


Extras – Überblick

Name	Methode	Beschreibung	Zeit	Anmerkungen
Selbstversorgte Seminare	Kochteam vorstellen, Kochen auf Seminaren erklären.	Bezug zum selbstversorgten Seminar. Akzeptanz und Verständnis für die Ernährungssituation vor Ort fördern, sowie Rückmeldung und Austausch ermöglichen.	15-30 min	Für Gruppen mit Kochteam. Passt sehr gut zwischen B3 und B4.
Veggi-Rezept-Galerie	Rezept-sammlung	TN teilen ihnen bekannte Lieblings-Veggi-Rezepte.	30-60 min	Kreative Umsetzung möglich. Kann aber auch kurz gehalten werden.
Selber Kochen	Planen Kochen Dekorieren	TN übernehmen die Verantwortung für die Zubereitung und Gestaltung einer Mahlzeit.	1 ½ - 3 h	Kochteam frühzeitig in die Vorbereitungen miteinbeziehen!

Selbstversorgte Seminare

Übersicht



15-30
min

Ziel: Bezug der behandelten Themen auf die Verpflegung des selbstversorgten Seminars.

Methode: Vorstellung des Kochteams. Vorstellung der Kochinitiative der *Freunde**.

→ Kochteam vorher fragen, ob es miteinbezogen werden will.

Kein Material

Didaktische Gedanken:

Viele Seminare der *Freunde** werden von einem ehrenamtlichen Kochteam begleitet, das i.d.R. aus ehemaligen Freiwilligen besteht, die sich weiter engagieren. Dabei wird nach Nachhaltigkeitskriterien gekocht, also nach Möglichkeit saisonal, regional, bio, fair, achtsam im Umgang mit tierischen Produkten und generell ohne Fleisch (vegetarisch-vegan).

Für die Akzeptanz des teils ungewohnten Essens auf selbstversorgten Seminaren, ist es sehr wichtig das Kochteam und die Hintergründe vorzustellen.

Es sollte betont werden, dass die Kochteamenden keine ausgebildeten Köch:innen sind und die Seminargruppe in ihrer Freizeit begleiten.

Wenn bei der Rückmeldung aktiv thematisiert werden soll, ob die TN die vegetarische Verpflegung mittragen, ist es gut vorher mit dem Kochteam abzusprechen, wie weit sie (selbst) darauf eingehen wollen/können. Es lohnt sich gemeinsam mit der Gruppe Gründe dafür zu sammeln, warum es eine gute Idee sein könnte, ein paar Tage auf Fleisch zu verzichten und dabei die unterschiedlichen Bedürfnisse zu hören und im Bedarfsfall nach Einzellösungen zu suchen, damit sich alle wohlfühlen.

Allerdings kann das Thema auch herausfordernd sein, die „Fleischfrage“ kann daher ggf. auch weggelassen werden, da sie mit den anderen Nachhaltigkeitsthematiken mitschwingt oder damit beantwortet werden, dass ungelernete Köch:innen aus hygienischen Gründen für Gruppen kein Fleisch zubereiten dürfen (was absolut zutreffend ist und eines von mehreren Argumenten für eine vegetarische Gruppenverpflegung ist).

Selbstversorgte Seminare

Durchführung

Vorbereitung: Mit den Kochteamenden absprechen, ob sie sich selber vorstellen und ob sie etwas zur Kochinitiative sagen wollen. Fragen wann (und wieviel) Zeit sie dafür haben.

Bei der Variante: Fragen ob sie Lust haben interviewt zu werden (am besten schon am Anfang der Seminarwoche) und was gute Zeitfenster für die TN sind um mit ihnen zu sprechen.

Ein Beispiel zur Vorstellung des Kochteams:

Erzählen: Wie sie zum Kochen auf Seminaren gekommen sind (z.B. als ehemalige Freiwillige), dass sie keine ausgebildeten Köch:innen sind, sondern freiwillig (als „Hobby“) in ihrer Freizeit Seminargruppen begleiten, biografische Eckdaten, aktuelle Hauptbeschäftigung, was ihnen beim Essen wichtig ist ...

Variante: Diese Fragen können auch von TN beantwortet werden, die im Voraus Interviews mit dem Kochteam geführt haben (am Besten 1-2 Tage vorher ankündigen).

Oder: Die Gruppe sammelt im Vorfeld (mit der AP) Fragen und stellt sie dem Kochteam.

Kochentscheidungen auf Seminaren erklären:

„Wir haben vorher über Ideen für nachhaltige Ernährung gesprochen. Die *Freunde** finden Nachhaltigkeit wichtig und wollen „gutes Essen“ für die TN und dabei zeigen, dass es unkompliziert und lecker sein kann ohne Fleisch. Deswegen gibt es auf den Seminaren ökologisches und nachhaltiges Essen.

Die Idee dafür hatten ehemalige Freiwillige, die sich anderes Essen für die Seminargruppen gewünscht haben und einfach probiert haben es selbst zu machen.

Für viele Menschen ist es sehr schön so nah zusammen zu sein mit den Leuten, die kochen. Das macht Gemeinschaft, es ist gut für die Atmosphäre und alle können etwas Lernen. Deswegen ist die Kochinitiative immer weiter gewachsen und heute sind sehr viele Seminare der *Freunde** selbstversorgt.

Rückmeldungen einholen: „Wie findet ihr das? Versteht ihr warum so gekocht wird? Glaubt ihr, dass es gut funktioniert?“ (Wie findet ihr es, 5 Tage kein Fleisch zu essen?)

Veggi-Rezept-Galerie

Übersicht



Ziel: Verknüpfung von Elementen nachhaltiger Ernährung mit Alltagswissen. Austausch über unterschiedliches Essen. .

Methode: Kreatives Erstellen einer Rezeptsammlung.

→ Kann verkürzt werden (siehe Durchführung).

→ TN ggf. darin begleiten, Unterschiede wertzuschätzen (s.u.)

Material:

DinA4-Papier,
Stifte, Scheren, Kleber
Kreppband/Klebepads (MA3)

Falls verfügbar:
Prospekte oder Zeitschriften

Didaktische Gedanken:

Diese Übung kann die vorhergegangenen, teils sehr theoretischen Herangehensweisen an nachhaltige Ernährung abrunden.

Essen ist ein emotionales Thema. Die Verknüpfung der behandelten Themen mit einer schönen Erinnerung an leckeres Essen kann genutzt werden, um der Betrachtung von Nachhaltigkeit und den damit einhergehenden globalen Problemen die Schwere zu nehmen.

Die TN können erleben, dass eine Ernährung mit wenig tierischen Produkten nicht abstrakt und kompliziert ist, sondern in ihrem Erfahrungshorizont verfügbar ist und manchmal einfach durch einen Perspektivwechsel abgerufen werden kann. Sie können selbst aktiv werden und in der Gestaltung ihrer Rezepte eine Ausdrucksform wählen, die ihnen liegt.

Eventuell gibt es TN, denen nicht gleich ein Rezept einfällt. In diesem Fall kann zunächst gemeinsam überlegt werden, ob es vielleicht an der Vorstellung davon liegt, was ein „vollständiges“ Gericht ist und es kann besprochen werden, ob z.B. auch verschiedene Beilagen kombiniert werden können.

Außerdem kann betrachtet werden, was wichtige Gründe für sehr tierbasierte Gerichte sind, um zu verstehen worin Unterschiede begründet sind, damit kein defizitäres Gefühl entsteht. Etwa für Rezepte einer Region, deren Gerichte auf einer Anpassung an das Klima oder auf historisch-traditionellen Lebensweisen ihrer Bewohner:innen basieren. Z.B. sind viele Orte landschaftlich besser für Weidehaltung als für Ackerbau geeignet.

Da die TN in KG arbeiten, können sie ihre Gerichte auch „teilen“, bzw. empfiehlt es sich ohnehin, nur eine Auswahl an Gerichten zu illustrieren (je nach individuellem Tempo).

Veggi-Rezept-Galerie

Durchführung

Vorbereitung: Es kann hilfreich sein schon im Vorfeld (z.B. vor der Pause) anzukündigen, dass vegetarische („ohne Fleisch, ohne Wurst, ohne Huhn, ohne Fisch“) und vegane („ohne Eier, ohne Käse, ohne Joghurt, ...“) Rezepte gesammelt werden, dann können die TN noch länger überlegen oder im Bekanntenkreis nachfragen.

Ggf. Einkaufs-Prospekte und/oder Zeitschriften besorgen (optional).
DinA4-Papier, Stifte, Scheren, Kleber und Kreppband/Klebepads bereit legen.

Anleitung: TN überlegen in KGn welche vegetarisch/veganen Rezepte sie (aus ihrem Heimatland) kennen und ob sie ein veg. Lieblingsgericht haben. Die TN überlegen gemeinsam, wie die Gerichte am Besten auf Deutsch beschrieben werden können und versuchen die wichtigsten Zutaten zu übersetzen. Ggf. kann im Internet nach Bildern und/oder Rezepten recherchiert werden.

Für eine **kurze Variante**, kann jetzt in der Großgruppe beschrieben werden, welche Gerichte den KG eingefallen sind.

In der ausführlichen Variante entscheiden die KG nun, welche ihrer Rezepte sie ausgestalten wollen. Sie können die Rezepte aufschreiben oder anders gestalten, z.B. die Zutaten aufmalen oder aus Prospekten ausschneiden, oder die typische Form des Anrichtens darstellen. Am Schluss werden die Rezepte als Galerie aufgehängt und von den jeweiligen Gruppen kurz vorgestellt.

Ausklang: Die Rezepte können von den TN fotografiert werden, oder (Mehraufwand!) von der AP kopiert werden und entweder per Mail verschickt oder ausgedruckt und z.B. beim Abschlussseminar als Geschenk verteilt werden.

Besonders schön ist es, wenn es eine Kochgelegenheit gibt und einzelne Rezepte auch mit der Gruppe gekocht werden können. Dafür gemeinsam entscheiden, was gegessen werden soll und wer welchen Teil der Vorbereitung übernimmt (es können nicht alle (gleichzeitig) kochen).

Selber-Kochen

Durchführung



Voraussetzung und Material: Selbstversorgtes Seminar mit geeigneter Küche und ausreichend Platz. Genügend Küchenutensilien, Lebensmittel.

Vorbereitungen: Frühzeitig mit dem Kochteam absprechen.

- **Vor** Seminarbeginn klären, ob und wann gekocht wird (damit eine Mahlzeit weniger kalkuliert wird).
- Will das Kochteam mit eingebunden werden? Leiten und koordinieren sie die Einheit?
- Wird das Menü vom Kochteam oder zusammen mit der Gruppe geplant?
- Gute Umsetzbarkeit der Gerichte abklären.
- Zutaten kalkulieren und besorgen.
- Aufteilung der Teilnehmenden in Kleingruppen zu den jeweiligen Gerichten.
- Küche vorbereiten, Wasch- und Schnippelstationen einrichten, Zutaten bereitlegen.
- Abläufe überlegen, z.B. Herd-/Backofenbelegung.

Anleitung: (Mit dem Kochteam) ein nachhaltiges Menü planen. Ggf. gemeinsam mit den TN überlegen was gekocht werden soll, dabei auf Nachhaltigkeit, Saisonalität und Regionalität der Gerichte achten.

Frühzeitig vor dem Essen starten und reichlich Zeit einplanen. Kücheneinweisung und Überlegungen zu den Abläufen an die TN weitergeben. Bei Bedarf (und nach Absprache) Unterstützung durch das Kochteam. Für die TN ist es aber eine wertvolle Erfahrung möglichst viel selbst zu organisieren, daher nach guter Vorbereitung die Küche nach Möglichkeit den TN überlassen und nur am Rande präsent sein.

Dazu anhalten benutze Gegenstände direkt zu spülen, damit die Küche schon vor dem Essen möglichst sauber ist.

TN die nicht (mehr) in der Küche aktiv sind in die weitere Essensgestaltung einbinden: Tische decken und dekorieren, Playlist für Schnippel- und Spülparty erstellen, Abwasch erledigen, Rahmenprogramm planen ...

Vor dem Essen die Gerichte vorstellen und allen Beteiligten für ihren jeweiligen Beitrag danken. Nach dem Essen, gemeinsames Aufräumen: Spülparty.

Selber-Kochen

Check-Liste

Vorbereitung:

1. Kochmöglichkeit früh ankündigen. Gemeinsam planen. Für einfache Gerichte plädieren.
2. Frist setzen bis wann Zutatenwünsche auf die Einkaufsliste kommen.
(teure / unverhältnismäßige Wünsche mit den TN zusammen besprechen und ggf. Alternativen suchen. Beispielsweise ein Tiramisu ohne Alkohol etc.).
3. Das Kochteam oder eine andere Person mit Erfahrung berechnet die Mengen.
4. Einkaufen. Zutaten gerichteweise zusammenstellen (z.B. eine Kiste pro Gericht, evtl. + Werkzeug).
5. Bei vielen Kochwilligen, die Gruppe teilen, bzw. versetzt anfangen.

Anleitung:

6. Offen sein für Fragen und Hilferufe, ggf. dezente Tipps, aber möglichst große Zurückhaltung. Die TN kochen für die Gruppe, nicht das Kochteam.
7. Nach Möglichkeit die Gesamtgruppe in die Essensgestaltung miteinbeziehen
(Dekorieren, Tische stellen, Musik, Aufräumen ...).
8. Die Kochgruppen dazu anhalten, benutze Gegenstände direkt zu spülen, damit die Küche schon vor dem Essen möglichst sauber ist.

Ausklang:

9. Gang für Gang genießen. Darauf achten, dass alle Beteiligten ihren Beitrag vorstellen und dafür gewürdigt werden.
10. Gemeinsam aufräumen.

Impressum

Hausgebende:

Ehemaligenarbeit - Kochinitiative

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.

Büro Karlsruhe (Freiwilligendienste und Notfallpädagogik)

Parzivalstraße 2b | 76139 Karlsruhe

Tel +49 (0)721 20111-175

Fax +49 (0)721 20111-180

wirkochen@freunde-waldorf.de

www.freunde-waldorf.de

www.zukunft-im-koffer.info

Verfasserin:

Rebecca Link

Stand der Bearbeitung: Dezember 2020

Bildquelle: pixabay.com

Grafiken: canva.com



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des

**Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners**

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.