



# Impro-Cooking: Was man alles aus Resten zaubern kann

---

*Baustein 4 (Sekundarstufe I, Klasse 7 – 8)*



Gefördert durch

**Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,  
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen**



## Impressum

### Projektleitung:

Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies  
Institut für Ernährung, Konsum, Gesundheit  
Department Sport und Gesundheit  
Fakultät für Naturwissenschaften  
Universität Paderborn  
Warburger Str. 100  
33098 Paderborn

E-Mail: [schlegel@mail.upb.de](mailto:schlegel@mail.upb.de)  
Tel: 0 52 51 / 60-21 87

**Autorin dieses Bausteins: Tanja Körner**

**An der Entwicklung der Bausteine waren folgende Personen und Institutionen beteiligt:**

Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies, (Projektleitung und -konzeption)  
Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn

- Regine Bigga
- Maïke Bruse
- Ulrike Daub
- Stefanie Hinkelmann
- Hella Innemann
- Tanja Körner
- Silvia Leutnant
- Kirsten Mann
- Elena Neb

iSuN – Institut für Nachhaltige Ernährung und Ernährungswirtschaft, Fachhochschule  
Münster

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Stand Juni 2020 (Aktualisierung von Links)

### Hinweis zur Zitation:

**Bitte zitieren Sie den Baustein ggf. als:**

Körner, T. (2013): Impro-Cooking: Was man alles aus Resten zaubern kann. Baustein 4  
des Moduls zur nachhaltigen Ernährungsbildung: Wertschätzung und Verschwendung  
von Lebensmitteln., hg. v. K. Schlegel-Matthies, Paderborn

Download unter:

[http://www.evb-online.de/schule\\_materialien\\_wertschaetzung\\_b04.php](http://www.evb-online.de/schule_materialien_wertschaetzung_b04.php)

# Impro-Cooking: Was man alles aus Resten zaubern kann

## 1. Einführung in das Thema

Hart gewordene Brötchen, einen Rest Nudeln oder Kartoffeln vom Vortag, Bananen mit braunen Flecken: So sieht in den Haushalten häufig die Vorstufe zum Mülleimer aus.

In diesem Modul geht es darum, wie diese „Reste“ trotzdem noch zu schmackhaften Gerichten verarbeitet werden können. Häufig ist nur ein wenig Improvisation gefragt, um aus Lebensmitteln, „die schnell weg müssen“ und Zutaten, die man sonst noch zu Hause hat, etwas Leckeres zu zaubern. Die Schülerinnen und Schüler treten beim Impro-Cooking gegeneinander an: Wer zaubert das beste Gericht aus den „Resten“?

Dieses Modul kann auch im Zusammenhang mit Lebensmittellagerung, Lebensmittelverderb sowie Einkaufs- und Mahlzeitenplanung behandelt werden. Ergänzend kann auch der Baustein 19 Lebensmittelretter der „Ess-Kult-Tour“ bearbeitet werden.

## 2. Allgemeine Hinweise zu den Materialien

Dieses Modul ist darauf ausgerichtet, dass eine Küche zur Verfügung steht und dass die Schülerinnen und Schüler über entsprechende Vorerfahrungen in der Nahrungszubereitung verfügen.

## 3. Mögliche Lehr- und Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- erläutern, dass das Wegwerfen von Lebensmitteln mit einer geeigneten Mahlzeitenplanung zu vermeiden ist.
- Lösungsmöglichkeiten zur „Resteverwertung“ in der Nahrungszubereitung entwickeln.
- darstellen, dass Rezepte eine Hilfe bei der Nahrungszubereitung sind und flexibel angepasst werden können.
- ein Menü aus vorhandenen Lebensmitteln zusammenstellen und zubereiten können.
- Alternativen für fehlende Zutaten ermitteln.

## 4. Fragestellungen

- Was kann ich aus den vorhandenen Lebensmitteln zubereiten?
- Welche Rezepte kenne ich bzw. wo bekomme ich Rezeptideen?
- Wo können Zutaten im Rezept ersetzt oder weggelassen werden?

## **5. Hintergrundinformationen und weitere interessante Links, Literatur etc. für die Hand der Lehrperson**

*Gugetzer, G. (2009): Quickfinder Resteküche: Der schnellste Weg vom Rest zum Rezept, München*

*Mattes, W. (2002): Methoden für den Unterricht. 75 kompakte Übersichten für Lehrende und Lernende. Paderborn*

*Online-Resteküche-Suchmaschine Restgourmet  
abrufbar unter:  
<https://restegourmet.de>*

*VZ NRW (Hg.) (2010): Kreative Resteküche: Einfach – schnell – günstig. Düsseldorf.*

## **6. Hintergrundinformationen und weitere interessante Links, Literatur etc. für die Schülerinnen und Schüler**

*Gugetzer, G. (2009): Quickfinder Resteküche: Der schnellste Weg vom Rest zum Rezept, München*

*Online-Resteküche-Suchmaschine Restgourmet  
abrufbar unter:  
<https://restegourmet.de>*

*VZ NRW (Hg.) (2010): Kreative Resteküche: Einfach – schnell – günstig. Düsseldorf*

## **Vorschläge für den Unterricht**

### **Problematisierung**

#### **Taste the Waste**

Der Einstieg zu diesem Baustein soll mit dem Film „Taste the Waste“ von Valentin Thurn verbunden werden. Der Film bietet verschiedene Anknüpfungspunkte zu vielfältigen Themenbereichen und kann unterschiedlich eingesetzt werden.

In diesem Baustein wird er verwendet, um sowohl einen Überblick über die Gesamtsituation der Lebensmittelverschwendung zu geben, als auch um die Relevanz dieses Themas zu verdeutlichen. Ausgehend vom Film kann dann der Teilbereich Verwertung von Lebensmittelresten – Impro-Cooking im Haushalt vertieft behandelt werden.

Der Film „Taste the Waste“ ist als DVD erhältlich. Alternativ kann auch der Vorläufer „Essen im Eimer“ genutzt werden (*WDR-Film (2010)*): [Essen im Eimer: Die große Lebensmittelverschwendung](#) (30 Min.)

Die Schulversion „Frisch auf den Müll“ (43 Min.) ist ebenfalls als DVD erhältlich (vgl. <http://www.filmsortiment.de/Filmdetails/61394/Frisch-auf-den-Muell--.html>)

#### **Taste the Waste – Der Film**

Methodentyp: Film; [Blitzlicht](#) (siehe <http://methodenpool.uni-koeln.de/blitzlicht/darstellung.html>)

Ziele: Überblick über das Ausmaß der Lebensmittelverschwendung geben; Sensibilisieren für Lösungsansätze

Inhalt: Film „Taste the Waste“  
(Thurn, Valentin (2011): Taste the Waste. Ein Film von Valentin Thurn. Produzenten: Vandekerkhove, Astrid; Thurn, Valentin. Drehbuch: Thurn, Valentin. Regisseur: Thurn, Valentin. Kinofilm. Laufzeit: 91 Minuten; als DVD erhältlich)

Dauer: 10 Min. Einstieg, 90 Min. Film, 90 Min. Nachbereitung

Material: Moderationskärtchen, Stifte, Arbeitsauftrag

#### **Anleitung:**

Als Einstieg kann eine Schätzaufgabe gestellt werden: Die Schülerinnen und Schüler sollen schätzen, wie viel Prozent der Lebensmittel, die sie in einer Woche zu Hause kaufen, nicht verzehrt und in den Müll geworfen werden. Die Schätzzahlen werden auf Moderationskärtchen notiert, diese behalten die SuS an ihrem Arbeitsplatz, um zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückzukommen. Unterstützend kann die Lehrperson Bilder von Lebensmitteln (z.B. im Rahmen einer Power-Point-Präsentation) zeigen, um zu verdeutlichen, was alles darunter zu verstehen ist (Brot, Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch, ...).

Vor Beginn des Films wird der Arbeitsauftrag besprochen und eine Handhabung für Rückfragen während des Films gegeben, damit während des Films keine Unterbrechung nötig ist. Die Schülerinnen und Schüler können Fragekärtchen ausfüllen, die nachher im Plenum besprochen werden.

Während des Films wird der Arbeitsauftrag in Stichpunkten beantwortet. Nach dem Film sollte nochmals Zeit eingeräumt werden (individuell angepasst an die Lerngruppe), um die Antworten zu überarbeiten und zu vervollständigen.

Im Anschluss an den Film kann ein kurzes „Blitzlicht“ stattfinden, um allen Schülerinnen und Schülern eine spontane Äußerung zu dem Film zu ermöglichen. Hierbei wird eine Auswahl von Impulsfragen oder eine spezifisch ausgewählte Impulsfrage (s.u.) gestellt, die von allen der Reihe nach mit maximal einem Satz oder einem Wort beantwortet wird. Im Vorfeld sollte allen Personen klar sein, dass die Äußerungen weder von der Lehrperson noch von den Mitschülerinnen und Mitschülern kommentiert werden. Unterstützend kann dabei ein Gegenstand (z.B. Ball, Stein, ...) sein, der herumgereicht wird, um die sprechende Person in der Blitzlichtrunde zu kennzeichnen.

Mögliche Impulsfragen für das Blitzlicht könnten hierbei sein:

- Wie fühlst du dich nach Schauen des Films?
- Was war neu für dich?
- Was war ein alter Hut für dich?

Im Anschluss sollten eventuelle Fragen geklärt werden, die die Schülerinnen und Schüler während des Films notiert haben. Noch offene Fragen, die sich eventuell im Rahmen der Besprechung der Arbeitsaufträge ergeben, können für später an der Tafel fixiert werden.

Danach sollte die inhaltliche Aufarbeitung des Films erst durch einen Rückbezug auf die Schätzaufgabe am Anfang erfolgen. Die Lehrperson konfrontiert die SuS mit der Tatsache, dass etwa 50 % der Lebensmittel in Deutschland auf dem Müll landen (etwa 20 Millionen Tonnen). Die SuS können diesen Wert mit ihrer persönlichen Schätzung vergleichen. An dieser Stelle sollte aber erwähnt werden, dass in dieser Zahl auf Lebensmittel angeführt werden, die bereits vor dem Verkauf entsorgt werden.

Anschließend kann eine Arbeitsphase eingeleitet werden, die sich mit der Beantwortung der Arbeitsaufträge beschäftigt. An dieser Stelle bietet sich ein Lerntempoduett an. Anstatt mit Texten wird mit den Arbeitsaufträgen gearbeitet, sodass alle SuS in ihrem eigenen Tempo die Aufgaben bearbeiten können. Der vierte Arbeitsaufträge könnte dabei als Bonusaufgabe genutzt werden. Der vierte und letzte Arbeitsauftrag kann in eine Diskussion oder Recherche münden, wie und was jede/r Einzelne selbst dazu beitragen kann, die Lebensmittelverschwendung einzudämmen.

### ***Anmerkungen:***

Es ist besonders wichtig auch die Handlungsalternativen und Lösungsansätze zu besprechen, die im Film gezeigt werden. Da der Film auch viele beängstigende und schockierende Elemente enthält, könnten die Schülerinnen und Schüler sonst eventuell das Gefühl bekommen, dass die Situation ausweglos und ohnehin nicht zu ändern ist.

### ***Alternative bei der Nutzung von „Taste the Waste“:***

Als Einstieg kann auch das eindrucksvolle Bild auf dem DVD-Cover als Impuls genutzt oder aber der Titel „Taste the Waste“ näher beleuchtet werden.

***Alternative:***

Die Arbeitsaufträge können auch arbeitsteilig in Gruppen oder mit der Methode „Gruppenpuzzle“ bearbeitet werden, um den Blick auf eine spezifische Frage zu schärfen.

***Ergänzung:***

Eine Beschäftigung mit dem Dokumentarfilmer Valentin Thurn kann als Zusatzaufgabe genutzt werden.

## Film „Taste the Waste“

„Taste the Waste“ ist im Sommer 2011 in die deutschen Kinos gekommen. Der Film zeigt, wie weltweit Lebensmittel im Mülleimer landen, welche Auswirkungen diese Lebensmittelverschwendung hat und was bisher dagegen getan wird.

### Arbeitsaufträge:

Mache dir während des Films so viele Stichpunkte wie möglich. Nach dem Schauen hast du noch Zeit, um deine Notizen zu vervollständigen.

1. Im Film werden verschiedene Angaben dazu gemacht, welche Menge an Lebensmitteln weggeworfen wird.
  - a. Notiere, wie viele Lebensmittel weggeworfen werden: weltweit, in Deutschland, wie viel Brot, wie viel Gemüse,... ?
  - b. Notiere, womit diese Menge an Lebensmitteln im Film verglichen wird (LKW-Ladungen, Geld, ...)
2. Welche Auswirkungen hat die Lebensmittelverschwendung auf die Umwelt, die Menschen und die Ernährung in ärmeren Ländern? Notiere und begründe.
3. Im Film werden Menschen vorgestellt, die versuchen, die Lebensmittelverschwendung zu bekämpfen. Erläutere, mit welchen Ideen, Projekten oder auf welche Art sie versuchen, die Lebensmittelverschwendung zu verhindern.
4. Hast du noch weitere Ideen oder kennst du Beispiele aus deinem Umfeld, die sich mit dem Thema Lebensmittelverschwendung auseinandersetzen?

## Umsetzung

Methodentyp:	Impro-Cooking
Ziele:	Selbstständiges Zusammenstellen und Zubereiten eines Menüs
Inhalt:	Im spielerischen Wettbewerb ein Menü mit den vorhandenen Lebensmitteln zusammenstellen und zubereiten
Dauer:	120 Min. (mit Essen und Abspülen/Aufräumen)
Material:	Schulküche, diverse Lebensmittel (Reste), Situationsbeschreibung, Rezeptbücher oder Internet zur Rezeptrecherche

### Anleitung:

Die Klasse bekommt die Aufgabe, aus den in der Situationsbeschreibung angegebenen Zutaten in Gruppen à vier Personen innerhalb von 90 Minuten ein Menü zusammenzustellen und zuzubereiten. Dabei treten die Gruppen gegeneinander an: Am Ende werden die Gerichte nach Kriterien wie Kreativität, Zeiteinhaltung, Aufgabenerfüllung und Geschmack sowie Aussehen (1 – 5 Punkte je Kategorie) beurteilt und ein Siegerteam gekürt. Ein Vorschlag für eine Checkliste zum Impro-Cooking ist unten angefügt. Im besten Falle wird die Checkliste gemeinsam mit den SuS erstellt. So können im Think-Pair-Share-Verfahren (Denken-Austauschen-Vorstellen; vgl. Wolfgang Mattes: Methoden für den Unterricht S. 46f.) Kriterien für die Bewertung des Kochduells gesammelt werden. Im Anschluss ist es zudem wichtig, Beispiele für diese Kriterien zu finden, um die Bewertung möglichst objektiv und unkompliziert zu gestalten.

Als Hilfestellung kann mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam an der Tafel gesammelt werden, wie nicht vorhandene Zutaten durch andere Zutaten ersetzt werden können. Falls die Zeit dazu nicht ausreicht, kann dies auch als Tippkarte angeboten werden.

fehlende Zutat	ersetzen durch
Sahne/Crème fraîche für Soße/Suppe/Auflauf	Milch
Obst und Gemüse	andere Obst- / Gemüsesorten
Vanillezucker/Zucker	Honig
...	...

Als Abschluss der Einheit erstellt jeder Schüler bzw. jede Schülerin als Hausaufgabe ein Rezept für ein typisches „Restegericht“: Semmelknödel, Auflauf, Nudelpfanne, Suppen/Eintöpfe, Milchshake ... . Die Rezepte können kopiert werden, damit jede Schülerin und jeder Schüler eine Art kleines „Resteküche-Kochbuch“ besitzt. Eltern oder Großeltern können eine gute Hilfestellung bei dieser Aufgabe darstellen.

### **Anmerkungen:**

Die Beurteilung der Gerichte kann je nach Situation in der Klasse durch die Lehrperson oder durch die gesamte Klasse stattfinden. Eine gegenseitige Bewertung durch die Schülerinnen und Schüler funktioniert jedoch nicht in jeder Klasse, da der Wettbewerbsgedanke zu unfairen Bewertungen des gegnerischen Teams führen kann. Eine Möglichkeit ist auch eine Bewertung durch eine Schülerjury, die selbst nicht am Impro-Cooking teilnimmt.

*Ideen für Rezepte:*

Bananenkuchen, Bratkartoffeln, Möhrensalat, Quark mit Banane, Tomatensalat, Kartoffelaufbau, Gebackene Bananen, Pizza (Quark-Öl-Teig), Kartoffelpizza, Obstsalat mit Nüssen, ...

***Alternative:***

Das Impro-Cooking kann auch an TV-Sendungen angelehnt werden („Kochduell“, „Topfgeldjäger“).

## Impro-Cooking

**Aufgabe:**

Stellt aus den gegarten Kartoffeln, Tomaten, Möhren und Bananen ein Menü zusammen (mindestens zwei Gänge) und notiert euch dazu, welche Zutaten ihr dafür verwendet. Ihr habt 90 Minuten Zeit, um euch zu überlegen, was ihr daraus machen wollt und das Menü zuzubereiten. Viel Erfolg!

**Tipp:** Ihr könnt in den Rezeptbüchern nach Ideen suchen.

**Auf jeden Fall weg müssen:**

800g gegarte Kartoffeln  
5 Tomaten  
ein Bund Möhren  
4 Bananen

**Was sonst noch verwendet werden kann (aber nicht muss):**

Gewürze	Zitronen
Gemüsebrühe	Quark
Essig	Mehl
Öl	Milch
Senf	Eier
Honig	Zwiebeln
Backpulver	Knoblauch
Schokostreusel	Käse
Äpfel	Schinken
Walnüsse	passierte Tomaten

	Zutaten:
Vorspeise:	
Hauptspeise:	
Dessert:	

## Checkliste zur Bewertung des Impro-Cooking

Gruppe: \_\_\_\_\_

Kriterien	Beispiele	Schulnote von 1 😊 bis 6 😞
1. Arbeitsorganisation	Die Gruppe: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ teilt die Arbeit untereinander auf.</li><li>➤ sieht, wo Hilfe benötigt wird und unterstützt.</li><li>➤ beendet die Arbeit in der vorgegebenen Zeit.</li></ul>	
2. Aussehen	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ appetitlich</li><li>➤ dekorativ</li><li>➤ Ausreichend Speisen zubereitet?</li></ul>	
3. Geschmack	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Geschmacklich ansprechend?</li><li>➤ Einzelne Zutaten herauszuschmecken?</li><li>➤ Geruch</li><li>➤ Konsistenz</li></ul>	
4. Erfüllung der Aufgabe	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Nur vorgegebene Lebensmittel verwendet?</li><li>➤ Mindestens 2 Gänge zubereitet?</li><li>➤ Zeitvorgaben eingehalten?</li></ul>	
5. Kreativität	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Rezept(e) selbst ausgedacht?</li><li>➤ Rezept(e) in einem Kochbuch gefunden?</li><li>➤ Fehlende Zutaten durch andere, sinnvolle Zutaten ersetzt?</li></ul>	
		<b>Gesamtbewertung:</b>