

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	„Circeln“ 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 CO₂. 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, CO₂, 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.

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.