

# Ich packe meinen... ..Picknickkorb

	Ich packe meinen... ..Picknickkorb
	Mahlzeiten nachhaltig konzipieren
	Vorbereitungszeit für AP: 5 Min. Durchführung: 30 – 45 Min. Reflexion und Abschluss: 15 Min.
	flexibel KG
	Kleingruppenarbeit Optional: Gruppendiskussion
	Stift und Flipchartpapier für jede KG Saisonkalender in drei Varianten, „So Reisen Lebensmittel“ „Ernährungsstile & Tierhaltung“ „Landwirtschaft im Vergleich“

## Kurzbeschreibung

- Die TN stehen vor der Entscheidung, welche Lebensmittel sie für ein Picknick mit Dreigängemenü einkaufen.
- In KG werden Einkaufslisten erarbeitet unter Berücksichtigung von:
  - Auswahl der Lebensmittel, aktueller Saison, Regionalität, Art der Erzeugung, Verpackung, Transport, Gesundheit und Genuss sowie der Ort des Einkaufs bestimmt.
- Optional: KG stellen ihre Menüs der GG vor und erklären, warum sie welche Zutaten gewählt haben.
- Optional: Großgruppendifkussion
  - Vergleich der Einkaufslisten und Diskussion darüber, was in die Picknickkörbe der KG gepackt wurde.

## Informationen für AP

- Modul bewegt sich im Thema „persönliches Essverhalten“ und kann sehr sensible Themen bewegen.
- Individuelle Aussagen und Haltungen nicht wertend kommentieren.
- Das Modul kann alleinstehend bearbeitet werden, wenn die TN ein „gutes“ Vorwissen bzgl. klimafreundlicher Ernährung mitbringen. Optional/zur Ergänzung können die TN die Infomaterialien „Saisonkalender“ und „So Reisen Lebensmittel“, „Ernährungsstile und Tierhaltung“ sowie „Landwirtschaft im Vergleich“ nutzen. (Siehe Module „Saisonkalender“ und „Echt jetzt...?!“) Die in den Materialien bereitgestellten Informationen können auch durch vorbereitende Module erarbeitet werden (**Saisonkalender-Spiel**, Echt jetzt...?! und Better Practice). Dazu ist jedoch viel Zeit nötig (ca. 2,5 – 3 h)

# Ich packe meinen... ..Picknickkorb

## Vorbereitung

- Ohne vorbereitende Module empfiehlt es sich, den KG die auf der ersten Seite beschriebenen Infomaterialien für die Durchführung dieses Moduls bereitzustellen.
- Stift und Papier für jede KG bereitlegen.

## Durchführung

### **Kurze Einleitung zum Modul:**

- Anhand des ‚Packen eines Picknickkorbs für ein nachhaltiges Picknick‘ wird das klimafreundliche Konzipieren von Mahlzeiten unter Einbezug von Praxistipps zum Einkaufen thematisiert.

### **Arbeitsauftrag:**

- KG bilden mit 3 – 4 TN bilden.
- In KG werden Einkaufslisten für ein nachhaltiges Dreigängemenü (Vor-, Haupt- und Nachspeise) erarbeitet und Ideen festgehalten.
- Gemeinsam Brainstormen, welche Aspekte wichtig sein könnten, dann auflösen.
- Dabei soll auf folgende Aspekte geachtet werden: Auswahl der Lebensmittel, aktuelle Saison, Regionalität und Transport, Art der Erzeugung, Verpackung, Gesundheit und Genuss sowie Ort des Einkaufs.
- Nur einfach vorhandene Infomaterialien liegen auf einzelnen Stationstischen aus. KG können diese nacheinander nutzen oder, falls Smartphones erlaubt sind, abfotografieren.

### **Optional, aber empfehlenswert: Vorstellen der gepackten Picknickkörbe**

- KG stellen ihre Menüs der GG vor und erklären, warum sie welche Zutaten gewählt haben.

### **Optional: Großgruppendifkussion**

- Vergleich der Einkaufslisten und Diskussion darüber, was in die Picknickkörbe der KG gepackt wurde.

## Nachbereitung & Auswertung

### **Vorschläge für Reflexion:**

- Wie kann klimafreundliches Essen ohne Genuss–Verlust funktionieren?
- Interesse, Wissen und ein geschärftes Verantwortungsbewusstsein – wie können wird das in unseren persönlichen Alltag integrieren?
- Alles auf einmal umzusetzen wird wohl niemandem gelingen. Hier kann es helfen, sich (viele) kleine, dafür realisierbare Schritte vorzunehmen. Ist ein „Schritt“ in den persönlichen Alltag integriert, kommt der nächste.

### **Abschluss:**

- Im Alltag ist eine strikte Umsetzung „klimafreundlicher Ideale“ oft schwierig. Was aber alle versuchen können: die Überlegungen und Prinzipien im Gedächtnis behalten und sie beim nächsten Supermarkt–Besuch (oder Bioladen–Einkauf oder gar im Hofladen mit Direktvermarktung) zu berücksichtigen.
- Verbündete suchen: macht vieles einfacher und bringt mehr Freude.

### **Vorschlag für aufbauende Module:**

- Schritt für Schritt
- Schnippeln, Braten, Schmecken

# Impressum

## Herausgebende:

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)

## Verfasser:

Daniel Hüttel

Stand der Bearbeitung: Dezember 2020

**Freunde der  
Erziehungskunst  
Rudolf Steiners**

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des 

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.

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung