre Rap-Parts performen. Dabei wird oft Bezug zum Text oder zu den Eigenschaften/Hobbys der TN genommen. Außerdem wird das gemeinsame Performen des Refrains in der Gruppe gezeigt. Im Hintergrund sind dabei häufig andere TN zu sehen, die einen besonders engen Kontakt zu dem*der Performer*in haben oder deren Texte in einem Zusammenhang stehen.

Zusätzlich werden im Video häufig auch spezifische Merkmale der Einrichtung und/oder der Umgebung eingefangen.

Die Shot-Liste dient lediglich als Orientierung und Unterstützung. Das Konzept des Videos kann gerne erweitert oder abgeändert werden.





ZUR INSPIRATION: VIDEO-BEISPIELE

Video Beispiel 1

Video Beispiel 2

Video Beispiel 3

SHOT-LISTE

☐ Gruppenperformance 1:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ Gruppenperformance 2:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 1:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 2:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 3:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 4:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 5:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 6:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 7:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 8:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 9:		
Location:	Handlung:	Requisite:
☐ TN 10:		
Location:	Handlung:	Requisite:

Footage:

□ Szenen: z.B. Einkaufen oder Ernten

1.
2.
3.

□ Szenen: Zubereitung des Essens

- Schneiden 1:
- Schneiden 2:
- Weiteres Zubereiten:
- Garen 1 (Kochen, braten, etc.):
- Garen 2: (Kochen, braten, etc.):

□ Gemeinsames Essen:

- Fertiges Essen (Nahaufnahme)
- Gesamtaufnahme des Tisches
- Gruppe stößt mit Getränken an
- Gruppe beim Essen
- Einzelne TN beim Essen
- Stimmungsbilder (Mood)

□ Weiteres:

- Impressionen der Einrichtung
- Besonderheiten der Einrichtung (z. B. Grillstation, Basketballplatz, Lastenfahrrad, Smoothie-Bike, Stockbrot, Graffiti-Wand, Maskottchen usw.)
- Zusätzliche Storylines, die sich aus dem Song-Text ergeben.
- Ideen der TN
- Und vieles mehr

TABELLE: ABLAUF TAG 1

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:15	Ankunft der TN	• Lockeres Ankommen der TN • Etwaige Kommunikation mit Eltern etc. • Check: Anmeldebögen und Einverständniserklärungen • Weiterer Aufbau der Technik usw.	• Bluetooth-Box für Hintergrundmusik • Wasser und Obst	Bei TN nach Allergien fragen
9:15 – 10:15	Begrüßung, Organisation & H²-Input	• Begrüßungs-Rap • Vorstellung der Anleiter*innen • TN stellen sich vor (Name, Lieblingsessen und -Hobby) • Ablauf • Arbeitsheft, Challenge und H²-Prinzipien vorstellen	• Bluetooth-Box • Stifte & Papier • Arbeitshefte • Namensticker • Laptop, Beamer, Presenter • Präsentation Tag 1 • Flipchart, Stifte	
10:15 - 10:45	Pause		• Wasser und Obst	Teamabsprache: "Welche TN in welche Cypher-Gruppe ?"
10:45 - 12:15	Cypher	• Einführung • Gruppenaufteilung • Gruppe A: CO2 -Fußabdruck- • Gruppe B: Masterpiece „Klima & Food" • Zusammenfassung	• Laptop, Beamer & Presenter • Bluetooth-Box • „Cypher"-Präsentation • Material (A und B)	Gruppe A =  Gruppe B =  = Challengestempel
12:15 - 12:30	Pause		• Wasser	Vorbereiten der Arbeitsstationen in der Küche.

12:30 - 13:30	Essen & Getränke zubereiten/ Gewürzsalze & Tisch decken	• Gruppe A: Kochen
		  ○ Türkische Linsensuppe (S. 23)
		  ○ Brot dazu
		• Gruppe B -Gewürzsalz/Zuarbeiten
		  ○ Gewürzsalze herstellen
		  ○ Tisch decken
		  ○ Ggf. kleine Einkäufe
			• Arbeitshefte
			• Rezepte
			• Materialbox
			• „Kochen"
			• Zutaten
				Simples Kochen und kleine Zubereitungsschritte

13:30 – 14:00	Essen		• Abräumstation	
14:00 - 14:30	Pause + Aufräumen			
14:30 - 15:15	Crew-Building & Orga	• Ggf. Spiel o. Call & Response-Rap • Crewnamen finden • Orga next Days • Challenge-Stempel • Ggf. Gruppenaufteilung	• Flipchart, Stifte • Laptop, Beamer & Präsentation • ggf. Stuhlkreis für Spiel	
15:15 - 15:30	Abschlussrunde/ Ausblick		• Laptop, Beamer & Präsentation	

TABELLE: GRUNDLEGENDER ABLAUF TAG 2 & 3

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:15	Ankunft der TN	• Lockeres Ankommen der TN • Kommunikation mit Eltern etc. • Weiterer Aufbau der Technik usw.	• Bluetooth-Box für Hintergrundmusik • Wasser und Obst	
9:15 –9:30	Gemeinsamer Start	• Tagesablauf besprechen • ggf. Gruppenaufteilung • ggf. Aktivierungsspiel • ggf. Call & Response-Rap	• Bluetooth-Boxr • Laptop, Beamer, Presenter • Präsentation Tag 2/3	Motivieren der TN steht im Vordergrund, an die Checkliste erinnern
9:30 - 15:30	Tag 2: Hip-Hop-Day (Gruppe A) Food-Day (Gruppe B) Tag 3: Hip-Hop-Day (Gruppe B) Food-Day (Gruppe A) + Checkpoint-Stationen am Nachmittag			
13:00 – 13:45	Essen		• Abräumstation	
15:15 - 15:30	Abschlussrunde/ Ausblick		• Laptop, Beamer & Präsentation	

TABELLE: ABLAUF FOOD-DAYS (TAG 2 & 3)

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:30	Ankommen der TN und Begrüßung in der großen Gruppe	• Tagesablauf besprechen • ggf. Gruppenaufteilung • ggf. Aktivierungsspiel • ggf. Call & Response-Rap	• Bluetooth-Box • Laptop, Beamer, Presenter • Präsentation Tag 2/3 • Obst & Wasser	
9:30 - 10:00	Planung und Aufgabenverteilung („Fresh & Clean")	• Jede*r zieht eine Karte mit einer Aufgabe neben dem Kochen (z.B. Tisch decken, Abwasch, Müll-Station, Aufräumen etc.) • Hygiene-Einweisung und Check	• Bluetooth-Box für Hintergrundmusik • Materialbox „Kochen"	Checken, welche „Fresh & Clean"-Karten in der Küche Sinn machen (andere aussortieren) = Challengestempel
10:00 - 11:00	Kochtheorie und -praxis	• Vermittlung von Schneidegrundtechniken. • Besprechung des Rezeptesund Hinweis auf Fleisch-Alternative • Ggf. Gemeinsamer Einkauf oder Ernten	• Bluetooth-Box • Materialbox „Kochen" • Arbeitshefte • Zutaten	Jede*r TN soll eine Schneidetechnik lernen und benennen können
11:00 - 12:30	Kochpraxis	• Kochen der Mahlzeit • Zubereitung Eistee	• Bluetooth-Box • Materialbox „Kochen" • Arbeitshefte • Zutaten	
12:30 - 13:00	Tisch decken und Bonusaufgaben		• Geschirr • Müllbeutel • Schüssel für Speiserste • große Schüsseln/ Bottiche für Abräumstation	
13:00 - 13:45	Gemeinsames Essen mit der anderen Gruppe			
13:45 - 14:15	Pause + Aufräumen			Checkpoints aufbauen
14:15 - 15:15	Checkpoint-Stationen	• Checkpoint „Hip-Hop & Eistee" • Checkpoint „Hülsen-Battle" • Zudem Zeit für Spaß und Bewegung	• Material „Checkpoints"	Auch für die TN der anderen Gruppe offen. = Challengestempel Beide Checkpoints nur bei externer Unterstützung möglich.
15:15 - 15:30	Gemeinsame Abschlussrunde/ Ausblick		• Laptop, Beamer & Präsentation	

TABELLE: ABLAUF HIP-HOP-DAYS (TAG 2 & 3)

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:30	Ankommen der TN und Begrüßung in der großen Gruppe	• Tagesablauf besprechen • ggf. Gruppenaufteilung • ggf. Aktivierungsspiel • ggf. Call & Response-Rap	• Bluetooth-Box • Laptop, Beamer, Presenter • Präsentation Tag 2/3 • Obst & Wasser	
9:30 - 10:00	Takttraining	• Mittels der PP-Präsentation	• Laptop, Beamer & Presenter • Soundbox • Präsentation "Hip-Hop-Day"	
10:00 - 10:45	Hip-Hop-Tafelbild (Songwriting)	• Mittels Material Tafelbild „Hip-Hop-Day"	• Laptop, Beamer & Presenter • Präsentation "Hip-Hop-Day" • Soundbox • Tafelbild „Hip-Hop-Day" • Klebeknete • Tafel /Whiteboard • Stifte	
10:45 - 13:00	Songwriting und -Aufnahme	• Jeweils nur 2 TN	• Arbeitshefte der TN • Stifte • Soundbox • Aufnahme-Equipment	Die restlichen TN haben währenddessen Freizeit, aber Aufsicht muss sichergestellt sein.
13:00 - 13:45	Gemeinsames Essen mit der anderen Gruppe			
13:45 - 14:15	Pause + Aufräumen			Checkpoints aufbauen
14:15 - 15:15	Songwriting und -Aufnahme	• Jeweils nur 2 TN	• Arbeitshefte der TN • Stifte • Soundbox • Aufnahme-Equipment	Die anderen TN sollen in dieser Zeit an den Checkpoints teilnehmen.
15:15 - 15:30	Gemeinsame Abschlussrunde/ Ausblick		• Laptop, Beamer & Präsentation	

Im Nachgang:

Editieren und ggf. mixen des Songs = am 4. Tag wird eine Demoversion des Songs benötigt

TABELLE: ABLAUF VIDEOPRODUKTION (TAG 4)

Zeit	Tagespunkt	Erläuterung	Material	Anmerkungen
9:00 - 9:15	Ankunft der TN	• Lockeres Ankommen der TN • Absprachen mit Videoproduzent	• Bluetooth-Box für Hintergrundmusik • Wasser und Obst	
9:15 – 10:00	Begrüßung und Organisation	• Organisatorisches • Videoproduzent vorstellen • Premiere: Hören des Songs (Demoversion) • Aufwärmübung	• Laptop, Beamer & Presenter • Präsentation Tag 4 • Soundbox	
ab 10:00	Dreh „Musikvideo"		• Bandanas • Bluetooth-Box • Wasser und Obst	Angeleitet von Rap-Coach und Videoteam
Währenddessen	Koch-Station	• Teilnahme freiwillig • Zubereitung eines der HoFR-Rezepte • Tisch decken	• Materialbox „Kochen" • Zutaten	Verantwortung liegt bei Food-Coach
13:15 – 13:45	Essen	• Inkl. Dreharbeiten für Video	• Abräumstation	
13.45 – 14:45	Letzte Dreharbeiten; Aufräumen; Vorbereiten Abschlussrunde		• Bandanas • Bluetooth-Box • Urkunden	Ausfüllen der Hall of Fame-Urkunden

15:15 - 15:30	Abschlussrunde/ Ausblick	• Überreichung der Hall of Fame-Urkunden
		• Organisatorisches
		  ▪ Videopremiere
		  ▪ Offene Fragen
		• Verabschiedung
			• Laptop, Beamer & Presenter
			• Präsentation Tag 4
			• Soundbox
			• Urkunden	





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 gibt es unter www.HouseOfFlavorRap.de oder www.denkhausmannsart.de.

Denkhaus
Hip-Hop, Education & Food

HOUSE OF FLAVOR AND RAP

KKH Kaufmännische Krankenkasse