

Schnippeln Braten Schmecken

	Schnippeln Braten Schmecken
	Praxiserfahrung für TN: Gemeinsam Kochen
	Vorbereitungszeit für AP: Absprache im Vorfeld mit dem Kochteam Durchführung: 2 – 4 h + Essen und Aufräumen Reflexion und Abschluss: –/–
	flexibel
	Gemeinsam Kochen mit Unterstützung des Kochteams
	Küche Motiviertes (Koch)Team

Kurzbeschreibung

- Gemeinsam Kocherfahrung sammeln, klimafreundliche Rezepte ausprobieren und in der Gruppe genießen.
- Zu Beginn der Seminarwoche Modul einleiten, Kochteam einbeziehen, Menü-Ideen sammeln und Einkauf der Zutaten organisieren.
- KG übernehmen Verantwortung für Teilaufgaben und einzelne Gerichte.
- Koordination und Unterstützung bei schwierigen Aufgaben durch das Kochteam.
- Gerichte Vorstellen
- Gemeinsam Essen
- Gemeinsam Aufräumen

Informationen für AP

- Vorbereitung und Absprache mit Kochteam. Falls möglich, schon vor dem Seminar; spätestens zu Beginn der Seminarwoche.
- Nähere Infos in den Anregungen zu Absprachen und Ablauf auf den nächsten Seiten.
- Umsetzung des Moduls benötigt viel Zeit! Je nach ausgesuchten Rezepten, Fähigkeiten der TN und Ausstattung der Küche ca. 2–4 h.
- Gut kombinierbar mit „Buntem Abend“.

Schnippeln Braten Schmecken

Anregungen zum Kochen mit Gruppen

Absprache mit dem Kochteam: Vor dem Seminar oder zu Beginn der Seminarwoche

- Möchte das Kochteam ein TN–Kochen betreuen?
 - Ein TN Kochen ist relativ viel Aufwand und sollte von Anfang an in die Koch– und Einkaufsplanung integriert werden.
- Wie wird das Kochteam eingebunden?
 - Hauptverantwortlich für die Organisation, Einkauf und Vorbereitung oder „lediglich“ als Hilfe für eigenständig kochende TN?
I.d.R. ist ein hauptverantwortliches Kochteam empfehlenswert.
- Rezept–Planung, Organisation des Einkaufs, Absprachen mit den TN, konkrete Vorbereitung der Küche: vgl. Vorschlag zum Ablauf auf den nächsten Seiten.
- Budgetfragen klären: TN–Kochen kann das Kochkassenbudget überschreiten – vor allem, wenn dies nicht bereits vor dem Seminar in die Kochplanung einbezogen werden kann. Ggf. „Mehr–Budget“ durch Seminarkasse ausgleichen.
- Wann kann das TN–Kochen stattfinden?
 - Es empfiehlt sich, das TN Kochen in der zweiten Hälfte der Seminarwoche, aber nicht für den letzten Tag, anzusetzen. Dies bietet genügend Zeit für alle Vorbereitungen und es bleibt die Möglichkeit, anfallende Reste (die es sicher geben wird) in den Speiseplan des nächsten Tages zu integrieren. Es bietet sich an, das TN–Kochen mit dem „bunten Abend“ zu verbinden.
- Welche Möglichkeiten bietet die Küchenausstattung?
- Wie und nach welchen Kriterien werden Rezepte konzipiert?
 - Bei den *Freunden** wird Wert auf klimafreundliches Essen gelegt:
 - Bio, Saisonal, Regional und „einfache“ Zutaten
 - Veganes Grundkonzept mit vegetarischen Alternativen
 - Prinzipien des Kochteams mit einbeziehen
 - Auf Allergien der TN achten! Ggf. einzelne TN erneut fragen, ob eine Unverträglichkeit vorliegt. Nicht alle Gerichte müssen frei von allen Allergenen sein – aber bitte darauf achten, dass für alle eine schöne Auswahl an Gerichten da ist.
- Auswahl der Rezepte: vgl. Vorschläge auf den nächsten Seiten.
 - Generell: Umsetzbarkeit durch TN, das Kochteam unterstützt und koordiniert die Abläufe (Herd–/Backofenbelegung, Arbeitsflächen u.Ä.).
 - Mengenkalkulation durch das Kochteam „überprüfen“ lassen.

Schnippeln Braten Schmecken

Anregungen zum Kochen mit Gruppen

Anregungen zum Ablauf

Am ersten Seminartag:

- Vorstellung des Kochteams und der Prinzipien des „Kochens bei den Freunden*“
- Gemeinsames Kochen ankündigen und Ablauf erklären:
 - Erstes Brainstorming: Gemeinsam Rezepte sammeln und einen Menüplan erstellen. „Lücken“ im Menüplan können später geschlossen werden.
 - Abfragen, wer Ideen hat und sich vorstellen kann, diese (mit Unterstützung) zu kochen.
 - Kleingruppen bilden, welche später die einzelnen Gerichte zubereiten.
 - Die TN der Kleingruppen sollen erst alleine versuchen, ihre Rezeptvorschläge an die Prinzipien des „Kochens bei den Freunden*“ anzupassen. Zutatenliste und Mengen (falls bekannt) aufschreiben; auch was an Küchenausstattung und Zeit für die Zubereitung (in etwa) benötigt wird aufschreiben.
 - TN, welche sich noch nicht eingebracht haben, können sich bis zum nächsten Morgen Rezepte überlegen oder sich einer Kleingruppe anschließen.
 - Wer auf gar keinen Fall kochen möchte, kann andere Aufgaben übernehmen: Tische decken, Dekorieren, für Musik sorgen oder Abwaschen. ;)

Am zweiten Seminartag:

- Menüplan vervollständigen und alle TN einer Kleingruppe zuteilen.
- Kleingruppen versuchen zunächst alleine ihre Rezepte an die Prinzipien des „Kochens bei den Freunden*“ anzupassen und schreiben eine Zutatenliste; später können vegane Alternativprodukte oder saisonales „Feintuning“ mit Unterstützung des Kochteams erfolgen.

Während der Seminarwoche: Das Kochteam:

- Kalkuliert die Mengen an Zutaten für die einzelnen Gerichte und macht die Einkäufe.
- Überlegt sich einen „Ablaufplan“:
 - Welches Gericht wird wann/wo/wie/in welchen Töpfen/Pfannen/Schüsseln vorbereitet?
 - Welche Utensilien werden benötigt? Wie können „Zeitkonflikte“ entschärft werden?
 - In welcher Reihenfolge werden die Gerichte zubereitet?
 - Alle kalten Speisen fertig machen. Nachspeisen fertig machen. Alles was geht bereits vorbereiten.
 - Wann kommt was auf den Herd/in den Ofen?
 - Wer kann welche Utensilien wann benutzen?
 - Worin kann das Essen angerichtet werden?

Schnippeln Braten Schmecken

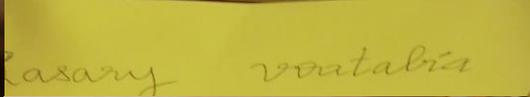
Anregungen zum Kochen mit Gruppen

Am Kochtag:

- Frühzeitig starten und reichlich Zeit einplanen. Je nach Aufwand der Gerichte und Gruppengröße ca. 2 – 4 Stunden!
- Kleine Snacks während des Kochens sind hilfreich.
- Im Speisesaal für jede Kleingruppe die Zutaten (an einem einzelnen Tisch) bereitstellen.
- Messer/Schneidebretter und alle benötigten Küchenutensilien bereitlegen. Ggf. kann eine „Schnippelstation“ für alle hilfreich sein, da Messer, Sparschäler und Schneidebretter oftmals Mangelware sind.
- Wird ein Gegenstand von einer KG nicht mehr benötigt, wird dieser sofort abgewaschen und wieder für andere bereitgelegt.
- Die Kleingruppen übernehmen Verantwortung für ihre Teilaufgaben: Hände waschen, Gemüse waschen, Schnippeln usw.
- Wer Hilfe braucht, wird unterstützt. Koordination und Unterstützung bei schwierigen Aufgaben durch das Kochteam.
- Ist eine Kleingruppe mit ihren Vorbereitungen fertig, kommen max. 2 – 3 TN pro Kleingruppe in die Küche zum Braten/Backen/Dünsten/Garen/Dämpfen – sonst kann es sehr schnell sehr hektisch, laut und bei vielen heißen Pfannen/Töpfen auch gefährlich werden.
- Sind die Kleingruppen mit den Vorbereitungen fertig, wird der Speisesaal aufgeräumt, soweit möglich alle Küchenutensilien gespült, die Esstische gedeckt & dekoriert und ein Buffet aufgebaut.
- In der Küche werden derzeit die Gerichte zubereitet. Dies kann (bzw. wird) viel Koordinationsarbeit für das Kochteam. Bevor eine Kleingruppe in der Küche startet, ist eine Absprache über den Ablauf, die einzelnen Schritte und das Bereitlegen der Utensilien empfehlenswert.
- Sobald das letzte Gericht vom Herd/aus dem Ofen kommt, sollten alle TN im Speisesaal sein, damit das Essen zügig begonnen werden kann.
- Nun stellen die Kleingruppen ihre Gerichte kurz vor.
- Mit einem Tischspruch wird das Buffet eröffnet.
- Viel Spaß und Guten Appetit!
- Nach dem Essen: Spülparty mit Musik.
 - Alle TN räumen gemeinsam auf, machen den Abwasch, putzen die Küche und verstauen die Lebensmittel-Reste im Kühlschrank. Danach kann gemeinsam in den „Bunten Abend“ gestartet werden.

Schnippeln Braten Schmecken

Impression eines GN-Kochens: 13 Gerichte von 4 Kontinenten



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

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



**Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung**

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.