



## Unsere **multi-kulti Mappe**

*regional*

***vielfältig***

Ramadan

**vegan**

gesund

*koscher*

*halal*

saisonal

*fettarm*

**Vitamine**

*zahngesund*

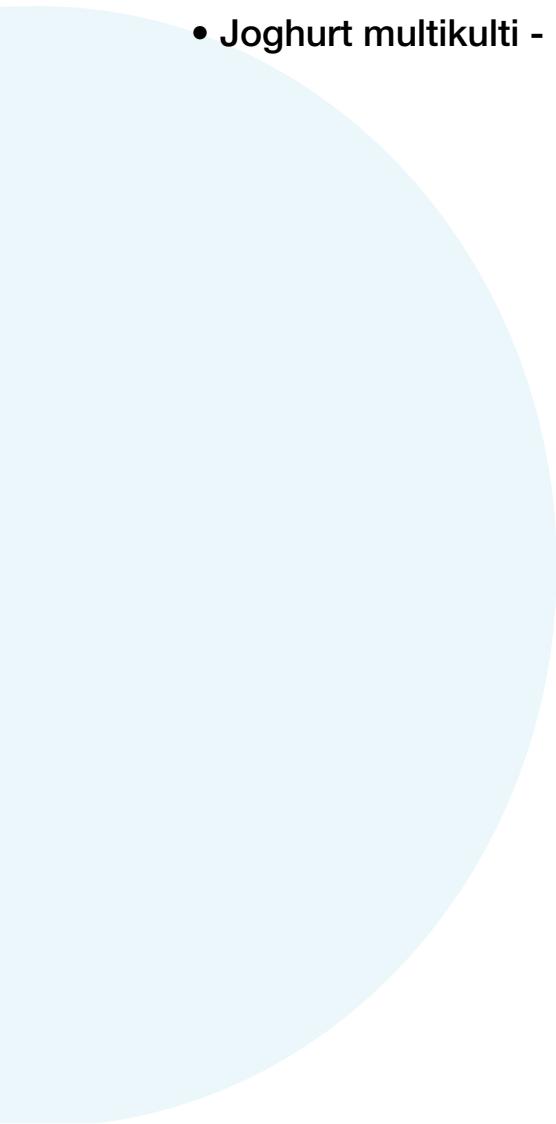
**vegetarisch**

***nachhaltig angebaut***



# Mappeninhalt

---

- Auf dem Schriftweg: Was Sie hier erwartet
  - 2 Doppelposter DIN A3  
(Milch / Brot und Obst / Gemüse heimisch und aus fernen Ländern)
  - Materialbox zum Ausprobieren mit den Kindern
  - Übung zum Reinschnuppern für Erzieher\*innen  
(bevorzugt als Vorbereitung auf einen Workshop zu nutzen)
  - Joghurt multikulti - Rezepte zum Erleben und Schmecken
- 

# Auf dem Schriftweg: Was Sie hier erwartet...

---

Reden wir über ...  
Esskultur(en)!

Gönn dir! Vertragen  
sich Genuss und  
Vernunft beim Essen?

Nicht kleckern,  
sondern klotzen:  
„richtig essen“

Über den Tellerrand geschaut:  
Wie schmeckt es woanders?  
Was wir uns beieinander  
abgucken können

Food literacy: das abc  
in Sachen: „man ist,  
was man isst.“

Satt und glücklich!  
„Tischlein deck dich“  
in den Kitas u. Schulen

# Auf dem Schriftweg: Was Sie hier erwartet...

---

## Unsere Idee: Appetit machen auf spannende Fragen

- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und Kultur?
- Wie würden Sie die Begriffe „Verantwortung“, „Genuss“, „Nachhaltigkeit“ und „Ästhetik“ in ihrer Wichtigkeit sortieren? – Steckt in Ihrer Antwort vielleicht auch etwas von Kultur?
- Wie kann man mit der Tatsache umgehen, dass es mehrere Normalitäten gibt?
- Gibt es in Kitas und Schulen in Deutschland eine Erwartungshaltung in Bezug auf Essen?
- Sehen wir auf Kulturen oder auf Milieus?
- Wer hat die Deutungshoheit über das „richtige“ Essen: Wo fängt der „Erziehungsauftrag“ an und wo hört er auf?

## Unser Vorschlag: Nutzen Sie das Material in dieser Mappe!

Probieren Sie die Vorschläge, die Ihnen gefallen, mit den Kindern aus!

Bald werden Sie merken, dass interkulturell weit mehr ist als multi-kulti.

Dennoch eignet sich als Einstieg der Bildimpuls mit den Produkten aus nah und fern.

Am Beispiel der Sauermilchprodukte lernen Sie Vielfalt kennen und können ein paar Dinge direkt in der Kita oder der Schule ausprobieren.

## Unsere Hoffnung: Neugierig geworden?

Die Mappe bietet einen Einblick in vielfältige Möglichkeiten das Thema zu betrachten. Sie ist als Einstieg gedacht und ersetzt nicht weitere Fortbildungen wie z.B. Workshops. Wir hoffen, dass Sie mit den Informationen und Übungen einen Zugang zu dem Thema finden und es genauso spannend finden wie wir auch.

# Material zum Ausprobieren

---

Auf den folgenden Bögen haben wir kleinere und größere Aufgaben und Projekte zusammengestellt, die Sie mit Ihren Kindern ausprobieren können. Alle Aktivitäten haben einen Bezug zum Thema interkulturelle Ernährungsbildung oder zu Milchprodukten multi-kulti in Kitas und Schulen.

Die Aufgaben sollen sowohl Sie als pädagogische Fachkräfte, als auch die Kinder für die Vielfalt in Bezug auf Essen und Essgewohnheiten sensibilisieren.

Lassen daher auch Sie sich von den Ergebnissen überraschen!

Ganz besonders hilfreich wäre es, wenn Sie einzelne Projektergebnisse fotografisch festhalten und an uns weiterleiten würden. Dann könnten wir, ausgehend von Ihren Ergebnissen, weitere Aktivitäten (wie z.B. einen Workshop, Fortbildungen oder Übungen und Informationen) speziell darauf aufbauen. Bitte geben Sie an, wenn ihre Materialien ausschließlich für unsere Augen bestimmt sind, denn wir würden einige auch gerne weiter verwenden bzw. veröffentlichen, damit sich auch andere daran erfreuen können.

Viel Spaß wünscht Ihr Milag-Team!



# Anregungen zur Arbeit mit den Postern

---

Hängen Sie die Poster mit den unterschiedlichen Obst-, Gemüse-, Milch- und Backprodukten in Ihrer Einrichtung auf.

Fordern Sie die Kinder auf, weitere Produkte aus den gezeigten Kategorien zu nennen, die sie aus Deutschland oder aus ihrem Heimatland kennen. Wenn möglich, lassen Sie sie diese malen.

Hängen Sie alle Ergebnisse ergänzend zu den Poster-Bildern.

Bitten Sie die Kinder oder deren Eltern, nach Möglichkeit, ein Rezept für ein Milchprodukt mitzubringen, das in der Einrichtung zubereitet werden kann.

**Hintergrund:** Der Fokus bei dieser Aktivität soll auf die Wahrnehmung und Anerkennung vielfältiger Nahrungsmittel in der Gesamtgruppe gelegt werden. Dabei sollen Produkte und Rezepte aus im deutschen Kulturraum eher unbekanntem Gegenden gleichberechtigt neben gängige und „modebedingt“ bekannte und beliebte Produkten treten.

**Tipp:** Erweitern Sie die Themengebiete nicht auf „allgemeine Rezepte“, da dies schnell unübersichtlich werden kann. Es versteht sich u.U. auch die angestrebte Sensibilisierung für andere Grundnahrungsmittel (Brot, Milch, Obst, Gemüse).

# Buchstäblich fit

---

(Aktivität für Kinder mit geringen Laut -/Buchstabenkenntnissen)

Lassen Sie von allen Kindern zu allen Buchstaben (x, y wahlweise...) Obst- und Gemüseamen finden. Es sollen möglichst auch solche Produkte genannt werden, die (noch) nicht allen gleichermaßen bekannt sind. Fertigen Sie hierzu ein Poster mit Obst- und Gemüse ABC an, (links Buchstabe in groß, rechts sämtliche Bilder der genannten Obst- und Gemüseprodukte).

**Hintergrund:** Die Aktivität soll – ähnlich wie bei der Poster-Aktivität – die Blickperspektive für vielfältige Bezüge erweitern. Unbekanntes soll sichtbar gemacht werden.

**Tipp:** Gehen Sie bei Wörtern mit „Problempotenzial“, wie beispielsweise bei importierten Schreibweisen z.B. von „Aubergine“ kreativ und/oder lösungsorientiert vor (gehört wird o, geschrieben wird au...). Der Fokus der Übung ist ein anderer.

**Tipp:** Als „Bildergenerator“ für heimische und importierte Obst- und Gemüsesorten eignen sich die gängigen Prospekte der Lebensmittelmärkte. – Für die Sorten, die in Deutschland weder vom Wort noch vom Bild her bekannt sind, ist der Weg über „Google Bilder“ (+ Farbdrucker) vermutlich der einfachste.



# Umfragebögen

---

Veranstalten Sie zu verschiedenen Aspekten rund um das Thema Essen „Umfragen“ bei Ihren Kindern, (insgesamt 6 Themen s. Folgebögen, letzter Fragebogen ist für das KITA- oder Schulpersonal). Diese können Sie entweder durch Bildbeiträge (malen oder ausschneiden und kleben) auf einem Poster „beantworten“ lassen oder Sie thematisieren die Umfragen in einem Gesprächs-/ Stuhlkreis und notieren die Antworten zu Dokumentationszwecken. (Solche Ergebnisse können auch in einer Art Ausstellung den Eltern zugänglich gemacht werden).

**Hintergrund:** Die Aktivität wendet sich von den reinen Essprodukten und dem damit verbundenen Vielfaltsgedanken hin zu sogenannten Ess-Szenarien, die kulturell- und milieuabhängig unterschiedlich gelebt werden. Gleichzeitig stehen Erziehungseinrichtungen für einen klaren Bildungsauftrag im Sinne einer gesunden Ernährung. Unterschiedliche Sichtweisen zu Essgewohnheiten werden oftmals konflikthaft wahrgenommen. Bei der Umfrage soll es zunächst darum gehen, dass es unterschiedliche Normalitäten gibt.

Die Umfragebögen 1-5 sollen spürbar machen, dass Ess-Szenarien durch Sozialisierung und Heimatbezüge geschaffen werden und Kinder grundsätzlich die eigenen Szenarien als „normal“ empfinden. Wenn möglich, sollte an dieser Stelle keine Bewertung der Essgewohnheiten oder -vorlieben stattfinden.

**Tipps:** Die Fragen sollten so gestellt und anmoderiert werden, dass ehrliche Antworten genannt werden.

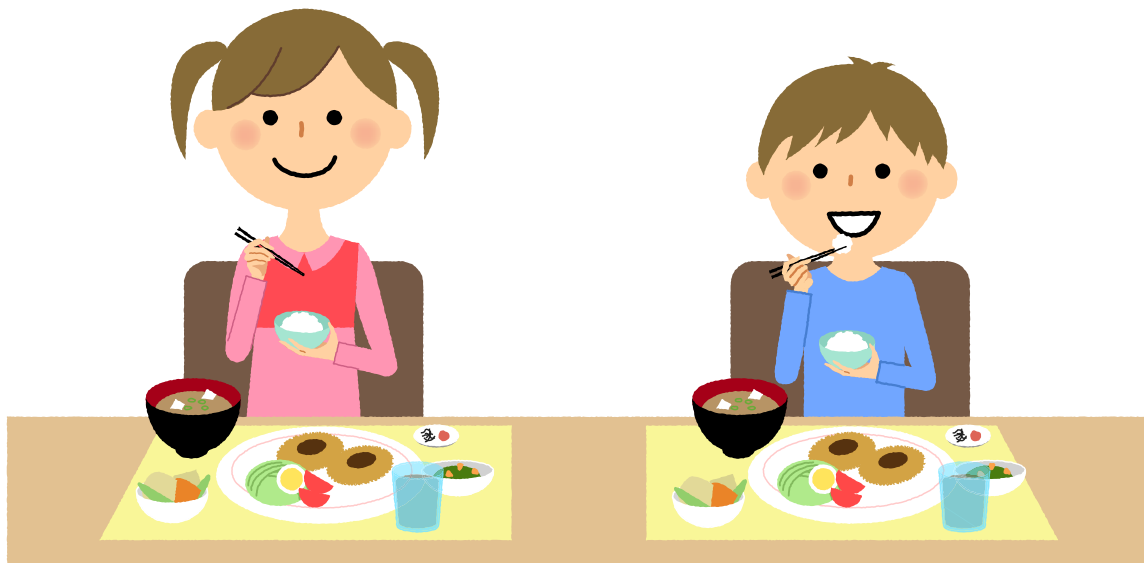
In einem zweiten Schritt (Umfragebogen 6) kann die Einrichtung die ihr eigene Normalität in Sachen Essgewohnheiten in der Kita oder Schule benennen und „schmackhaft“ machen.

Umfrage Teil 1:

Was steht auf eurem Speiseplan,  
wenn ihr entscheiden würdet?

## Wunschmenü- Wochenplan

# Speiseplan



Quelle: AdobeStock

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Umfrage Teil 2:

## Was kommt in ... die Vesperdose / den Wanderrucksack?

---





Quelle: Pixabay

Umfrage Teil 3:

**Soul food:**

**Was macht mich wieder stark und glücklich, wenn ich krank oder traurig bin?**

---



Quelle: AdobeStock

Umfrage Teil 4:

no go! –

Was darf / soll / kann ich  
gar nicht essen oder trinken?

---

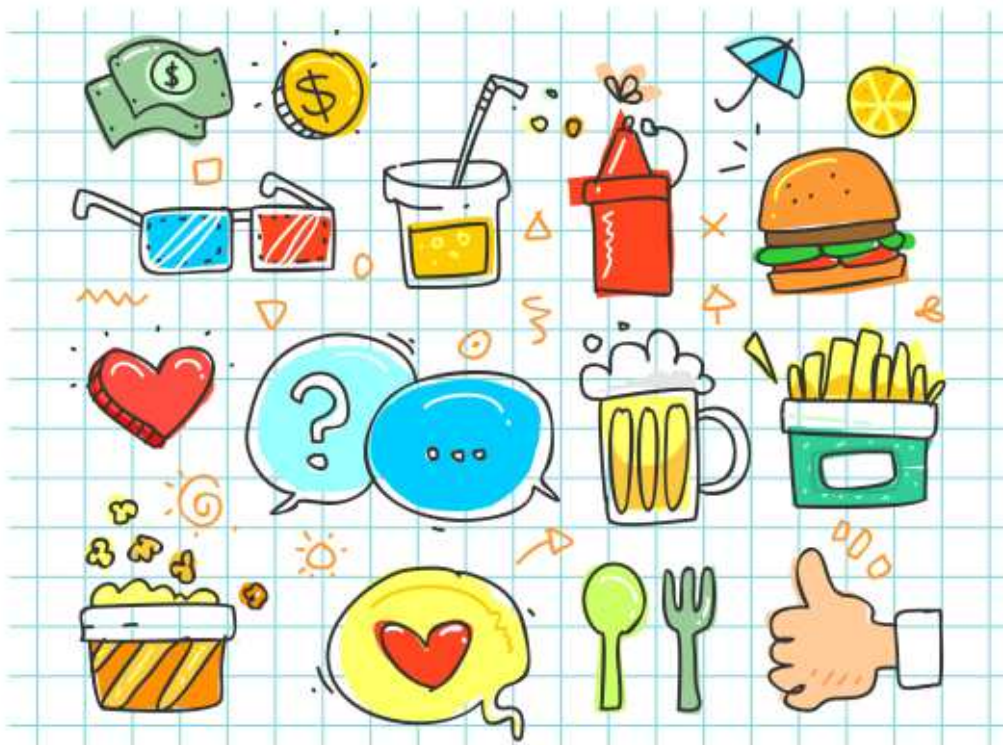


Hinweis: Hier werden keine Allergien oder Unverträglichkeiten abgefragt.

Umfrage Teil 5:

# Ein ganz normaler Sonntag... Was kommt da alles auf den Tisch?

---



Quelle: Pixabay



Umfrage Teil 6:

## Wir von der Kita oder der Schule: Wie wollen wir mit euch essen?

---



Quelle: AdobeStock

Übung zum Reinschnuppern für Erzieher\*innen oder Lehrer\*innen:

## Speed-Dating: Reden wir über Essen....

---

Das ist die Kopiervorlage für eine Aktivität, die wir gerne in einem Workshop durchführen. Jeweils 5 Personen sitzen sich auf Stühlen gegenüber. Jede\*r bekommt eine dieser Fragen. Die linke Reihe beginnt und stellt parallel (und somit zeitgleich) ihre Frage der gegenüberstehenden Person. Diese hat ca.1 Minute Zeit zum antworten. Achtung: Es wird laut! Danach stellt die rechte Reihe ihre Fragen wiederum parallel und zeitgleich an die gegenüberstehende Person, die auch 1 Minute Zeit zum antworten hat. Anschließend rückt jede Person der linken Reihe einen Stuhl nach links. Die erste Person der Reihe wechselt nun zum freien Platz am Ende der Reihe. Nun beginnt die Fragerunde von neuem.

Wie viel „Heimat“ darf Ihrer Meinung nach mit in die Vesperdose oder den Rucksack beim Ausflugstag?



Spielt „Kultur“ Ihrer Meinung nach eine Rolle, wenn es um Verantwortung im Zusammenhang mit Ernährung geht? Wenn ja, welche?



Wer hat Ihrer Meinung nach die Deutungshoheit darüber, was „richtiges Essen“ ist?



Was sind aus Ihrer Sicht „Nahrungsmittel-no-gos“?



Hat  
Gesundheitsvorsorge  
Ihrer Meinung nach  
etwas mit „Kultur“ zu  
tun?

 milag

Gibt es Ihrer Meinung  
nach einen  
Zusammenhang  
zwischen  
Schönheitsideal und  
Essgewohnheiten einer  
Kultur?

 milag

Spielt „Kultur“ Ihrer  
Meinung nach eine  
Rolle, wenn es um  
Gesundheitsoptimierung  
auch im Zusammenhang  
mit Ernährung geht?  
Wenn ja, welche?

 milag

Gibt es  
Essgewohnheiten, die  
Sie grundsätzlich  
ablehnen?  
Warum ist das so?

 milag

Auf welchen  
Ernährungsstandard in  
Ihrer Einrichtung  
könnten Sie am  
wenigsten verzichten?  
Warum?

 milag

Haben Sie schon mal  
irgendwo über eine  
bestimmte Zeit  
Essgewohnheiten  
übernehmen müssen,  
die für Sie  
unangenehm waren?

 milag

Übungen zum Anfassen und schmecken:

## Joghurt multi-kulti

Trinkmilch wird in vielen Regionen der Welt nicht getrunken – trotzdem sind die Tierhaltung und die Nutzung der Milch für eine abwechslungsreiche Ernährung häufig üblich. Sauermilchprodukte und Käse werden fast überall auf der Welt gegessen.

Unter dem Motto „Gleich und doch verschieden“ lernen Sie unterschiedliche Sauermilchprodukte kennen und können einige selbst herstellen.



## Joghurt selbstgemacht

Mit ein paar Zutaten, ein wenig Wärme und viel Zeit kann man einen Naturjoghurt auch selbst zubereiten. Vorsicht: Manchmal braucht man etwas Übung, um das Ergebnis zu erhalten, das man sich wünscht. Außerdem ist es sowohl von der Optik als auch vom Geschmack jedes Mal etwas anders. Wie bei jedem Handwerk zählen Geduld und Erfahrung!

### Zutaten:

1 l H-Milch

150 g Naturjoghurt (ca. 2 EL)

### Sonstiges:

1 Topf

1 Thermometer

1 Schneebesen

### Zubereitung:

Die H-Milch in den Topf geben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen auf ca. 45 °C. Dann den Naturjoghurt hereinrühren bis eine glatte Masse entstanden ist. Den Topf vom Herd nehmen und für 8 bis 12 Stunden auf einer Temperatur von 30-45 °C halten. Das ist der knifflige Teil: Entweder man gibt den Topf (oder eine hitzestabile Schüssel) in den Backofen bei ca. 50 °C. Die Temperatur darf diesen Wert nicht überschreiten, sonst wird aus der Milch kein Joghurt. Deshalb sollte der Backofen ab und an geöffnet werden. Oder man stellt den Topf in ein warmes Wasserbad. Hierbei darf die Temperatur nicht zu stark abfallen. Das warme Wasser muss regelmäßig gewechselt bzw. aufgefüllt werden. Der Joghurt darf in dieser Phase nicht geschüttelt oder viel bewegt werden, sonst verliert er die Struktur.

Vielleicht ist der Joghurt beim ersten Versuch noch nicht perfekt, aber die „Magie“ hinter dem Herstellungsprozess kann man schon erkennen. Natürlich ist das alles Chemie und keine Zauberei, faszinierend bleibt es aber trotzdem. Unsichtbar für unsere Augen wandeln Milchsäurebakterien den Milchzucker aus der Milch in Milchsäure um. Dadurch wird die Milch sauer, wodurch das Eiweiß ausflockt. Geschmack und Struktur verändern sich stark - wir haben Joghurt hergestellt!

## Sauermilchprodukte

-eine Auswahl aus Naturprodukten und beliebten Zubereitungen weltweit

### Quark aus Deutschland

Ein Frischkäse, der in der deutschen Küche universell einsetzbar ist (Süßspeisen, deftige Mittagsgerichte, kalt oder seltener auch warm, etc.).

### Topfen aus Österreich

Ähnlich dem Quark aus Deutschland. Der Name kommt von der Zubereitung, die früher im Topf stattfand.

### Jaourti aus Griechenland

Griechischer Joghurt mit einem höheren Fett- und Eiweißgehalt als der deutsche. Häufig aus Schafsmilch. Schmeckt deshalb besonders cremig und ist als Nachtisch mit Nüssen, Obst und Honig beliebt.

### Skyr aus Island

Ein stark säuerlicher Frischkäse, der verpackt und gegessen wird wie ein Joghurt. Er besitzt einen geringen Fett- und hohen Eiweißgehalt.

### Labneh aus der orientalischen Küche

Ein abgetropfter Joghurt. Das Ausgangsprodukt heißt Laban, die abgetropfte Flüssigkeit ist Molke.



### Lassi aus Indien

Ein Getränk aus Joghurt und Wasser, verfeinert als süße Variante mit Obst oder Saft und in deftiger Form mit Gewürzen und Salz.

### Ayran aus der Türkei

Ein Getränk aus Joghurt, Wasser oder Molke und Salz. Hat häufig eine cremig-schäumende Krone.

### Kefir aus dem Kaukasus

„Das Getränk der Hundertjährigen“ enthält aufgrund der Zubereitung mit Kefirknöllchen im Original Alkohol (0,2-2%). In Deutschland wird es meist als „Kefir mild“ (also alkoholfrei) angeboten.

### Kumys aus Kasachstan

Besteht aus vergorener Stutenmilch. Da Milchsäurebakterien und Hefen eingesetzt werden, enthält dieses Naturprodukt auch Alkohol (1-3%) – und zwar mehr als der Kefir, da die Milch von Stuten einen höheren Milchzuckergehalt hat.

### Airag aus der Mongolei

Das Pendant zu Kumys und verwandt mit dem Kefir. Es schmeckt ebenso wie die zwei zuvor genannten säuerlich-prickelnd (durch Kohlensäure, die durch den Gärprozess entsteht). Eines der ältesten Sauermilchprodukte.

### Amasi aus Südafrika

Eines der wenigen Sauermilchprodukte vom Kontinent Afrika, das auch in Molkereien hergestellt wird. Es hat die Konsistenz von flüssigem Joghurt und kann deshalb – je nach „Reife“ - getrunken oder gelöffelt werden. Wird er zu fest, gibt man etwas Milch hinzu.

### Lait caillé aus Burkina Faso

Eine Art Dickmilch, die aus heimischer Milch in Minimolkereien im ländlichen Raum hergestellt wird.

Diese Liste lässt sich noch viel weiter fortführen. Welche Sauermilchprodukte sind Ihnen bekannt? Welche den Kindern? Vielleicht auch andere als diejenigen, die hier genannt sind? In einigen Weltregionen werden Sauermilchprodukte zuhause hergestellt – vielleicht möchten ein paar der Kinder ihr Wissen teilen?

Dazu können Sie sich den Videoclip „Joghurt multi-kulti“ ansehen.



Joghurt multikulti

### **Verkostung**

Viele Sauermilchprodukte werden mittlerweile industriell in Molkereien hergestellt und auch außerhalb des jeweiligen Herkunftslandes verkauft. So gibt es auch in Deutschland eine große Produktpalette in den Supermärkten. Kaufen Sie ein paar Produkte und lassen Sie die Kinder kosten! Was ist gleich, was ist unterschiedlich? Achten Sie darauf, dass zuerst das Produkt angeschaut wird (ist es flüssig oder fest, cremig oder stückig, setzt sich Flüssigkeit ab, wie ist die Farbe), dann erst probiert.



Sensorik

**Tip:** Alle Produkte sollten gekühlt sein und in identischen Schalen. Damit Sie noch wissen, in welche Schale Sie welches Produkt gefüllt haben, bietet es sich an, ein Schild mit der jeweiligen Beschriftung umgedreht hinter die Schale zu stellen.

## Rezepte

### Lassi

2 Teile Naturjoghurt, 3,5%

1 Teil Sprudelwasser

Saft oder Obst nach Wahl und Geschmack

Zucker nach Bedarf

Alle Zutaten im Mixer oder in einer großen Schüssel mit einem Pürierstab mixen.

### Beispiel für 2 große Gläser:

200 g Naturjoghurt

100 ml Wasser mit Kohlensäure

3 gehäufte EL geschälte und geschnittene Mango

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab schaumig schlagen.

### Ayran

2 Teile Naturjoghurt, 3,5%

1 Teil Sprudelwasser

½ TL Salz

Mit dem Schneebesen oder dem Pürierstab schaumig schlagen.

Ayran kann mit Gewürzen und Kräutern verfeinert werden (z.B. Minze oder Basilikum).

### Labneh

300 g Joghurt nach griechischer Art

300 g Naturjoghurt, 3,5%

1 TL Salz

Alle Zutaten mischen und auf ein mit einem Baumwolltuch ausgelegtes Sieb geben. Schüssel drunterstellen nicht vergessen! Über Nacht in den Kühlschrank geben. Morgens hat man im Sieb Labneh und in der Schüssel eine gelbe Flüssigkeit, die Molke. Die Molke kann mit Saft als Shake getrunken werden. Der Labneh passt perfekt zu gebackenem Gemüse und Brot. Die angegebene Menge reicht für 4 Erwachsene.



4 Lassi



Labneh



# Kontakt und Rückfragen

---

Diese Mappe entstand in Kooperation mit **Ursula Becky**.

Sie ist interkulturelle Trainerin und bietet Workshops, Fortbildungen und Trainings an.

Mehr Informationen unter [ursulabecky.de](http://ursulabecky.de).

Anfragen können Sie unter [ursulabecky@googlemail.com](mailto:ursulabecky@googlemail.com) direkt an sie richten.

Bei der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V. dreht sich alles rund um die Milch.

Mehr Informationen unter [www.milag.net](http://www.milag.net).

Anfragen richten Sie bitte an [info@milag.net](mailto:info@milag.net).

Wir freuen uns über Anmerkungen und Rückmeldungen jeglicher Art!

**Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft  
Rheinland-Pfalz-Saar e.V.**  
Riegelgrube 15-17 | 55543 Bad Kreuznach  
☎ 0671/8860250 | Fax: 0671/8860255  
[www.milag.net](http://www.milag.net) | [info@milag.net](mailto:info@milag.net)



Besuchen Sie uns auch auf unseren Social Media Kanälen!

---

*Schneller Weg zu Instagram:*



[www.instagram.com/milag\\_kh](http://www.instagram.com/milag_kh)

*Schneller Weg zu Facebook:*



[www.facebook.com/milag.rlp.saar](http://www.facebook.com/milag.rlp.saar)

*Schneller Weg zu YouTube:*



[www.youtube.com/MilagClips](http://www.youtube.com/MilagClips)



Diese Mappe steht unter  
**[www.milag.net](http://www.milag.net)**  
zum kostenlosen Download bereit.



*-kostenloses, unverkäufliches Exemplar-*