

hochverehrtes publikum!

1

LIEBE SCHÜLER-INNEN, LIEBE PÄDAGOG-INNEN,

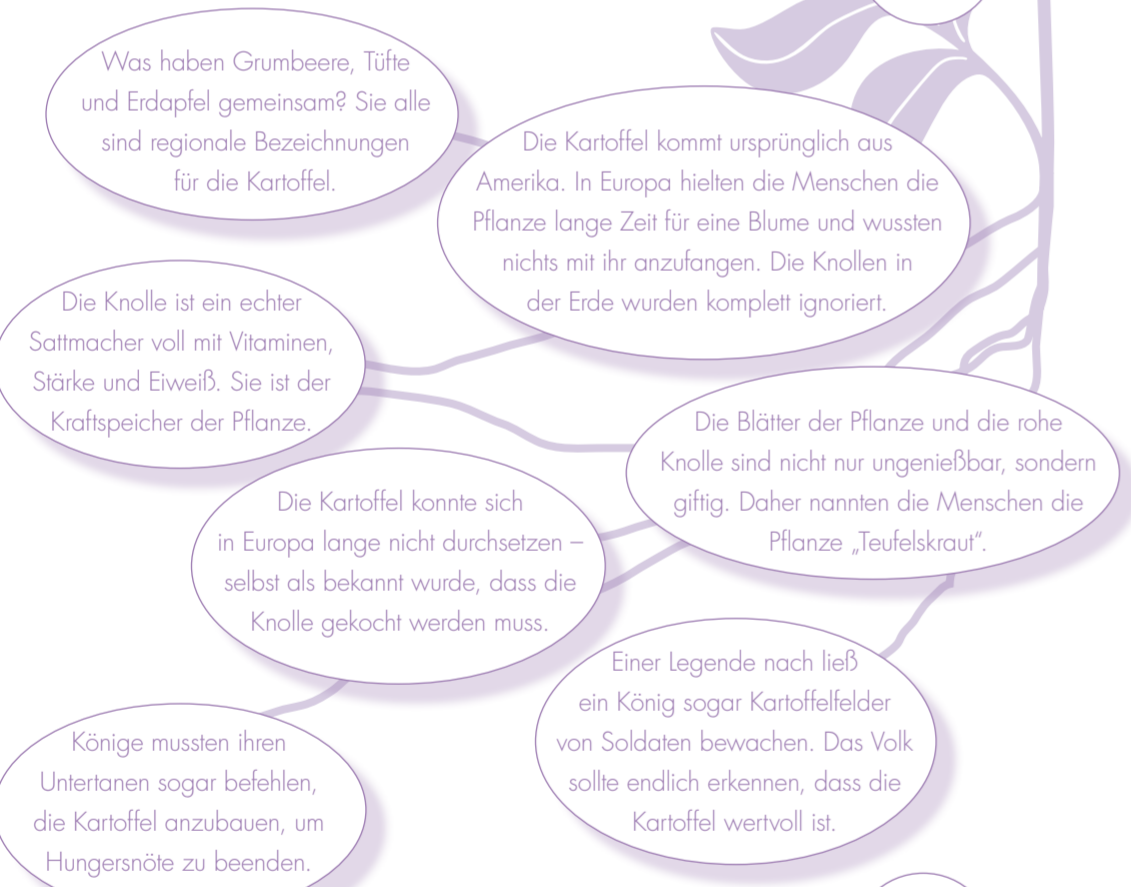
schaut ihr gerne Kochshows? Nun stellt euch vor, ihr könnt, während gekocht wird, das Essen riechen, bekommt wertvolle Informationen über gesunde Ernährung und dürft die Suppe am Ende probieren. Und das alles verpackt in ein Theaterstück: Die Kartoffelsuppe.

Wir alle brauchen Nahrung. Essen gibt uns Kraft, Energie, hält uns gesund, macht gute Laune und noch viel mehr. Aber essen wir nicht eher zu viel, zu fettig, zu süß, zu einseitig? Und wer sagt uns, was gesundes Essen ausmacht? Zeit für eine Ernährungsberatung und eine Suppe, die nährt wie eine gute Geschichte. Zum Beispiel die Geschichte von Lene. Sie war die Oma unseres Kochs. Sie hatte ein kleines Ferkel, das sie aufziehen durfte und das eine Menge Unsinn machte. Einmal fraß das Ferkel Kartoffeln – das war schlecht. Denn der Krieg kam und Essen war knapp. Wir erzählen eine Geschichte aus einer vergangenen Zeit, die leider wieder real ist. Doch was hilft in schweren Zeiten? Eine gute Suppe!

Wir spielen das Stück nicht nur bei uns im theater pfütze, sondern unser Ernährungsexperte kommt auch zu euch in die Schule. Infos zur Buchung findet ihr auf unserer Website. Mit diesem Begleitmaterial möchten wir euch Impulse zu unserer Inszenierung **Die Kartoffelsuppe** geben. Die Spiel- & Diskussionsanregungen sind für Kinder ab der 1. Klasse geeignet.

Viel Spaß und einen tollen Theaterbesuch! Herzliche Grüße,
Miriam Bernhardt (Theaterpädagogin)

die kartoffel



3

WUNDERPFLANZE zwiebel

Die Zwiebel ist seit mehr als 5.000 Jahren bekannt und wird nicht nur in vielen Orten dieser Welt regelmäßig verzehrt, sondern ist auch eine Heilpflanze. Besonders bei Entzündungen ist sie sehr wirkungsvoll. Bei Ohrschmerzen hilft ein Zwiebelsackchen, bei Husten schwören viele auf Zwiebelsaft mit Honig und selbst Insektenstiche schwellen mit einer Zwiebel auf der Haut schneller ab. Zudem hilft die Zwiebel den Körper zu entgiften. Sie hilft dem Körper also gesund zu bleiben. Es lohnt sich, die Zwiebel nicht nur in Suppen, also erhitzt, zu sich zu nehmen, denn in rohem Zustand wirken die Heilkräfte noch besser im Körper.

Kennst du das, dass man beim Zwiebelschneiden weinen muss? Aufsteigende Gase reizen unsere Augen. Wenn du die Zwiebel, dein Schneidebrett und das Messer nass machst, geht es besser. Manche empfehlen auch während des Zwiebelschneidens zu pfeifen. Das macht gute Laune und pustet die aufsteigenden Zwiebelgase von den Augen weg. Alternativ kann man sich auch eine Klammer auf die Nase stecken oder durch den Mund einatmen.

KARTOFFELSUPPEN-rezept

4

Für 6 Personen: 1 Zwiebel, 1 kg Kartoffeln, 1 Möhre, 1 Stange Lauch, 1 Scheibe Knollensellerie, 3 Scheiben Rettich, 1 halben Kohlrabi, 1 halbe Zucchini, 4 Stangenbohnen, 1,5 – 2 Liter Wasser, etwas Öl, Salz, Pfeffer. Das Öl im Topf erhitzen, das gewaschene und geschnittene Gemüse darin andünsten, mit heißem Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine halbe Stunde kochen lassen und anschließend mixen (pürieren).

die gemüsesuppe

5

Alle Kinder sitzen im Stuhlkreis und bekommen eine Gemüsesorte zugeteilt. Zum Beispiel Kartoffel, Zwiebel, Möhre und Petersilie. Ein Kind hat keinen Stuhl und steht in der Mitte des Kreises. Das Kind ruft eine der Gemüsesorten, zum Beispiel „Möhre“. Daraufhin müssen alle Möhren aufstehen und sich einen neuen Platz suchen – so hat das Kind in der Mitte die Chance auf einen Sitzplatz und ein anderes Kind bleibt in der Mitte. Wenn das Kind in der Mitte „Gemüsesuppe“ ruft, müssen sich alle Kinder umsetzen.

SPIELANREGUNG

ich koche meine suppe mit ...

6

Wie bei dem Spiel „Ich packe meinen Koffer ...“ dürfen sich die Kinder reihum eine Suppenzutat überlegen, die sie mit in ihre Gemüsesuppe geben. Wie viele Gemüsesorten kennen die Kinder? Wiederholungen sind nicht erwünscht. Variante für Bewegungsfreudige: Die Kinder dürfen sich zu jedem Gemüse eine passende Bewegung überlegen. Diese wird dann jeweils mit wiederholt.

zuschauen und verdauen

7

Wusstest du, dass Kochen oder jemandem beim Kochen zuschauen gut für die Verdauung ist? Bereits in dem Moment, in dem du überlegst, was du essen könntest, beginnt die Verdauung! Wenn du also dem Koch zuschaust, kannst du das zubereitete Gemüse schon riechen. Dein Körper arbeitet jetzt auf Hochtouren. Im Magen wird schon Platz gemacht für das Essen. Auch wenn einem das „Wasser im Munde zusammenläuft“, bereitet sich der Körper darauf vor, mit Speichel das Essen zu zersetzen.

was ist drin?

8

Welches Gericht ist dein Lieblingsessen? Mach eine Liste mit allen nötigen Zutaten, um dein Gericht zuzubereiten. Schau dir die Liste an. Ist auch Gemüse dabei?

<p>BEISPIEL: <u>ZUTATENLISTE PIZZA</u></p> <p><u>MEHL</u></p> <p><u>HEFE</u></p> <p><u>WASSER</u></p> <p><u>SALZ</u></p> <p><u>GEHACKTE TOMATEN</u></p> <p><u>ZWIEBEL</u></p> <p><u>PAPRIKA</u></p> <p><u>SALAMI</u></p> <p><u>PILZE</u></p> <p><u>KRÄUTER</u></p> <p><u>KÄSE</u></p>	<p>MEIN GERICHT:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	--

was ist krieg?

12

9

Unsere Geschichte spielt in einer vergangenen Zeit, die nicht näher benannt wird. Kriege gibt es auch heute, genauso die Angst vor ihnen. Sie entstehen, wenn Länder oder Gruppen sich dazu entscheiden, Konflikte und Streit mit Gewalt auszutragen und Soldaten in den Krieg schicken. Oft wird darum gekämpft, wer mehr Macht hat oder mehr Land besitzt. Zum Glück gibt es weltweit auch viele Gebiete, in denen Konflikte friedlich mit Verhandlungen gelöst werden können.

Wenn du mehr dazu erfahren möchtest, warum es Kriege gibt, kannst du dir zum Beispiel auf YouTube das Video „Krieg – für Kinder erklärt logo!“ anschauen. Wenn ein Krieg in einem Land ausbricht, kommt es oft zur Hungersnot. Lenes Familie hat zu Beginn des Krieges noch Tiere und einen Keller mit Vorräten. Doch die Tiere werden gestohlen und die Essensvorräte schrumpfen mit der Zeit. So steht irgendwann eine schwere Entscheidung an.

DISKUSSIONSANREGUNG NACH DEM THEATERBESUCH

Video: Krieg – für Kinder erklärt logo!



Würdest du das Schwein Frieda schlachten, wenn du wirklich Hunger hast und deine Familie nichts zu essen hat?

10

geschichten erzählen

SPIELANREGUNG

Erfinde eine Geschichte von zwei befreundeten Schweinen. Welche Abenteuer erleben sie? Benutze Kartoffeln, um die Schweine darzustellen, während du die Geschichte erzählst.

11

essen in gemeinschaft

DISKUSSIONSANREGUNG

Welche Essensrituale kennst du? Aus der Familie, dem Kindergarten, im Zeltlager oder wenn du allein isst? Du hast einen weiteren kulturellen Hintergrund? Welche Essensrituale kennst du?



DISKUSSIONSANREGUNG NACH DEM THEATERBESUCH

Aufführungsrechte Theaterstückverlag im DREI MASKEN VERLAG

Wie war es, in einer großen Gruppe zu essen? Welche Vorteile hat das Essen in Gemeinschaft? Wie hat die Suppe geschmeckt? Konnte man die einzelnen Zutaten erkennen?

Impressum
Herausgeber:
Theater Pfütze e. V.,
Redaktion:
Miriam Bernhardt,
Gestaltung: Valentin
Peter Eisele, Druck:
noris inklusion,
Nürnberg

interview

MIT DEM ERNÄHRUNGSEXPERTEN & SCHAUSPIELER CHRISTOF LAPPLER

Was magst du am Kochen? Vor allem mag ich, wenn dabei etwas entsteht, das mir schmeckt, den Geruch und die Wärme beim Kochen, vor allem im Winter. Ich mag, dass dabei etwas durch meine Hände entsteht.

Was ist dir wichtiger, dass deine Gerichte gesund sind oder dass sie lecker schmecken? Na, im Idealfall ist das ja kein Widerspruch. Aber ich würde eher etwas Ungesundes kochen, das mir schmeckt, als umgekehrt. Warum sollte man etwas kochen, das einem nicht schmeckt?

Ist dir beim Kochen schon mal ein kleines oder großes Unglück passiert? Na sicher. Versalzen kommt natürlich mal vor, oder dass man ein Rezept völlig verhunzt. Und einmal hab ich versucht, Pommies in einem Topf voller Öl zu frittieren. Das heiße Öl ist dann übergesprudelt und die Küche war versaut. War hinterher jede Menge Arbeit.

Was ist dein Lieblingsessen? Da gibt es mehrere. Eine richtig gute selbst gemachte Lasagne mit frischem, selbst gemachtem grünem Nudelteig. Kässpätzchen natürlich – als Allgäuer. Rinderfilet mit Kardamombutter. Und demnächst wieder Spargel.

Naschst du auch mal? Beim Kochen? Na sicher. Das ist ja das Schöne, dass man die ganze Zeit futtern kann. Oder Süßes? Auch das. Ich brauche eigentlich nicht viel, nur eine Kleinigkeit. Aber irgendetwas muss im Haus sein, sonst werde ich nervös.

Schaust du gerne Kochshows? So gut wie nie. Früher manchmal, jetzt fehlt mir die Zeit. Außerdem nervt die lockere Professionalität und dass alles so perfekt aussieht – kriegt man ja doch nie hin. Und ich finde es fürchterlich, wenn man in einer halben Stunde etwas kochen soll. Bei mir dauert's immer ewig und macht dafür Spaß.

Stimmt es, dass du die Zwiebeln für den großen Topf Kartoffelsuppe mit einer Taucherbrille schneidest? Leider falsch, ich muss eigentlich gar nicht mehr weinen beim Zwiebelschälen. Hab mich dran gewöhnt.

theaterpfütze

die kartoffel-suppe

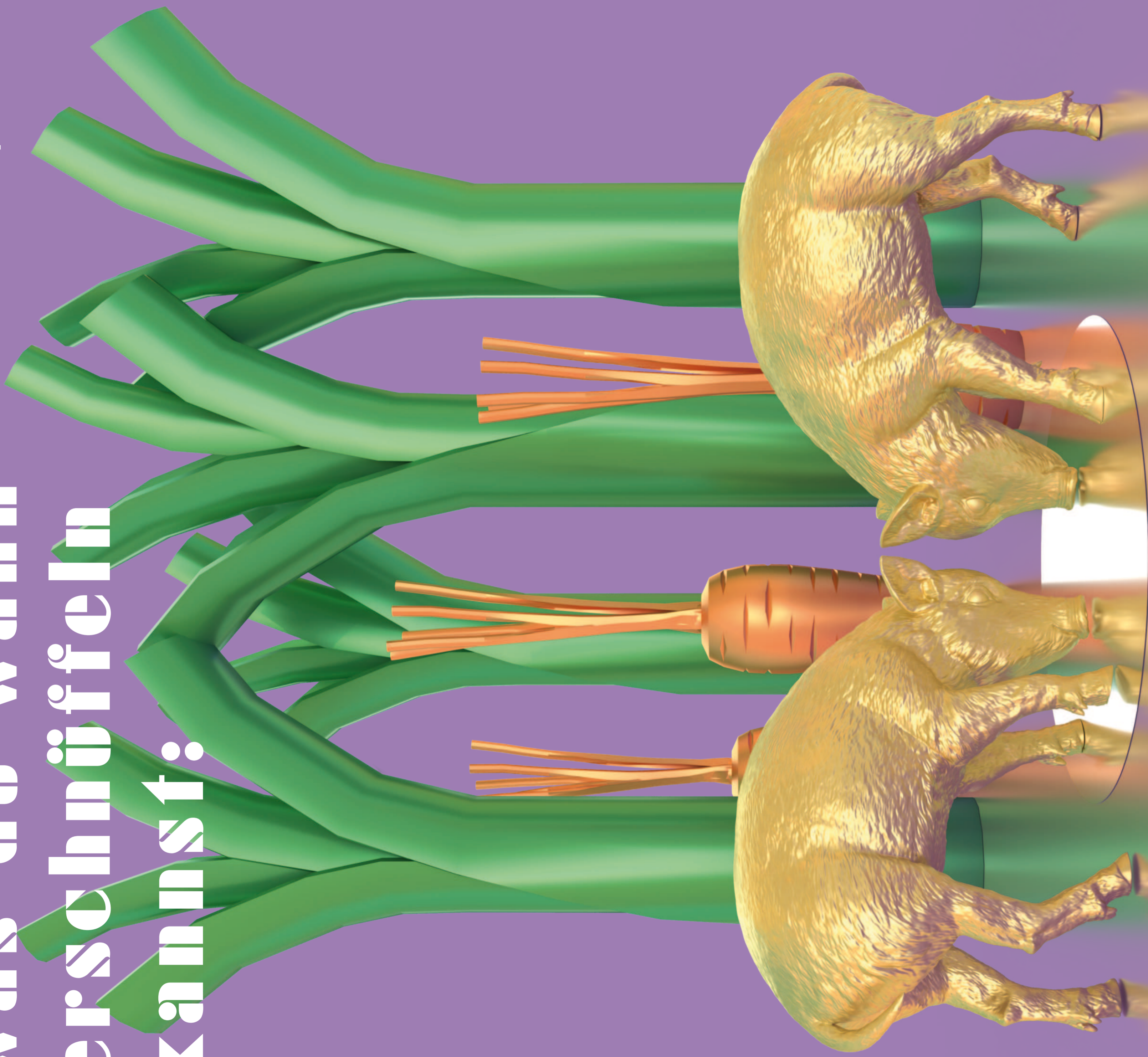
PFÜTZE-SCHAUSPIEL VON MARCEL CREMER UND HELGA SCHAUS

[6+]

Außerer Laufer Platz 22, 90403 Nürnberg
0911 – 27 07 90, theaterpfuetze.de

was du wann erschöpfen kannst:

theaterpfütze



FRÜHJAHRBOTEN

MÄRZ – MAI

Spinat, Radieschen,
Rettich, Feldsalat,
Kohlrabi, Stangen-
sellerie, Bärlauch

WARME TAGE

MAI – JUNI

Stachelbeere, Spar-
gel, Rucola, Kirsche,
Mangold, Erbse,
Erdbeere, Blumenkohl

HOCHSOMMER

JUNI – AUGUST

Himbeere, Mais,
Zucchini, Johannisbeere,
Brokkoli, Blaubeere,
Karotte, Pfirsich

HERBST

SEPTEMBER – NOVEMBER

Traube, Maronen, Rote
Beete, Apfel, Birne, Pilze,
Fenchel, Kürbis, Brombeere,
Grüne Bohne

TIEFSTER WINTER

NOVEMBER – FEBRUAR

Schwarzwurzeln, Pastina-
ke, Rosenkohl, Steckrübe,
Topinambur, Wirsing,
Schlehe



Sparkasse
Nürnberg

Medienpartner



Staatstheater
Nürnberg



Naturkost

freundeskreis
THEATER NÜRNBERG



Eine Kooperation mit dem
STAATSTHEATER
NÜRNBERG

Naturkost

AUCH ALS MOBILES THEATERSTÜCK:
DIE KARTOFFELSUPPE [6+]

WIR SAGEN DANKE!
Die laufende Unterstützung der
Sparkasse Nürnberg ermöglicht
es uns, ein vielfältiges Theaterpäda-
gogisches Programm anzubieten.