

Kochbox – individuell, saisonal und günstig

Wenn die Ideen zum Kochen oder die Zeit zum Einkaufen fehlen, lockt das Essen von Lieferdiensten. Seit einigen Jahren wachsen Angebote, die statt fertiger Gerichte die Zutaten und Rezepte dafür liefern. Das Kochen macht Spaß und mit jeder Box lernt man dazu.

SACHINFORMATION

KOCHBOXEN – ALLES SCHON VORBEREITET

In einer Kochbox oder Kochtüte stecken die Zutaten für eine ganze Mahlzeit: Sorgfältig zusammengestellt und abgewogen für eine bestimmte Personenzahl. Seit rund 10 Jahren gibt es Anbieter zu diesem Trend in Deutschland. Oft werden die Zutaten per Post verschickt. Daneben gibt es regionale Anbieter, die besonders oft regionale und saisonale Angebote in die Kochtüte packen. Egal ob Box oder Tüte: Das Angebot spart die Zeit für den Einkauf und macht das Entdecken neuer Rezepte einfach.

SO FUNKTIONIERT DIE KOCHBOX

Wer eine Kochbox bestellen möchte, erledigt dies meist online. Meist stehen verschiedene Gerichte zur Auswahl: mit Fleisch, ein Pastagericht, etwas Vegetarisches und vielleicht auch ein Nachtisch. Ins Paket oder die Tüte kommen dann alle benötigten Zutaten: Fleisch, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Nüsse, dazu Kräuter und Gewürze. Ein paar Basiszutaten sollte die heimische Küche vorrätig haben, z. B. Salz, Pfeffer, Öl oder Mehl.

Für den Versand werden die Produkte gut geschützt. Empfindliches wird für den Transport gekühlt. Wichtig ist, die Lebensmittel auch nach der Lieferung richtig zu lagern. In der Box gibt es ein genau beschriebenes Rezept. So gelangen mit kleinem Aufwand auch eher komplizierte Gerichte oder neue Zubereitungen.

VOR- UND NACHTEILE VON KOCHBOXEN

Kochboxen eignen sich für alle, die gerne kochen, aber wenig Ideen haben oder nicht gerne einkaufen. Oder dafür einfach keine Zeit haben. Viele Gerichte eignen sich auch für Kochanfänger. Die Anbieter setzen immer wieder neue Rezepte um. So kommen kreative Anregungen und neue Zubereitungsarten gleich mit den Zutaten ins Haus. Vielleicht stecken in dem einen oder anderen Rezept auch bislang unbekannte Lebensmittel oder Gewürze. Das macht Kochen zum Event. Ein weiterer Vorteil: Die Boxen per Paket können kontaktlos in die Quarantäne geliefert werden. Kochen ist eine tolle Möglichkeit, um in der Corona-Zeit zu Hause kreativ zu sein.

LERNZIELE UND KOMPETENZEN

Fächer: Ernährungslehre, Hauswirtschaft

Die Schülerinnen und Schüler

- » erläutern die Eigenschaften der trendigen „Kochboxen/Kochtüten“;
- » planen und erstellen eine eigene Kochbox für andere Personen, von Rezeptsuche über Einkauf bis Lieferung;
- » üben dabei die Anpassung von Rezepten an Personenkreise und Saison;
- » erproben Ideen für abfallarme Verpackungen und Mehrweg;
- » kochen in einem Videochat.

Wer nicht so gerne kocht, ist wahrscheinlich mit einem herkömmlichen Lieferservice besser bedient. Denn zubereiten müssen die KundInnen die Gerichte komplett selbst. Auch das Aufräumen der Küche bleibt nicht erspart. Ein echter Nachteil der Boxen ist der Müll: der Lieferkarton und die einzelnen Verpackungen für die zum Teil kleinen Mengen an Lebensmitteln. Vieles steckt in Einwegverpackungen, die im Müll landen. Wer eine Kochbox für Bekannte selber packt, kann das gezielt vermeiden.



Wer Kochboxen/-tüten selber packt, spart mit wiederverwendbaren Verpackungen viel Müll.

KOCHBOXEN SELBST GESTALTEN

Die ganze Kreativität kann ausleben, wer selbst eine Kochbox plant und packt. Bestimmt freuen sich die Nachbarn, Oma und Opa oder Freunde über fix und fertig eingekaufte Zutaten mit einem liebevoll geschriebenen Rezept. Kochboxen lassen sich für jede Gelegenheit packen: als schnelles Mittagessen im Alltagsstress, als feine Geburtstagsüberraschung mit besonderen Zutaten oder als leckere Aufmunterung in der Quarantäne. Vielleicht mit einem ausgefallenen Nachtmahl? Dabei gilt es verschiedene Punkte zu beachten: Was essen die Beschenkten gerne? Folgen sie bestimmten Ernährungsregeln wie vegetarisch oder sind Allergien zu beachten? Mögen sie lieber Hausmannskost oder ausgefallenes Gemüse?

Bei der Suche nach dem passenden Rezept helfen Kochbücher, einschlägige Internetseiten, aber auch die persönliche Rezeptsammlung der Familie. Besonders lecker, abwechslungsreich und – nicht zuletzt preiswerter – wird es mit Gemüse der Saison. Was wann reif ist, verrät ein Saisonkalender (vgl. Heft Nr. 28). Das Plus für die Umwelt und Wirtschaft: Saisonale Produkte haben eher kurze Transportwege und Lagerzeiten und sind oft in der Region gewachsen.

Ist das Rezept gewählt und eventuell an Saison und Vorlieben angepasst, geht es daran, die Zutaten zu kaufen. Geeignete Einkaufsquellen sind alle Märkte und Hofläden, besonders jene mit saisonalen Sonderangeboten. Wer mehrere Boxen packt, kann eventuell günstige Großpackungen oder überschüssige Lebensmittel verwerten.

ALLES SICHER UND LIEBEVOLL IN DIE KISTE

Nach dem Einkauf kommt das Verpacken. Alle Zutaten werden entsprechend des Rezeptes abgemessen bzw. abgewogen. Es sollten möglichst keine Reste der Zutaten anfallen. Wenn doch, gut verpacken und bald aufbrauchen.

Zum Abfüllen der Box-Zutaten eignen sich diverse wiederverschließbare Packungen, z. B. zuvor gesammelte, ausgewaschene Schraubgläser von Gemüsekonserven und Soßen, Schachteln oder Folien- und Papiertüten, ggf. mit Clip. Ein großer Vorteil gegenüber gekauften Boxen, denn so entsteht kein neuer Müll. Alles auf Dichtigkeit prüfen und Glasgefäße ggf. polstern. Leicht verderbliche Zutaten gehören für den Transport in eine Kühltasche bzw. isolierte Tüte – je nach Temperatur und Dauer mit Kühlakkus aus dem Eisfach. Tiefgekühltes scheidet meist aus oder muss direkt verarbeitet werden.

Hilfreich und zugleich dekorativ ist es, die Gläser und Behälter mit Namen und vielleicht Menge der Zutat zu beschriften, damit alles schnell erkennbar ist. Besonders hübsch sind wiederbeschreibbare Etiketten, z. B. aus Tafelfolie selbst ausgeschnitten und mit Kreidestift

LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Themen und Materialien z. B. in Heft 11 (Regionale Lebensmittel), 22 (Basiswissen Gemüse), 28 (Gemüsejahr) und 41 (Gemüsevielfalt) unter ima-lehrermagazin.de
- » Saisonkalender zum kostenlosen Download unter ima-lehrermagazin.de → Heft Nr. 28 oder zum Bestellen unter ble-medienservice.de → Bestell-Nr. 3488
- » Tolle Rezepte unter inform-rezepte.de

liebevoll beschriftet. Schließlich kommt das Rezept mit in die Box: handgeschrieben oder ausgedruckt, mit oder ohne Foto(s). Für ungetrübten Kochspaß sollten die Schritte so beschrieben sein, dass sie zu den Vorkenntnissen des Beschenkten passen. Dann dürfen sich die Beschenkten über tolle Lebensmittel, ein kreatives Rezept und später eine leckere Mahlzeit freuen.

METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Die angesagten Kochboxen bieten den Jugendlichen einen neuen Zugang zum Thema Kochen und Speiseplanung. Unter diesem trendigen „Deckmantel“ lassen sich viele wichtige Aspekte und Alltagskompetenzen üben und vermitteln: vom Rezept verstehen und umrechnen über Abwiegen und hygienisches Verpacken bis (günstig) Einkaufen und Engagement für Mitmenschen und Umwelt.

Arbeitsblatt 1 leitet die SchülerInnen bei der Planung einer Kochbox Schritt für Schritt an. Eventuell sollte die Lehrkraft vorher festlegen, was die Zutaten einer Box kosten dürfen. **Arbeitsblatt 2** kommt hinzu, falls die Kochbox besonders nachhaltig sein soll. Die Ideen auf der **Sammelkarte** (S. 15/16) steigern das Kocherlebnis.



Schön gestaltete Rezepte erhöhen die Kochvorfreude.

Wir packen eine Kochbox

Eine Kochbox ist eine Kiste, in der (möglichst) alle Zutaten für ein Gericht in passenden Mengen sowie das Rezept enthalten sind. Das braucht etwas Planung.

1 Beantworte diese grundlegenden Fragen:

Wer freut sich über eine Kochbox? Deine Nachbarin, ein Freund oder vielleicht die Oma?

Die Kochbox bekommt:

Wie kommt die Box zum/zur EmpfängerIn?
Ist es warm oder kalt?

Wie viele Personen sitzen dort in der Regel am Tisch?
Essen sie eher große oder kleine Portionen?

Ich plane für Portionen.

Was essen die Beschenkten gerne oder was mögen bzw. vertragen sie nicht?

Beliebte Zutaten: _____

Diese Zutaten vermeiden: _____

2 Suche Rezepte und wähle ein passendes Gericht aus. Eine tolle Auswahl findest du bei www.in-form.de/rezepte/.

Mein Rezept: _____

3 Bereite nun deine Kochbox vor!

- » Trage alle Zutaten des Rezepts in die Tabelle ein.
- » Notiere die benötigten Mengen. Rechne, falls nötig, auf die entsprechende Personenzahl um.
- » Schreibe für jedes Produkt eine geeignete Verpackung auf und ggf. Kühlbedarf auf.

Lebensmittel	Menge für <input type="text"/> Personen	Ggf. Menge für <input type="text"/> Personen	Verpackung (Art, Größe)	Kühlung

**Jetzt brauchst du noch einen stabilen Karton. Dann geht es ans Einkaufen, Abwiegen, Verpacken und Rezept abschreiben!
Viel Spaß dabei!**

Saisonal und regional: für eine nachhaltige, leckere Box

① Welche Obst- und Gemüsearten stecken im Rezept?

Egal, ob du eine Kochbox packen oder selbst etwas kochen möchtest: Gerichte mit saisonalem Obst und Gemüse sind eine leckere Inspiration und bieten tolle Abwechslung! Außerdem ist es nachhaltig für Umwelt und Haushaltskasse. Deshalb ist es sinnvoll, Rezepte je nach Jahreszeit anzupassen. Wähle in der Datenbank von IN FORM unter in-form.de/rezepte ein weiteres Rezept aus und schreibe die Zutaten in die Tabelle.

② Finde heraus, wann und ob die Zutaten in deinem Rezept regional und saisonal wachsen. Informationen findest du z. B. in einem Saisonkalender. Du kannst auch an einem Marktstand fragen oder im Internet recherchieren. Schreibe deine Ergebnisse auf.

Neben Obst und Gemüse kannst du auch auf tierische Lebensmittel aus deiner Region achten!

③ Tausche – soweit möglich – Zutaten aus, die im Moment keine Saison haben.

Zutat	hat gerade Saison (x = ja, - = nein)	Könnte ich ersetzen durch
Zucchini	Sommer	Steckrübe (Winter)
Tomaten	Sommer	Tomaten aus der Dose (immer)
Feldsalat	Winter	Blattsalat (Frühjahr-Herbst)

④ Finde geeignete Einkaufsorte für Produkte deiner Region. Nutze die Herkunftskennzeichnung von loser Ware oder finde einen Bauernhof mit Hofladen.
