

Thaden goes cooking

kleine Häpp(y)chen aus der Theaterkombüse

Ein TuSch Kooperationsprojekt von
KinderKinder e.V. & der Grundschule Thadenstraße



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Dokumentation

1. Film
2. Aktionskarten
3. Rezepte
4. Gemüsebilder
5. Fotos

Impressum

Einleitung

Wir haben Lebensmittel erforscht: szenisch und musikalisch. Dabei arbeiteten wir mit drei Coaches und den Ackerperlen zusammen und verzahnten das mit dem Regelunterricht (Theater, Kunst, Musik und Sachunterricht). Der Schwerpunkt lag auch auf der „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE), den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen und den Kinderrechten. Wir entwickelten mit den Schüler:innen Häpp(y)chen, die wir beim schulinternen Format „Eintagsfliege“ am 19. Mai 2026 präsentierten.

Coaches

SEBÓ ist Profi-Musiker und seit vielen Jahren Coach für Kinder und Jugendliche mit dem Schwerpunkt: Gesang, Rap und Songwriting. Im Rahmen des talentCAMPus der Jungen Volkshochschule Hamburg leitet Sebó schon seit 2017 in der Esche in den Schulferien den einwöchigen Rap- und Musikworkshop „Make your own Song“. Seit 2023 ist er unser Rap-Dozent im wöchentlichen Kurs „[Word up!](#)“ im Jugendkunsthaus Esche.

GUIDO HÖPER a.k.a. Beatbox Guido ist einer der bekanntesten Profi-Beatboxer Hamburgs. Er schaffte es in das Viertelfinale der Deutschen Beatbox-Meisterschaft. Er war zehn Jahre lang beständiges Mitglied des Ensembles und Coach der HipHop Academy Hamburg und repräsentierte auf der Expo in Mailand, den deutschen Pavillon – mit über 600 Shows. In der Esche leitet Guido den Beatbox-Kurs von [SalutDeluxe](#).

PHILIPP WIESNER hat 2012 die Lola-Rogge-Schule erfolgreich als Tanzpädagoge abgeschlossen. Seither arbeitet er im Bereich Tanz, erarbeitet Choreografien, unterrichtet Paartanz, gestaltet Hochzeitstänze und vermittelt Circustechnik. Durch zahlreiche Fortbildungen in Deutschland und am Laban Centrum in London, entwickelt er sich stetig weiter und bringt dieses in seine Arbeit ein. Neben den tollen zeitgenössischen Projekten und der Performance, die er eigenständig entwickelt, ist sein Ursprung der Paartanz.

<https://www.philipp-wiesner.de/>

ACKERPERLEN-Workshop

Was landet in Zukunft auf unserem Teller – und wie beeinflusst unser Essen heute den Planeten? In einem kreativen Workshop gehen wir auf Entdeckungstour mit Mona von den Ackerperlen.

„Ackerperlen e.V. hat sich den Umweltschutz auf die Fahnen geschrieben. Und weil Umweltschutz nur Sinn macht, wenn er ganzheitlich gedacht wird, verfolgen wir einen Permakultur-Ansatz, der Theorie und Praxis, Spaß und Genuss, Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft miteinander verbindet – ganz und gar eine runde Sache.“

<https://ackerperlen.de>

Dokumentation

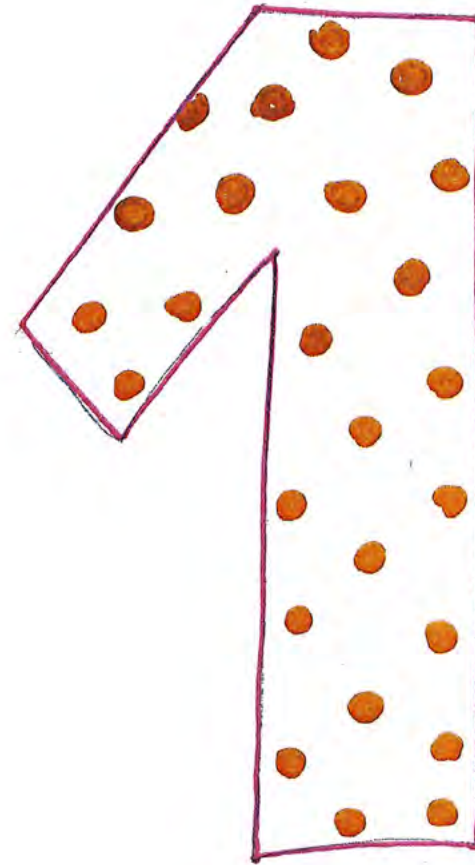
1. Film

[Hier geht's zum Video auf Vimeo ...](#)

Dokumentation

2. Aktionskarten

Mache
das
Gemüsequizz



5 Minuten

Bringe dein
Lieblingsgemüse mit!
Mache davon ein Foto mit
dem iPad. Lege Dein
Gemüse in eine Hohlkehle
aus großem Karton.
Schicke Dein Foto an
das TuSch-Team
Frau Rutz und Frau Hagedorn



10 Minuten

tusch
Theater und Schule
Hamburg

spielt gemeinsam das
Spiel "Gemüseboxe"
(wie Obstkorb ☺)

- Stellt sich in einen Kreis.
- Verteilt Gemüse-Rollen (Paprika, Broccoli, Gurke, Möhre, Zwiebel)
- Die Spielleitung ruft aus, welche beiden Gemüse die Plätze tauschen, z.B. Gurke u. Möhre!
- Ruft die SpL "Gemüseboxe" tauschen alle den Platz
- Die SpL versucht selbst auch, einen Platz zu finden. Wer "übrig bleibt", d.h. keinen Platz findet, wird neue Ansagenin.



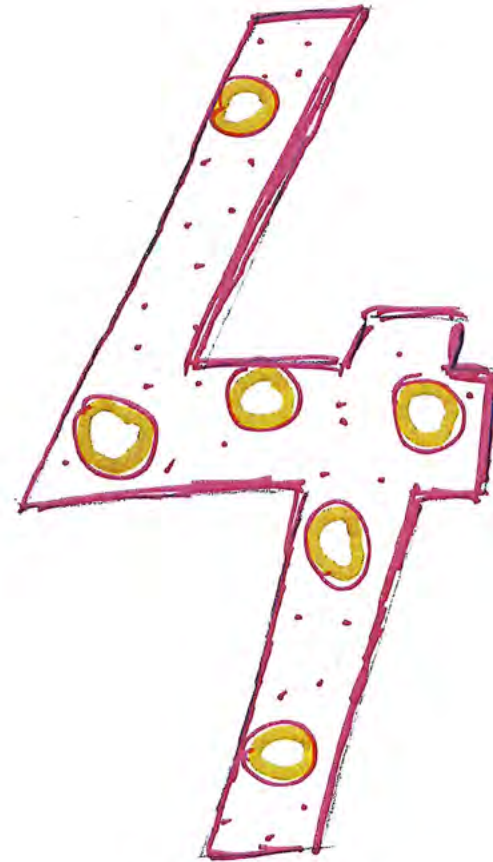
10 Minuten

Male dein
Lieblingsgemüse!

① auf quadratisches,
dickes Papier

oder

② in „klein“, dann aus-
schneiden und in eine
Streichholzschachtel
kleben.



15-45 Minuten

Kressekopf

Du bringst eine alte Socke mit.

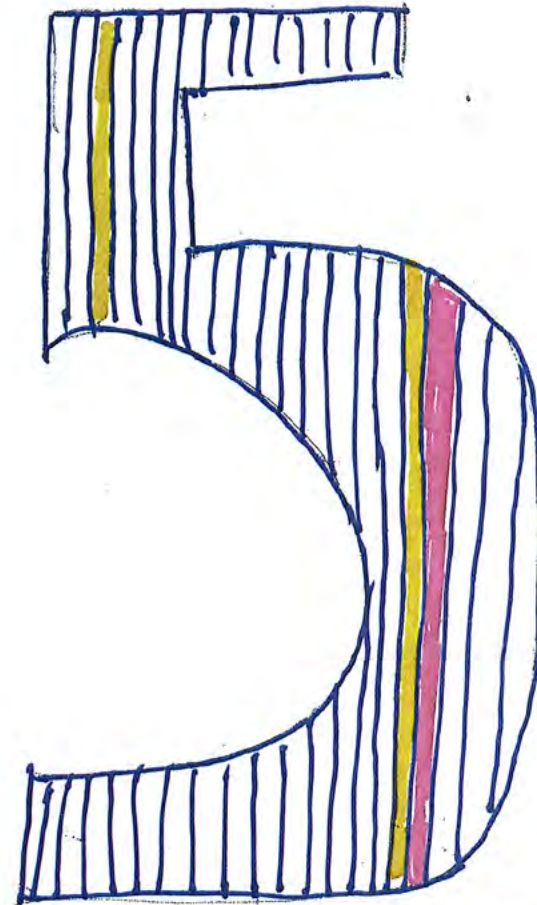
Du bekommst von uns:

- Kresse Samen
- Watte
- Bindfaden

Die Anleitung findest du im Link.

Alternative

Du bringst einen kleinen Joghurt oder Quarkbecher mit und säst den Kressesamen darin.

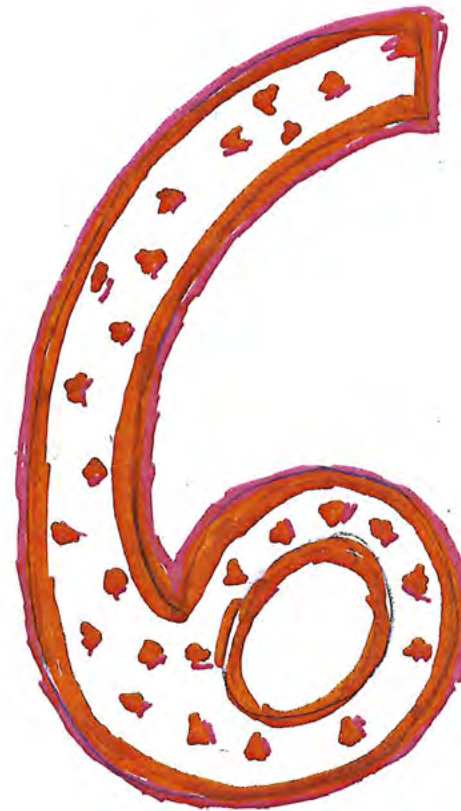


45 Minuten

~ Lieblings-Rezept ~

- ① Bringe von Zuhause dein Lieblings-Rezept mit.
- ② Schreibe es ordentlich ab. *
- ③ Male oder zeichne ein kleines Bild dazu.
- ④ Gebt eure Rezepte zum Einscannen an das Tusch-Team.

* Bitte auf DIN A4-Papier.



Doppelstunde **tusch**
Theater und Schule
Hamburg

~ Karotten-Flöten ~

Stellt gemeinsam Flöten aus
Karotten her.

Wie das funktioniert seht ihr hier:



Du brauchst:

- Eine große Karotte
- Ein Taschenmesser
- Einen langen Bohrer



45 Minuten

Dokumentation

3. Rezepte

WORPSWEDER APFEL MAULE- TASCHEN PFANNE

zutaten (4 personen):
- 18 Fertige MAULTaschen
- 2-3 Äpfel
- 2 kleine - Zwiebeln

- Zubereitung:
1. Maultaschen in dicke streifen schneiden
 2. zwiebeln + Äpfel in dünne streifen schneiden
 3. in geschlossener pfanne und niedriger temperatur 30-40 min. Braten
 4. ALLES SERVIEREN und GUTEN APETIT.

Die Maultaschen sollten leicht gebräunt sein und die zwiebeln glasig.

ILIAS Bolagnese

Spagetti

Zutaten:

500g

Rinderhack

1 große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen

2 Stangen

Sellerie

1 große Karotte

Salz Pfeffer

Paprika

edelsüß

3 EL Tomatenmark

Zuerst Schneide ich das Gemüse

klein. Dann gebe ich das Hackfleisch

mit den Zwiebeln in einer Pfanne an. Danach

zerückgebe ich den Knoblauch mit einer

Knoblauchpresse in die Pfanne. Das ganze

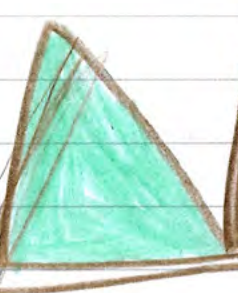
Gemüse kommt jetzt auch rein. Dann schmecke

ich alles mit Salz Pfeffer, Paprika,

Tomatenmark ab. Dazu kommt noch etwas

Wasser. Am Ende esse ich das mit

Spagetti.



Erbsensuppe mit Minze

4 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel, mittelgroß

30g Butter

400g Erbsen, frisch oder TK

800ml Gemüsefond

130g Sahne

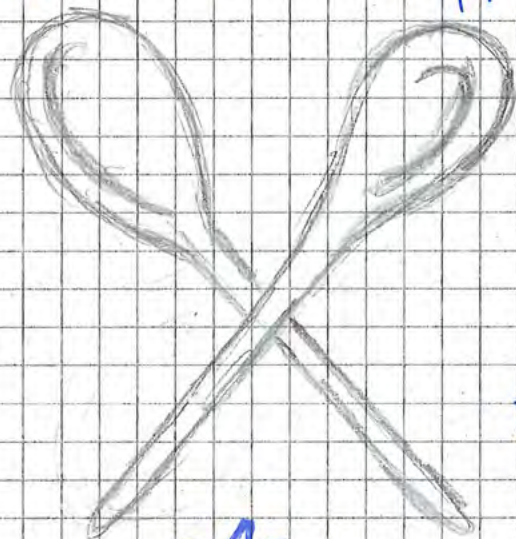
1 Bund Minze

Salz, Muskat, Pfeffer



Frühstücks-Waffeln

- Zutaten:
- 1 reife-Banane
- 80g Hafermehl
- 1-kleine Möhre (fein gerieben)
- 1 Ei
- 100ml Milch
- 1 TL Backpulver
- 1. prise Salz
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Honig
- Öl für das Waffeleisen



von Hannes

Zutaten: Grüne Soße

2 Becher Schmand
2 Becher Crème fraîche
Majonaise nach Belieben
1 Bund Grüne Soße Kräuter
(Boretsch, Karbel, Kresse,
Petersilie, Pinpinelle, Sauerampfer
und Schnittlauch)



1 Zwiebel, 1 Zehc Knoblauch,
3 Eier, Zitrone, Salz,
Pfeffer, Zucker

Kräuter fein zerhacken, und mit Crème fraîche,
Schmand und Majonaise von mir sehen. Ei Hart kochen
und kleingehackt dazu geben. Zwiebel auch kleinge-
hackt dazu geben. Knoblauch pressen und auch hinein
hinein. Jetzt mit einem spritzer Zitrone, Salz
Pfeffer und Zucker abschmecken.
Dazu am besten Pellkartoffeln essen.

Kartoffelpuffer

Zutaten:

1 kg festkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

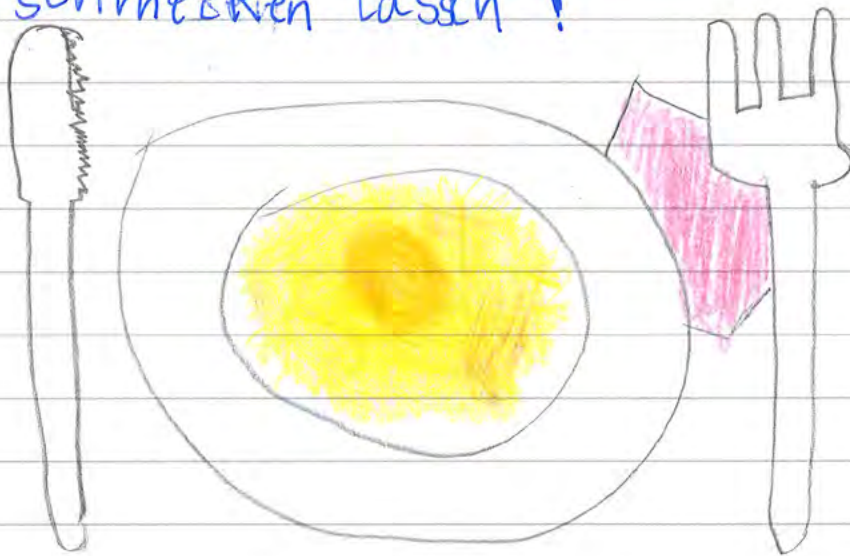
2 Eier

120 g Weizenmehl

1 Teelöffel Salz

Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack

- Kartoffeln schälen und reiben. Geriebene Kartoffeln in einem Handtuch auspressen.
- Zwiebel grob reiben.
- Kartoffelraspeln, Zwiebel, Eier, Mehl und Salz vermischen. Wenn gewünscht Pfeffer und Muskatnuss dazu geben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Puffer in gewünschter Größe goldgelb braten.
- Mit Apfelmus servieren und schmecken lassen!



Lieblingssoßen Rezept

Zutaten:

- etwas Olivenöl
- 3 TL Tomatenmark
- 1 Becher Sahne
- Prise Salz und Pfeffer
- Spritzer Agavendicksaft

Passet gut zu: Nudeln
Kartoffeln, Gnocchi

Zubereitung:

Tomatenmark in Olivenöl anbraten, Sahne hinzugeben,
gut umrühren, köcheln lassen, Agavendicksaft dazu, eine
Prise Salz und Pfeffer dazu, fertig guten Appetit!



Möhren-Apfel Salat

2-3 Möhren

1 Apfel

1 EL Zitronensaft

Salz

Öl

1. Möhren und Äpfel schälen und raspeln.

2. Mit Zitronensaft, Salz und Öl verrühren.

Henrichan

🌸 Mousse au chocolat 🌸

für 6 Personen

300g Sahne

150g Zartbitter Kurvertüre

2 Frische Eier (M)

50g Zucker

1. Sahne steif schlagen.
Die Kurvertüre grob hacken und im
Wasserbad schmelzen.

2. Eier trennen. Eiweiß steif
schlagen. Eigelb mit Zucker
3 min. hellcremig schlagen.
Die abgekühlte Schokocreme
unter das Eigelb schlagen.
Schlagsahne und Eiweiß
vorsichtig aber zügig
unterheben.

3. Portioniert in Gläsern 4. Std. kühl stellen

Pasta mit Selbstgemachtem Frischem Pesto

Zubereitung: Pasta Nach Packungsangaben kochen bis sie al dente ist



Pasta

Menge

Topf

1

Wasser

3 Liter

Salz

1 Prise

Pasta (Deiner Wahl)

1 Packung

Pesto

Menge

Basilikum

3 Bund

Olivenöl

112 ½ ml

Pinienkerne

45 g

Knoblauchzehe

1 ½ Stück

Salz, Pfeffer

-

Parmesan

45 g

Käse reibe

Pfanne

1

Messer

1

Mixer

1

EL

1

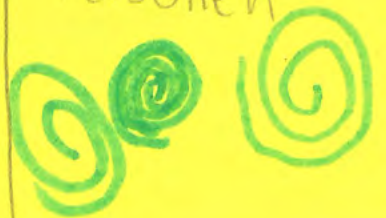
Wasserhahn

1

Zubereitung:
Pesto

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, heraus nehmen und beiseite stellen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Das Basilikum waschen und die Blätter von den Stielen lösen. Mit Mixer zusammen mit Salz und Öl pürieren. Parmesan zugeben. Fertig!

Zutaten für 3 Personen



Pfannkuchen (mit Zitrone und Zucker)

300g Mehl

4 Eier

4 TL Zucker

2 prisen Salz

500 ml Milch

Alle Zutaten zu einem
glatten Teig verrühren.

In einer Pfanne mit Butter
Goldbraun backen. Frische
Zitrone und Zucker auf
den Pfannkuchen geben.

Pizza aus Quark-Teig mit Belag nach Wahl

Zutaten für den Teig:

240 g mehl
220 g Quark
3 EL Olivenhöl
0.5 TL Salz
10 g Backpulver



Zutaten für die Tomatensoße:

400 g Dosen-Tomaten

1 Zehe Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker
0.5 TL frischer Oregano

Knoblauch schälen & klein schneiden.
Alle Zutaten in eine Schüssel geben &
verrühren.

Nach Wunsch Belegen

Vanille Pudding

MIT

bunten Streuseln



Zutaten:

1/2 Vanilleschote

500 ml Milch

2 EL Zucker

1 Prise Salz

40 g Speisestärke

1 Ei

bunte Streusel



- 1.) Vanilleschote längs halbieren + das Mark rausholen
- 2.) etwas von der Milch zum Anrühren der Speisestärke zur Seite stellen
- 3.) Restliche Milch mit Zucker, Salz, Vanillemark + Schote aufkochen. Dann die Schote wieder raus!
- 4.) Stärke mit Milch + Eigelb verquirlen, in die Milchmischung rühren und in Restwärme garen.
- 5.) Eiweiß steif schlagen und unterrühren.
- 6.) Pudding in Schälchen füllen!

Von Elisa

Dokumentation

4. Gemüsebilder

CARROT



Karotten.



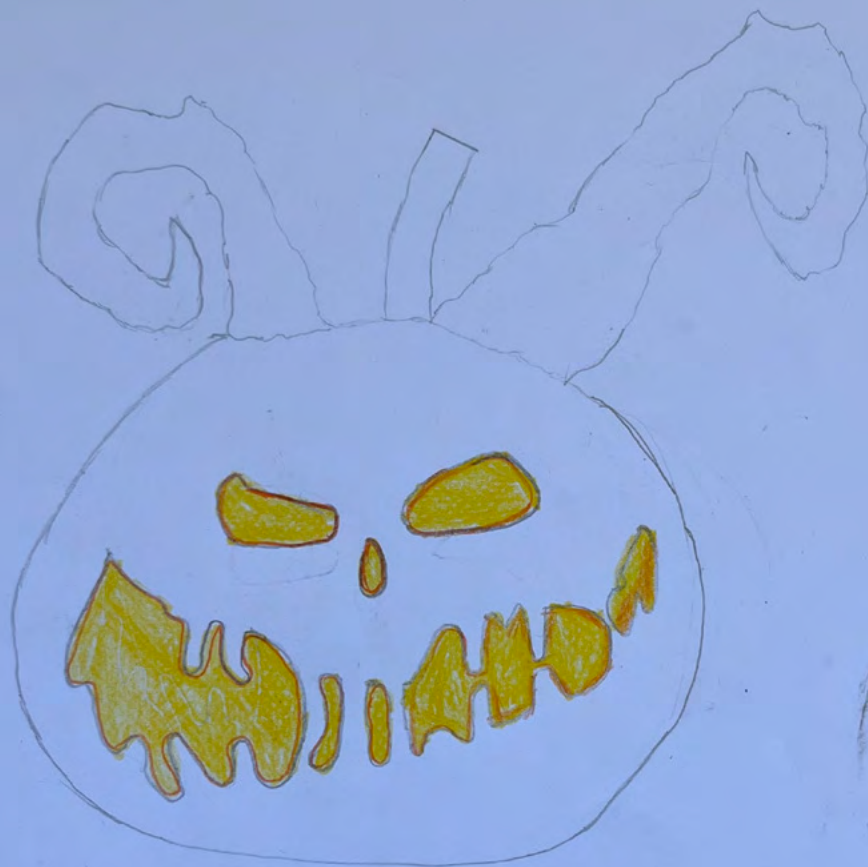
Erbesen



MAIS



Gurke Faxie



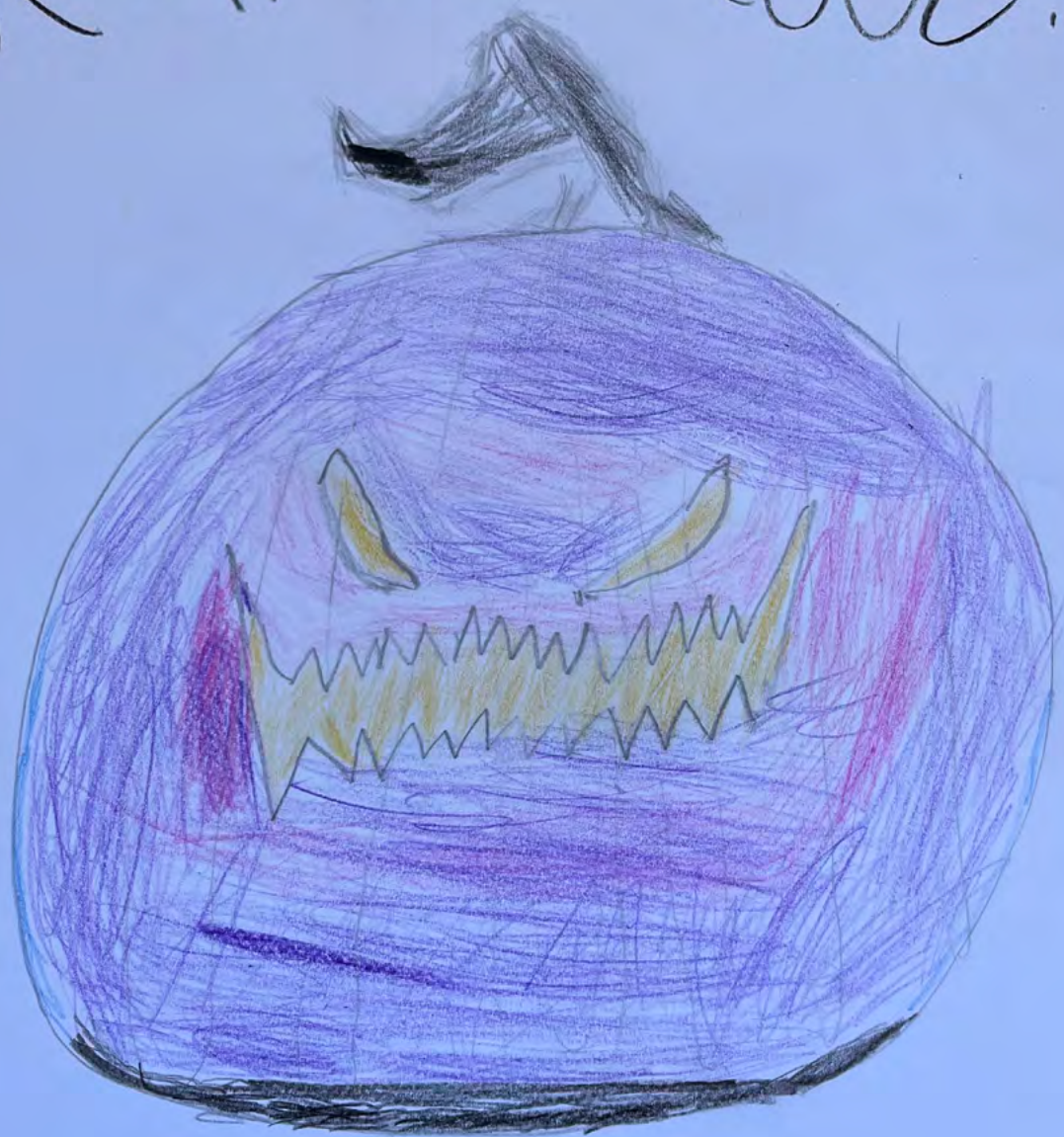




Gurke

Copinos

K Erbis ... COOL.





Gurke



Erlösen

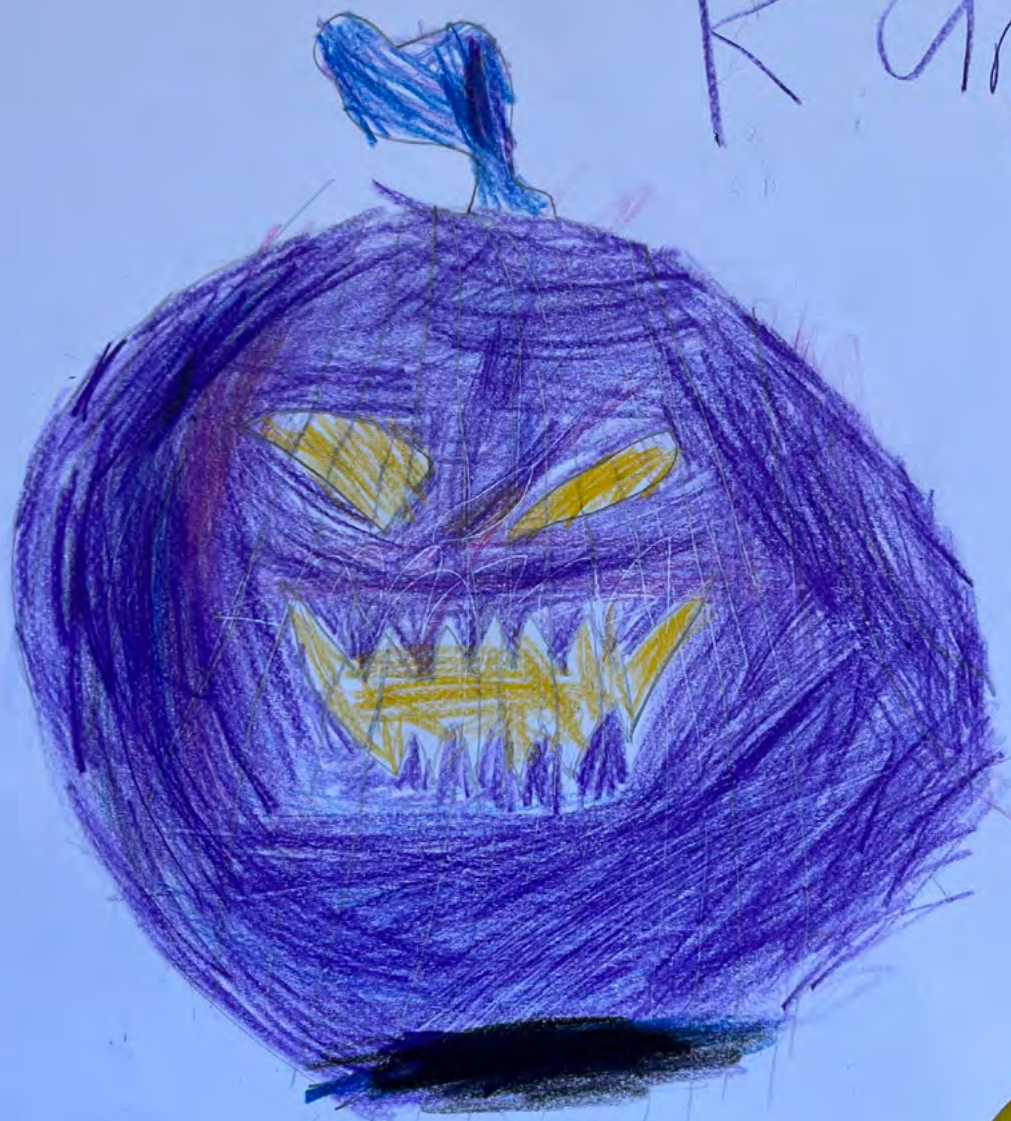


Kürbis



Kacht offel

Kürbis



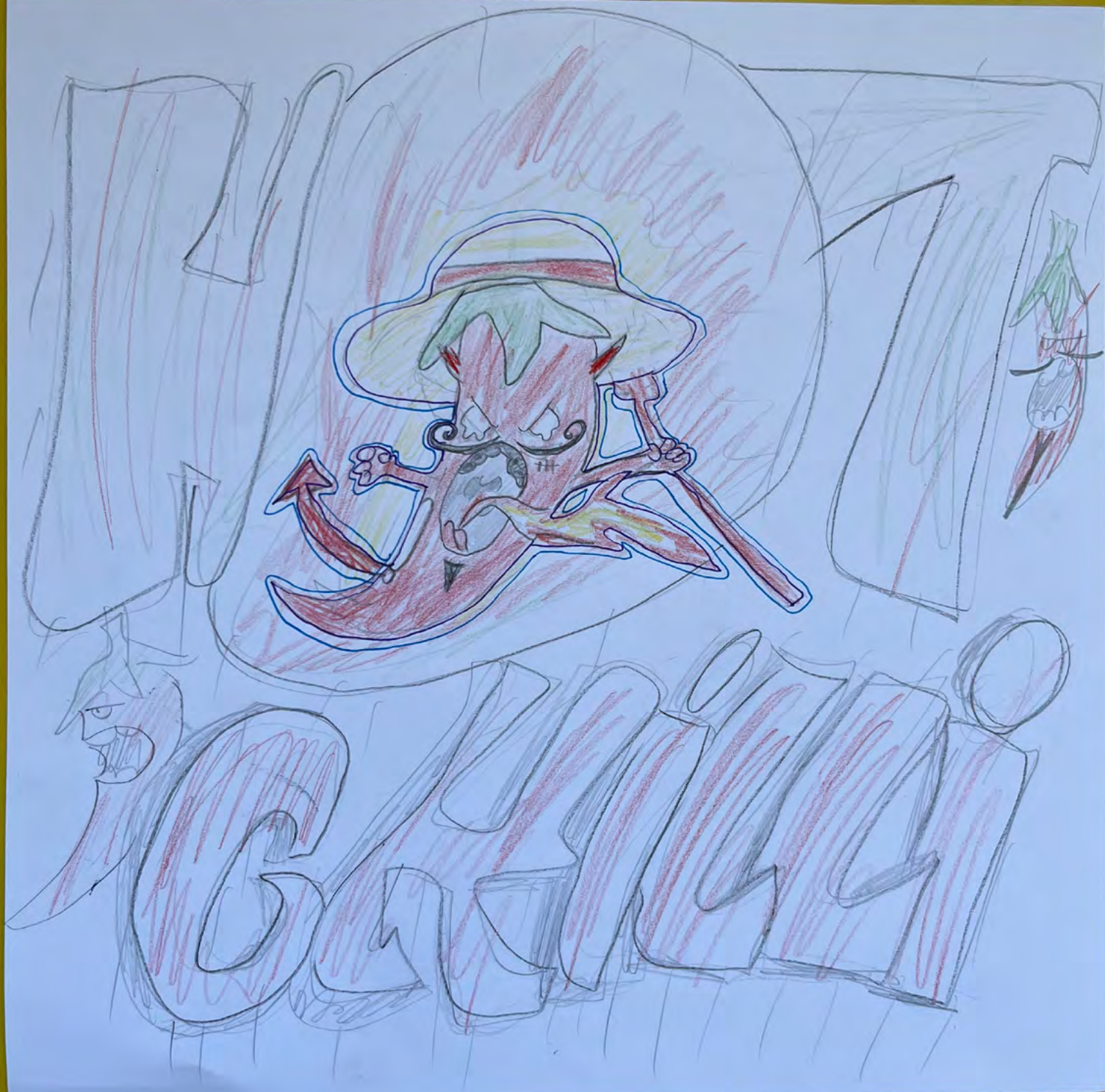
PAPRIKA

COOL



Kartoffel







Q

die chili

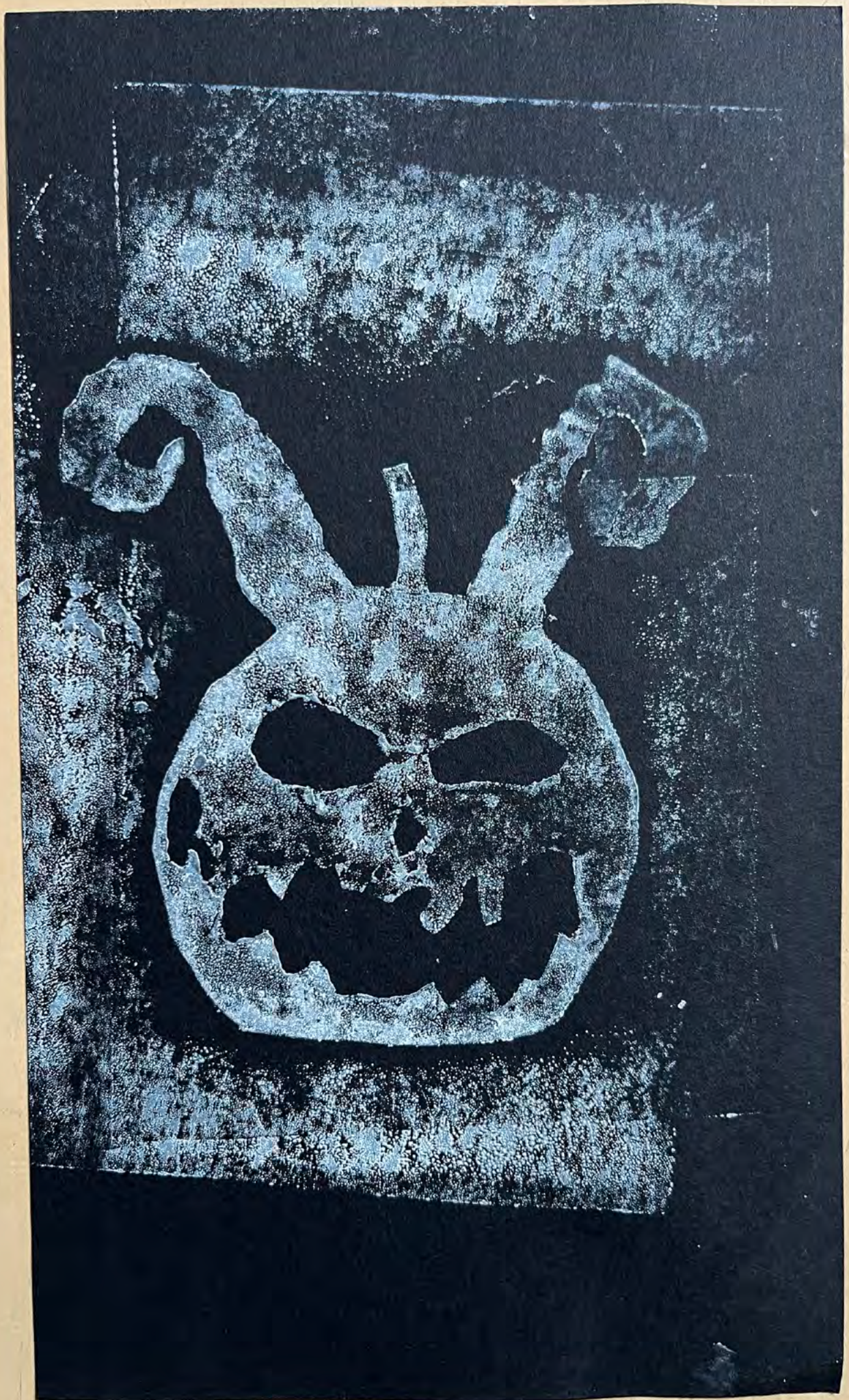


✓
von Thomas DJ ☺





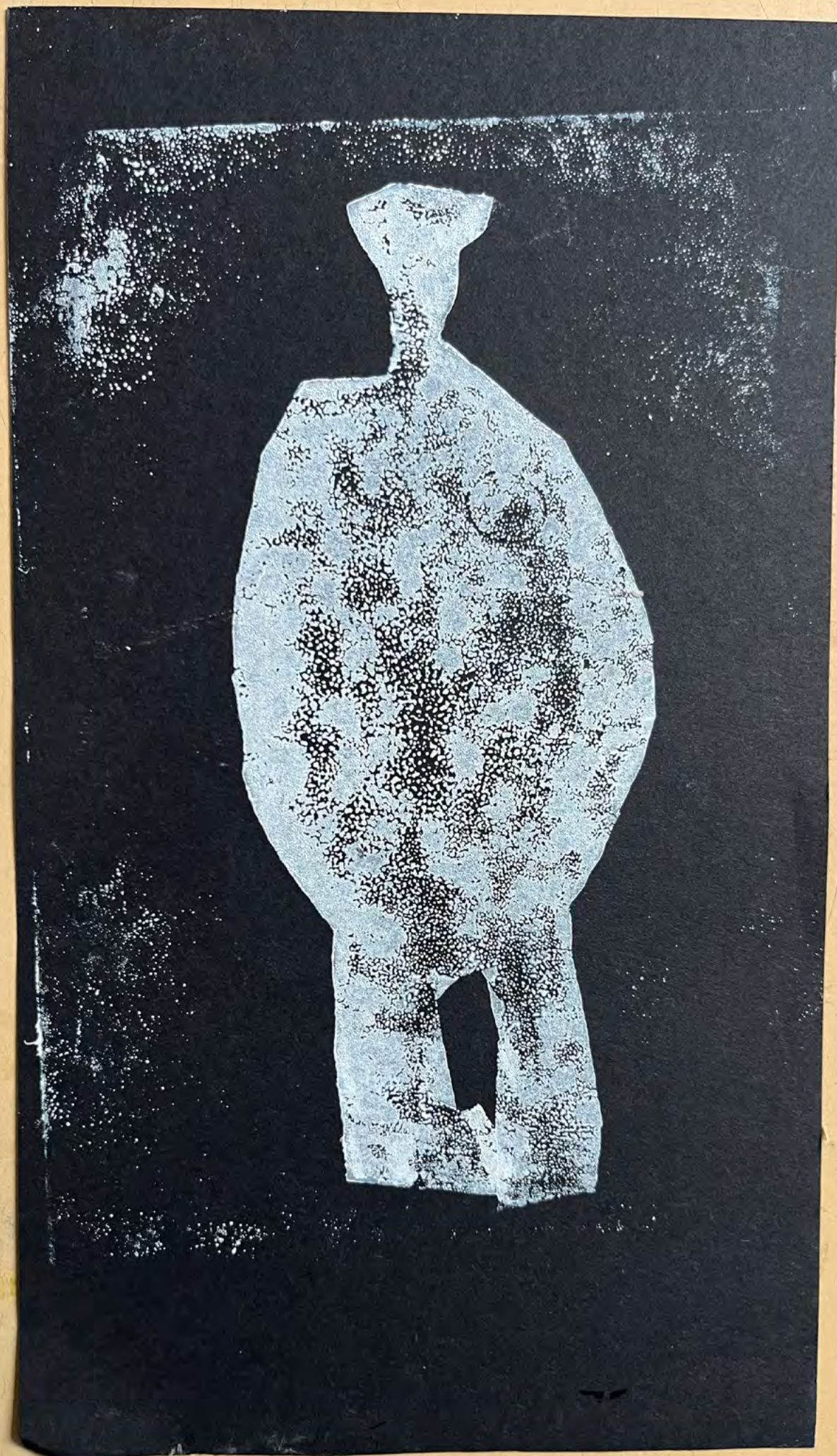




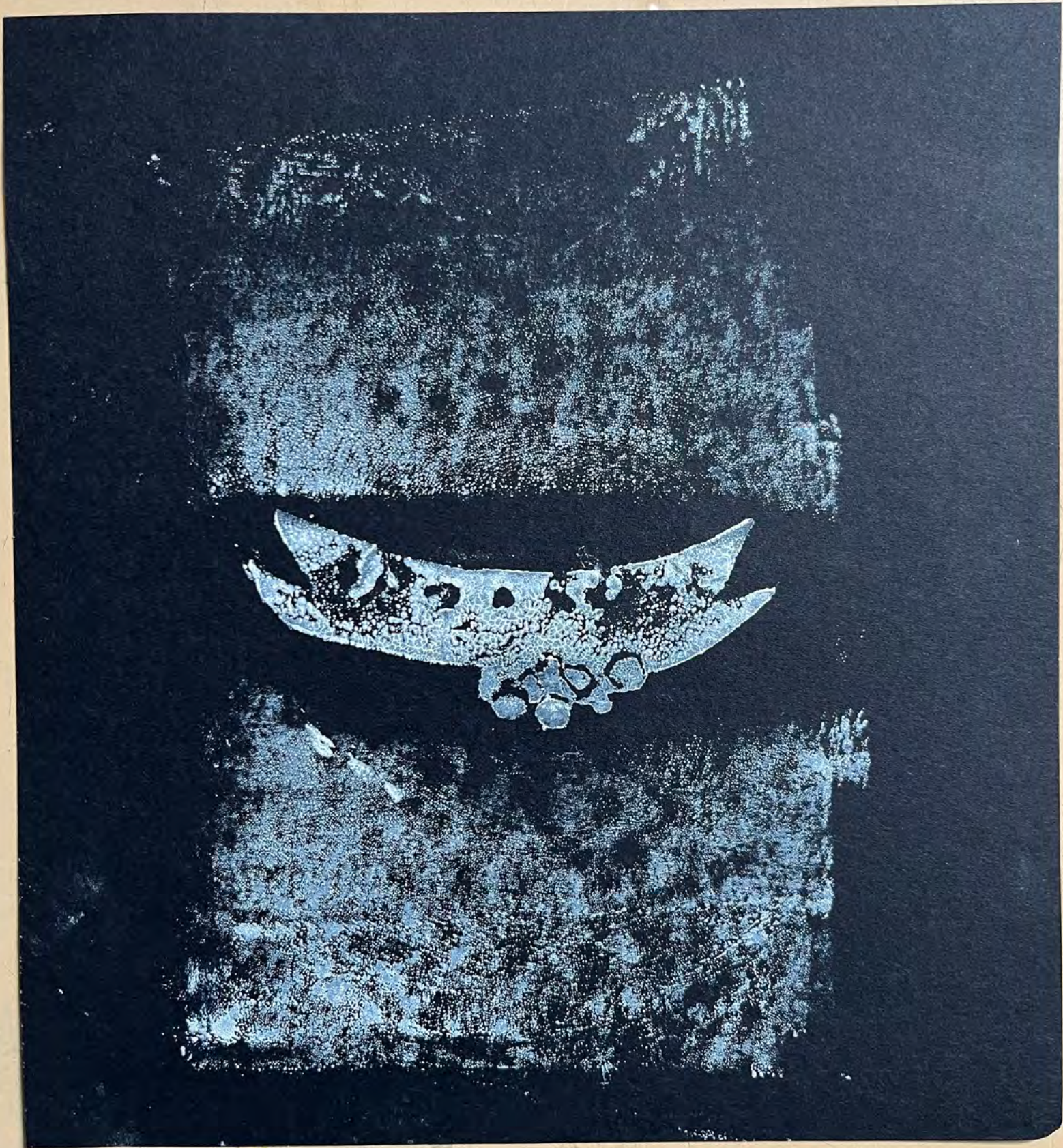


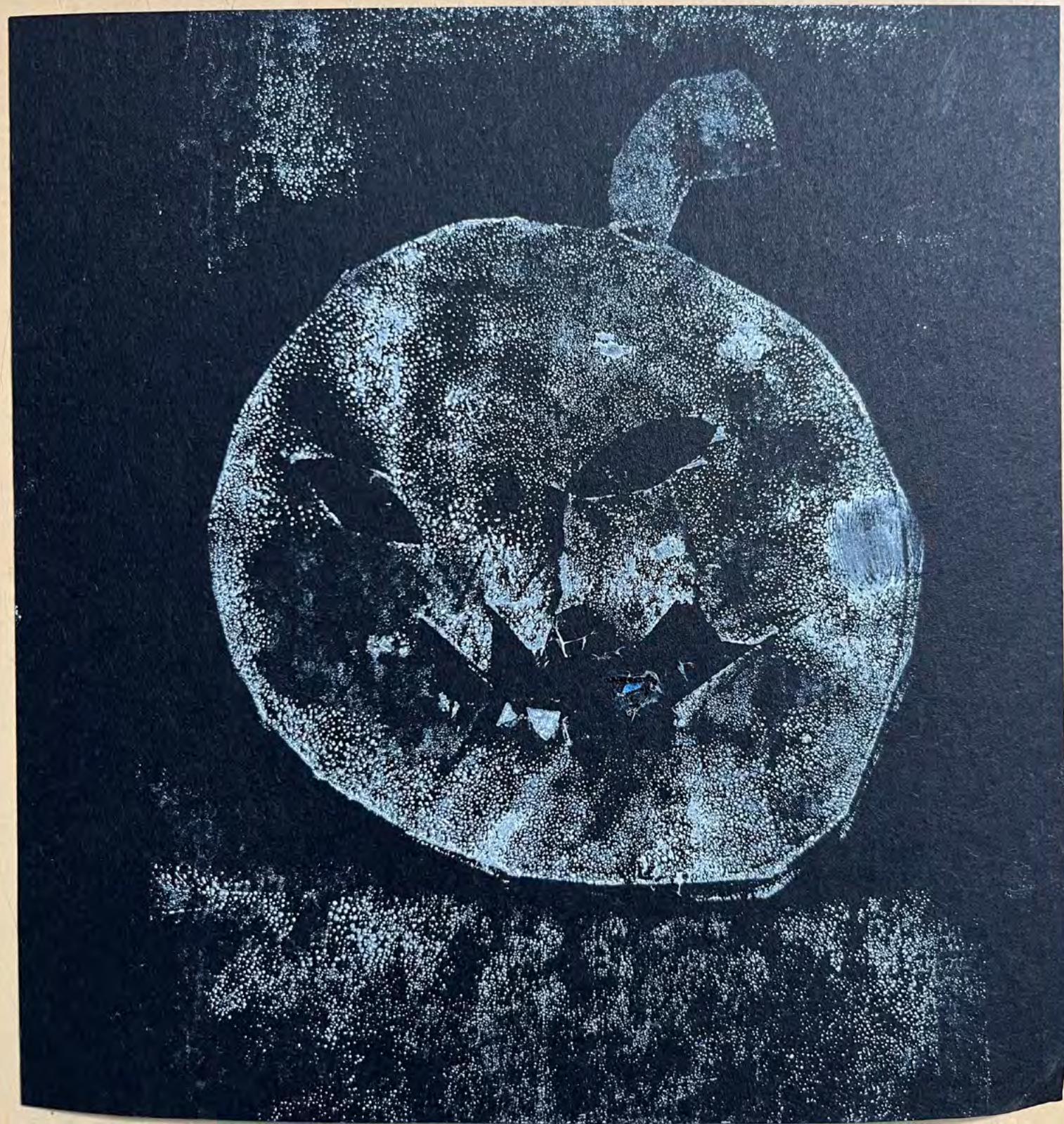
















Dokumentation

5. Fotos





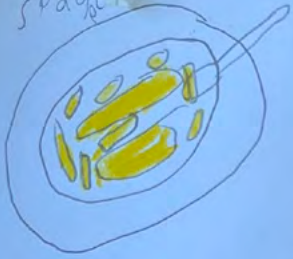


Flower



die Große Krabe!!!!

spacht



Cocacola

danke fürs

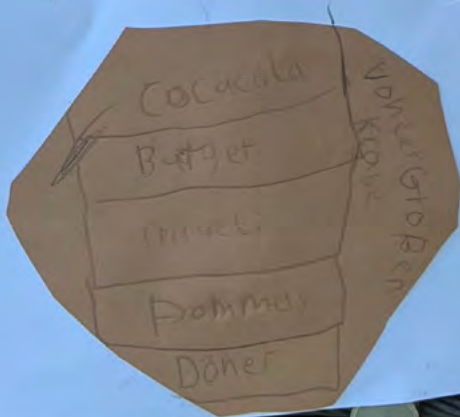
ankukien!!!!



der Voh
auf Kraben Punkte-de.
Krabe!!!!

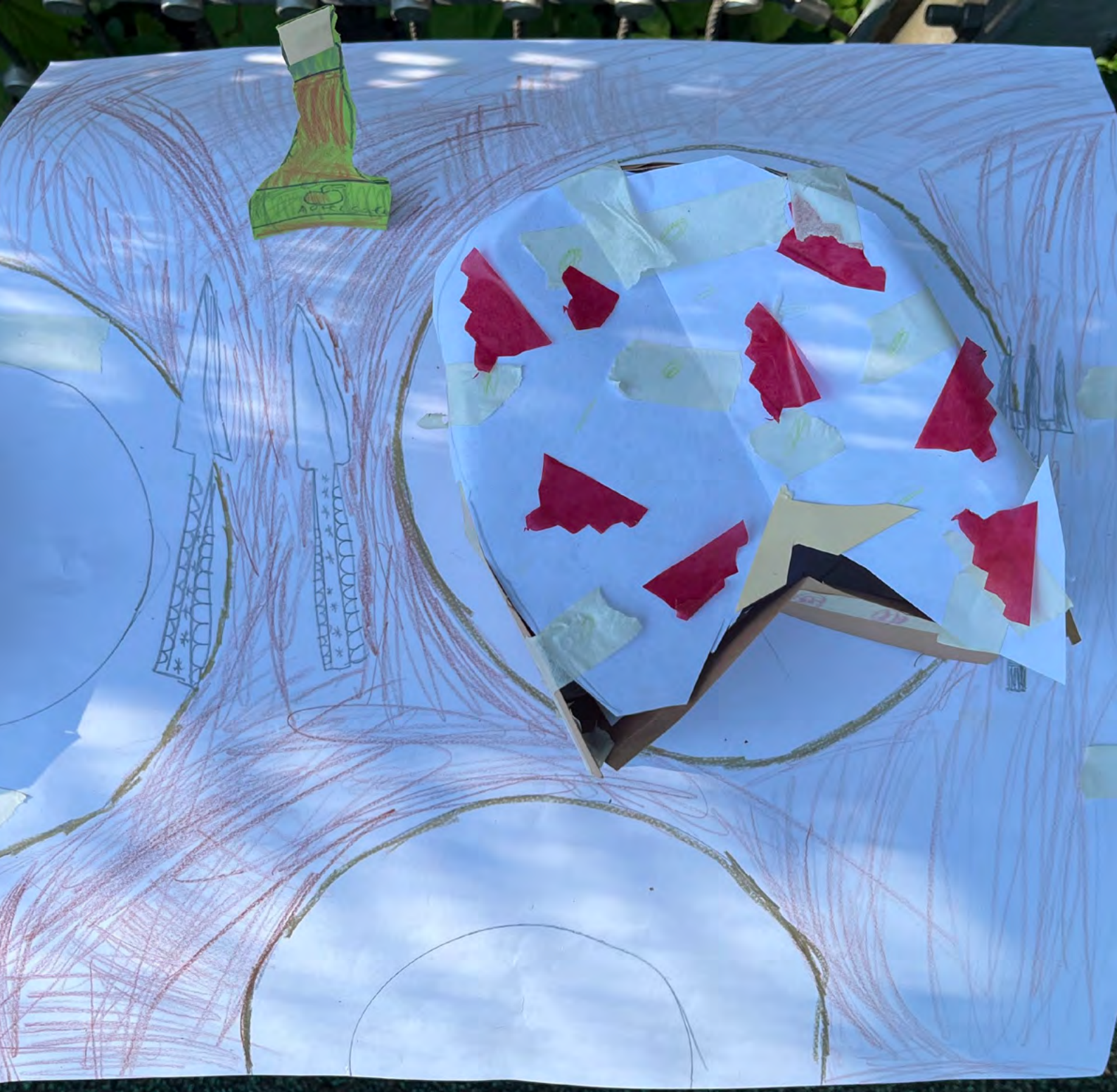
Pommer!!!

Alles was es gibt

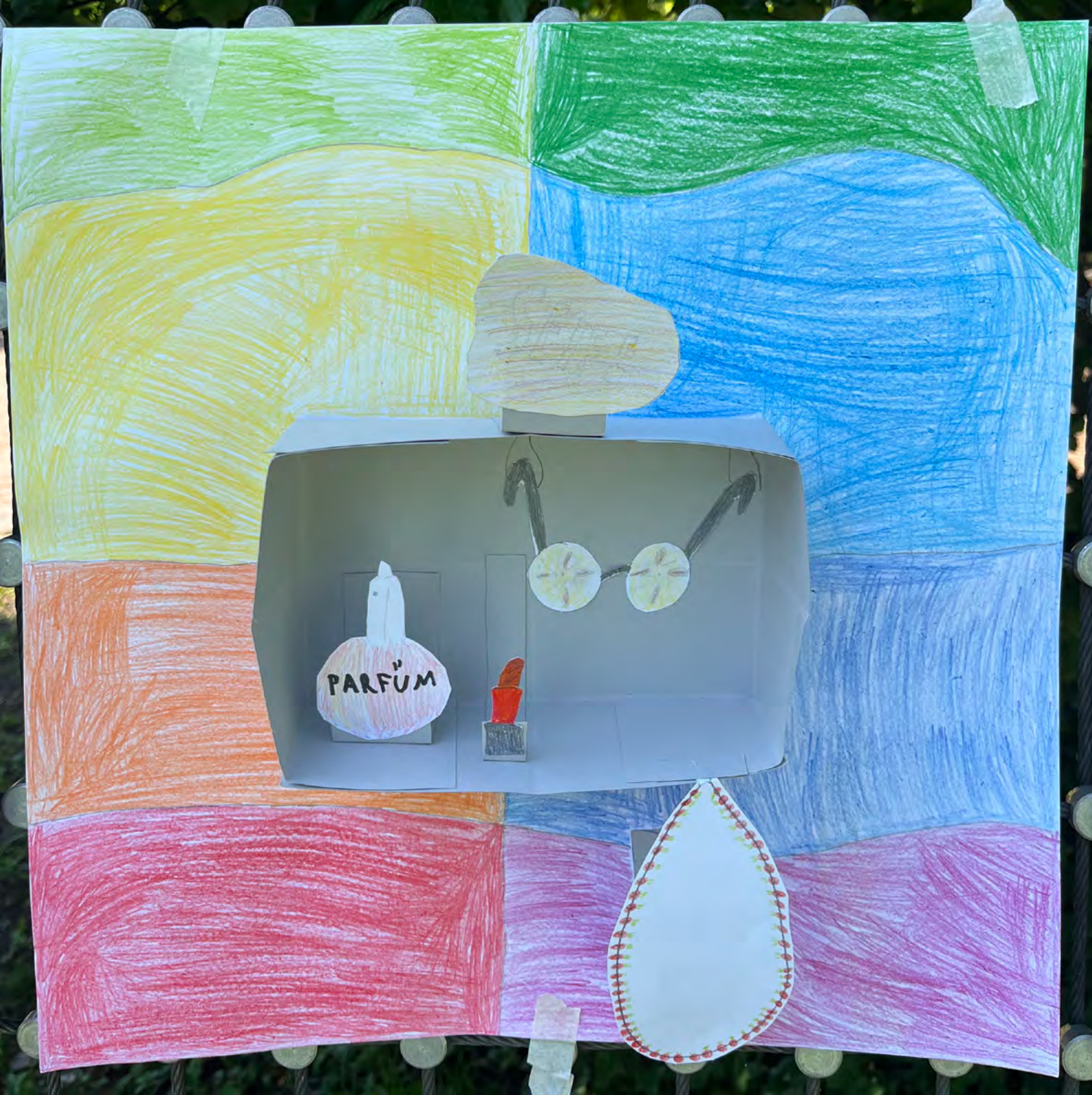


Menü eis, cola, Pizza Salat







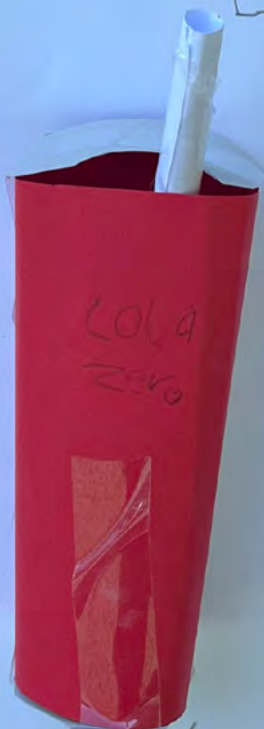


Bigk mack menu¹⁰ VOM MC

HAPPY
MEAL

kostet

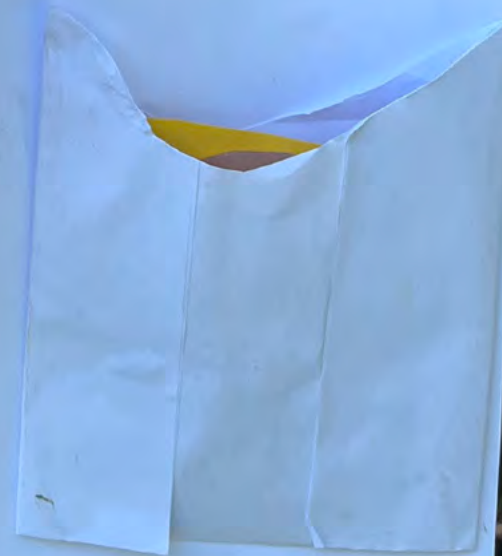
70 EURO



kostet

2,50

↑ EURO cent



← kostet
2 EURO

↑
kostet
4 EURO





* Kaver





ANANAS
IST
LECKER













Ich Bin Saftig







Gesund essen
😊

ungesund
☹️













Rezepte:

Klasse 3e

Gemüsebilder im Quadrat und schwarzweiße Drucke:

Klasse 3c

Menüs/Lieblingessen im Quadrat oder als 3D-Collage:

Klasse 4d

alle 2D-Collagen auf Pappe:

IVK (Internationale Vorbereitungsklasse)

Impressum

Ein TuSch Kooperationsprojekt (2025/2026)

von

KinderKinder e.V. & der Grundschule Thadenstraße

Mitwirkende

Klasse 3c, 3e und 4c / **Grundschule Thadenstraße**

Ella B., Ella L., Minah / **TuSch-Schüler:innen-Beauftragte,
GS Thadenstraße**

Sebó (Sebastian Bosum) / **Rap**

Guido Höper / **Beatboxen**

Philipp Wiesner / **Choreografie**

Mona und Piet / **Gemüseworkshop, Ackerperlen e.V.**

Nina Ruhz / **Theaterfachleitung, GS Thadenstraße**

Zora Hagedorn / **Abteilungsleitung Kulturelle Bildung,
GS Thadenstraße**

Cristiana Garba / **Projektleitung, KinderKinder e.V.**

Marcia Breuer / **Grafik**

Silviu Garba / **Film und Fotos**



gefördert von



Danke an alle Beteiligten!
Fortsetzung folgt ... ab September 2026