

KOCHBOX

KLASSENFAHRT

**SPIRITS
of NATURE**

KOCHBOX

KLASSENFAHRT

**SPIRITS
of NATURE**



KOCHBOX

KLASSENFAHRT

SPIRITS
of **NATURE**



**Wir liefern die Zutaten – ihr macht daraus
den wahren Geschmack!**

ZUSAMMEN WIRD'S RICHTIG GUT!

So läuft es ab:

- Ihr werdet in Teams à 3–5 Personen eingeteilt.
- Jedes Team übernimmt an einem Tag verschiedene Aufgaben in der Küche und beim Aufräumen.
- Die Aufgaben rotieren täglich, damit jede*r von euch unterschiedliche Tätigkeiten kennenlernen kann.
- Dabei lernt ihr Verantwortung zu übernehmen, im Team zusammenzuarbeiten und gemeinsam für ein leckeres Frühstück, Lunchpaket und Abendessen zu sorgen.

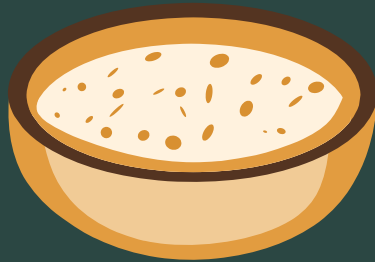
Verteilung & Fairness

- Alle Schüler*innen haben mindestens einen Einsatz.
- Die meisten haben genau 1–2 Dienste über die Woche verteilt.
- Frühstücksteams sind klein (max. 5 Schüler*innen)
- Abendessen-Teams sind größer, da mehr Aufwand.
- Keine*r hat zwei Dienste am selben Tag.



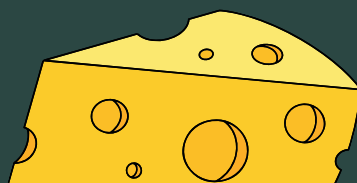
**SPIRITS
of NATURE**

FRÜHSTÜCK



- SEMMEL
- BROT
- BUTTER
- MARMELADE
- HONIG
- NUTELLA
- WURST
- KÄSE
- OBST
- MÜSLI
- MILCH
- JOGHURT
- TEE

*KAFFEE UND SONDERWÜNSCHE MÜSSEN SELBST
MITGEBRACHT WERDEN!



SPIRITS
of NATURE



AUFGABEN FRÜHSTÜCK

Tisch decken & Getränke vorbereiten

- Geschirr, Besteck, Gläser auf den Tischen bereitstellen
- Wasser und Tee vorbereiten

Buffet / Frühstücksvorbereitung

- Semmeln und Brot bereitstellen
- Butter, Marmelade, Wurst, Käse, Müsli, Milch und Obst bereitstellen

Ordnung & Hygiene während der Zubereitung

- Arbeitsflächen sauber halten
- Abfälle direkt entsorgen
- Hände regelmäßig waschen

Nach dem Frühstück

- Tische abräumen (gemeinsam mit Abwaschteam)
- Spülmaschine einräumen
- Buffet zurückräumen und Küche aufräumen

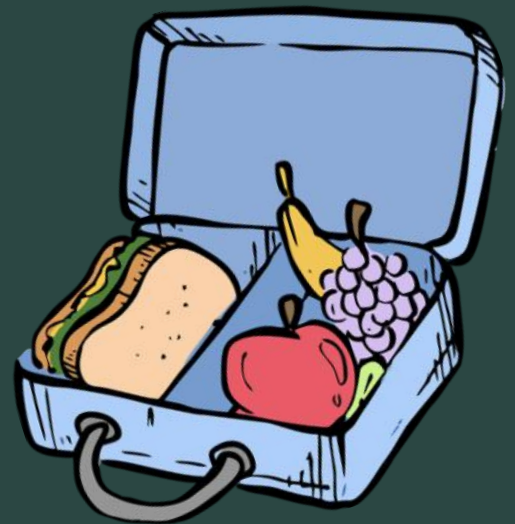


SPIRITS
of NATURE

LUNCHPAKET



BEIM FRÜHSTÜCK KÖNNT
IHR EUER LUNCHPAKET
NACH LUST UND LAUNE
FÜLLEN – NEHMT, WAS
EUCH SCHMECKT UND
ENERGIE FÜR DEN TAG
GIBT.



VERGESST NICHT,
GENÜGENDE WASSER
MITZUNEHMEN!



NUR DAS
EINPACKEN,
WAS DU AUCH
ESSEN WILLST –
VERSCHWENDUNG
IST UNCOOL!!!



SPIRITS
of **NATURE**



AUFGABEN

ABENDESSEN

Kochteam (ca. 5 Schüler*innen)

- Rezept lesen und Zutaten vorbereiten
- Gemüse waschen, schneiden, schälen
- Nudeln, Reis, Fleisch, Gemüse, etc. kochen
- Salat oder Beilagen machen
- Tisch decken oder Buffet aufbauen
- Nach dem Essen: Reste richtig verpacken und im Kühlschrank verstauen

Abwaschteam (ca. 3 Schüler*innen)

- Während des Kochens schon zwischendurch spülen und Ordnung halten
- Nach dem Essen: Geschirr abräumen und Spülmaschine einräumen
- Arbeitsflächen, Herd und Tisch abwischen
- Geschirrtücher aufhängen, Müll entsorgen
- Aufräumen und sicherstellen, dass alles sauber und bereit für den nächsten Tag ist

Wir kochen nachhaltig!
Alles, was übrig bleibt, bekommt
einen zweiten Auftritt: als
Lunchpaket am nächsten Tag
oder als kleiner Snack nach der
Aktivität. So bleibt nichts
ungenutzt und ihr spart
Lebensmittel – clever und lecker!



UNSERE 3 KOCHBOXEN

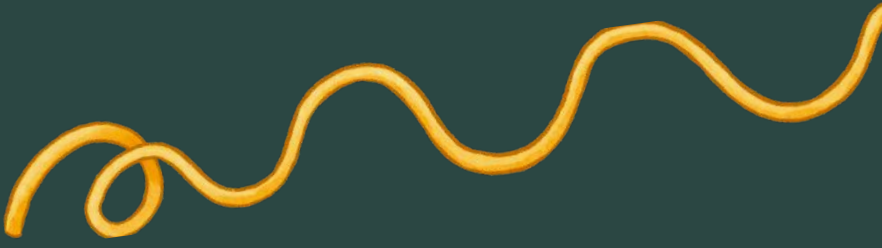
Ihr könnt vorab zwischen 3 Boxen aussuchen,
Frühstück und Lunchpaket sind täglich gleich

- KLIMAKÜCHE
- LÄNDERREISE
- FAST & FRESH

Wir haben natürlich auch eine Liste
mit Allergenen und Inhaltsstoffen
für Euch zusammengestellt



SPIRITS
of NATURE



KLIMAKÜCHE



**SPAGHETTI BOLO MIT
SONNENBLUMENHACK**

**ALLGÄUER KÄSSPATZEN
MIT SALAT**

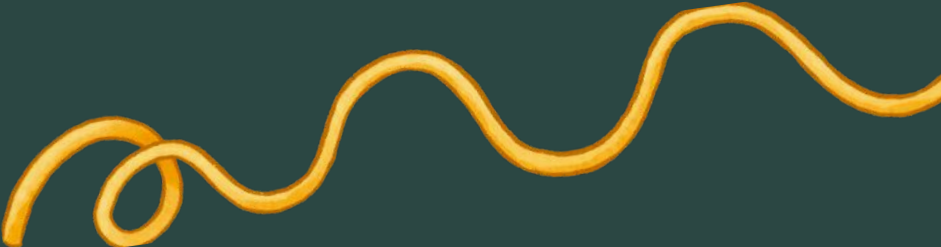


**KICHERERBSENCURRY
MIT REIS**

PIZZAPARTY



**SPIRITS
of NATURE**



LÄNDERREISE



SPAGHETTI BOLOGNESE
ALTERNATIVE: SPAGHETTI
BOLO MIT SONNENBLUMENHACK



VEGGIE BURGER MIT
KARTOFFEL WEDGES

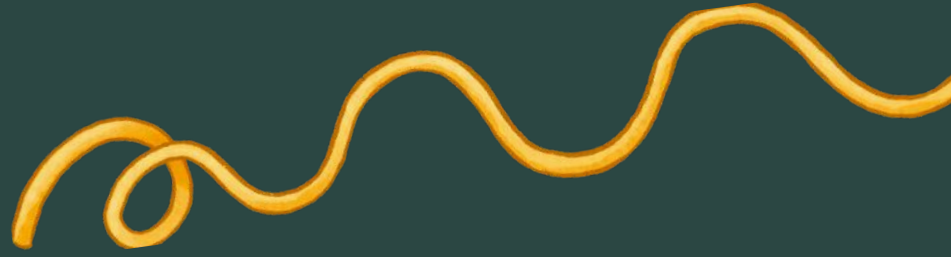


ALLGÄUER KÄSSPATZEN
MIT SALAT

CHICKEN WRAPS MIT DIP
ALTERNATIVE: VEGGIE WRAPS
MIT DIP



SPIRITS
of **NATURE**



FAST & FRESH



SPAGHETTI BOLOGNESE
ALTERNATIVE: SPAGHETTI
BOLO MIT SONNENBLUMENHACK



VEGGIE BURGER MIT
KARTOFFEL WEDGES



CHICKEN WRAPS MIT DIP
ALTERNATIVE: VEGGIE WRAPS
MIT DIP

PIZZAPARTY



SPIRITS
of **NATURE**