



# Perspektiven auf nachhaltige Ernährung

Ernährungsbildungskoffer  
für Nicht-Muttersprachler:innen

Freunde der  
Erziehungskunst  
Rudolf Steiners

Gefördert durch  
ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

# Inhaltsübersicht

	<b>Seite</b>		<b>Seite</b>
<b>Einleitung</b>		<b>Extras</b>	
Ziele und Zielgruppe	3	Selbstversorgte Seminare	36
Anwendungshinweise	4	Veggi-Rezept-Galerie	38
Didaktische Hinweise	5	Selberkochanleitung	40
Zeiten und Modulkombinationen	6		
		<b>Impressum</b>	42
<b>A – Einstieg</b>		<b>Material</b>	
A0. Vokabeln klären	9	M_A0 (Kopiervorlagen)	
A1. Der Stand der Dinge	11	M_A1 (laminierte Karten)	
A2. Murrelrunde	14	M_A3 (Fotos)	
A3. Bildassoziationen	16	M_B0 (Fotos)	
A4. Sinnesübung	18	M_B2 (Begriffskarten + Illustrationen)	
		M_B3 Klebepunkte, buntes Papier	
<b>B – Basis: „Perspektiven“</b>		Zusätzlich im physischen Koffer:	
B0. Impuls – Nachhaltigkeit	22	Redestab	
B1. Biografiearbeit	24	Große Dekofotos + Aufhängung	
B2. Grundbegriffe	27	Saisonkalender	
B3. Diskussion	31	Klimatipps	
B4. Abschluss	33		

# Ziele und Zielgruppe & Erläuterung der Abkürzungen

Der vorliegende Bildungskoffer wurde entwickelt, um auch für nichtmuttersprachliche Teilnehmende (**TN**) einen Zugang zu ernährungspolitischen Themen anzubieten und den Austausch über nachhaltige Ernährung anzuregen. Der Begriff der Nachhaltigkeit soll greifbarer werden und dabei verschiedene Perspektiven sichtbar machen. Hierbei liegt der Fokus auf der Vermittlung grundlegender Informationen zu nachhaltigem Essen.

Diese Methodensammlung richtet sich an Seminarleitungen und (Koch-)Teamer:innen, aber auch an andere Personen, die Ernährungsbildung anbieten wollen, ohne vorher lange selbst zu recherchieren. Der Koffer ist so konzipiert, dass für die Durchführung der Methoden keine besonderen Vorkenntnisse in der Bildungsarbeit nötig sind. Die „Anleitende Person“ wird im Folgenden als **AP** abgekürzt.

Der Koffer wurde für Incoming-Seminare des Freiwilligendienstträgers „Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiner's e.V.“ zusammengestellt. Er eignet sich aber auch für andere Kontexte der Bildungsarbeit mit Nichtmuttersprachler:innen. In folgenden Verweisen wird der Verein als *Freunde\** abgekürzt – das Sternchen steht hier für die Vielfalt möglicher Geschlechtsidentitäten, da in diesem Fall der festgesetzte Name schwer anders zu gendern ist.

Die ursprüngliche Zielgruppe sind Menschen aus dem Ausland, die in Deutschland einen Freiwilligendienst leisten. Die Freiwilligen haben in ihren Einrichtungen teilweise nicht die Möglichkeit selbst zu kochen. In den Einsatzstellen der *Freunde\** ist die Verpflegung oftmals an ökologisch-nachhaltigen Kriterien orientiert, d.h. es wird saisonal und mit wenig Fleisch gekocht. Das Gleiche gilt für ihre Begleitseminare, die manchmal von ehrenamtlichen Kochteams in Selbstversorgungshäusern vegetarisch-vegan bekocht werden. Daher soll hier auch die Akzeptanz für selbstversorgte Seminare gefördert und Verständnis für die Verpflegung in den Einsatzstellen geschaffen werden. Für ein gesteigertes Wohlbefinden mit dieser teils ungewohnten Ernährung kann es helfen, wenn die Nachhaltigkeitskriterien verstanden werden. Die Besonderheiten von selbstversorgten Seminaren werden in einer Extraeinheit thematisiert.

# Anwendungshinweise

## Wie dieser Koffer genutzt werden kann

Der Bildungskoffer besteht aus 13 Methoden, die teils aufeinander aufbauen und teils frei kombiniert werden können. Auf den Folgeseiten werden **Kombinationsvorschläge** für Einheiten unterschiedlicher Länge und Intensität gemacht.

**Teil A** bietet eine Auswahl an 15-20 minütigen Methoden, die einen Zugang schaffen und die Frage nach nachhaltiger Ernährung stellen. Die anleitende Person (im Folgenden „AP“) kann entscheiden ob mit einem -optionalen- Vokabeltraining begonnen wird (A0) und dann aus vier Einstiegsmethoden auswählen (A1-A4). Ggf. können aus diesem Block auch mehrere Einheiten hintereinander gesetzt werden.

Die Methoden in **Teil B** bauen aufeinander auf. Teilweise können sie durch die Art der Durchführung etwas verkürzt werden. In diesem Teil werden verschiedene Perspektiven auf (nachhaltige) Ernährung definiert und diskutiert (B0-B4). Optional kann hier auch die Selbstversorgung des Seminars thematisiert werden.

**Zusätzlich** gibt es noch eine Anleitung zum Erstellen einer Sammlung von globalen Veggi-Rezepten, sowie für die Organisation eines Kochworkshops (beides optional).

**Materialien** finden sich im physischen Koffer (bitte nach Gebrauch zurücklegen!), als Anhang in diesem Dokument oder als Kopiervorlage auf:

**[www.Zukunft-im-Koffer.info](http://www.Zukunft-im-Koffer.info)**

Hier kann auch ein Feedback gegeben werden. Vielen Dank 😊

Auf der Website finden sich noch 4 weitere Koffer zu folgenden Themen:

- Konsum & Verschwendung
- Food for Future - Zusammenhänge von Klima & Ernährung
- Verteilungsgerechtigkeit und Welternährung
- Nachhaltige Landwirtschaft & wertvolle Lebensmittel

(Nicht in einfacher Sprache)

# Didaktische Hinweise

## Bildungsarbeit mit Nichtmuttersprachler:innen

Die folgenden Methoden sind für Gruppengrößen von ca. 25 TN konzipiert, können aber gut abgewandelt werden. Vor der Durchführung sollte die AP die vorgeschlagene Durchführung ggf. für die Gruppe anpassen. In vielen Übungen werden auch mehrere Versionen vorgeschlagen (z.B. für TN mit unterschiedlichen Vorerfahrungen).

Fragen oder Informationen für die TN wurden in möglichst einfacher Sprache vorformuliert. Die Sätze werden i.d.R. in mehreren verschiedenen Formulierungen angeboten (durch „/“ getrennt). Es empfiehlt sich, alle unterschiedlichen Versionen vorzulesen, damit die Chance erhöht wird, dass die TN sie sprachlich gut verstehen. Um die Verständlichkeit zu verbessern, sind Geduld und Wiederholungen wichtig. Die AP sollte das Tempo an den TN orientieren und Komplexität reduzieren („Was ist mir *jetzt* besonders wichtig?“). Auch zurückhaltende TN dürfen ermutigt werden zu Sprechen und selbst Sachverhalte und Fragen zu erklären. Bei Runden, in denen viele Stimmen gehört werden sollen, kann der beigelegte Redegegenstand (ein Kochlöffel) herumgegeben werden. So bekommt jede:r TN eine Sprech Einladung, kann den Stab aber auch weitergeben. Das Konzept der Freiwilligkeit ist hierbei maßgebend. Wo es möglich ist, sollten Inhalte aufgeschrieben oder visualisiert werden.

Die AP sollte bewusst auf eine nicht-diskriminierende Sprache achten, da unreflektierte „herkömmliche“ Wortwahl Abwertung implizieren kann oder möglicherweise Stereotype reproduziert. Verallgemeinerungen sollten vermieden werden (z.B.: immer, nie, alle, keine:r) und Aussagen als nur eine von vielen mögliche Perspektiven gekennzeichnet werden, sodass kein Eindruck von Deutungshoheit entsteht.<sup>1</sup>

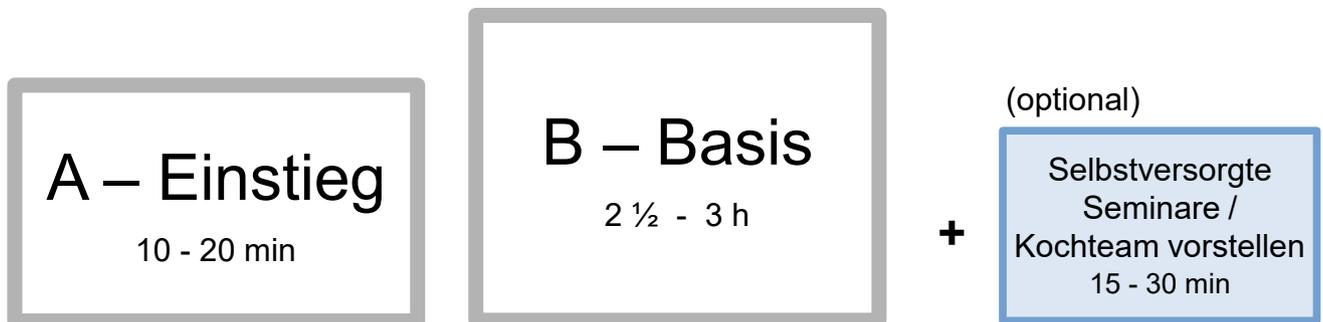
In diesem Koffer kommen für die TN vorgesehene Inhalte ohne genderrelevante Begriffe aus, diese sollten aber trotzdem thematisiert werden. Dazu die Sprechweise zu Beginn erklären (z.B. die gesprochene Pause in Köch:innen, oder dass neutrale Bezeichnungen anstelle von binären Pronomen verwendet werden können).<sup>2</sup>

Statistisch gesehen ist es sehr wahrscheinlich, dass in jeder Seminargruppe genderqueere Personen anwesend sind. Die AP kann hier Verantwortung übernehmen und sich und die TN sensibilisieren und eine sprachliche Sichtbarmachung etablieren.

1 Mehr Infos: „Methodenmappe – Globales Lernen“ von Bildung-trifft-Entwicklung.  
<https://www.bildung-trifft-entwicklung.de/de/didaktische-materialien.html>

2 Mehr Infos: „Leitfaden für eine genderinklusive und -gerechte Sprache“ von PROUT AT WORK.  
<https://www.proutatwork.de/angebot/how-to-nr-3//>

# Zeitleiste



## Extras:

Veggi  
Rezept-Galerie  
30 - 60 min

Selber-Kochen  
1 ½ - 3 h

# Modulkombinationen (Vorschläge)



# A – Einstieg

-Zugang-

Vorstellung der Frage:

„Was ist nachhaltige Ernährung?“

# A – Überblick

**Ziel:** Zugang zur Frage „Was ist nachhaltige Ernährung“, über verschiedene Methoden. Herantasten ans Thema, Ankommen, Bezug schaffen.

**Dauer:** 10-20 Min

**Vorgehen:** Die AP wählt 1-2 der untenstehenden Varianten aus. Das Vokabeltraining (A0) ist optional und kann unterschiedlich eingesetzt werden.

Name	Methode	Beschreibung	Zeit	Anmerkungen
A0: Vokabeln klären	Vokabellisten oder Vokabel-Plakat	Listen mit kofferrelevanten Vokabeln zum Selbststudium oder zur gemeinsamen Bearbeitung.	individuell	Am Besten schon im Vorfeld. Variante: gemeinsam ein Plakat erstellen.
A1: Der Stand der Dinge	Positionierung zu Aussagen über nachhaltige Ernährung	Vorkenntnisse der Gruppe werden durch Abfragen sichtbar gemacht. TN positionieren sich zu Aussagen, denken sich ins Thema ein.	15-20 min	Bedarf Hörverstehen Variante mit etwas mehr Bewegung möglich.
A2: Murmelmunde	2er Gespräche	Sprachtandems tauschen sich zu Eingangsfragen aus.	ca. 10 min	Niederschwelliges Hören und Sprechen. Verschiedene Abstufungen.
A3: Bildassoziationen	Betrachtung von Fotos und freie Assoziation	TN wählen ein Foto mit Ernährungsmotiv und können ihre Auswahlbegründung teilen. Erste Aktivierung fürs Thema.	15 min	Visueller Zugang.  Gut geeignet als Vorbereitung für eine ausführliche Bearbeitung von B1.
A4: Sinnesübung	Meditative Wahrnehmung	TN riechen, schmecken, fühlen, betrachten intensiv ein Lebensmittel. Hiermit kann ein „neuer“ Blickwinkel erlebt werden.	15-20 min	Nur für Gruppen geeignet, die offen für ungewöhnliche Zugänge sind. Wertschätzungsfördernd (für Lebensmittel).

# A0 – Vokabeln klären

## (optional)

**Ziel:** TN bereiten sich vor oder nutzen die Listen in den weiteren Einheiten als Hilfsmittel zur sprachlichen Unterstützung.

**Methode:** Herausgeben von thematisch relevanten Vokabellisten.

- Zeit ist variabel
- Gut als freiwilliges Angebot zu verwenden.
- Kann im Voraus gemacht werden.

### **Material: M-A0**

Vokabelliste mit Symbolen und Platz für Übersetzungen

Plakatvordruck zum Ausfüllen

### **Didaktische Gedanken:**

Für die Auseinandersetzung mit dem Thema nachhaltiger Ernährung, kann es hilfreich sein einen Überblick über wichtige Begriffe zu bekommen, sie aufgeschrieben zu sehen und sich Notizen zu machen.

Die Methode ist geeignet für Personen, die sich gerne vorbereiten und wissensbasiert arbeiten. Für praktisch orientierte TN können andere Formen besser sein, z.B. Sprachtandems.

Die Listen sind Vordrucke mit den deutschen Vokabeln, die TN können sie in ihre jeweiligen Sprachen übersetzen oder gemeinsam das Vokabelplakat mit den Übersetzungen beschriften oder mit passenden Zeichnungen illustrieren.

# A0 – Vokabeln klären

## Durchführung

**Vorbereitung Listen:** Die Listen einzeln ausdrucken. TN einladen sich die Vokabeln im Vorfeld anzusehen und bei der Einheit zur Hand zu haben (alternativ direkt vor der Einheit verteilen).

**Durchführung Vokabellisten:** Listen können in gängigen Sprachen vorausgefüllt an die TN verteilt werden. Das kann z.B. am Vorabend des Workshops sein, oder unmittelbar davor. Die TN können sich während der Übungen an den Listen orientieren, wenn sie einzelne Wörter nicht verstehen. Es gibt auch Platz um neue Wörter aufzuschreiben, für eine spätere (eigenständige) Übersetzung.

Die Listen funktionieren wie ein Glossar für im Koffer verwendete Begriffe der Ernährungsbildung (hier im Text kursiv markiert). Nach Möglichkeit werden die Begriffe auch als Symbole dargestellt.

Variante: Vokabeln mit der Gruppe übersetzen (braucht mehr Zeit). Hierfür gibt es Listen mit den Begriffen auf deutsch, Symbolen und Bildern und Platz für Übersetzungen.

**Vorbereitung Plakat:** Das Plakat (ein- oder mehrmals) im Din-A3-Format ausdrucken und schon im Vorfeld gut sichtbar aufhängen (z.B. neben der Essensschlange). Frühzeitig darauf hinweisen.

**Durchführung Plakat:** Die Plakatvariante kann aktiv verwendet werden, indem die TN das Plakat mit den deutschen Begriffen gemeinschaftlich um Übersetzungen in ihre anderen Sprachen ergänzen. Oder passiv als freiwillige Zusatzinformation genutzt werden.

# A1 – Der Stand der Dinge

## Übersicht



**Ziel:** TN setzen sich indirekt mit dem Thema auseinander. Vorerfahrung der Gruppe wird sichtbar.

**Methode:** TN positionieren sich zu Aussagen.

→ Sollte gut erklärt werden.

→ Bedarf Hörverstehen.

→ Variante mit etwas mehr Bewegung möglich (S. 13).

**Material: M-A1**

Rote, gelbe und grüne Karten  
Variante: Ja/Nein - Karten

### Didaktische Gedanken:

Die TN könne hier einen Einstieg ins Thema finden, ohne direkt selbst eine Position zu formulieren. So können sie erstmal "warm werden". Trotzdem ist Austausch möglich.

Vorerfahrungen und Meinungen der Gruppe werden nonverbal sichtbar.

Die AP sollte sichergehen, dass die Aussagen weitgehend verstanden werden, verschiedene Formulierungen benutzen und nachfragen.

# A1 – Der Stand der Dinge

## Durchführung

**Vorbereitung:** Karten bereitlegen (ggf. auf buntem Papier ausdrucken).

**Anleitung:** Ankündigen, dass die TN gleich Karten bekommen, mit denen sie anzeigen können, wie sie über Ernährung nachdenken und was sie schon wissen.

Die TN erhalten 3 Karten:

Grün = „ja“ / „ich stimme zu“

Gelb = „vielleicht“ / „ich weiß nicht“

Rot = „nein“ / „ich stimme nicht zu“

Alternativ zu den Karten kann auch mit Handzeichen gearbeitet werden, etwa: Daumen hoch, mittel, runter – Meinungen werden so etwas weniger deutlich.

Die AP liest Aussagen oder Fragen vor (ggf. mehrmals). Die TN positionieren sich dazu, indem sie entweder die rote, gelbe oder grüne Karte hoch halten. Dabei darauf achten, ob die Sätze verstanden wurden und ggf. anders erklären oder TN ermuntern sie sich gegenseitig zu übersetzen. Wenn die Karten in gezeigt werden und ein Bild der Vorerfahrung der Gruppe sichtbar ist, bei einzelnen TN nachfragen was ihre Position ist.

### **Einstiegsaussagen:**

- Ich denke viel über meine Ernährung nach. / Ich denke viel darüber nach was ich esse.
- Ich war schonmal auf einem Bauernhof. / auf einer Farm.
- Ich weiß was „bio“ ist. / Ich weiß was „ökologisch“ bedeutet.
- Ich esse gerne Fleisch. / mehrmals die Woche. / jeden Tag.
- Meine Ernährung hat sich in den letzten Jahren verändert. / Ich esse jetzt anders als früher (z.B. vor 10 Jahren). → *kurz nachfragen*
- Ich esse im Freiwilligendienst anders als vorher. → *Einzelstimmen: Was hat sich verändert?*
- Ich koche viel. / Ich koche oft. / Ich koche gerne.
- Ich kenne das Wort: „Nachhaltigkeit“. / Ich kenne „Sustainability“.  
→ *hiernach einige TN fragen woran sie dabei denken.*

**Überleitung zu B:** Heute geht es darum, über Nachhaltigkeit zu sprechen / mehr darüber zu lernen.

# A1 – Variante

## Durchführung

**Vorbereitung:** Ggf. 2 Positionen im Raum mit Ja/Nein-Schildern kennzeichnen.  
← optional, aber etwas deutlicher als nur mündliche Erklärung.

**Anleitung:** Der Gruppe erklären, dass sie sich zu den kommenden Aussagen im Raum aufstellen können. Hierbei positionieren sie sich je nach Zustimmungsgrad zwischen den Extremen. („Ja“-Seite = komplette Zustimmung, in der Mitte „Vielleicht“ usw.) So entstehen Grüppchen oder Einzelpositionen.

Die AP liest die Aussagen vor, am Besten mehrmals und in unterschiedlichen Varianten. TN zeigen ihre Antwort, indem sie sich entsprechend aufstellen. Ein paar Mal kann nachgefragt werden (alle hören die Perspektiven der sprechenden Person), oder ein kurzer Austausch unter den TN in den Grüppchen angeregt werden (TN hören die Perspektive der Anderen um sie herum).

### ***Einstiegsaussagen:***

- Ich denke viel über meine Ernährung nach. / Ich denke viel darüber nach was ich esse.
- Ich war schonmal auf einem Bauernhof und weiß wie dort gearbeitet wird. / auf einer Farm.
- Ich weiß was „bio“ ist. / Ich weiß was „ökologisch“ bedeutet.
- Ich esse gerne Fleisch. / mehrmals die Woche. / jeden Tag.
- Meine Ernährung hat sich in den letzten Jahren verändert. / Ich esse jetzt anders als früher (z.B. vor 10 Jahren). → kurz nachfragen
- Ich esse im Freiwilligendienst anders als vorher. → Einzelstimmen: Was hat sich verändert?
- Ich koche viel. / Ich koche oft. / Ich koche gerne.
- Ich kenne das Wort: „Nachhaltigkeit“. / Ich kenne „Sustainability“.  
→ hiernach einige TN fragen woran sie dabei denken.

**Überleitung zu B:** Heute geht es darum, über Nachhaltigkeit zu sprechen / mehr darüber zu lernen.

# A2 – Murmelrunde

## Übersicht



**Ziel:** TN aktivieren ihren eigenen Bezug/ ihr Vorwissen zu nachhaltiger Ernährung.

**Methode:** Sprachtandems tauschen sich zu Eingangsfragen aus.

→ Fragen an das sprachliche Niveau der Gruppe anpassen.

→ Darauf achten, dass die Paare eine gemeinsame Sprache finden, in der sie möglichst flüssig sprechen können.

**Kein Material**

### **Didaktische Gedanken:**

Die Übung ist sprachbasiert, es wird aber nicht vor der Gesamtgruppe gesprochen, so wird niederschwelliges Hören und Sprechen ermöglicht.

Es gibt unterschiedlich komplexe Fragen, die die AP passend zur Gruppe auswählen kann.

Wahrscheinlich werden nicht alle TN (die ganze Zeit) über die gestellte Frage sprechen. Hier kann die AP noch weitere Fragen entweder direkt in die Sprachtandems geben oder der ganzen Gruppe stellen und nach Abschluss der Murmelrunde noch einzelne Stimmen hören, sodass auch auch die Leute, die über andere Sachen gesprochen haben noch einen Bezug zum Thema bekommen.

# A2 – Murmelrunde

## Durchführung

**Vorbereitung:** Eine (oder mehrere) der untenstehenden Fragen auswählen oder selbst eine Frage überlegen, die gut zur Gruppe passt.

**Anleitung:** Benachbart sitzende TN bilden ein Sprachtandem, das sich in der ihnen angenehmsten Sprache zu zweit austauscht. (Die TN können auch ggf. unaufgeregt die Plätze tauschen, wenn die Kommunikation zu schwierig ist).

Die AP erklärt, dass die Paare 10 Minuten Zeit haben, sich über die Frage zu unterhalten und dass die Sprache dabei frei wählbar ist. Nach 3-5 Minuten ein Signal zum Wechsel der sprechenden Person geben (falls nötig). Evtl. können auch noch mehr Fragen in die Gruppe gegeben werden (oder an Einzelpersonen).

Nach 10 min. noch einzelne Rückmeldungen hören, dann zu Teil B überleiten oder zu einer weiteren Einstiegseinheit aus A.

„**Was ist nachhaltige Ernährung?**“, kann variiert werden, z.B.:

Fragen mit persönlichem Bezug:

- „**Was ist dir bei deiner Ernährung (beim Essen / beim Einkaufen) wichtig?**“
- „Wie ist das in deinem Heimatland oder in deinem Umfeld (Familie, Freund:innen)? Was ist wichtig für die Entscheidung wie gegessen wird? Was ist wichtig beim Essen?“
- „...“

Fragen mit ernährungspolitischem Vorwissen:

- „Was hat Essen mit Klima zu tun?“
- „Was ist ein *Nutztier*?“
- „Was weißt du über Nachhaltigkeit?“
- „Welche Gründe gibt es kein Fleisch zu essen?“  
„Warum ist das für manche Leute leicht und für andere schwer?“

Für die Fragen gibt es keine Musterantworten, es geht darum, dass die TN sich austauschen und ihre eigenen Kenntnisse aktivieren. In B0 wird Nachhaltigkeit definiert.

# A3 – Bildassoziationen

## Übersicht



**Ziel:** TN nähern sich dem Thema visuell.

**Methode:** Eigene Reflexion von Fotos

→ Die Fotos können teilweise auch als Dekoration genutzt werden, ohne extra thematisiert zu werden. (indirekter Zugang). Hierfür finden sich auch einige größere Exemplare im Koffer.

**Material: M-A3**

(nur im physischen Koffer)  
ca. 50 Fotos aus den Kategorien:  
Lebensmittel, Landwirtschaft,  
Esskultur, ...)  
Optional: Großformatige Fotos  
Evtl. Redestab

### Didaktische Gedanken:

TN bekommen einen visuellen Zugang, um das Thema „Nachhaltige Ernährung“ vorzubereiten.

Die Übung funktioniert auch nonverbal, die eigenen Assoziationen werden nur freiwillig ausformuliert und geteilt. Für TN mit Sprachschwierigkeiten entsteht kein Druck.

Gut geeignet als Vorbereitung für eine ausführliche Bearbeitung von B1. Das ausgewählte Foto kann dort in die Biographiearbeit miteinbezogen werden (die Bearbeitungszeit von B1 verlängert sich dann ggf. um einige Minuten).

# A3 – Bildassoziationen

## Durchführung

**Vorbereitung:** Bilder in der Kreismitte auslegen. Überlegen ob frei assoziiert werden soll oder mit einem Bezugsthema (s.u.)

**Anleitung:** TN einladen sich ein Bild auszuwählen. Jetzt schon ansagen, dass es später wieder abgegeben wird und nicht zum Behalten gedacht ist. Die TN gehen herum, schauen sich die Fotos an, wählen eines aus, das sie anspricht und nehmen es mit zum Platz. Vorher kann die AP schon in der Einleitung dazu anregen, einen Bezug herzustellen zu: Essen / Ernährung / der eigenen Ernährungsgeschichte / oder der Frage „was ist dir beim Essen wichtig“. Die TN assoziieren 1 Minute lang frei für sich, warum sie das Bild gewählt haben.

Freiwillige Runde: Warum dieses Foto? (Was hat das Bild mit Ernährung zu tun? Hast du schon viel über Ernährung nachgedacht?)

Hierbei ist es wichtig, dass klar ist, dass auch die Möglichkeit besteht nichts zu sagen. Etwa mit einem „Redestab“ der herumgegeben wird und kommentarlos weitergegeben werden kann.

Ansagen wenn die Fotos für B1 verwendet werden sollen. Ansonsten wieder einsammeln.

# A4 – Sinnesübung

## Übersicht



**Ziel:** TN erleben einen nonverbalen Einstieg ins Thema.

**Methode:** Wahrnehmen von Lebensmitteln mit allen Sinnen.

→ Bietet einen besondern Zugang.

→ Zielgruppe sind TN, die sich gut auf ungewohnte Zugangsformen einlassen können und schon als Gruppe stabil sind.

*Nicht anwenden, wenn absehbar ist, dass die TN bei einem sinnlichen Zugang von der Form irritiert werden.*

**Material:**

Kleine Portionen eines intensiven Lebensmittels

**Didaktische Gedanken:**

Bei der Sinnesübung geht es um das genaue Wahrnehmen eines Lebensmittels. Der Fokus auf Details, denen üblicherweise beim Essen nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, kann wertschätzungsfördernd wirken und einen neuen Blickwinkel auf alltägliche Lebensmittel bieten. Das kann als Erfahrung für sich stehen oder mit dem Thema nachhaltiger Ernährung verknüpft werden, z.B. indem über „wertvolle Lebensmittel“ und deren Verschwendung gesprochen wird.

Die TN können sich in dieser ruhigen Übung auf ihre Wahrnehmung konzentrieren und brauchen ihre sprachlichen Fähigkeiten nur um der Anleitung zu folgen. Das kann entspannend wirken und einen sanften Zugang für die weitere Arbeit bieten.

Bitte im Vorfeld sicher stellen, dass kein Mitglied der Gruppe gegen das gewählte Lebensmittel allergisch ist.

# A4 – Sinnesübung

## Durchführung

**Vorbereitung:** Saisonales Obst/Gemüse besorgen (oder ein anderes intensives Lebensmittel, z.B. ein Stück Apfel mit Schale oder ein Gewürz, geröstete Saaten, eine Süßigkeit, ein Getränk, ...). TN darauf hinweisen, dass Lebensmittel angefasst werden und es aus hygienischen Gründen gut wäre, sich vorher die Hände zu waschen.

**Anleitung:** Am Anfang gut erklären, dass es darum gehen wird etwas genau und mit allen Sinnen wahrzunehmen und dass die AP es während der Übung Schritt für Schritt erklärt. Rückfragen abwarten.

Alle TN bekommen ein Stück saisonales Obst/Gemüse.

Wenn bereits eine vertrauensvolle Stimmung da ist, kann die Gruppe auch die Augen schließen, ansonsten besser auflassen, während das Team die Lebensmittel verteilt und im Stillen schonmal raten, was sie bekommen haben (das sollte nicht zu lange dauern, deswegen ist es gut wenn mehrere Personen verteilen).

Es soll nicht sofort probiert werden!

Die AP begleitet die meditative Übung mit den untenstehenden Fragen.

Währenddessen ist es gut nicht zu viel zu sprechen und zwischen den Fragen genug Pausen zu lassen. Falls im Team gearbeitet wird, kann es für ein besseres Verständnis hilfreich sein, wenn eine Person für die einzelnen Schritte deutlich vormacht welcher Sinn gerade gemeint ist. (Schnuppern, ans Ohr halten, etc.)

Die TN werden eingeladen sich Gedanken über ihre Wahrnehmungen zu machen und diese freiwillig im Anschluss an die Übung zu teilen.

Die AP moderiert die Wahrnehmungsübung anhand der Sinne. Z.B. mit diesen Fragen:

Wie sieht es aus?

Wie fühlt es sich an?

Wie riecht es?

Wie klingt es (bei Berührung, oder beim Kauen)?

Wie schmeckt es? Wie fühlt es sich im Mund an?

... etc.

**Überleitung B – z.B.:** „Nachdem wir jetzt ein Lebensmittel/ Gemüse/ genauer gesehen haben, könnt ihr im nächsten Schritt überlegen, wie ihr bisher über Essen gedacht habt.“

# B - Basiseinheit „Perspektiven“

-Konzepte von Nachhaltigkeit-

Was ist Nachhaltigkeit? Wo begegnet sie mir?  
Was hat das mit mir zu tun?

# B – Überblick

**Ziel:** Vertiefender Einstieg ins Thema. Persönlicher Bezug, Grundbegriffe, Diskussion.

**Dauer:** 2 ½ - 3 h

Name	Methode	Beschreibung	Zeit	Ergänzungen
B0: Impuls „Nachhaltigkeit“	Bildgestützter Impulsvortrag (vorformuliert)	Die AP liest eine kurze Einführung zum Begriff Nachhaltigkeit vor.	ca. 10 min	Knapper Einstieg. – Keine ausführliche Behandlung! (vgl. Übersicht B0)
B1: Biografiearbeit	Einzelarbeit zur eigenen Ernährung  Austausch in KG	TN betrachten anhand von Reflexionsfragen die eigene Ernährung (Vergangenheit/ Gewohnheiten, eigene Werte, aktuelle Situation), halten ihre Gedanken fest und teilen sie in KG.	45-60 min	Bei Bedarf: Ernährungssituation in der Einsatzstelle intensiver bearbeiten.  Kann zeitlich sehr unterschiedlich ausfallen.
B2: Grundbegriffe	Im Plenum sammeln Impulsvortrag Illustrationen	Erarbeitung von Grundbegriffen. Begriffe erklären (lassen). Gründe für nachhaltige Entscheidungen anhand von Begriffskarten erarbeiten.	ca. 45 min	Gruppenabhängig: kann entweder viel von den TN selbst erläutert werden oder von der AP.
B3: Diskussion	Diskussion und Einordnung der Ergebnisse  Visualisiertes Ranking der gesammelten Konzepte	Diskussion alternativer Sichtweisen.  Ist das Besprochene nachvollziehbar? Rückbezug auf die Eingangsfrage?	ca. 30 min	Perspektive der TN besonders relevant um Dogmen zu vermeiden.
*optional* Selbstversorgte Seminare	Kochteam & Kochen auf Seminaren vorstellen	Bezug schaffen zur Kochinitiative der <i>Freunde</i> *. Akzeptanz für möglicherweise ungewohnte Ernährungssituation fördern.	(15-30 min)	Anleitung auf Seite 36  Passt sehr gut zwischen B3 und B4.
B4: Abschluss	„Circln“ Rederunde	Raum für abschließende Meinungsäußerungen	15-30 min	optional: Möglichkeit Gedanken schriftlichen festzuhalten.

# B0 – Impuls „Nachhaltigkeit“

## Übersicht



ca. 10  
min

**Ziel:** Annäherung an den Nachhaltigkeitsbegriff. Keine vertiefende Auseinandersetzung!

**Methode:** Impulsvortrag

→ AP sollte sich den Text vorher durchlesen und den Einsatz des Fotomaterials vorbereiten (ggf. unterstützt von einer anderen Person, aber nicht zwingend).

**Material: M-B0**

erläuternde Fotos

### Didaktische Gedanken:

Die Übung ist sehr knapp gehalten, um eine Basis für den Umgang mit dem abstrakten Begriff der Nachhaltigkeit anzubieten.

Dieses Vorgehen wurde bewusst so gewählt: Die TN sollen nicht mit Informationen „überladen“ werden. Einige vertiefende Elemente kommen in den nachfolgenden Übungen. Der Fokus dieses Bildungskoffers liegt aber insgesamt auf der Betrachtung unterschiedlicher Perspektiven, nicht primär auf dem Erarbeiten eines umfassenden Verständnisses von Nachhaltigkeit. Vielmehr handelt es sich um einen Impuls, der als möglicher Anstoß für weitere Auseinandersetzung wirken kann.

Als Beispiele für die nachhaltigkeitswirksamen Ressourcen, die für die Produktion von Nahrungsmitteln verbraucht werden, könnten statt Wasser und Dünger auch die Arbeitskraft der beteiligten Personen genannt werden oder Treibstoff für den Transport oder CO<sub>2</sub>. Es wird an dieser Stelle aber geraten eine Auswahl zu treffen, damit es nicht zu viel auf einmal wird.

Die AP kann überlegen, ob B0 als Anfangsimpuls für Teil B genutzt werden soll oder erst nach B1 (Biographiearbeit) durchgeführt wird, um diese nicht zu beeinflussen.

Die kursiv gedruckten Wörter stehen auch in der Vokabelliste. Falls diese verwendet wird, kann darauf hingewiesen werden.

# B0 – Impuls „Nachhaltigkeit“

## Durchführung

**Vorbereitung:** Text durchlesen. Bilder bereitlegen.

**Durchführung:** AP trägt den untenstehenden Text vor und zeigt währenddessen die entsprechenden Fotos oder lässt sich von einer anderen Person dabei assistieren.

### Was ist Nachhaltigkeit?

„Stell dir einen *Wald* vor (Waldbild zeigen). Im Wald gibt es viele *Bäume* (Baumbild zeigen). Bäume geben uns *Holz* (Holzbild zeigen). Aus Holz können viele praktische Dinge gemacht werden (auf Holzprodukte im Raum zeigen, z.B. den Redegegenstand). Aber wir müssen aufpassen! Wenn alle Bäume im Wald benutzt werden um Dinge zu produzieren, ist am Ende der Wald weg (Bild von abgeholztem „Wald“ zeigen). Damit das nicht passiert, müssen immer wieder neue Bäume *gepflanzt* werden (Bild) und es dürfen nicht alle Bäume auf einmal *gefällt* werden (Motorsäge). Es dürfen nur so viele Bäume benutzt werden, wie wieder nachwachsen. Danach muss man warten, oder in einen anderen Wald gehen oder weniger Dinge produzieren. Das ist: *Nachhaltigkeit*.

Aber warum rede ich von Bäumen, wenn das Thema heute *Ernährung* / Essen ist?

Habt ihr eine Antwort darauf? Und gibt es noch Fragen zu dem was ich gesagt habe?“

TN können nachfragen und versuchen die Frage zu beantworten.  
(Freiwillige Wortmeldung, keine Runde)

Mögliche Antwort:

Auch beim Essen ist Nachhaltigkeit wichtig. Die Produktion von Essen verbraucht *Ressourcen*. Zum Beispiel Wasser oder *Dünger*. Dünger kann der Erde schaden oder das Wasser giftig machen, dann kann später nichts mehr oder nicht mehr so gut kultiviert werden. Das ist dann *Umweltzerstörung*.

Nachhaltigkeit bedeutet, ohne Umweltzerstörung zu konsumieren. So zu leben, dass die Welt auch in der Zukunft noch gut funktioniert.

Manche Menschen oder Länder verbrauchen sehr viel. Andere haben zu wenig. Das ist ein Problem. Es ist wichtig, nicht mehr zu benutzen, als für mich da ist. Nachhaltigkeit bedeutet, anderen Regionen (Menschen in anderen Ländern) nicht zu schaden.

**Überleitung:** Später schauen wir uns dieses Thema genauer an. Wir reden über verschiedene Perspektiven/ Ideen von nachhaltiger Ernährung und diskutieren am Ende verschiedene Meinungen.

# B1 – Biographiearbeit

## Übersicht

45-60  
min

**Ziele:** TN formulieren ihre eigene Perspektive auf Ernährung.

Bezüge zu nachhaltiger Ernährung schaffen.

B3 vorbereiten (Diskussion unterschiedlicher Nachhaltigkeitsperspektiven).

**Methode:** Einzelarbeit zur eigenen Ernährungsbiographie & Austausch in KG

→ Genug Bearbeitungszeit geben. Kann sehr unterschiedlich ausfallen.

→ Die eigene Ernährung zu thematisieren, kann für manche Personen problematisch sein. Auf Anzeichen achten die zeigen, dass TN sich unwohl fühlen. Oberflächlichere Bearbeitung ermöglichen. TN nicht drängen!

### **Material:**

Schreibmaterial für TN  
Evtl. auch bunte Stifte

(ggf. Fotos aus A3)

### **Didaktische Gedanken:**

Über die Reflexion ihrer Ernährungsbiographie, sollen die TN einen Zugang zu ihrer eigenen Perspektive auf „gute“ Ernährung bekommen. Durch den Erfahrungsaustausch soll angeregt werden, sich mit den eigenen Werten zu Ernährung und Nahrungsmitteln auseinanderzusetzen. Hierfür ist es gut, wenn die TN möglichst frei sprechen können. Daher ist es von Vorteil, wenn die TN eine gute sprachliche Verständigungsbasis haben. Die TN können aber in den KG eine vielfältigere Perspektive bekommen, wenn sie trotzdem nicht aus den gleichen Herkunftsländern kommen.

Die Fragen sollen keine erwartete Norm suggerieren, sondern Raum für verschiedene Erfahrungen lassen. Daher offen, achtsam und in unterschiedlichen Versionen formulieren. Bei familiären Fragen direkt Alternativen mitbenennen. Bsp.: „Wie wurde in deinem Umfeld gegessen? In deiner Familie oder in deinem Freundeskreis? Oder hast du normalerweise alleine gegessen?“

Das Foto aus A3 kann miteinbezogen werden, z.B. um zu unterstreichen, welche Werte die TN bei Ernährung haben.

# B1 – Biographiearbeit

## Durchführung: Teil 1

**Vorbereitung:** Schreibmaterial bereit legen, evtl. Fragen aufschreiben.

**Anleitung:** Die AP erklärt, dass die TN Zeit haben, um für sich zu überlegen, wie sie über Ernährung denken und wie sich ihre Perspektive im Laufe ihres Lebens entwickelt hat. Dafür können die untenstehenden Fragen benutzt werden, sie müssen nicht alle beantwortet werden. Die TN können sich Notizen machen und überlegen was sie später in der KG erzählen wollen. Dafür können sie auch etwas aufmalen oder ggf. das Foto aus A3 verwenden.

Die Fragen können aufgeschrieben werden oder vorgelesen, während sich die TN notieren, welche sie beantworten möchten.

### **Einzelarbeit (ca. 15 min):**

- Was ist dir bei deiner Ernährung wichtig? Hat sich das mal verändert?
- Was sind deine Gewohnheiten beim Essen? (Alleine, mit anderen, langsam, schnell, nebenbei...) Wie wurde z.B. in deiner Kindheit gegessen? (welche Personen waren involviert, gab es Rituale, gab es ein bestimmtes Essen für Feste/Feiern/Partys, ...)
- Was sind übliche Grund-*Nahrungsmittel* für dich? Was hast du immer Zuhause?
- Welches Essen fehlt dir in Deutschland? Gibt es ein Gemüse oder eine andere *Zutat*, eine andere Sache, die du vermisst?
- Welches Essen hast du in Deutschland kennengelernt?
- Optional: Wie ist deine Ernährungssituation jetzt (in der Einrichtung)?
  - Es kann sein, dass hier Redebedarf besteht und auch Frust geäußert wird, z.B. über fremdbestimmte Ernährung. Ggf. mit mehr Zeit ins Seminar miteinbeziehen oder gesondert auffangen (etwa in Einzelgesprächen).
- Ist Nachhaltigkeit wichtig für deine Ernährung? Denkst du manchmal darüber nach wie dein Essen produziert wurde?
  - herumgehen und ggf. nach Unklarheiten fragen

Weiter auf der nächsten Seite



# B1 – Biographiearbeit

## Durchführung: Teil 2

### **Kleingruppenarbeit (15-20 min)**

KG bilden aus jeweils 3 TN, die sich (sprachlich) gut verstehen.

Die TN dazu einladen in den KG nacheinander von ihrer Einzelarbeit zu berichten. Dabei können sie sich an ihren Zeichnungen oder Notizen orientieren.

Der Fokus kann darauf liegen, was ihnen bei ihrer Ernährung besonders wichtig ist und die Gründe dafür, oder die dahinterliegenden Einstellungen. Des Weiteren kann die Gruppe angeregt werden, darüber zu sprechen ob sich die Essgewohnheiten verändert haben. Oder ob sie darin einen Bezug zu Nachhaltigkeitsthemen sehen, bzw. ob sie sich schon damit beschäftigt haben.

Ein freier Austausch, ohne neue Impulse kann aber genau so gut sein.

Allgemein geht es darum, dass die TN ihre eigene Perspektive auf Ernährung ausformulieren.

- Herumgehen und ansprechbar sein, falls die Aufgabe nicht verstanden wurde.
- Ggf. Zeithinweise für die Wechsel der Sprechenden Personen geben.
- Mehr Zeit geben, falls benötigt. Wenn die Übung verkürzt werden soll, Austausch der TN besser nur zu zweit.

### **Rückmeldungen in der Großgruppe (ca. 15 min)**

Abschließend können die 3er-Gruppen im Plenum teilen, was ihnen aufgefallen ist.

(Freiwillige Wortmeldungen, keine Runde).

Wenn dabei nicht viel gesagt wird, kann noch gefragt werden welche Unterschiede oder Gemeinsamkeiten bei den verschiedenen Erzählungen beobachtet wurden, was (aus welchen Gründen) wichtige Aspekte waren.

**Überleitung zu B2:** In der nächsten Übung sprechen wir über Ideen für nachhaltige Ernährung (, die vielleicht auch an euren Arbeitsstellen wichtig sind und hier auf dem Seminar beim Kochen). Später [in B3] können die verschiedenen Perspektiven dann kritisch reflektiert werden.

# B2 – Grundbegriffe

## Übersicht



**Ziele:** Vermittlung nachhaltiger Konzepte und die Entwicklung einer Diskussionsgrundlage für B3.

**Methode:** Gemeinsame Erarbeitung von Informationen.

→ Hierarchisierung verschiedener Konzepte vermeiden.

→ Offene Herangehensweise und möglichst viel aus dem Gruppenwissen entstehen lassen.

**Material: M-B2**

Begriffskarten  
Illustrationen

### Didaktische Gedanken:

Anhand weniger, ausgewählter Begriffe werden Grundprinzipien nachhaltiger Ernährung erläutert. Die Begriffskarten werden ergänzt durch Illustrationen oder verschiedene Varianten eines Worts, um möglichst viel Verständnis des dahinterliegenden Konzepts zu erreichen.

Der Fokus der Übung liegt auf der gemeinsamen Erarbeitung, wobei das Vorwissen der TN mithilfe der Fragen eingebracht werden soll und ggf. durch die AP ergänzt wird.

Die Erarbeitung der Begriffe dient als Diskussionsgrundlage für B3. Die hier vermittelten Konzepte sollen nicht als isolierte Lösungen globaler Verteilungsprobleme erscheinen, sondern als ein Ansatz unter vielen. Es soll insbesondere unterstützt werden, wenn die TN eigene/andere Überlegungen zum Umgang mit Umwelt- und Nachhaltigkeitsproblematiken (in Bezug auf Ernährung) einbringen.

Die Karte zum Konzept „Achtsamer Umgang mit Tierprodukten“ gibt es in unterschiedlicher Ausführung. Komplexe Begriffe wie „Achtsamkeit“ und „bewusst“ werden hergeleitet, es kann aber auch die einfachste Version verwendet werden (Frage 2 dann anpassen).

# B2 – Grundbegriffe

## Durchführung

**Vorbereitung:** Begriffskarten und die dazugehörigen Illustrationen bereitlegen.

**Anleitung:** Die 4 Begriffskarten zeigen und vorlesen lassen, selbst noch einmal nennen und vorerst gut sichtbar und griffbereit auf den Boden legen. (Ggf. nochmal übersetzen oder / und auf die Vokabellisten verweisen).

Begriffe einzeln nacheinander anpinnen und mit der Gruppe besprechen:

Sammeln was die Gruppe zum jeweiligen Begriff weiß.

Für jeden Begriff gibt es auf der nächsten Seite eine Auswahl an Fragen zur Anregung.

Antworten in Stichworten anschreiben und / oder mit beigelegten Symbolen illustrieren (oder selber aufzeichnen =).

Ggf. Informationen ergänzen (vgl. Anregungen auf der übernächsten Seite).

→ kein Anspruch auf Vollständigkeit, es geht um Impulse und darum, die Konzepte hinter den Begriffen etwas greifbarer zu machen, nicht um eine umfassende Thematisierung.

Reihenfolge: Tierprodukte, Bio, Regional, Saisonal

**Abschluss:** Die TN einladen sich ihre Gedanken zu notieren: „Was davon kanntet ihr schon? Was findet ihr relevant? Schreibt euch kurz auf, was ihr wichtig findet und was euch nicht gefällt.“

Wenn B3 nicht direkt im Anschluss kommt (sondern z.B. erst eine Pause gemacht wird), noch eine kurze Möglichkeit zur Meinungsäußerung anbieten.

Weiter auf der nächsten Seite



**Überleitung zu B3:** Gleich diskutieren wir die verschiedenen Ideen / Konzepte.

# B2 – Grundbegriffe

## Fragen

### **Tierprodukte**

- 1) Welche Tier-Produkte kennt ihr?
- 2) Warum steht da „bewusster Umgang“ „achtsam“ „vorsichtig“?
- 3) Was für Probleme gibt es bei tierischen Produkten?
- 4) Was bedeutet „vegetarisch“? Was bedeutet „vegan“?

### **Bio**

- 1) Was bedeutet „bio“ / „ökologisch“?
- 2) Was ist das Problem bei: „Dünger“, „Pflanzenschutz“ / „Pestizide“, „Chemie“?
- 3) Was ist: „natürlich...“, was ist „konventionell“ / „normal“ / „üblich“?
- 4) Wie findet ihr diese Unterscheidung? Gibt es sie in eurem Herkunftsland auch?

### **Regional, Saisonal**

- 1) Was ist regional (-es Essen)?
- 2) Habt ihr in eurem Land regional eingekauft oder in großen Supermärkten?
- 3) Wisst ihr wo die Produkte angebaut werden / wachsen, die ihr konsumiert?
- 4) Was wächst gut in Deutschland? (Was wächst jetzt gerade?)
- 5) Was wisst ihr über Saisonalität in Deutschland?
- 6) Gibt es in euren Ländern saisonale Unterschiede? Früchte, die nicht immer wachsen?

Weiter auf der nächsten Seite



# B2 – Grundbegriffe

## Mögliche Antworten (als Orientierung für die AP)

### **Tierprodukte**

- 1) Eier, Milch, Fleisch ...
- 2) Tierprodukte machen viel Arbeit. Sie verbrauchen viele Ressourcen. Es ist wichtig daran zu denken und besser wenig / kleine Mengen genießen und nicht viel konsumieren ohne nachzudenken.
- 3) Weitere Probleme: Futteranbau, Methanausstoß, CO<sub>2</sub>, Klimafolgen, global ungerecht verteilt, Arbeitsbedingungen, Tierethik, ...
- 4) Essen ohne Fleisch, Fisch, Huhn, Wurst.  
Essen ohne Tier-Produkte: Ohne Eier, Milch, Joghurt, Käse, Fleisch.  
z.B. Pommes = )

### **Bio**

- 1) „Lebendig“, schonender / vorsichtiger Umgang mit der Natur.
- 2) Probleme bei Kunstdünger und Pestiziden, sind die Umweltschäden. Sie sind schlecht für Boden und Wasser. Die nächsten Pflanzen können nicht mehr so gut wachsen.
- 3) „Konventionell“ heißt / bedeutet „nicht biologisch“, sondern so wie es in der Industrie fast immer gemacht wird. Was fast alle machen ist konventionell.  
„Natürlich“ das heißt: Keine Chemie, kein chemischer Dünger.

### **Regional, Saisonal**

- 1) In der Nähe produziert.  
Kurzer Transportweg
- 3) Beispiele für Anbauländer/-regionen:  
Nah: Deutschland, Holland, Polen. In Südeuropa (Spanien, Griechenland).  
Weit: Türkei, Marokko.  
Sehr weit: Südamerika (Chile), Neuseeland, südlicheres Afrika (Kenia, Senegal).
- 5) Saisonal heißt: frisches Gemüse. / Obst und Gemüse, das jetzt wächst.  
Ist in Deutschland in jeder Jahreszeit anders. (Beispiele: siehe Saisonkalender)

# B3 – Diskussion

## Übersicht



**Ziel:** Reflexion der erarbeiteten Perspektiven auf nachhaltige Ernährung. Meinungsaustausch. Festigung von Inhalten.

**Methode:** Moderierte Diskussion.

→ Vielfältige Meinungen suchen.

→ TN ermutigen die Konzepte um ihre Perspektiven zu ergänzen.

### **Material:**

Moderationskarten

Marker

Klebefunkte (optional)

Flipchart / Stellwand

### **Didaktische Gedanken:**

Da die TN ihre eigene Perspektive auf „gute“ Ernährung mitbringen und vielleicht auch andere Konzepte von Naturschutz und Nachhaltigkeit, ist es wichtig, die zuvor erarbeiteten Begriffe zu diskutieren und den Raum für andere oder ergänzende Perspektiven zu öffnen.

Die Diskussion bietet die Gelegenheit sich durch die Perspektiven anderer inspirieren zu lassen und neue Gedanken anzuwenden und somit zu festigen oder auszusortieren.

So entsteht die Möglichkeit für einen Meinungsaustausch und vertiefte Reflexion, sowie kritische Betrachtung verschiedener Positionen.

Wesentlich hierbei ist, dass einem dogmatischen Blick auf die Deutungshoheit von Umweltproblemen vorgebeugt wird und nicht der Eindruck entsteht, es gäbe die eine richtige Lösung. Vielmehr sollten die vorgestellten Begriffe als Perspektive des konsumorientierten Lebens in Deutschland eingeordnet werden und mit dem Debattieren anderer Gesichtspunkte klar werden, dass es auch ganz andere Wege als die zuvor erarbeiteten geben kann.

# B3 – Diskussion

## Durchführung

**Vorbereitung:** Raum lüften, leeres Flipchart aufhängen, Klebepunkte oder Marker bereitlegen, Begriffskarten aus B2 bleiben sichtbar (ggf. etwas an den Rand schieben).

**Anleitung:** AP knüpft an die Nachhaltigkeitsbegriffe aus B2 an und fragt zunächst ob es noch Fragen dazu gibt. Wenn Fragen kommen, diese nach Möglichkeit von anderen TN beantworten lassen.

Dann anhand der folgenden Fragen eine möglichst offene Diskussion moderieren, in der die TN ihre Meinung über die beschriebenen Konzepte ausdrücken können:

- Was denkt ihr über die Ideen / über das was wir vorhin gehört haben?
- Gab es dabei Sachen, die ihr kritisiert? Die ihr nicht gut findet?
- Was ist 'nachhaltige Ernährung'?
- Gibt es bei nachhaltige Ernährung andere Sachen, die wichtig sind, über die wir noch nicht gesprochen haben? Was fehlt? Worüber sollten wir noch nachdenken? Gibt es in euren Ländern vielleicht andere Wege mit der Natur umzugehen?
- Was davon findet ihr gut? Was kennt ihr schon? Was macht ihr schon? Was möchtet ihr in Zukunft beachten / machen? Kennt ihr Leute, die so einkaufen?

→ Sachantworten (keine Meinungsäußerungen) auf Moderationskarten schreiben und auf das Flipchart aufkleben / anpinnen, dabei ggf. nach Themenbereichen sortieren.

Wenn die Diskussion zu Ende geht (oder aus zeitl. Gründen zu Ende gehen soll), bekommen die TN jeweils 3 Klebepunkte, einer davon ist andersfarbig. Damit können sie auf dem Flipchart markieren, welche der gesammelten Ideen / Konzepte sie gut finden und selber ausprobieren oder unterstützen (wollen). Der andere Punkt ist für das, was sie am Besten finden, für das Highlight. - Statt der Klebepunkte, können auch Striche mit Flipchartmarkern in unterschiedlichen Farben gemacht werden. So wird noch einmal die Gruppenmeinung sichtbar und die TN befassen sich aktiv mit den Punkten.

Jetzt kann entweder noch das Kochen bei selbstversorgten Seminaren thematisiert werden oder direkt zur Abschlussrunde übergegangen werden (B4).

**Fazitvorschlag:** Es gibt leider noch nicht so viele Menschen die versuchen nachhaltig zu essen (in Deutschland sind z.B. nur 5% der gekauften Lebensmittel bio), aber wir finden es sehr wichtig und versuchen es bei den Seminaren gut zu machen und wollen euch motivieren Teil der Lösung zu sein. (Deswegen wird hier auch auf eine besondere Art gekocht, Überleitung „Selbstversorgte Seminare“).

# B4 – Abschluss

15-30  
min

**Ziel:** Raum für Meinungsäußerungen, Reflexion, Festhalten.

**Methode:** „Circlen“ - Rederunde.

→ Auf die Energie der Gruppe achten, es ist schön hier viel zu hören, bzw. Zeit zum Festhalten zu haben. Es kann aber auch schnell zu lang, zu viel und zu anstrengend werden.

## **Material:**

Redegegegenstand  
Buntes Papier  
(alternativ: Seminartagebücher)  
Stifte

**Abschluss:** Um das Thema abzuschließen, gibt es noch eine letzte Runde, bei welcher der Redegegegenstand herumgegeben wird.

Wer möchte kann sich dazu äußern, wie es war sich mit den Nachhaltigkeitsthemen zu beschäftigen, ob die Themen für die jeweilige Person relevant waren, was sie schon kannte und ob es etwas gibt, was sie für sich mitnimmt oder wie es ihr im Moment geht. Wer nichts mehr sagen möchte, reicht den Redegegegenstand weiter.

Ggf. können hier auch 2 Runden gemacht werden, so bleibt mehr Zeit zum Überlegen für Personen, die beim ersten Mal nicht sagen wollten oder noch etwas ergänzen möchten. Die Fragen müssen nicht alle beantwortet werden, sondern sollen als Anregung für die Rückmeldung dienen.

Wenn noch Energie da ist, können die TN eingeladen werden sich zu notieren, was sie für sich mitnehmen wollen. Ob sie für sich die Frage beantworten konnten was nachhaltige Ernährung ist. Vielleicht auch welche Ideen sie mit den Klebepunkten markiert haben, und was sie ausprobieren möchten. Dafür kann z.B. buntes Papier ausgegeben werden. Falls vorhanden, können auch Seminartagebücher genutzt werden.

- Wenn am Nachmittag **Veggi-Rezepte** gesammelt werden, ist es gut nun schon darauf hinzuweisen, damit die TN schonmal überlegen können (vgl. S. 38).
- Falls ein **Kochworkshop** geplant ist, kann darauf hingewiesen werden, dass nach so viel theoretischem Nachdenken und Sprechen übers Essen, später auch selber gekocht werden kann.
- **Oder**, dass die TN gelegentlich in ihrem Alltag darauf achten können, wo ihnen nachhaltige Ernährung begegnet.

# Extras

Zusätzliche Methoden mit  
praktischem Bezug zum  
Kochen

# 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? Glaubte 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](http://www.freunde-waldorf.de)

[www.zukunft-im-koffer.info](http://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.

# Material

## M\_A0 (Vordrucke)

- Vokabelliste
- Vokabelplakat

## M\_A1 (laminierte Karten)

- Ja/Nein/Vielleicht-Karten
- Große Ja-/Nein-Karten

## M\_A3 (Fotos; nur im physischen Koffer)

- Kleine Fotos für die Assoziationsübung
- Große Fotos als Dekomaterial, Klebepads

## M\_B0 (Fotos zur Illustration des Impulsvortrags; nur im physischen Koffer)

## M\_B2 (laminierte Karten)

- Begriffskarten
- Symbolkärtchen/Illustrationen

Zusätzlich im physischen Koffer: Redestab, Dekofotos + Aufhängung, Saisonkalender, Klimatipps.

# BEGRIFF

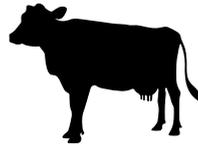
# SYMBOL

# ÜBERSETZUNG

Ernährung

Nachhaltigkeit

Nutztier



Lebensmittel

Baum



Holz



abholzen



pflanzen (Verb)



Ressourcen

Dünger



giftig



Umweltzerstörung



# BEGRIFF

# SYMBOL

# ÜBERSETZUNG

Nahrungsmittel  
/Lebensmittel



Zutaten

konventionell

bio-

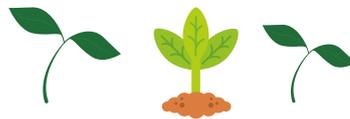


Tierhaltung

Landwirtschaft



Pflanzen (Nomen)



Dünger



Pestizide



Umweltschäden



regional

saisonal

Nahrungsmittel  
/Lebensmittel



Nachhaltigkeit

saisonal

Ernährung

regional

Landwirtschaft



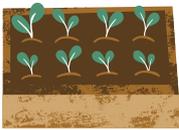
Nutztier

pflanzen (Verb)



Pflanzen (Nomen)

Tierhaltung



Dünger



Pestizide

bio-

konventionell

Umweltschäden

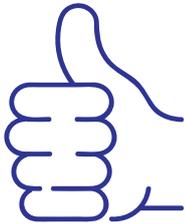


Ressourcen

**Ich stimme zu**

/

**Ja**



**Ich stimme zu**

/

**Ja**



**Ich stimme zu**

/

**Ja**



**Ich stimme zu**

/

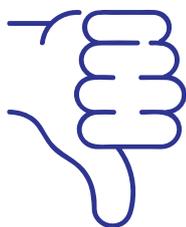
**Ja**



**Ich stimme nicht zu**

/

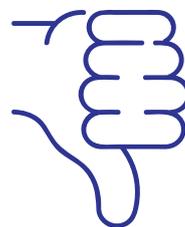
**Nein**



**Ich stimme nicht zu**

/

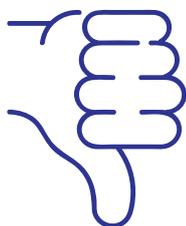
**Nein**



**Ich stimme nicht zu**

/

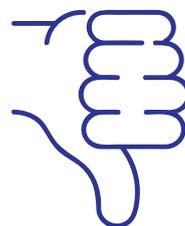
**Nein**



**Ich stimme nicht zu**

/

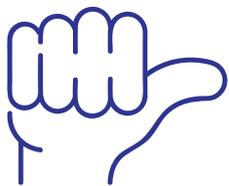
**Nein**



**Ich weiß nicht**

/

**Vielleicht**



**Ich weiß nicht**

/

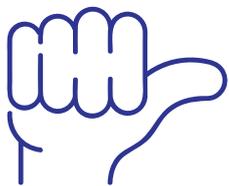
**Vielleicht**



**Ich weiß nicht**

/

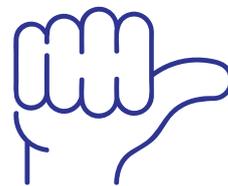
**Vielleicht**



**Ich weiß nicht**

/

**Vielleicht**



**JA**

**NEIN**

achtsamer / (Achtung!)

**bewusster Umgang**

(kommt von Wissen)

**mit**

**Tierprodukten**

**bewusster Umgang**

(kommt von Wissen)

**mit**

**Tierprodukten**

bewusster Umgang

mit

**Tierprodukten**

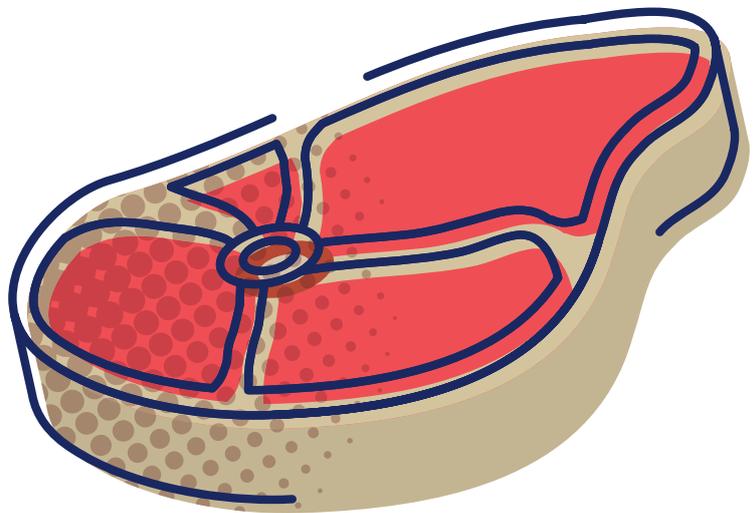
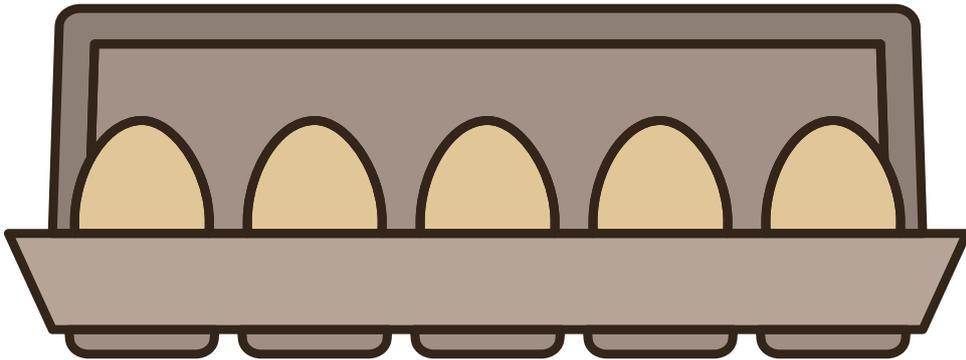
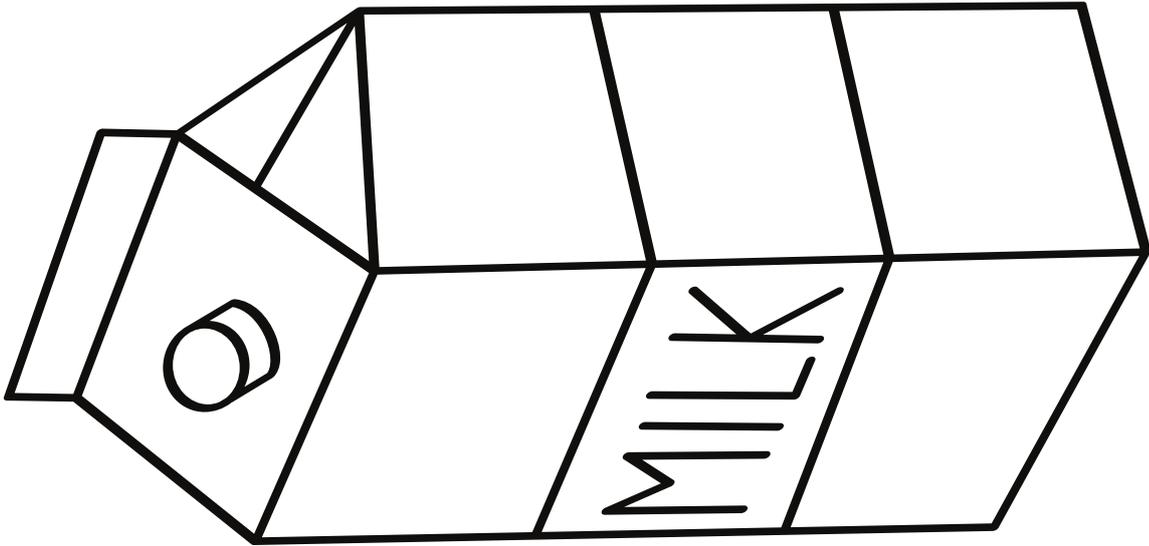
**BIO**

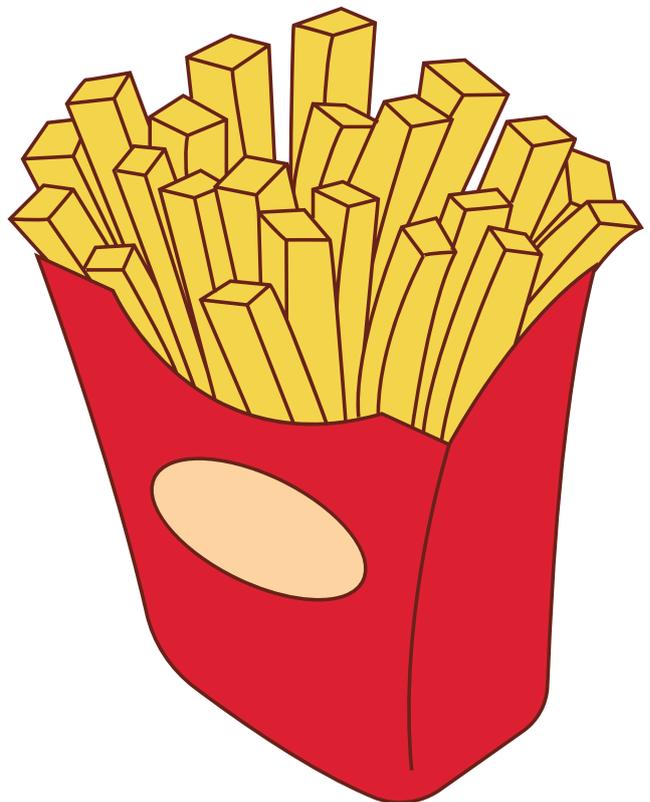
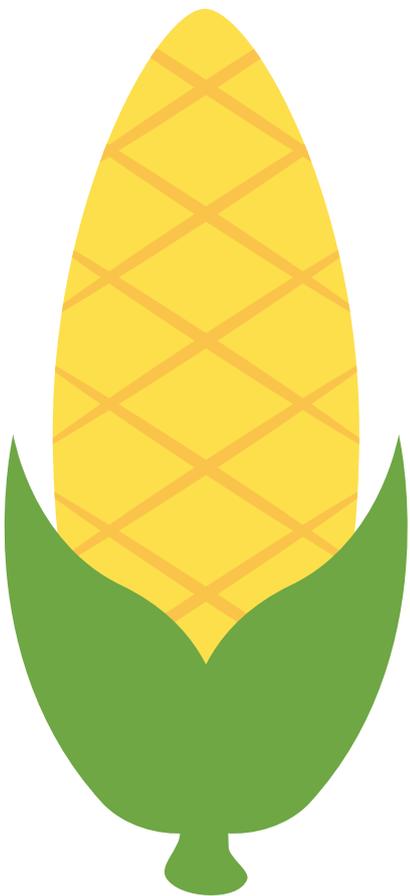
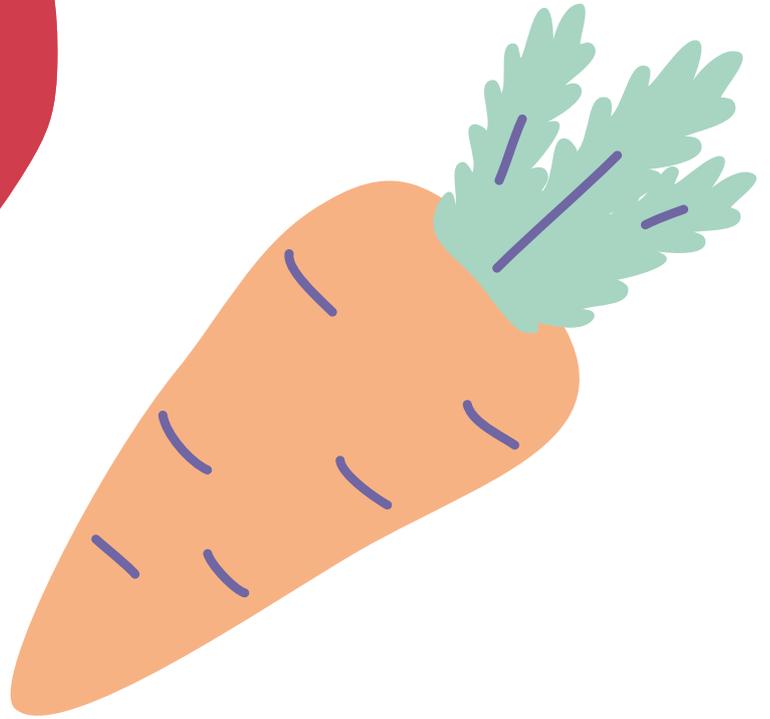
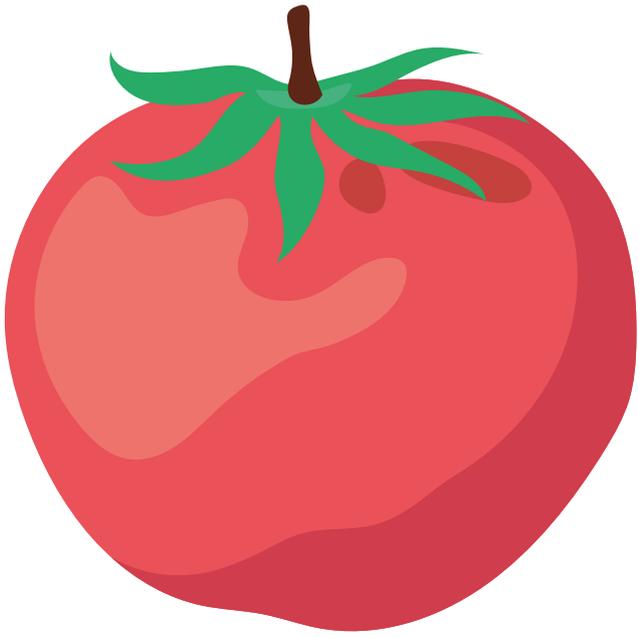
**ökologisch**

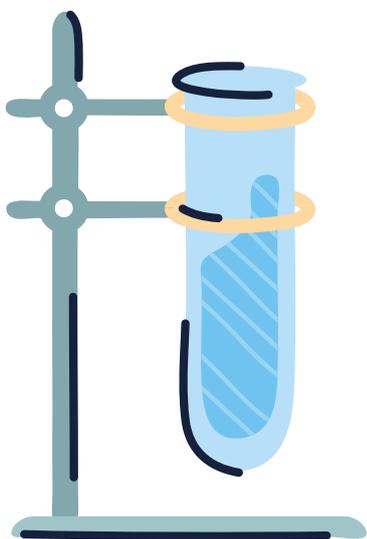
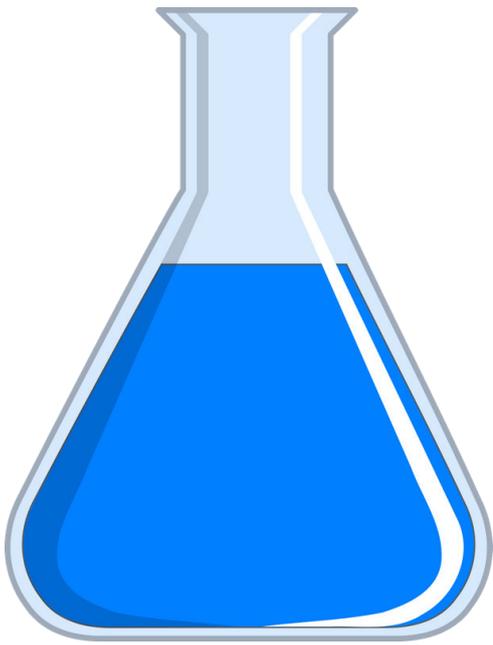
# regional

# saisonal

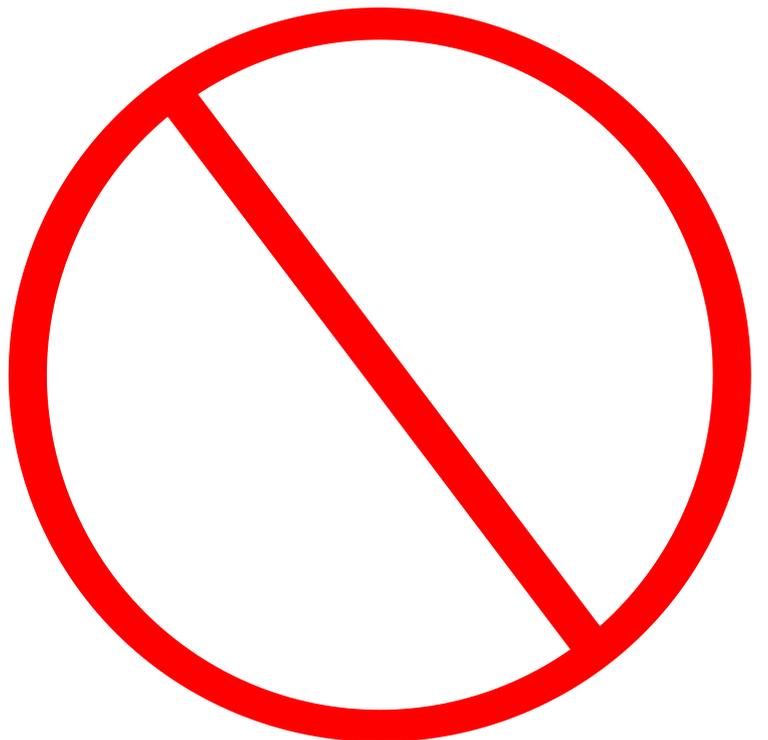
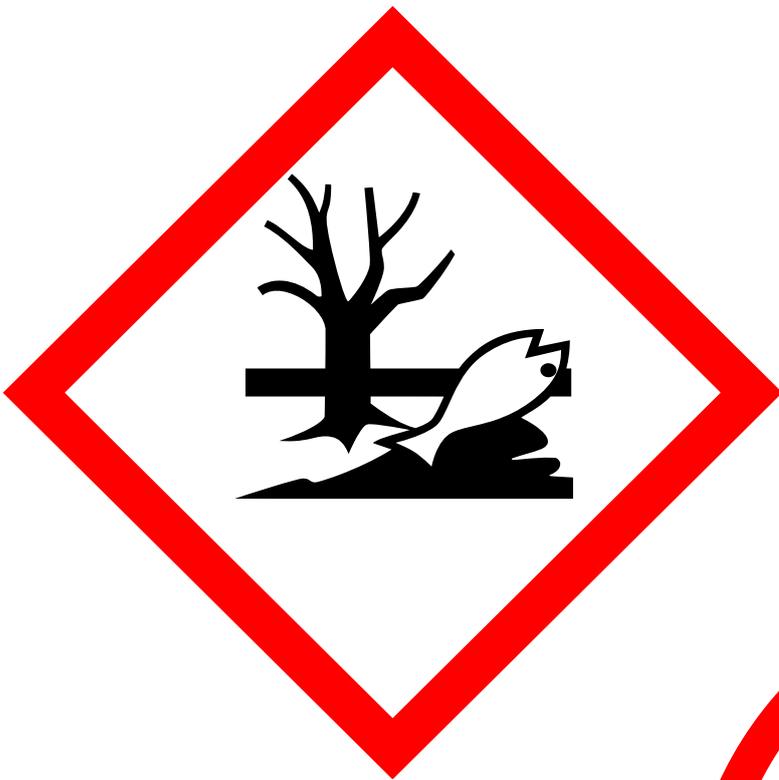
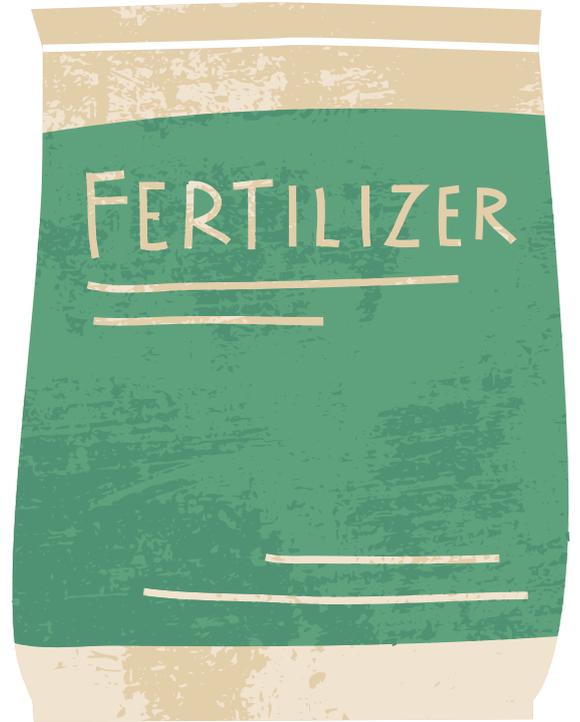
# Nachhaltigkeit / Sustainability

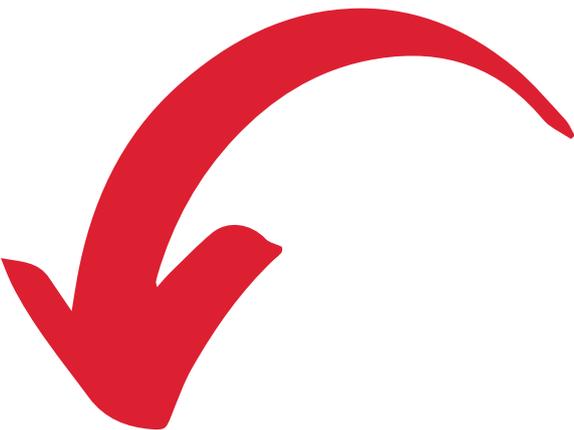
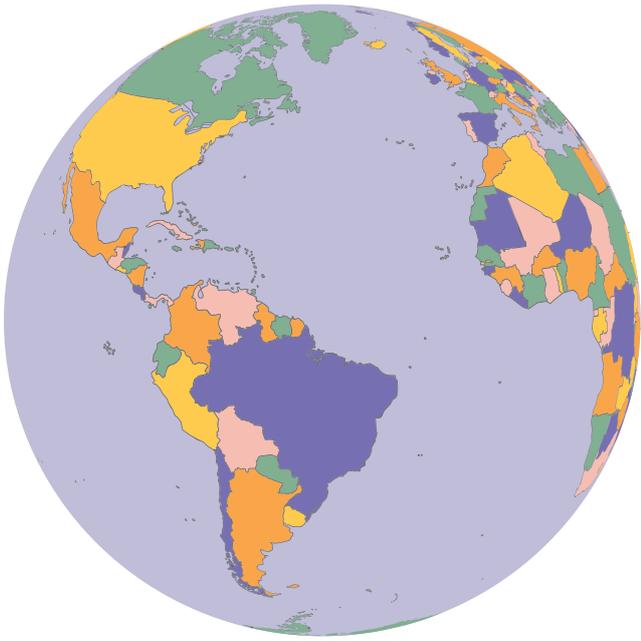






**≠ konventionell**





M\_B2