



Genussatelier – Genuss macht Schule.

Mit dem Schulungsangebot des Genussateliers Predieri wird das gemeinsame Kochen und Essen zum Lernerlebnis für Schulkinder, Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen wird der Zusammenhang der täglichen Ernährung mit unserer Umwelt nähergebracht – und damit ein verantwortungsbewusster Umgang mit den einzelnen Nahrungsmitteln.



Zusammen kochen als Kulturgut:

Gemeinsames Kochen und Essen sorgt nicht nur für volle Bäuche und ein genussvolles Erlebnis, sondern ist auch aus pädagogischer Sicht sinnvoll und wirkt sich positiv auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus.



Gemeinsames Kochen fördert:

- ★ die Wahrnehmung mit allen Sinnen (riechen, schmecken, hören, sehen, tasten)
- ★ die Entwicklung des Sozialverhaltens (Rücksichtnahme, Rituale, Gruppenerlebnis)
- ★ die Feinmotorik (schneiden, wenden, «Prisen» begeben, abmessen)
- ★ die Kreativität (neue Kombinationen, Präsentation der Speisen)
- ★ das logische Denken (Welcher Schritt folgt als Nächstes, was macht Sinn, was ist Pflicht?)
- ★ das Bewusstsein für die einzelnen Nahrungsmittel und unseren Umgang damit (Wo kommen sie her, was heisst es, Essen wegzwerfen, was bedeutet das für unsere Umwelt und mich selbst?)
- ★ die Erkenntnis, dass auch eine ausgewogene, gesunde Ernährung gut schmeckt.

Konzept:

Das Genussatelier besucht Schulen und Tagesstrukturen mit einem Programm, das die Gemeinschaft fördert und die zentralen Elemente des gemeinsamen Kochens erlebbar macht – insbesondere für Kinder und Jugendliche, die das gemeinsame Kochen und Essen als Ritual zu Hause nicht oder nur ungenügend erleben.

Im selben Prozess wird das Bewusstsein für unsere Lebensmittel geschult. Dabei stehen Regionalität, Saisonalität und dadurch auch das Umweltbewusstsein im Fokus.

Das Ziel ist es, dass die Kinder und Jugendlichen nicht bloss einen einmaligen Einblick in die Welt des gemeinsamen Kocherlebnisses erhalten, sondern dass sie das neu Erlernte auch zu Hause anwenden und ihre Eltern oder andere Familienmitglieder involvieren können.

Zielgruppe:

Schulen von der 1. bis zur 6. Klasse, Tagesstrukturen und Mittagstische sowie Wohnheime für Personen mit physischen und psychischen Einschränkungen. Verschiedene Module für Kinder, Jugendliche und das Personal gehen direkt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein.



Mögliche Module:

Modul A:

Workshop zur Schulung des Personals

- ★ Sensibilisierung des (Lehr-)Personals für die Thematik des gemeinsamen Kochens und deren pädagogische Relevanz.
- ★ Thematisierung eines bewussteren Umgangs mit unseren Lebensmitteln.
- ★ Tipps und Tricks, wie die Kinder zum Mitmachen animiert werden können.
- ★ Das Personal als Vorbild – nur wer voll dabei ist, bleibt glaubwürdig.
- ★ Weil auch wir Erwachsenen manchmal zur Eintönigkeit beim Essen neigen: Neues Essen und neue Essgewohnheiten kennenlernen und Möglichkeiten entdecken.

Modul B:

Workshop für Kinder und Jugendliche

- ★ Kennenlernen der Sinnesorgane, die es zum Kochen und Essen braucht.
- ★ Neue Geschmackserlebnisse schaffen. Was gibt es für Lebensmittel, wie schmecken sie und was lässt sich kombinieren?
- ★ Woher kommen unsere Lebensmittel? Anregungen zum Lebensmitteleinkauf im Einklang mit der Natur.
- ★ Graue Energie: warum es Sinn macht, regional und saisonal einzukaufen – und welche Folgen das für die Alltagsküche hat.
- ★ Gemeinsam kochen und essen. Die Gemeinschaft wird gefördert, Rituale ausprobiert und gelebt.
- ★ Für die Eltern kochen – so sensibilisieren die Kinder die Eltern für die Thematik.

Zusatzmodul:

Einbindung der Eltern

- ★ Theorieelement zum Thema «Gesund und frisch kochen» inklusive Tipps für gesunde Zwischenmahlzeiten.
- ★ Kinder und Eltern kochen gemeinsam. Die Kinder dürfen die Führung übernehmen und den Eltern zeigen, was sie gelernt haben.

Spezialmodul:

Weiterbildung «Gesunde Zwischenmahlzeiten» für Schulpersonal

Das Weiterbildungsmodul ist ausgerichtet auf Lehrpersonen für die 1. bis 6. Primarklasse und hat «Gesunde Zwischenmahlzeiten» zum Thema: Wie kann das Znüni oder Zvieri gesund und trotzdem abwechslungsreich und köstlich sein?

Das Modul dauert 3 bis 4 Stunden. Im Preis von CHF 580.– (bei 20 Personen) ist Folgendes inbegriffen:

- ★ Theorie
- ★ Menüplan 14 Tage
- ★ Znüni-/Zvieriworkshop
- ★ Gemeinsamer gesunder Snack



Planung und Ablauf der Workshops:

Nicht jede Einrichtung hat dieselben Bedürfnisse. Darauf kann Karin Predieri als Selbständige flexibel eingehen. Jedes Modul ist als Tageskurs oder als in der Schulstruktur wiederkehrendes Element buchbar. Empfohlen wird jeweils ein Theorieteil, der Appetit auf mehr macht. Darauf folgt ein Praxisteil, der die gemeinsame Zubereitung einer kleinen oder grossen Mahlzeit beinhaltet und Zeit zum Geniessen lässt.

Für weitere Informationen und das perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Genussatelier-Schulungserlebnis ist Karin Predieri jederzeit für Sie da am liebsten in einem persönlichen Gespräch.

T +41 76 515 99 02
karinpredieri@gmx.ch



Zur Person:

Karin Predieri ist dipl. soziokulturelle Animatorin mit einer Vielzahl an Erfahrungen im Bereich Jugendarbeit sowie in den Bereichen Kochen und Ernährung.

Sie war von 2000 bis 2003 massgeblich am Aufbau der mobilen Jugendarbeit in Basel-Stadt beteiligt. Über 10 Jahre lang hat sie beim Erziehungsdepartement am Aufbau und der Weiterentwicklung von Tagesstrukturen und Mittagstischen in verschiedenen Schulstufen mitgearbeitet.



Von 2005 bis 2016 wirkte Karin Predieri in der Naturschule auf dem Bio-Gutsbetrieb Löwenburg im Jura. Als pädagogische Köchin leitete sie Kochkurse und umweltbezogene Ernährungslehre für Kinder sowie für psychisch und physisch beeinträchtigte Personen. Kochen für bis zu 40 Personen, meist mit Kindern, gehörte zu ihrem Berufsalltag.

Seit 2014 führt sie das Genussatelier als eigenes Geschäft. Unter diesem Namen ist sie als Stör- und pädagogische Köchin tätig. Ihr Angebot umfasst Kochkurse, Teambildungskurse, Weiterbildungen zum Thema umweltbewusste Ernährung für Primarschulen sowie Erlebniskochen für Privatanlässe.

Karin Predieri
Giornicostrasse 230
4059 Basel
T +41 76 515 99 02
karinpredieri@gmx.ch
www.genussatelier.ch