



„Tanzen, Singen & Genuss“ ist ein Projekt der Kochbuchbibliothek:
Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck / www.gemeinsamtafeln.com

BNE-Fachtag der Hansestadt Lübeck

Workshop 4: „TANZEN SINGEN & GENUSS“

Wir zeigen, wie Abfall zum Klingen gebracht wird,
Lebensmittel gerettet und zu leckeren Gerichten zubereitet werden
und so gemeinsam ein schönes Fest mit „Tanzen, Singen & Genuss“ gefeiert werden kann ... 😊😊😊

WAS: Das Projekt „Tanzen, Singen & Genuss“ wurde im Herbst 2022 von der Kochbuchbibliothek Lübeck gemeinsam mit der pensionierten Grundschullehrerin (Musiklehrerin) Monika Daberkow initiiert.

Wo: Die **Musik- & Kochgruppe** trifft sich jeden Donnerstag (außer in den Ferien) in der Zeit von 16.00 – 17.00 Uhr in den Räumlichkeiten des Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V.

Wer: Dieses Projekt richtet sich insbesondere an Schüler/-innen aus dem Einzugsgebiet der Schule Falkenfeld (Grundschule) und des Nachbarschaftsbüros Vorwerk-Falkenfeld der Hansestadt Lübeck in St. Lorenz Nord; **ABER natürlich sind alle Kinder „Herzlich Willkommen“** 😊!

DAS BESONDERE: Wir verbinden die **Freude am Musizieren, Tanzen & Singen** mit der **Freude am Zubereiten geretteter Lebensmittel zu leckeren Gerichten**, um während des ganzen Jahres immer wieder zu besonderen Anlässen (Ostern, Weihnachten, Erntedank, ...) zusammen zu kommen und **gemeinsam (mit Eltern, Großeltern, Freunden & Bekannten) ein schönes Fest zu feiern** 😊.

Während dieser Feste werden die aus Abfall gebastelten Instrumente zum Klingen gebracht, indem ein musikalisches Stück dargeboten wird und anschließend gibt es leckere Gerichte aus geretteten Lebensmitteln, um gemeinsam eine schöne Zeit mit „Tanzen, Singen & Genuss“ zu verbringen.

Der „Gedanke der Nachhaltigkeit“ zieht sich dabei durch alle Aktivitäten und Aktionen!

Das ZIEL: Wir würden uns freuen, wenn wir eine „Ideentauschbörse“ ins Leben rufen könnten, um Ideen auszutauschen und weiterzuentwickeln, **damit noch mehr Kinder Musikinstrumente aus Abfall zum Klingen bringen** und **noch mehr Kinder gerettete Lebensmittel zu leckeren Gerichten verarbeiten**, und noch mehr **schöne Feste GEMEINSAM gefeiert** werden 😊😊😊!

Unsere **WhatsApp-Gruppe** erreicht man unter **0171 / 9073606**. Einfach eine WhatsApp schicken, wir verknüpfen dann. Keine Sorge, die Daten werden nicht weitergegeben! Es kommt keine Werbung! Kein Interesse mehr, dann einfach eine kurze Info an uns.

UNSERE IDEEN:

So können Kinder Lebensmittel ...

- ... **nachhaltig einkaufen**
(s. Einkaufscheckliste / eigenen Saisonkalender erstellen, ...)
- ... **nachhaltig lagern**
(s. Merkplakat für den Kühlschrank, ...)



- ... **retten**
(s. Merkplakat „Superman für den Kühlschrank“ / geerntetes Obst & Gemüse aus dem eigenen Garten spenden, ...)
- ... **für eine gesunde Ernährung nutzen & für sich und anderen zu leckeren Gerichten zubereiten**
(s. 5 Sterne Frühstück, Ernährungspyramide, Rezepte: „Resteküche“ & „Zu gut für die Tonne“, ...)
- „5-Sterne-Frühstück“. Die fünf Sterne sind die fünf wichtigsten Bestandteile eines gesunden Frühstücks: Getreideprodukte, Gemüse, Milchprodukte, zuckerfreie Getränke und Bewegung.

Sehr beliebt ist auch das **Butter selber machen**. Dies geht schnell, einfach und schmeckt lecker. Die Kinder können die Gläser z.B. im Rhythmus zur aktuellen Musik schütteln.

Butter schütteln (Resteverarbeitung Sahne und Kräuter/Gewürze)

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten, Allergene Milch/Lactose (Sahne), Gluten (Brot)

200 ml. Sahne, 4 Scheiben Vollkornbrot, 1-2 SAUBERE Schraubgläser mit Deckel, feines Küchensieb, 2 kleine Schüsseln

Die Sahne im Becher kurz aufschütteln und zu maximal zwei Dritteln in die Schraubgläser füllen.

Fest verschließen. Verfeinern kann man die Butter mit frischen Kräutern aus dem Garten. Diese fein hacken und mit der Gabel unter die fertige Butter heben, eine Prise Salz dazu. Etwas ziehen lassen. Sollte man Butter über haben, lässt sich diese im Eiswürfelbehälter super einfrieren.

Chips und Salzstangen über, oder sind nicht mehr knackig ?

- Die übrig gebliebenen Chips, Salzstangen oder Erdnüsse in einem Plastikbeutel fein zerbröseln.
- Frischkäse mit Kräutern (aus dem Garten ?) vermengen und die Brösel unterheben. Auf frischem Dinkelbaguette servieren. Einfach lecker !

Zu viele Kekse gebacken ? Kekse von Ostern über? Kein Problem, das Gebäck zerbröseln im Beutel. Aus 175 Gramm weiche Butter, 300 Gramm Mehl, einem Ei und 1 Prise Salz einen Mürbteig zubereiten.

- Die zerbröselten Reste unter den Teig mischen. Den Teig dann ca. 30 Minuten kalt stellen. Eine Pieform (eventuell fetten) mit dem Teig auskleiden. Die ausgekleidete Form mit Gemüseresten aus dem Kühlschrank, oder frischem Pilsragout füllen. Kuchen im vorgeheiztem Ofen ca. 20 Minuten bei 175 Grad Ober/Unterhitze. Ohhhh, noch Käsereste gefunden im Kühlschrank? Dann auf dem Gemüse verteilen und mitbacken.

Weitere Links: ...

<https://www.zugutfuerdietonne.de>

<https://www.gemeinsamtafeln.com / Resteküche>



So können Kinder Musikinstrumente ...

Bastel-, und Naschidee für übriggebliebenen Joghurt

Aus diesen kleinen Eimern lassen sich Trommeln und Rasseln basteln. Gerne kann man die Eimer auch mit den Kindern neu bekleben und bemalen. Durch den Griff, können die Kinder die Trommel/Rassel auch beim Tanzen und Bewegen immer dabei haben.



... und zur Belohnung nach dem BASTELN SINGEN TANZEN kommt der GENUSS:

Einfach frische Früchte der Saison zu dem Joghurt und mit etwas Honig abschmecken, oder selbstgemachte Marmelade unterrühren, dann aber bitte keinen Honig. Für den Crunch und für das Auge vielleicht ein paar Schokostreusel unterheben

- ... nachhaltig & kostengünstig aus Abfall erstellen
- ... nutzen, um für sich & andere zu musizieren
(s. Lied: „Wirf den Müll nicht gleich weg“;
Idee und Text Monika Daberkow)



Weitere Links:

<https://bastelnmitkids.de/musikinstrumente-basteln/>

<https://musikglueck.de/produkt/90-instrumente/>

<https://deavita.com/selber-basteln/musikinstrumente-basteln-kinder-regenmacher.html>

<https://hallobloggi.de/musikinstrumente-diy/>



...

**Wir wünschen „VIEL FREUDE“ beim gemeinsamen Feiern
mit „Tanzen, Singen & Genuss“**

Monika Daberkow & Ulf Heitmann



PLATZ FÜR EIGENE NOTIZEN