

Methodenhandbuch

Konsum und Ernährung

Für einen Wandel unserer Kauf- und Ernährungspraktiken hin zu Nachhaltigkeit und Zero Hunger



Impressum

Herausgeber:
Bildung trifft Entwicklung
Regionale Bildungsstelle Nord

Kontakt:
Markus Hirschmann, Eva Söhngen, Sophie Paulmann
E-Mail: RBS-Nord@bildung-trifft-entwicklung.de
www.bildung-trifft-entwicklung.de

Autorin: Rhina Colunge-Peters

Göttingen, 27.12.2021

Inhalt

VORWORT.....	4
1. Einführung	5
1.1 Hintergrund	5
1.2 Warum dieser Methodenkoffer?	5
1.3 Wirkung und Ziele	5
1.4 Was hat das mit Globalem Lernen zu tun?	6
2. Rahmenbedingungen	7
2.1 Zielgruppe.....	7
2.2 Dauer und Formate	7
2.3 Schulfächer-Eignung	7
2.4 Lerninhalte.....	7
2.5. Lernziele und zu vermittelnde Kompetenzen	8
3. Beschreibung der Methoden unter Einbindung der Materialien.....	8
3.1 Erlebnis- und Handlungsorientiertes Lernen.....	8
3.2 Kreative/künstlerische Arbeit (individuell und in Gruppenarbeit).....	9
3.3 Storytelling und Gesprächskreise	9
4. Planung und Durchführung	10
4.1 Materialliste	10
4.2 Grobes Raster zur Planung von Veranstaltungen.....	11
4.3 Checkliste zur Vorabsprache mit Veranstalter/Gast-Institution	12
4.4 Raster zur Vorbereitung und Durchführung einer Veranstaltung.....	14
4.5 Übersicht Methoden	18
4.6 Vorschläge zu Sprichwörtern, Gedichten, Texten und Fakten zum Thema	25
Anhang	30
Rezepte für das ganze Jahr!.....	30
Literatur und Quellen	38

VORWORT

Seit Jahren beschäftigt mich das Thema „ganzheitliche Nachhaltigkeit“ mit seinen vielfältigen Aspekten, Facetten und komplexen Verflechtungen.

Es betrifft alle Bereiche unseres Lebens! Es ist daher schwierig, einzelne Aktionen der Nachhaltigkeit auf ein paar SDGs zu reduzieren. Nichtsdestotrotz habe ich in diesem kleinen Beitrag versucht, Themen, die mir wichtig sind, und die mir zugleich Freude am Lernen und am Teilen bereiten, miteinander zu verknüpfen. Ich hoffe, dass wir uns damit der Komplexität des Ernährungssystems und seiner Dynamik annähern können.

Informationen und wissenschaftliche Publikationen für Experten und Laien gibt es bereits unglaublich viele. Wir leben aber immer noch so, als hätten wir eine weitere Erde im Kofferraum, denn schon im Frühjahr (4.5.2022) ist Deutschlands „Earth Overshoot Day“ (vgl. <https://www.br.de/wissen/earth-overshoot-day-welterschoepfungstag-oekologischer-fussabdruck-klima-100.html>), da haben wir bereits alle Ressourcen für das Jahr aufgebraucht. Unsere kognitive Dissonanz scheint also noch sehr hartnäckig zu sein! Um dem entgegen zu wirken, möchte ich mit diesem Methodenkoffer nicht nur für eine nachhaltige physische und umweltgerechte Ernährung in kleinem Rahmen beitragen, sondern auch unsere individuelle und soziale Seele nähren. Wir möchten uns stärken, uns Mut machen für die lange Reise, die die große Transformation bedeutet.

Lassen wir uns gemeinsam, gestärkt und motiviert auf der Reise gehen! Macht mit, ergänzt, editiert und gestaltet den Koffer mit! Auf geht's auf einem gemeinsamen Weg!

Herzlichst

Rhina Colange-Peters

1. Einführung

1.1 Hintergrund

Viel wird über Nachhaltigkeit gesprochen, leider wird dabei das Thema oftmals nicht positiv bewertet, die Diskussion spaltet in teils ideologisch anmutende Grabenkämpfe (CO2 Steuer oder nicht, Flugverbot, usw.) und im Vordergrund stehen verlustbehaftete Restriktionen und eine Minderung des derzeitigen Wohlstandsnarrativs. Besonders das Thema Konsum wird aus unterschiedlichen Perspektiven diskutiert und in der Bildungsarbeit eher auf kognitiver Ebene (und) dem Zugang zur Handlung gesucht, besonders in der formellen Bildung. Einer dieser Felder des „Konsums“ ist das Thema „Ernährung“, und eine die besonders Spaltungen verursacht: Beispiel Veganer hier, Flexigamer dort. In meinen Gesprächen und persönlichen Erlebnissen erfahre ich, dass insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene, sowie benachteiligten sozio-ökonomische Schichten sehr beschränkte Teilhabe an Ernährungspädagogik und Informationen haben, oder sie durch die mediale Verknüpfung oftmals in ernährungskategoriale Identitäten festgefahren sind, oder sie überhaupt keine Meinung dazu haben.

1.2 Warum dieser Methodenkoffer?

Die Idee dieses viermaligen, jeweils eintägigen Workshops (1 Mal pro Jahreszeit) ist es, mit allen Sinnen, mit Gefühlen, gemeinsam das Thema „Konsum und Ernährung“ zu erkunden, sich den SDGs „Wohlergehen“ und „Zero Hunger“ in ganzheitlicher Weise anzunähern. Ganzheitlich meint: hier und jetzt mit all unseren Sinnen, als Teil der Gesellschaft und mit unseren Realitäten im Wandel. Dabei wird der globale Blick zum Verständnis wechselseitiger Abhängigkeiten komplexer Themen wie Rohstoff-, Wasserverbrauch und CO2 und ihrer Implikationen auf das Wohlergehen der Gesellschaften zu Hause wie im globalen Süden geschärft. Es entsteht ein fruchtbarer Boden, die Fähigkeit zum Perspektivwechsel zu fördern. Die Teilnehmer*innen werden zu eigenem Handeln motiviert, nicht aus Angst oder Solastalgie (Schmerz aufgrund der Umweltzerstörung), sondern verbunden mit einer positiven Erfahrung, die sich im Gedächtnis verankern soll. Und um diese Verankerung im Gedächtnis lebendig zu halten, ist die Reihe in der Weise konzipiert, wiederzukehren, sich durch Wiederholung zu verankern, dadurch, dass sie viermal pro Jahr stattfinden soll: passend zu den Jahreszeiten in Deutschland mit dem jeweils unterschiedlichen Nahrungsmittelangebot und unterschiedlichen Möglichkeiten und Zuständen der Umwelt, diese immer neu zu erfahren und mitzugestalten.

Ein zentrales Anliegen dieses Koffers ist der kreative Ansatz, daher ist er nicht nach Vorgaben für bestimmte schulische Kurrikula konzipiert. Er bietet viele Anregungen, die die Moderator*innen frei nach Rahmenbedingungen und Zielgruppen adaptieren können. Natürlich können die Bausteine des Koffers auch im schulischen Unterricht angewendet werden.

1.3 Wirkung und Ziele

- Die Workshops hinterfragen die eigenen Denkgewohnheiten und Handlungsmuster bzgl. Konsum von *fast food*, *covenience food*, importierten Ware (besonders konventionelle und nicht fair-gehandelte Waren aus dem globalen Süden), die auch in Deutschland angebaut werden, ultraverarbeitete Lebensmitteln, usw.

- Die Workshops unterstützen die aktive Mitwirkung an der globalen nachhaltigen Entwicklung in zentralen Lebensbereichen: Ernährung, das soziale und kreative Miteinander, Lebensmittel und Konsum.
- Grundmerkmale des Methodenkoffers sind Prozessorientierung, Partizipation, Handlungsaktivierung und das Lernen mit- und voneinander, dank der individuellen Erfahrungen als Teil einer Gruppe.
- Die Workshops motivieren zum Wahrnehmen über alle Sinne und verknüpfen die Kompetenzerwartungen „Erkennen – Bewerten – Handeln“ aller miteinander. Es gilt, das Positive, Gemeinsame und Lebendige hervorzuheben, und nicht Restriktion oder Ängste vor der Weltzerstörung zu betonen. Das Kognitive wird vermittelt, aber im Vordergrund soll die positive Erfahrung und das bewusste Wahrnehmen mit allen Sinnen treten.
- Da sie auch gedacht sind für Multiplikator*innen, vernetzt der Workshop Akteur*innen der nationalen entwicklungspolitischen Informations- und Bildungsarbeit;
- *Last but not least* beruht die Idee dieses Methodenkoffers auf dem Prinzip des lebenslangen Lernens: Er ist geeignet für Gruppen, die divers sind, also der ganz normalen Lebenswirklichkeit in deutschen Städten. Er sucht die Teilnehmer*innen über die Grenzen diverser Identitäten dahingehend anzusprechen, sich des Wandels der Jahreszeiten im Hinblick auf unsere Ernährung bewusst zu werden, diese wertzuschätzen und mit allen gemeinsam jede Jahreszeit zu feiern und den Wandel positiv wahrnehmen. Dies fördert auch die Teilnahme von Personen, die nicht zu den „üblichen“ Verdächtigen gehören (die schon viel Information über das Thema nachhaltige Ernährung haben).

1.4 Was hat das mit Globalem Lernen zu tun?

Die Workshop-Reihe hat einen starken Bezug zu mindestens 5 SDGs:

- SDG 2 (Zero Hunger)
- SDG 3 (Gesundheit und Wohlergehen)
- SDG 11 (nachhaltige Städte)
- SDG 12 (nachhaltiger Konsum und Produktion)
- und SDG 13 (Maßnahmen gegen den Klimawandel)



Womit, wann und wie wir uns überall auf der Welt ernähren, hat umfassende Auswirkungen für alle Menschen, Lebewesen und die Natur auf globaler Ebene, indes nicht nur hinsichtlich globaler Ressourcen, sondern auch in vielfältiger Weise hinsichtlich ökonomischer, sozialer und kultureller Aspekte. Es hat auch direkte Rückwirkung auf unsere physische und psychische Gesundheit hier im globalen Norden und auf die der Menschen des globalen Südens.

2. Rahmenbedingungen

2.1 Zielgruppe

Nicht-formelle Bildung Jugendlicher und junge Erwachsener; inkl. übergenerationaler Gruppen, Bildungsakteure der schulischen und außerschulischen Bildung. Multiplikator*innen mit Tätigkeiten in der Entwicklungspolitik, z. B. Mitarbeiter*innen von Vereinen, Initiativen, Nichtregierungsorganisationen, migrantischen Selbst-Organisationen mit Mitgliedern aus dem globalen Süden sowie Mitarbeiter*innen der Länder und Kommunen. Am geeignetsten sind gemischte Gruppen, um die Diversität der Erfahrungen und Ansichten auch aus den je eigenen Kontexten heraus reflektieren und wahrnehmen zu können.

2.2 Dauer und Formate

1-tägiger Workshop (Stundenanzahl nach Kontext). Wenn möglich, viermal pro Jahr im Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Jeder Workshop beinhaltet einen kurzen Spaziergang/Ausflug, eine Phase des Zusammenkochens, - Zubereitens, -Einmachens, -Fermentierens; des Zusammengestaltens der Mahlzeiten und des Rahmenprogramms, Essen/Feiern, Storytelling Austausch und Reflektion/Motivation für weitere Aktionen. Alles begleitet von kurzen Denk-, Fühl- und Erinnerungsanstößen.

2.3 Schulfächer-Eignung

Ggfs. Erdkunde, Politik, Hauswirtschaft. Thematik: Nachhaltigkeit, Diversität (der Lebensmittel und der kulinarischen Kulturen), Ernährung und Fairer Handel.

2.4 Lerninhalte

- Wahrnehmung des Mehrwerts regional-saisonaler, ökologischer und fair gehandelter Ernährung, die besondere Bedeutung auch für die SDG 13 (Maßnahmen zum Klimaschutz) haben.
- Mindfulness¹ in unserem Ernährungsverhalten und ggfs. dazugehöriger Konsumanteile, und damit Beleuchtung des SDG 12 (Nachhaltige Konsum und Produktion).
- Den sozialen Aspekt der Ernährung wieder wertzuschätzen, eingebettet in eine Betrachtung des SDG 11 (Nachhaltige Städte und Gemeinde)
- Die zeitliche, zyklische Dimension unserer Ernährung zu erkennen und nachzuspüren, und einen Blick auf SDG 3 (Gesundheit und Wohlergehen) im Hinblick auf Ernährung.

¹ „Warum bewegen sich viele Menschen zu wenig, essen zu viel Zucker und kaufen umweltschädlich hergestellten Sondermüll, um ihr Haus „schön“ einzurichten, obwohl doch mittlerweile fast jeder um die Probleme weiß? Warum achten manche Menschen auf die eigene Gesundheit und die der Natur und andere nicht? Die Antwort ist „ganz einfach“: Wer auf etwas achtet, ist achtsam. Wer sich seinem Tun und der Auswirkungen tatsächlich bewusst ist, lebt von ganz allein gesünder, eignet sich Wissen an, reflektiert sich selbst und schadet sich und anderen mit dem eigenen Verhalten auch nicht mehr.“ (Zwei Probleme, eine Ursache: Zivilisationskrankheiten und Umweltzerstörung, Krystian Manthey. In: <https://diefarbedesgeldes.de/artikel/2022/zwei-probleme-eine-ursache-zivilisationskrankheiten-und-umweltzerstoerung>. Abgerufen am 06.12.2021)

2.5. Lernziele und zu vermittelnde Kompetenzen

Aufwertung der Essensrituale/Essenszeiten und dessen Zubereitung in ihren lokalen, zeitlichen und symbolischen Kontexten. Den Wert des Miteinanders beim Essen und der Essenszubereitung, die Einbettung in kulturelle/zeitliche Kontexte hilft den Blick auf nachhaltigen Konsum zu weiten und Aspekte der Suffizienz zu vermitteln (SDG 12).

Ziel ist es, positive Alternativen zu Fast Food, Convenience Food, usw. kreativ anzubieten und damit beiläufig Hintergründe der Gesundheit im Rahmen der Ernährung zu behandeln (SDG3), sowie unseren Fußabdruck (SDG 13) und Handabdruck (SDG 13) bzgl. Ernährung.

3. Beschreibung der Methoden unter Einbindung der Materialien

Hauptziel der Reihe ist „Mitgestaltung statt Konsum“ zu ermöglichen und mit „Zutaten“ für eine nachhaltige Genuss-Erfahrung, zusammen und mit allen Sinnen für diesen Wandel zu experimentieren.

Folgende Methoden sind in diesem Rahmen geplant:

3.1 Erlebnis- und Handlungsorientiertes Lernen

Dieses beinhaltet aktive Seminarmethoden in der Natur oder naturnaher Umgebungen wie in kooperativen Lernprojekten. Kontakt mit Natur spielt hiermit eine sehr wichtige Rolle. Vordergründig erscheint das als eine Herausforderung in urbanen Kontexten, indes gibt es eine Vielzahl von Zugängen zur Natur, die wie „Fenster“ oder „Brücken zur Natur wirken²: Kleine **Wanderungen oder Spaziergänge** (Je nach Jahreszeit und Wetter), sowie Besuche von Schrebergärten, Bauernhöfen, „Urban Gardening“ und Urbanen Waldgärten, Orte oder Parks/Grünanlagen der Umgebung sind wichtige Komponenten jedes Workshops. Dafür enthält dieser Koffer als Naturführer das Buch: „*Kann ich das essen – oder bringt mich das um*“ (Hecker, K. & F: 2020), um Wildkräuter und Wildfrüchte auch in der Stadt zu sammeln, bzw. zu ernten. Darüber hinaus beinhaltet der Koffer Poster und Flyer/Karteien von Obst-Gemüse, Wildkräuter & Co. Mit diesen Elementen kann die Gruppe die regionalen /saisonalen „Lebensmittel“ besser erkennen und darüber sprechen. Weitere Links und Literatur dazu sind auch im Anhang dieses Heftes zu finden.

„Learning about places in which we live and their histories can also help to reconnect with them (...) Choosing food more consciously and knowing from where it came can also be life changing in many ways“ (Four Arrows-aka Donal Trent Jacobs, 2016: 137)

Für die Zubereitung der Snacks, Mahlzeiten, usw. hilfreich sind auch ein paar

Alltagsgegenstände im Koffer. Die Kochutensilien (z. Beispiel Holzlöffel aus Vietnam und Indien) schlagen anschaulich die Brücke zum Fairen Handel und zu nachhaltigen Rohstoffen, sie sind schön und funktionieren. Anders als verbrauchbare Zutaten, die immer neu angeschafft werden müssen, lassen sich anhand dieser Kochutensilien auch der Faire Handel thematisieren und sogar auf frühere Erfahrungen und Erlebnisse der Referent*innen im globalen Süden zugreifen, oder noch besser der Teilnehmer*innen mit migrantischen Biographien. So soll nicht nur der Faire

² Nicht nur auf das Thema Ernährung bezogen, sondern auch ein ganzheitliches Transformatives Lernen, erwähnt Four Arrows-aka (2016: 122-123 und 137) unterschiedliche Möglichkeiten der Bewunderung der Natur und der Interaktion Mensch-Gemeinden-Natur, auch in urbanen Kontexten.

Handel im Gespräch thematisiert werden, sondern auch die Materialien dieser Objekte und ihre Verbindung mit der dazugehörigen „Natur und Kultur“: Zum Beispiel, wie wichtig es in einigen Kulturen ist, dass die Rührlöffel aus Holz sind, die symbolische Bedeutung, die dies auch hat, nämlich „Wärme und Heimatsgeschmack“; die Traditionen, die mit der Produktion dieser Utensilien weiterleben, und weitergegeben werden, usw.. Die Handtücher aus Bio- Fair Trade Baumwolle z. B. sind von MESH produziert: eine indische Fair-Handel Organisation, die sich für die Arbeit mit Lepra-Kranken und Menschen mit Behinderungen engagiert. Mit althergebrachten Techniken stellen sie diverse Artikel aus vielfältigen Materialien her³.

3.2 Kreative/künstlerische Arbeit (individuell und in Gruppenarbeit)

Die Zubereitung von Nahrungsmitteln ist auch eine kreative Aktivität, die eine andere Qualität gewinnt, wenn der Rahmen ästhetisch angenehm ist: angefangen mit der Gestaltung jedes Gerichtes, dem Schaffen eines gepflegten Rahmens durch Tischdecken, (spezifische kulturelle Handlungen) Tisch-Sprüche/Segnen/Reimen, Hintergrundmusik, sowie der Gestaltung von Rezeptkarten, Einladungen, Etiketten für Selbstgemachtes, ggfs. Land-Art Aktivitäten während der Spaziergänge oder als Abschluss der Veranstaltung. Materialien dafür sind im Koffer: Karten und Vorlagen zum Kopieren mit interkulturellen Sprüchen, Gedichten und Bildern zum Thema, sowie Ideen als Inspiration für eigene Gestaltung.

Wichtig ist es, dass kreative Aktivitäten uns eine Verbindung zu uns selbst, zur Gruppe und zur Natur schaffen, d.h. sie eine zum Teil transformative Natur haben. Das unterstützt den holistischen Zusammenhang des Themas Ernährung und Umwelt:

*„When we connect with creation through expressions that come from Nature, we make ourselves whole. We disperse the shadow of separateness that can loom over commodification, control, escape, activism, or any other endeavour wherein we lose touch with the spirit world that surrounds us“.*⁴

3.3 Storytelling und Gesprächskreise

Texte und Geschichten beflügeln nicht nur unsere Vorstellungskraft, sie erlauben uns auch unterschiedliche Assoziationen und Interpretation auszutauschen, und in Verbindung mit uns selbst und den anderen zu kommen. Wenn darüber hinaus diese Aktivitäten in der Natur stattfinden, verbindet uns das auch mit der Umwelt. Storytelling und Gesprächskreise sind auch möglich in Innenräumen mit Bildern, Tafeln, Filmen und/oder Musik zu den unterschiedlichen Aspekten der Ernährung: umweltpolitische, historische, (inter-)kulturelle soziale Hintergründe, Symbole, subjektive Assoziationen, usw.. Dafür finden sich auch Bilder und Gedichte, Sprüche, Text-Karteien in dem Koffer. Ferner ist eine Liste mit weiteren Materialvorschlägen im Kapitel 4.1 zu finden. Filmmaterialien und Fotos mit Beispielen aus anderen Ländern und Regionen der Welt ermöglichen auch den Blick auf den globalen Süden, verdeutlichen migrantischen Biographien und Hintergründe.

³ MESH ist Mitglied der World Fair Trade Organisation (WFTO) und im Fair Trade Forum Indien und arbeitet nach den 10 Fairhandels-Standards der WFTO. In einem eigenen Design-Studio werden gemeinschaftlich neue Designs entworfen, die Produzenten geschult sowie die Qualität der Produkte überprüft und bei Bedarf verbessert.

⁴ Four Arrows-aka Donal Trent Jacobs (2016: 110).

4. Planung und Durchführung

Die Planung und Durchführung wird ausführlich in dem Raster **zur Planung der Veranstaltung** erläutert und beinhaltet folgende Punkte:

- Checkliste zur Vorabsprache mit Veranstalter
- Aufbau einer möglichen Veranstaltung. Raster: Wann – Wie – Was - Material
- Anregung von Transferaktivitäten (Was können die TN in Zukunft tun?)
- Auswertung/Feedback

4.1 Materialliste



- Kochutensilien aus dem Fairen Handel (Holzkochlöffel aus Vietnam und Indien sowie Geschirrtücher aus Indien)
- Buch: „*Kann ich das essen – oder bringt mich das um*“ (Hecker, K. &F: 2020)
- Karteikarten mit Bildern von Lebensmitteln und Festen, Mahlzeiten, Sprüchen, Texten und Fakten bzgl. Ernährung
- Rezeptbeispiele nach Jahreszeiten und wenn mit möglich fair gehandelten Zutaten (siehe Kapitel 5)
- Material zum Basteln: Anregungen zum Basteln mit Elementen, die in der Natur gefunden wurden oder mit „Resten“ des Kochens (Zero-Waste Food: Nutzung von Gemüse Schalen, usw.), mit Recycling Elementen, usw.
- Mini-Ordner: Lebendiges Rezepte Sammlung
- Erinnerungsbuch/Gästebuch

Weitere Empfehlungen:

- a. Material vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)⁵
- b. Material vom Brot für die Welt bzgl. Fairen Handels und Ernährungsgerechtigkeit
- c. Broschüre mit Klimafußabdruck von einigen Lebensmitteln von: ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg

⁵ Einige diese Materialien können verteilt und neu bestellt werden auf www.bzfe.de

4.2 Grobes Raster zur Planung von Veranstaltungen

Thema: Konsum und Ernährung - für einen Wandel unserer Kauf- und Ernährungspraktiken hin zu Nachhaltigkeit und Zero Hunger.

(Zutaten für eine nachhaltige Genuss-Erfahrung. Zusammen und mit allen Sinnen für einen Wandel unserer Konsum- und Ernährungspraktiken und das globale Wohlergehen.)

- a. **Zielgruppe:** Nicht-formelle Bildung Jugendlicher und junge Erwachsener; inkl. übergenerationaler Gruppen, Bildungsakteur*innen der schulischen und außerschulischen Bildung. Multiplikator*innen mit Tätigkeiten in der Entwicklungspolitik, z. B. Mitarbeiter*innen von Vereinen, Initiativen, Nichtregierungsorganisationen, migrantischer Selbstorganisationen mit Mitgliedern aus dem globalen Süden sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Länder und Kommunen. Am geeignetsten sind gemischte Gruppen, um die Diversität der Erfahrungen und Ansichten auch reflektieren und wahrnehmen zu können. Gute Erfahrungen im Bereich „Food Literacy“ gibt es besonders in der Integration von Deutsch als Fremdsprache-Kursen, Integrationskursen, Sprachkursen, Erwachsenenbildung für benachteiligte Gruppen (S. auch Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung – BLE (2020)).
- b. **Gruppengröße:** Min. 5- max. 15 TN (nach Corona Restriktionen, Räumlichkeiten, usw.)
- c. **Dauer der Veranstaltung:** 1 Tag Workshop (4-8 Stunden). Wenn möglich, viermal pro Jahr im Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Jeder Workshop beinhaltet einen kurzen Spaziergang/Ausflug, eine Phase des Zusammenkochens, des Zusammengestaltens der Mahlzeiten und des Rahmenprogramms, Essen/Feiern, Storytelling Austausch und Reflektion/Motivation für weitere Aktionen. Alles begleitet von kurzen Denk-, Fühl- und Erinnerungsanstößen.
- d. **Vorbereitung für Referent*innen / Moderator*innen:**
 - Ernährung ist ein individuelles Thema: aus diesem Grund sollen die Referent*innen auch die eigene Ernährungsbiographie, Assoziationen, Werte, usw. reflektieren und berücksichtigen. Wir sollten uns im Vorhinein mit Offenheit der Diversität der Sichtweisen bewusst machen.
 - Ernährung ist etwas Religiöses, Soziales und Kulturelles mit starken symbolischen Aspekten: aus diesem Grund sollten wir uns über die Zusammensetzung der Gruppe informieren, bzw. diese Aspekte beachten: wie heterogen ist die Gruppe? Alter? Herkunft? Teilhabe? Möglichkeiten zur gesunden Ernährung?
 - Ernährung ist ein sinnliches Thema: je nach Rahmen der Veranstaltung (Jahreszeiten, Dauer, Wetter, usw.) sollte man versuchen, alle Sinne entlang der Veranstaltung zu involvieren.
 - Ernährung ist ein Thema mit Herausforderungen: Das Thema streift die Erfüllung unterschiedlicher Bedürfnisse, nicht nur der basalen Bedürfnisse und Grundbedürfnisse, sondern auch unserer emotionalen, geistigen und sozialen Bedürfnisse. Deren Erfüllung stehen auch mit anderen (teils auch als sehr intim empfundenen) Aspekten in Verbindung: Essrestriktionen, Selbstwahrnehmung der eigenen Figur, Essstörungen, usw.
 - **Das Positive an Erfahrungen und Assoziationen sollte hervorgehoben werden.**

4.3 Checkliste zur Vorabsprache mit Veranstalter/Gast-Institution

4.3.1 Zu der Gruppe		
Fragen	Anmerkungen	✓
Auswahl der Kochgruppe (Teilnehmer*innen eingeladen nach Thema?)		
Soziokulturelle Hintergrund der Gruppe?		
Ernährungsunverträglichkeiten oder religiöse Limitationen der Gruppe		
Gibt es sprachliche oder andere Limitationen für die aktive Teilnahme?		
4.3.2 Zu der Umgebung und möglicher weiterer lokaler oder regionaler Akteure: Da jeder Workshop ganz bewusst die Komplexität der Zusammenhänge des Themas nachhaltiger Ernährung behandelt, sollten auch weitere Akteur*innen und die genutzten Austausch-, Erfahrungs- und Erlebnissräume in die Gestaltung involviert werden. Siehe S. 21		
Fragen	Anmerkungen	✓
Welche Grünanlagen und Parks gibt es in der Nähe?		
Welche Bauernmärkte oder Wochenmärkte? Markthallen?		
Urban Gardening? Selbsterntefelder?		
Permakultur-Initiativen und Ähnliche Gruppen?		
Gemeinschaftsgärten, Schrebergärten oder Kleingarten?		
Biobauernhöfe? Solidarische Landwirtschaft? WWOOF Initiativen?		
Einkaufsgemeinschaften?		
Welche alternativen Möglichkeiten zum Erwerb von Lebensmitteln existieren: Eine-Welt-Läden für Fair-Trade-Gewürze und -Zutaten?		
4.3.3 Zu der Institutionellen Ressourcen		
Fragen	Anmerkungen	✓
Küche oder Zubereitungsort verfügbar und wie ist diese ausgestattet?		
Teamgröße: Wenn die Institution ermöglicht und die Anzahl TN mehr als 15 ist: Gäbe es Personalunterstützung für einige Aktivitäten? Freiwillige?		
Material: Nutzungsmöglichkeiten der Küche und Küchenutensilien oder andere Räumlichkeiten. Basisausstattung?		

Kosten: Zutaten, Energiekosten, ggfs. Raummiete?		
Kosten: TN-Gebühren oder auf Spendenbasis? Übernahme der Kosten?		
4.3.4 Vorbereitungszeit		
Einladungen, Ankündigung		
ggfs. Einkauf (wenn nicht mit TN vorgesehen)		
Aufbau und Gestaltung der Atmosphäre: Namensschilder, Auswahl der Musik		
Vorbereitung und Auswahl weitere Materialien: Gedichte, Geschichten oder kurze Filme		



4.4 Raster zur Vorbereitung und Durchführung einer Veranstaltung

Phase / Zeit	Mögliche Inhalte	Ziel/ Kompetenzen	Mögliche Methoden	Material
Begrüßung 5-10 Min	Vorstellen; Organisatorisches	Vertrauen schaffen, die eigene Verbindung mit dem Thema persönlich vorstellen.	Storytelling: Foto, Objekt oder (Obst, Pflanze, usw.) mitbringen, die Teil meiner „Ernährungsbiographie“ sind und die ich mit positiven Erinnerungen assoziiere.	Persönliches Objekt, Foto, Buch oder Nahrungsmittel
Kennenlernen der TN 10-20 Min	Namen und Hintergrund, Erwartungen	Vertrauen und eine gute spielerische Atmosphäre schaffen	S. Ideen-Katalog für Kennenlernen und Einstieg - „Runde Tisch“ - „Ab in die Mitte“ - „Was bin ich (Lebensmitteln nach Jahreszeiten/Erntezeit auswählen)“	S. Ideen-Katalog für Kennenlernen und Einstieg

<p>Einführung 20 Min</p>	<p>Geplantes Thema und den Ablauf vorstellen:</p> <p>Nach Jahreszeit und Dauer sind folgenden thematische Veranstaltungen möglich mit unterschiedlichen Schwerpunkten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „20 Plates of ...“ zum Beispiel „20 Plates of Kürbis & Co“ - Zutaten nach Jahreszeit - „Den Geschmack aufbewahren: fermentieren im Winter und im Herbst“; „Den Sommer aufbewahren: Marmelade kochen“; „Wir wachsen und blühen mit: Sprossen ziehen und als Zutaten verwenden“ möglich das ganze Jahr, aber besonders im Frühling - „Schätze der Frühling in der Stadt (oder auf dem Land oder den Wald)!“: Zubereitung von Bärlauch und Grünes Wildes Essbares (von Brennessel 	<p>Reflektieren über das eigene Vorwissen, Gefühle und Assoziationen zum Thema.</p>	<p>Persönliche Auswahl von Fotos, Zutaten oder Pflanzen oder Objekten nach Themen.</p> <p>Damit Vorwissen erkunden: Was verbindet ihr mit dem Thema? Was motiviert mich, was ist angenehm von dem Thema? Worüber möchte ich mehr lernen, erfahren & erleben?</p>	<p>Fotos von:</p> <p>Mahlzeiten, reiche Ernte im Sommer/Herbst, Angemachtes, Marmeladen, Zusammen kochen, ernten, usw.</p>
-------------------------------------	---	---	--	--

	<p>bis zum...)</p> <p>Das ganze Jahr geht mit den saisonalen Zutaten</p> <p>thematische Ideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang“ z. B.: Frühstückstreffen, Brunch, Tea-time, die Welt feiert Geburtstag, Neues Jahr - „Make the best of the Rest“ (Mit Resten kochen) – “Restlos genießen” 			
<p>Erarbeiten des Themas</p> <p>3h – 7 h</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Warum jede Mahlzeit das globale und lokale verbindet: Was hat das Thema mit uns zu tun? Wie erlebe ich alltäglich meine Ernährungsgewohnheiten, meinen Ernährungskonsum und Genuss, usw. -Welche sind die Verflechtungen zwischen Ernährung, Umwelt, Gesundheit und Lebensqualität auf globaler und lokaler Ebene? -Die persönlichen Trigger und Motivation zu finden, 	<ul style="list-style-type: none"> - Wertschätzung der Nahrungsmittel -Wertschätzung der Arbeit in der Nahrungsmittelproduktion -Wertschätzung der Einflüsse anderer Kulturen und globaler Verflechtungen. -Bewusstsein der Biodiversität (Diversität der Samen, der Kulturen, Menschen und Gebräuche: von Mikro zu Makro). -Bewusstsein der Korrelation: ganzheitliche Gesundheit, Ernährung und Klima/Biodiversität. -Wiederverbindung mit sich selbst, 	<p>Nach Witterung und nach Jahreszeiten und ausführliche Beschreibung der Methoden. S. Katalog von Methoden zum Themen Ursprung, Erwerben (nachhaltige Konsum), Transport, Zubereitung, Genuss, Aufbewahrung, und („Zero“-Waste) Entsorgung.</p>	<p>Siehe Materialien von Kapitel 4.5 Übersicht Methoden</p>

	um meinen Anteil in der Kultur-Ernährung und -Transformation zu wagen: welche Bedürfnisse möchte ich erfüllen, was erfüllt mich positiv und längerfristig.	anderen Menschen und der Natur auch als Erfüllung von meinen „ernährungsbezogenen“ Bedürfnissen.		
Handlungsmöglichkeiten 30 – 60 Min	Was nehmen wir mit bzgl. des Themas Ernährungskreis? Was möchten wir „säen“, „fermentieren“, „wachsen lassen“, in der Zukunft „ernten“, und mit anderen teilen?	Wie kann ich die Qualität meiner Ernährungserlebnisse verbessern, meinen Fußabdruck reduzieren – und/oder meinen Handabdruck vergrößern und selbst aktiver werden.	<ul style="list-style-type: none"> - Die Party geht es weiter! - Weiter einladen? - Samen sähen - „Kulturen“ Fermentieren. - Kreativ sein (nicht nur) in der Küche und Esszimmer. - Sich vernetzten 	Siehe Materialien von Kapitel 4.5 Übersicht Methoden
Feedback und Spülparty 40 – 60 Min	Was habe ich Neues erfahren? Wozu wüsste ich gern noch mehr? Was wir doch erreicht haben!	Selbst- und Gruppenreflektion zum Thema Ernährung als ganzheitliche Erfahrung und Erlebnis (auch auf emotionale-soziale Ebene) Das kognitive Erkennen als „Festigung“ des Erlebten.	Abschiedsrituale und genussvolle Erinnerung. Vermittlung von positiven „Fakten“ der Veranstaltung: Fußabdruck, nahrhaften Werten, usw. im Vergleich zum deutschen/europäischen Mittleren Werte. Wie viel haben wir am Wasser, CO2, Ressourcen „eingespart“? Und wie viel Freude haben wir geteilt und „vermehrt“?	Siehe Materialien von Kapitel 4.5 Übersicht Methoden

4.5 Übersicht Methoden

1. Aktivitäten zum Kennenlernen der TN

„Runde Tische“⁶

Die Teilnehmer*innen gehen kreuz und quer durch den Raum. Nun ruft ihr eine Zahl aus. Die Teilnehmenden finden sich daraufhin zu Gruppen dieser Größe zusammen. Anschließend nennt ihr eine Frage, zu der sich die Teilnehmer*innen in ihrer Gruppe austauschen. Sobald ihr ein Signal zum Auflösen der Tische gebt, bewegen sich die Teilnehmer*innen wieder frei im Raum, bis ihr erneut eine Zahl vorgebt.

Beispiele: Was ist Dein Lieblingsessen? Wie sieht dein perfekter Sonntag aus? Welches Rezeptbuch kannst Du empfehlen? Was möchtest du dieses Jahr noch lernen? Was war deine schönste Mahlzeit das letzte Jahr?

Tipp: Überlegt euch vorab, zu welcher Frage welche Tischgröße passt. Fragen, die lange Antworten erfordern, eignen sich eher für Zweier- und Dreiertische (z.B. wie sieht dein perfekter Sonntag aus?). Fragen, die schnell beantwortet sind, eignen sich auch für größere Tische (z.B. was ist dein Lieblingsessen?).

„Ab in die Mitte“

Die Gruppe steht im Kreis. Nun begrüßt ihr durch Aussagen, die mit „Alle, die...“ beginnen, die Teilnehmer*innen (z.B. alle die gern kochen). Die entsprechenden Personen treten in die Mitte und winken. Macht beliebig viele Aussagen oder lasst die Teilnehmenden selbst sprechen. Achtet darauf, dass alle begrüßt werden und passt eure Aussagen der Gruppe oder dem Thema der Veranstaltung an.

Beispiele: Alle, die gern kochen, die mehr als zwei Sprachen sprechen, die morgens keinen Kaffee trinken, die mit dem Fahrrad das Einkaufen erledigen, die backen können, die sonntags gern brunchen, die im Sommer gerne picknicken, die sich auch auf den Winter freuen.

Tipp: Vermeidet Aussagen wie „Alle, die aus Syrien kommen“ oder „alle, die Weihnachten feiern“. Das Spiel soll Gelegenheit sein, die Teilnehmer*innen auf neue Art zu verbinden und Gemeinsamkeiten zu erkennen, die nicht offensichtlich sind.

Variante: Die Teilnehmer*innen stehen im Kreis. Der Reihe nach tritt jede*r in die Mitte und erzählt etwas über sich (z.B. Ich habe einen Hund) Alle Teilnehmer*innen, auf die diese Aussage auch zutrifft, treten dann ebenfalls in die Mitte.

„Was bin ich“⁷ (nach Jahreszeiten/Erntezeit) - Ein Bewegungs- und Ratespiel

Jede*r Teilnehmer*innen bekommt eine Abbildung oder Karte mit dem Namen eines Lebensmittels auf den Rücken geklebt. Alle gehen im Raum umher. Durch Befragen der anderen Teilnehmenden soll jede*r herausfinden, welches Lebensmittel er/sie auf dem Rücken trägt. Die Fragen müssen so gestellt werden, dass sie nur mit „Ja“ und „Nein“ beantwortet werden können.

⁶ „Runde Tische“ und „Ab in die Mitte“ wurden aus dem Methodenheft: COOK, EAT MET, REPEAT (2020) abgewandelt.

⁷ „Was bin ich“ wurde aus den Beispielen von BLE (2020) adaptiert: „Essen als Thema in der Erwachsenenbildung. Food Literacy.“ Abgerufen am 09. Dezember 2021: <https://www.bzfe.de/bildung/unterrichtsmaterial/erwachsene/food-move-literacy>

Varianten:

1. Die Kärtchen können gemeinsam beschriftet oder gemalt werden. So wird sichergestellt, dass alle Teilnehmenden alle Lebensmittel kennen.
2. Statt Lebensmitteln können auch Speisen, oder bekannte Restaurants oder Bäume und Pflanzen auf den Kärtchen stehen.
3. Die Teilnehmenden fragen bzw. antworten in ihrer Muttersprache.
4. Kann auch zur Bildung von Kleingruppen genutzt werden. Alle Teilnehmenden mit zusammenpassenden Lebensmitteln, Speisen, etc. finden sich nach dem Spiel zu einer Kleingruppe zusammen (z.B. alle Gemüsearten, alle Getränke, Milchprodukte).

2. Erarbeiten des Themas

2.1 Kontakt mit der Natur (von Mikro zum Makro) und mit mir selbst

2.1.1. Kurze Wanderung oder Spaziergang in der Natur: je nach Möglichkeiten der Umgebung kann man in den Park, Waldstätte, Grünanlage:



- Wie spüren wir die Natur draußen?
- Was können wir als essbar wahrnehmen?
- Welche Farben prägen die Landschaft, heute, an welchen Momenten meines Lebens assoziiere ich diese Erlebnisse?
- Welche Erinnerungen oder Sehnsüchte erwecken sie in mir?

Wenn möglich ein Element der Natur mitnehmen und damit im Plenum sprechen (und später den Tisch zu decken).



2.1.2. Beobachten von Mustern der frischen Lebensmittel: farbliche, Linien und Formen, Muster in frischem Obst, Gemüse und Kräutern genauer beobachten und entdecken. Diese auch riechen. Sie betasten.

- Was überrascht uns darüber? Was ist neu?
- Was ist vertraut und familiär, heimelig?
- Verbinde ich diese Erfahrung auch mit Festen?
- Wie divers sind die Muster? Wie empfinde ich sie?

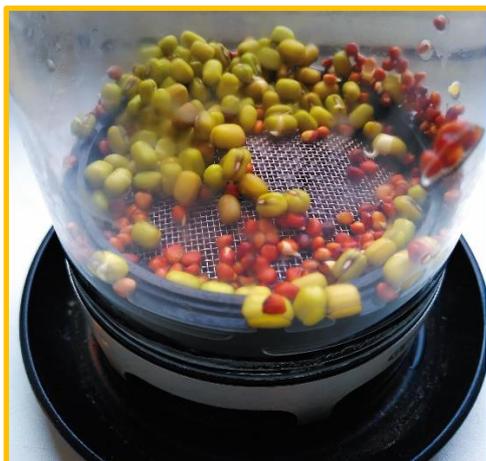


2.1.3. Beobachten der keimenden Sprossen in Stille

Materialien: Keimgläser / Keimgefäße mit Sprossen, wenn möglich in unterschiedlichen Entwicklungsstadien. Alternativ: Bilder dazu.

Zitate über das Keimen und über Germination. (siehe Kapitel 4.6) Teilen der Eindrücke im Plenum.

„Vom Samenkorn zur blühenden Blume - eine unendliche Geschichte (...) Der Wind pustet es hoch in die Luft und trägt es mit sich fort. Es ist abenteuerlich, so zu reisen. Das kleine Samenkorn hat Glück: Es findet unbeschadet seinen Platz auf der Erde. Weil es so klein ist, wird es weder vom Vogel noch von der Maus gefressen. Im Frühling ist aus dem Samen eine Pflanze geworden, die im Sonnenlicht wächst und wächst - und im Sommer wunderschön blüht. Im Herbst kommt der Wind und rüttelt an der Blüte, bis sich ihre Samen lösen und vom Wind fortgetragen werden... Der faszinierende Kreislauf des Wachsens und Vergehens (...)“ Beschreibung Buch von Eric Carle: “Nur ein kleiner Samen“



2.2 Kontakte mit anderen Akteur*innen...

2.2.1 In der Anschaffung

Es sollen Orte besucht werden, wo die Anschaffung von vielen regionalen, saisonalen und/oder fairgehandelte Zutaten möglich ist, oder ein Teil davon. (S. Saisonkalender im Koffer).

Je nach Verfügbarkeit von Zeit und Kontext besuchen wir einen Bauernmarkt, Biobauernhof, oder andere alternative Möglichkeiten zum Erwerb oder zur Produktion von einigen der Zutaten in der Stadt: Weltläden & Fair Trade-Läden, Urban Gardening, usw.



Nach dem Besuch schreiben wir auf einem Zettel:

- Welches waren meine Eindrücke über den Austausch mit anderen Personen an diesem Ort, von dem Ort selbst?
- Gab es Geschichten dahinter, was wir geerntet oder erworben haben?
- Mit welchen Erinnerungen assoziiere ich den Besuch?
- Wie einzigartig oder divers fand ich die Produkte?

Ggfs. Teilen im Plenum.



2.2.2 Bei der Zubereitung

Die „Köche und Köchinnen“ stellen das Menü vor, erzählen wenn möglich den kulturellen oder biographischen Hintergrund des Gerichtes/Methoden/Zutaten und ggfs. ergänzen sie eine persönliche Geschichte dazu (z. Beispiel: wie ich in meiner Kindheit in Peru mit meiner ganzen Familie gemeinsam *humitas* zubereitete⁸, was verbinde ich mit dem Mais, usw.).

Die Gruppe teilt sich so in Teams nach Interessen oder Motivation, die sich selbständig an Aufgaben organisieren: Waschen, Schnippeln, Rühren, usw. Dabei kann Musik des Landes, oder evtl. zu den Hauptzutaten, Methoden/Jahreszeiten, aber auch Gespräche über die unterschiedlichen Formen der Zubereitung oder Utensilien (Herkunft und Stoff dieser) thematisiert bzw. gehört werden⁹.



Desgleichen wäre es denkbar, persönliche „Schönheits-“ Entdeckungen zu fotografieren (z. B.: die Anmut und Struktur des Querschnitts von Obst/Gemüse). Wenn passende regionale, und/oder länderbezogene Musik vorhanden ist und diese die Gespräche und Austausch nicht stört, ist sie im Hintergrund auch ein wichtiges Element für eine positive Atmosphäre.

⁸ *Humita* (von Quechua *humint'a*) ist ein südamerikanisches Gericht aus vorspanischer Zeit, ein traditionelles Essen aus den Anden, das in Bolivien, Chile, Ecuador, Peru und im Nordwesten Argentiniens zu finden ist. Es besteht aus frischem Choclo (peruanischem Mais), der zu einer Paste zerstampft, in eine frische Maisschale eingewickelt und in einem Topf mit Wasser langsam gedämpft oder gekocht wird.

⁹ Hier können die Kochutensilien des Koffers verwendet werden: was bedeuten die Materialien und Utensilien in diesem Kontext. Welche Rollen können sie spielen als Ressourcen in ihren Ländern? Welche wichtigen Kochutensilien oder Zutaten fehlen nicht in ihren Heimatländern (Mörser? Gewürzkoffer? Lehmöpfe? Lehm Ofen?)

Ein Teil der Gruppe wird auch den Tisch kreativ decken: Mit gesammelten Elementen der Natur, mit den Karteikarten zu Sprichwörtern der Welt, mit „geernteten“ Wörtern des Spaziergangs vor der Zubereitung. Möglich ist auch, ein Teil der Zutaten, z. B. ein Obst oder Gemüsestück, Kräuter auf den Tisch zu stellen.

2.2.3 Bei dem gemeinsamen Genuss:

Wenn der Tisch gedeckt ist, lassen wir die gemeinsame lange Reise Revue passieren. Möglich ist auch, die Nutzung von Storytelling, um die Erinnerung des langen Weges (zeitlich-räumlich) einer der Zutaten, oder die Erinnerungen des Tages, zu vergegenwärtigen. Die Teilnehmer*innen schließen die Augen dazu.

Als „Digestiv“ kann eine kurze Geschichte gehört werden oder gemeinsam gesungen werden. Eine Liste mit Vorschlägen, z. T. auch Texte findet man im Kapitel 4.6.

3. Handlungsmöglichkeiten

3.1 Nach dem Genuss:

Jede/r darf sich bedanken (auch in unterschiedlichen Sprachen oder Gesten oder Gaben) und mit den anderen die schönsten oder interessantesten Momente des Tages teilen. Gab es „Aha“ Erlebnisse, bei denen man etwas Besonderes gelernt hat, oder die einen besonders berührt haben? Was habe ich Neues erfahren? Wozu wüsste ich gern noch mehr?

Was nehmen wir mit? Was möchten wir „säen“, „fermentieren“, „wachsen lassen“ und in der Zukunft „ernten“? Wann kann man damit anfangen? Jeder kann für sich selbst dazu einen Text schreiben oder eine Zeichnung erstellen und als „Erinnerung“ des Vorhabens nach Hause mitnehmen oder auf das „Gästebuch“ im Koffer kleben, zeichnen usw. Man kann diese Schriften und Zeichnungen auch im Plenum teilen. Ein Brief, eine Zeichnung, eine Einladung an sich selbst ist auch möglich.

Diese Art Metaphern sind interessante Elemente des Lernens und Reflektierens und dienen als Festigung des Erlebten:

„Der Begriff Metapher bedeutet Übertragung. Beim metaphorischen Lernen sollen prägende Bilder, Symbole, Redewendungen, Gedanken, Phantasien, sprachliche Metaphern der Teilnehmer und Trainer, die vor oder während eines (...) Trainings Bedeutung erlangen, Lernprozesse gestalten und ermöglichen. Danach können Tiefenschichten des Individuums erreicht und so nachhaltige Veränderungen bewirkt werden.“ (Michl, 2015: 66)

3.2 Und mit den Resten?

Wir nehmen nicht nur eine reiche „Ernte“ von Ideen mit, sondern auch das Gekochte, die Zutaten, Kräuter, usw., die übrig geblieben sind. Ideen werden gesammelt und es wird kreativ „eingepackt“. Auch die „Reste“ der Deko werden eingepackt, als Bastelmaterial, um es zu Hause weiter zu gestalten: Einladungen zum Kochen, Essen usw. Das kann als Verstärkung dienen, einfach als Erinnerung zu mehr Qualität für die eigenen Ernährungserlebnisse, als Motivation, den eigenen Fußabdruck zu reduzieren – beim Einkauf und der Zubereitung grundsätzlich Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, oder als Mutmacher, den eigenen Handabdruck zu vergrößern und selbst aktiv zu werden, andere Personen zu motivieren, ihren ökologischen Fußabdruck zu verringern, sich politisch zu engagieren, oder zu neuen Strukturen beizutragen.



4. Feedback und Spülparty

Je nach Zeit und Ressourcen kann das Feedback unterschiedlich gestaltet werden:

- Wünsche formulieren: jede/r darf sich etwas Wünschen, falls ein neuer Workshop geplant ist oder für den folgenden Workshop geplant wird.
- Mit einem „klassischen“ anonymen Fragebogen (Was hat dir gut gefallen? Welche Verbesserungsvorschläge hast Du? Hast Du weitere Kommentare oder Wünsche?); oder ein Blatt mit 2 Seiten, einer PLUS Seite und einer MINUS Seite für die positiven oder negativen Aspekte, Erfahrung und Erlebnisse als Stichwörter, Zeichnungen oder Symbole.
- Offen im Gruppengespräch: Was hat dir am besten gefallen? Was hast du gelernt? Was möchtest du den anderen Teilnehmenden oder den Moderierenden sagen?
- An das Thema verknüpft sein, z. Beispiel als Rezept: Welches waren gute Zutaten? Welche fehlten? Welche waren zu viel?
- Kreativ und individuell: Mit einem Wort oder ein Symbol oder Gestik ausgedrückt werden.

Das kognitive Erkennen als „Festigung“ des Erlebten, in dem die Vermittlung von positiven Fakten und Resultaten der Veranstaltung vermittelt werden: Fußabdruck, nahrhaften Werten, usw. im Vergleich zum deutschen/europäischen mittleren Werte. Normalerweise ist der Ressourcenverbrauch bei einer Veranstaltung, die auf regional, saisonal, mit fairen Zutaten viel niedriger als bei einer durchschnittlichen Mahlzeit. Was haben wir eingespart (CO2 Emissionen? Wasser? Ressourcen?), was haben wir dazu gewonnen? Was kann immer wachsen, wenn wir es erlauben? Was kann nicht nachwachsen?

Nach einer (kurzen) Feedbackrunde kann die Spül- und Aufräumparty beginnen: es wird gemeinsam aufgeräumt und gespült, am besten mit passender Musik!

4.1 Und nach der Party ist vor der Party

Wenn genug Zeit zur Verfügung steht, kann man auch schon Einladungen oder einen eigenen „Saisonkalender“ oder Rezepte gestalten. Die Möglichkeiten sind offen, wichtig ist, kreative Räume zu ermöglichen und Tipps zu Quellen für Inspirationen zu geben.

In dem Fall von Institutionen wie Schulen, oder „festen“ Gruppen/Initiativen ist es auch eine schöne Alternative, den Anstoß zu geben, den „eigenen Koffer“ zu gestalten und dynamisch „wachsen lassen“, oder ein Teil davon, z. Beispiel ein eigenes Rezeptbuch mit Tipps und Anekdoten durch das Jahr.

4.6 Vorschläge zu Sprichwörtern, Gedichten, Texten und Fakten zum Thema

Vorschläge für Material, das zur Einführung in Karteikarten erstellt werden kann, mit oder ohne Fotos. Einige dieser Texte (und Bilder) findet man als Karteikarten auch im Koffer.

Methode: Die Teilnehmer*innen treffen vorab eine persönliche Auswahl von Fotos, Zutaten oder Pflanzen oder Objekten nach Themen. Damit lässt sich Vorwissen erkunden und wachrufen: Was verbindet ihr mit dem Thema? Was motiviert mich, was ist angenehm an dem Thema? Worüber möchte ich mehr lernen, erfahren & erleben?

ALTERNATIV: Die Texte (besonders die etwas längere Texte und Gedichten, können auch nach dem Essen als „Aperitif“ zur Reflektion oder zum Gespräch verwendet werden.

Folgende Zitate sind aus dem Buch „Das große Buch der Sprossen und Keime“ (Nöcker: 2013):

„Das Essen ist ein akzentuiertes Leben“, Novalis

„Wer so gesunde und harmlose Kost genieße, der könne nicht auf den Gedanken einer blutigen Revolution kommen“, behauptete Jean Jacques Rousseaus

„Die Lebendigkeit der Nahrung ernährt die Lebendigkeit deines Körpers“, Birchner Berner

„Sonnenlichtsammler“

„Man muss seinen inneren Garten bestellen“, Rousseau

„Suchst du das Höchste, das Größte?

Die Pflanze kann es dich lehren.

Was sie willenlos ist, sei du es wollend – das ist`s!“, Friedrich von Schiller

„Alles ist im Universum beseelt und lebend, alles Produkt einer allgemeinen Lebenskraft, und das Produzierende ist nie von seinem Produkt getrennt“, Plotin

„Das Verborgene ist die nachweisbare Gegenwart der Zukunft“, Jean Gebser

„Und alles ist Samenkorn“, Novalis





Der Kern der Sache (Nöcker: 2013):

„Der Same gebiert die Pflanze. Er ist das Bindeglied zwischen den einzelnen Generationen: aus seiner Essenz entspringt das grüne Kleid der Erde. Er ist Ausgangspunkt.

Das gesammelte Leben der sich auflösenden Pflanze manifestiert sich im Samen in verdichteter Form. Natur ist sein Name. Gedrungen und fest kauert er in vielfältiger Gestalt. Trutzig hüllt er sich in Schale. Partikelklein mit Schwingen aus Haar, kann er sich in die Lüfte heben. Oval, platt, rund, vieleckig - Zeichen. Samen stellen Fragen: Wohin, woher? Und sie wissen die Antwort. Farbenspiele: Stechendes Zinnober, schwarz gerändert, wird im Schatten rosa. Schlieren in grauem Perlmutter. Unscheinbar, Dreck? Daneben lässt speckiger Glanz von Marmor träumen.

Mürbes Braun spricht von altem Stein, rostzerfressenem Eisen. Samen sind Symbole des Numinosen. Wesentlich, doch ungreifbar. Das Ganze ist mehr als die Summe der einzelnen Teile. Kein trefflicherer Vergleich stellt sich ein. Da wirbelt die Vielfältigkeit, sich strömend auszutauschen, um in veränderten Gestalten wiederzukehren.

Alles fließt. Same klein - Same groß. Die Welt in einem Samenkorn. Während winzige Samen sich unserem Auge entziehen, hilft das Vergrößerungsglas den "Solitär der Natur" zu schauen. Polierte Welten, schroff, dort Gebirge und Tal, scharfe Kanten, Endmoränen, Fetzen zwischen Schorf und Haar, Loch und Tiefe, Gletscherspalten. Verwundert hält das Auge an. Welten ohne Zeit und Raum.

Den Samen in den Händen wiegen. Mit den Fingerspitzen seine Einzigartigkeit zu tasten, ist Übung unbefangener Hingabe und Gebot vor dem Lebendigen. Abzustreifen unseren Ordnungssinn zwischen Nützlichkeit und Profit. Hinauszudenken über Ursache und Wirkung. Freimachen von überholten Gesetzen. Natur als Gegenwelt. Nach innen horchen, das Unsichtbare im Fühlen sichtbar machen. Sich vernetzen im Strom des Lebendigen. Und nach jener Farbenpracht in Hülle und Fülle bleibt noch vom Duft zu atmen.

Vom gestoßenen Fenchel, Würze vom Kümmel und Anis. Scharfer Bockshornklee. Senföl steigt uns in die Nase - sticht das Auge. Das Wesen der Pflanze haucht uns an. Sinnliche Erfahrung aus Feuer und milchiger Süße. Die Wahrnehmung ist Atemzug und misst die Zeit. So, wie sich die Jahreszeit im Wesen des Samens prägt, im Zyklus von "Stirb und werde".“

Weitere Sprüche und Redewendungen

„Es gibt niemanden, der nicht isst und trinkt, aber nur wenige, die den Geschmack zu schätzen wissen.“ Konfuzius

„Dem Satten schmeckt das Beste nicht.“ Deutsches Sprichwort

„Man lebt nicht von dem, was man isst, sondern von dem, was man verdaut.“ Deutsches Sprichwort

„Der Mensch ist, was er isst.“ Ludwig Feuerbach

„Wir sollten das Leben verlassen wie ein Bankett: weder durstig noch betrunken.“ Aristoteles

„Es blüht die Wurst nur kurze Zeit, die Freundschaft blüht in Ewigkeit.“ Wilhelm Busch

„Wer durch des Argwohns Brille schaut, sieht Raupen selbst im Sauerkraut.“ Wilhelm Busch

„An deinem Herd bist du genauso ein König wie jeder Monarch auf seinem Thron.“ Miguel de Cervantes

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Winston Churchill

„Nichts wird die Chancen für ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zu einer vegetarischen Ernährung.“ Albert Einstein

„Der Weise aber entscheidet sich bei der Wahl der Speisen nicht für die größere Masse, sondern für den Wohlgeschmack.“ Epikur

„Viele Gänge bei einer Mahlzeit führen zu vielen Krankheiten“. Benjamin Franklin

„Wirtschaftstheorie in einem einzigen Satz zusammengefasst: Man kann nicht essen, ohne zu bezahlen.“ Milton Friedman

„Manche Menschen richten ihr Leben so ein, dass sie von Vorspeisen und Beilagen leben. Das Hauptgericht lernen sie nie kennen“. Gasset

„Aber kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend“. Johann Wolfgang von Goethe



„Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen kochen und dann den Magen“. Johann Wolfgang von Goethe

„Kochen ist die Sache der Ernährungswissenschaft, aber auch Kunst, Abenteuer und Vergnügen.“ Sydney Gordon

„Wer nicht am Denken leidet, den freut das Aufstehen am Morgen und das Essen und Trinken, der findet Genüge darin und will es nicht anders. Wem aber diese Selbstverständlichkeit verloren ging, der sucht im Laufe des Tages begierig und wachsam nach den Augenblicken des wahren Lebens, deren Aufblitzen beglückt und das Gefühl der Zeit samt allen Gedanken an Sinn und Ziel des Ganzen auslöscht.“ Hermann Hesse

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.“ Hippokrates

„Es gibt Krankheiten, die nur durch richtige Ernährung geheilt werden können“. Hippokrates

„Kochen erfordert eine gewisse Konzentration, eine gewisse Liebe, eine zärtliche Aufmerksamkeit“.
Norman Mailer



„Der Magen eines gebildeten Menschen hat die besten Eigenschaften eines edlen Herzens: Sensibilität und Dankbarkeit.“ Alexander S. Puschkin

„Man könnte froh sein, wenn die Luft so rein wäre wie das Bier“. Richard von Weizäcker

„Die beste Methode, das Leben angenehm zu verbringen, ist, guten Kaffee zu trinken. Und wenn man keinen haben kann, so soll man versuchen, so heiter und gelassen zu sein, als hätte man guten Kaffee getrunken“. Jonathan Swift

Oda a las papas fritas¹⁰

Chisporrotea
en el aceite
hirviendo
la alegría
del mundo:
las papas
fritas
entran
en la sartén
como nevadas
plumas
de cisne matutino
y salen
semidoradas por el crepitante
ámbar de las olivas.

El ajo
les añade
su terrenal fragancia,
la pimienta,
polen que atravesó los arrecifes,
y
vestidas
de nuevo
con traje de marfil, llenan el plato
con la repetición de su abundancia
y su sabrosa sencillez de tierra.

Ode an die Pommes Frites

Zischend
im heißen Öl
kochend
die Freude
der Welt:
die Kartoffeln
frittiert
kommen
in die Pfanne
wie Schnee
wie Federn
eines Schwans am Morgen
und gehen
halb verdunkelt im Knistern
bernsteinfarbener Oliven.

Den Knoblauch
fügt hinzu
mit seinem erdigen Duft,
den Pfeffer,
Blütenstaub, der viele Riffe
umschiffte,
und
bekleidet
erneut
in elfenbeinfarbenen Gewändern,
den Teller füllend

Weitere Gedichte von Pablo Neruda mit Bezug auf Essen sind:

- Oda a la Cebolla
- Oda a la Papa
- Oda al Caldillo de Congrio

Weitere Vorschläge in der Literatur:

- Schami, Raffik (1997) „Andere Sitten“ In: *Gesammelte Olivenkerne*. Aus dem Tagebuch der Fremde. München: Hanser Verlag.
- Carle, Eric (2012): „Das Pfannkuchenbuch“ und „Nur ein kleines Samenkorn“. In: Carle, Eric (2012) *Bilder Buch Schatz*. Hildesheim: Gerstenberg
- Lemke, Harald (2014): *Über das Essen: Philosophische Erkundungen*. München: Fink Verlag

¹⁰ <https://cultura.fundacionneruda.org/2021/10/07/oda-a-las-papas-fritas-de-pablo-neruda/>

Anhang

Rezepte für das ganze Jahr!

Die nachfolgenden Gedanken und Rezepte sind als eine Art kleiner Hilfestellung und Inspiration für die eigene Kreativität und das Sammeln eigener Erfahrungen gedacht, je nach Verfügbarkeit von Lebensmitteln, klimatischen und geographischen Bedingungen, usw.

Nach dem Motto „*der Weg ist schon das Ziel*“ wurden diese Rezepte gesammelt und editiert, nicht um ihnen Buchstabe für Buchstabe getreu akribisch zu folgen, sondern sie als Anregung zum Ausprobieren „*unsere eigenen Zutaten, Erfahrungen, und Unerwartetem*“ zu nutzen. Scheitern und Ausprobieren ist erlaubt, und mit dem Ansatz „*manchmal gewinnt man, manchmal lernt man*“ betonen wir das Lernen mit Spaß, Kreativität und die Bewunderung für das Leben – für die und in der Natur.



In diesem Sinne könnte es einfach helfen, folgende Grundzutaten immer im Auge zu behalten –aber hey, immer mit einem Augenzwinkern, also ohne Pflicht und Dogmatismus⁻¹¹.

¹¹ Adaptiert und ergänzt vom “Root to Fruit Eating” Manifest, von Tom Hunt:

EAT FOR PLEASURE

- *Cook with love, confidence, creativity*
- *Support biodiversity*
- *Know your farmer*

EAT WHOLE FOODS

- *Minimise waste*
- *Eat mostly plants*
- *Eat local seasonal foods*

EAT THE BEST FOOD YOU CAN

- *Act like your actions matter*
- *Support better farming*
- *Buy fair trade*

WIR GENIEßEN MAL (GEMEINSAM) DAS ESSEN

- Mit Liebe, Vertrauen und Kreativität
- Mit dem Reichtum der biologischen Vielfalt
- Mit neuen interessanten Begegnungen? Mit unseren Landwirten, Ernährungsaktivisten, Gärtnern und Nachbarn, u.a.
- Bereits in der Vorbereitung und der Planung

WIR ESSEN MAL VOLLWERTIG

- Nicht nur Abfall minimieren... „Abfall“ kann sehr gut schmecken!
- Mit Pflanzen als Super Power Lebensmitteln
- Lokal, saisonal & JA: echt lebendig!

WIR ESSEN SIE, DIE BESTEN LEBENSMITTEL, DIE WIR BEKOMMEN KÖNNEN

- Und wir ernähren unsere Seele und unseren Geist: wir handeln so, als ob unser Handeln von Bedeutung wäre...
- und zwar auch für Personen, die nicht an dem Tisch sitzen: diejenige die unsere Lebensmittel anbauen und produzieren, hier vor Ort, und auch viele (tausend) Kilometer weit entfernt.



Struktur, Hinweise und Tipps für die Anwendung

Die Rezepte sind grob nach Jahreszeiten sortiert. Jede Saison beinhaltet eine monatliche Auflistung der verfügbaren pflanzlichen Lebensmittel. Da das Klima und die regionalen Bedingungen sehr variabel sind, sollte die moderierende Person am besten die lokalen Alternativen gut im Voraus planen.

Einige „Zutaten“ sind das ganze Jahr verfügbar: einige Wildkräuter, Fair-Trade Produkte (Gewürze; Kakao, Kaffee, usw.) und Lebensmittel, die gelagert werden.

Im Koffer kann man auch **saisonale Kalender finden: für Agrarprodukte, aber auch für Wildpflanzen**. Diese Kalender helfen uns als Orientierung für die Planung, aber sie sind auch Material zum Gespräch und zum Austausch, oder zur eigenen Reflexion. Man kann sie direkt in die Einführung mit einbeziehen, oder einfach an Pinnwänden „lassen“, um die Diskussion oder Reflexion der Teilnehmer*innen anzuregen.

Es gibt eine Vielzahl von Saison Kalender. Sie sind sehr unterschiedlich. Diesem Koffer liegt der Saison Kalender des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) mit „importierten“ Lebensmitteln zugrunde. Dies kann als Anregung zum Gespräch bzgl. Lieferketten, Fair Trade & Klimafußabdruck unserer Lebensmittel verwendet werden.

a) Das ganze Jahr verfügbar sind bestimmten Wildkräuter¹² sind fast immer verfügbar: Vogelmilch (Die Blätter kann man in fast alle Salate anwenden), Gänseblümchen (Blumen und Blätter), Gundermann (Blumen und Blätter), Knoblauchsrauke (Blätter), Taubnessel (Blumen: April-September, Blätter: April-September), Spitzwegerich (Wurzeln: Oktober-März, Blumen: April-September, Blätter: das ganze Jahr), Löwenzahn (Wurzeln: Oktober-Februar, Blumen: März-August, Blätter: April-September).

Eine graphische Darstellung sowie ein Buch mit Tipps zum Sammeln und Zubereitungsideen findest Du im Koffer. Siehe auch im Kapitel 6 des Handbuchs die Liste von Links hinsichtlich Wildpflanzen, Sammel- Möglichkeiten und Rezepten.

b) Einige Methoden/Verfahren sind eigentlich immer durchführbar: Sprossen ziehen¹³, fermentieren und Marmelade/Chutney kochen, vegetarische Aufstriche/Pasten. Zubereitung mit all dem, was die Saison uns beschert! **Das schöne und positive an diesen „Methoden“ ist, dass die Teilnehmer*innen etwas nach Haus mitnehmen, dass sie noch später kosten und teilen können. Das hilft als Anreiz, um weiter zu experimentieren und das Erlebte mit anderen zu teilen.** Dadurch entwickelt sich auch die Wertschätzung der Lebensmittel und der Wunsch zum Vermeiden von Lebensmittelverschwendung.

c) Basisrezept zum Fermentieren: vor allem Kohl (Sauerkraut), aber auch Gurken, Blumenkohl, Bohnen. Beim Fermentieren verwendet man Salz und ggf. zusätzlich etwas Salzwasser, es bildet sich Milchsäure. Die Haltbarkeit ist von 6 Monaten bis zu einem Jahr.

Sauerkraut – der „Klassiker“

1 Kilo Weißkohl und 10g Meersalz

- Wasche die Gläser heiß aus. Entferne die äußeren Blätter des Weißkohls und halbiere ihn längs. Schneide dann den Strunk heraus. Mithilfe eines Gemüsehobels oder eines scharfen Messers kannst du ihn in möglichst in feine Streifen hobeln oder schneiden. Gib ihn danach in eine große Schüssel und füge das Salz und optional die Gewürze (Kümmel ist eine gute Option!) zum Kohl hinzu.
- Knete den Kohl 5 bis 6 Minuten lang. Es sollte einiges an Saft aus dem Kohl austreten.
- Das Kraut fest in die Gläser drücken und bis etwa 2 cm unter dem Rand des Glases abfüllen. Es sollte so wenig Luft wie möglich im Gefäß sein. Den Kohl dann vollständig mit dem Saft bedecken. Danach den Rand und die Außenseite des Glases mit einem Tuch säubern und die Gläser fest verschließen.
- Die Gläser in eine große Schüssel stellen oder mit einem Handtuch umwickelt auf ein Tablett stellen. Es kann passieren, dass während der Gärung der aufsteigende Saft etwas austritt, die Handtücher nehmen die Flüssigkeit dann auf. Zunächst die Gläser eine Woche lang bei Zimmertemperatur stehen lassen. Steigen die ersten Bläschen auf, hat der Fermentationsprozess begonnen. Dein Sauerkraut ist fertig, wenn keine Bläschen mehr aufsteigen. Nach etwa vier Tagen (oder auch bis zu 2 Wochen) ist dein selbstgemachtes Sauerkraut verzehrfertig. Aber es reift während der Lagerung weiter und verändert seinen Geschmack. Jede/r darf entscheiden durch experimentieren, wann es am besten schmeckt. Je länger es zieht, desto saurer wird das Ferment.

¹³ Anleitung und Rezepte zum Sprossen ziehen findest Du auf S. 56.

d) Basisrezept für Marmelade

Marmeladen sind eine gute Möglichkeit, einheimische süße Reserven für das Jahr zu haben und auch andere damit zu beschenken. Marmeladen können wir vor allem mit Obst, aber auch mit Kürbis, Zucchini machen, ggf. ergänzt mit Beigaben von Zimt, Kräutern oder Nüssen.

Die Früchte werden mit Gelierzucker gekocht, ggf. abgeschäumt und in Gläser mit „Twist-off-Deckeln“ gefüllt. Haltbarkeit: i.d.R. 6-9 Monate, enthalten sie Kräuter, Gewürze oder Nüsse nur ca. 3-4 Monate.

Grundlagen zum Marmeladekochen:

Auf **500 Gramm Früchte** kommt bei Früchten mit hohem Wassergehalt wie Erdbeeren **330 Gramm Zucker (Verhältnis 2:3)** oder, bei Früchten mit niedrigerem Wassergehalt wie Aprikosen, **375 Gramm Zucker**.

Obstsorten mit wenig Pektin brauchen Gelierzucker (Holunderbeeren, Erdbeeren zum Beispiel); Obstsorten mit viel Pektin brauchen weniger Zucker und kein Gelierzucker (z. Beispiel Heidelbeeren, Quitten und Äpfel).

Koche die Früchte und den Zucker auf mittlerer Flamme unter stetem Rühren zu einem Mus.

Du solltest es jedoch nicht zu lange kochen, weil es sonst die schöne Farbe und auch den guten Geschmack verliert. Wenn das Mus dickflüssig vom Löffel tropft, nimm es vom Herd und fülle es heiß in sterilisierte Gläser.



e) Einlegen in Öl oder in Essig

Vor allem Gurken, aber auch Bohnen, Möhren, Paprika, Radieschen, Rote Bete, Zwiebeln und Zucchini kann man einfach in Öl oder in Essig einlegen. Die Lebensmittel werden mit einem würzigen Essig-Sud oder mit Öl vollständig bedeckt. So halten sie bis zu drei Monate.

Rote Beete Einlegen¹⁴

3 Portionen, 45 Minuten

3–4 große Rote-Beete-Knollen

1 große rote Zwiebel

150 ml Tafelessig

300 ml Wasser

50 g Zucker

25 g Salz

2 TL Senfsaat

2 Lorbeerblätter

5 Pfefferkörner

3 Twist-off-Gläser (ca. 400 ml) mit Deckel

¹⁴ Original aus <https://www.smarticular.net/rote-beete-einlegen-haltbar-machen-konservieren/>

- Die Knollen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und die Rote Beete darin ca. 30 bis 40 Minuten kochen. Währenddessen Essig, Wasser, Salz, Zucker und Gewürze in einem Topf zum Kochen bringen.
- Wenn die die Rote-Beete-Knollen gar sind, lässt sich die Schale mit etwas Druck von den Knollen schieben. Die geschälte Beete in Scheiben, Sticks oder Würfeln und die Zwiebeln in Ringe schneiden, alles in sterilisierte Twist-off-Gläser geben und diese mit noch kochendem Sud aufgießen. Dabei drei Zentimeter breit Platz lassen. Die ebenfalls sterilisierten Deckel sofort fest aufschrauben und die Gläser langsam abkühlen lassen. Sobald sich der Deckel nicht mehr eindrücken lässt, ist das gewünschte Vakuum entstanden.
- Am besten die eingelegte Rote Beete mindestens eine Woche an einem kühlen Ort Geschmack ziehen lassen. Ein geöffnetes Glas wird im Kühlschrank gelagert und sollte innerhalb von 2-3 Tagen verbraucht.

Tipp: Die Blätter von Rote-Bete (und auch fast allen Knollen wie Kohlrabi & Co) kannst Du auch beim Kochen oder als Ersatz von Spinat verwenden.

f) Basisrezept für Aufstriche und Pasten

Meiner Erfahrung nach brauchst Du im Prinzip nur 4 Zutaten, etwas Phantasie und Experimentierfreude, um deine eigenen Aufstriche und Pasten zuzubereiten: 1.) Kräuter oder Gemüse der Saison, 2.) Kichererbsen (oder anderen Hülsenfrüchte) oder Getreide mit bindenden Eigenschaften, 3.) Öl oder Nüsse, fettreichen Samen oder Samen-Pasten (Tahini z. B.) und 4.) Gewürze (nach eigenem Geschmack und nach Verfügbarkeit besonders aus fairem Handel)!

Beispiele zum Ersetzen von Zutaten: in folgendem Rezept, für den Winter gedacht, kannst Du Grünkohl durch diverse saisonale Kräuter und Pflanzen ersetzen und dementsprechend auch die Gewürze anpassen:

Grünkohl Pesto (Winter)

- ¼ Tasse Butterbohnen, gekocht
- ¼ Tasse Bohnenwasser
- 2 Teelöffel Miso (oder Ersatz: 1 Esslöffel Wasser und 1 Esslöffel Sojasauce, oder Tahini, oder Tamari).
- ¼ geschälte Zitrone
- Schale von ¼ Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Scheibe Ingwer
- 14 Cashewnüsse
- ¼ Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Tasse frischer Koriander
- 1 Tasse Grünkohl

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und so lange pürieren, bis eine Paste von gewünschter Konsistenz entsteht, von Zeit zu Zeit abschmecken. Verschiedene Bohnen oder Nüsse ergeben eine unterschiedliche Konsistenz. Falls nötig noch etwas Wasser hinzufügen, um besser zu mixen.

Weitere Substitutionen und Tipps: Die Kräuter können durch praktisch jedes andere frische Kraut oder Blattgemüse ersetzt werden. Die Nüsse können auch durch die von Ihnen bevorzugten Nüsse ersetzt werden. Nicht zuletzt können die Bohnen durch jede Art von gekochten Linsen, Kichererbsen oder Bohnen ersetzt werden.



Ersatz Tipps für pflanzenbasierte Zutaten oder klimafreundlichere Varianten:

Honig, Agavendicksaft oder Vollrohrzucker kann man auch durch eingeweichte und gequirlte Rosinen oder anderes Trockenobst ersetzen. Alle diese Varianten haben eine Fair Trade Möglichkeit.

Sahne und Käse: Bio, durch deutsches oder europäisches Tofu ersetzen (nicht das aus dem brasilianischen Regenwald)

Butter: Mit Rapsöl oder anderem regionalen Öl, auch eingeweichte und gequirlten Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder andere fettreiche Samen oder Nussarten sind super!

Eier: Für Kuchen oder Ähnliches mit geriebenen Äpfeln (1 Ei = 1 Apfel) oder Apfelmuss. Für Brote und herzhaftes Gebäck eignen sich Leinsamen: Etwa **ein Esslöffel Leinsamen mit drei Esslöffeln Wasser vermischt** entspricht einem Ei.

2: Sprossen – klein, aber mehr als fein!

a) Warum Sprossen ziehen?

- Sprossen aus Keimsaaten (z.B. Alfalfa, Linsen, Radieschen, Mungbohnen) sind **hochwertige vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel**: sie enthalten pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien. Nie wieder haben Pflanzen so viel „Leben und Power“ konzentriert.
- Zuhause Lebensmittel zu produzieren, erspart lange Transportwege. **Ist also klimafreundlich.**
- Es ist ein Beitrag zur **Ernährungsautonomie**, besonders in Städten.

...und es macht **Spaß**, „Dein Essen wachsen sehen“!



D.h. wir sprechen von lokalem Super Food, ohne Plastik und kaum Kosten:

„Weizengras, Keimlinge und Sprossen sind nicht nur zu 100 Prozent vegetarisch, vegan oder rohköstlich, sondern auch richtige kleine Gesundheits-„Kraftwerke“. Denn Proteine, Vitamine und Aminosäuren entwickeln sich erst während des Keimvorgangs und vervielfachen sich dabei innerhalb weniger Stunden. So steigt bei den meisten Sprossen der Gehalt von Vitamin C innerhalb von drei Tagen um 700 Prozent. Das gilt auch für B-Vitamine, Eisen, Zink, Kalium, Kalzium oder Magnesium. Zum Beispiel erhöht sich der Anteil von Vitamin E in Linsen um das 300fache, bei Mungbohnen steigt der Vitamin B3-Gehalt um etwa 250 Prozent. Auch die Qualität von Eiweiß und Fett steigt. Dafür sinkt der Energiegehalt, da Kohlenhydrate zu einfachen Zuckern abgebaut werden. Dies erklärt den leicht süßen Geschmack vieler Keime“ (Ruff, 2016).

b) So geht's!

- Die Samen kurz **spülen und mit kaltem Wasser gut bedecken** und 8-12 Stunden einweichen. Indes, bei Buchweizen, Hafer, Leinsamen, Quinoa, Rettich und Rucola reicht es, sie ca. 1 bis 4 Stunden einzuweichen, und Amaranth und Brokkoli müssen nur kurz durchgespült werden.
- Starte mit 1 Esslöffel voll Samen in einem mittelgroßen Glas (ca. 750ml Fassungsvermögen). Mehrmals am Tag, **zumindest einmal morgens und abends wässern**. Kleine Samen nur ansprachen. Alle anderen gut durchspülen und abgetropft im Keimglas an einer hellen Stelle keimen lassen, aber zu viel Hitze oder direktes Licht vermeiden.
- **Das Wasser lässt sich durch einen Sieb abgießen**, möglich ist aber auch Tuch oder Fliegengase. Hilfreich ist zudem, das Glas etwas schräg stellen, damit restliches Wasser abfließen kann. **Weder Keime noch Sprossen dürfen im Wasser stehen, sie faulen sonst.**

Bei Zimmertemperatur zwischen 18 und 22 Grad Celsius keimen die Samen gut (Roggen auch 15-18). **Samen brauchen unterschiedlich lange zum Keimen bzw. bis sie Sprossen werden. Zuerst quellen die Samen auf, dann werden sie innerhalb von 2-6 Tagen zu Sprossen.**

Die meisten Keime entwickeln winzige weiße Faserwürzelchen. Diese können mitgegessen werden, denn sie sind kein Schimmel. Also, prüfe die Qualität mit Deinem Geruchssinn: sollte der Inhalt des Keimglases eindeutig modrig nach Schimmel oder Fäulnis riechen...dann weg damit! **Keimglas gut reinigen und neu starten.**

c) Samen und Saaten, die sich für die Anzucht von Sprossen und Keimlingen eignen:

Kreuzblütler	Hülsenfrüchte	Getreide	Sonstige
Broccoli	Azukibohnen	Amarant	Alfalfa
Kohlrabi	Erbsen	Buchweizen	Bockshornklee
Kresse	Kichererbsen	Gerste	Kürbis
Radieschen	Linsen	Hafer	Rote Bete
Rettich	Mugn Bohnen	Quinoa	Rotklee
Rotkohl	Sojabohnen	Roggen	Sesam
Rucola		Weizen	Sonnenblume
Senf			

d) Das wird benötigt:

- ein durchsichtiges Glas mit Schraubgewinde
- ein Schraubdeckel mit Siebeinsatz
- eine Vorrichtung, um das Glas in Schrägstellung zu halten
- Keimsaaten: z.B. Roggen, Linsen, Radieschen, Alfalfa, Mungbohnen

Es gibt vorgefertigte „Startersets“ zum Sprossenziehen in unterschiedlicher Preislage und Qualität. Die benötigten Bestandteile können auch selbst zusammengestellt werden: z.B. kann ein beliebiges Glas verwendet werden, mit Fliegengitter, oder Stoff abgedeckt, mit Gummiband fixiert, und ein Haushaltssieb zum Abspülen.

e) Rezepte (Ruff:2016)

Süßes Sprossenfrühstück

- je 1 Orange, Banane (oder andere saisonale Obstsorten) und geriebener Apfel
- etwas Beerenobst der Saison, geputzt, klein geschnitten
- Weizen- und Buchweizensprossen aus je 1 EL Samen, vier Tage gekeimt
- 3 EL Hanfsamen mit 1 Tasse Wasser zu „Milch“ püriert
- Zimt

Alles mischen, sofort verzehren, bzw. die „Hanf-Milch“ erst kurz vor dem Verzehr zugeben.

Essener¹⁵ Brot in Rohkostqualität

- 4 EL Weizen-, Dinkel- oder Haferkörner (gemischt/einzeln) nach Anleitung eingeweicht
- je 50 g Buchweizenmehl und Leinsamen
- 1 Prise Meersalz
- nach Geschmack Brotgewürz oder 1 TL Kümmel, eingeweicht, oder Honig (Veganer pürieren 2 eingeweichte Datteln mit den Keimen.)

Alles abgetropft zusammen im Fleischwolf durchdrehen oder im Mixer pürieren. Mit restlichen Zutaten mischen, kleine Fladen auf Backpapier streichen. An der Sonne, im Dörrgerät oder bei 40 °C im Backofen trocknen. Öfter umdrehen.

Am besten frühmorgens zubereiten, dann reicht ein sonniger, windiger Tag zum Trocknen. Sind die Fladen abends noch feucht, im Dörrgerät oder Backofen fertig trocknen. Sie sind viele Wochen haltbar.

Tipp: Die Fladen schmecken sehr gut, im Würzöl oder Pesto aus Olivenöl mit Bärlauch (Basilikum, Petersilie etc.) getunkt. Dazu die Blätter mit Öl pürieren, abseihen, in kleine Flaschen gefüllt kalt aufbewahren. Für Pesto noch eine Handvoll Nüsse nach Geschmack mit pürieren.

Kichererbsen-Aufstrich

- 50 g Kichererbsen, 2 Tage eingeweicht
- 1 Handvoll Bärlauchblätter-Sprossen aus 1 EL Leinsamen, Kresse oder Rucola-Saat, 3 Tage gekeimt
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Öl

Kichererbsen in Wasser garen, gut abgetropft mit Bärlauchblättern und restlichen Zutaten pürieren, herzhaft würzen.

Tipp: Schmeckt nicht nur zum Brot, sondern auch als Dip zu Grillgemüse oder rohen Gemüsesticks aus Möhren, Gurken oder Stangen-Sellerie.

Zwiebel-Nuss-Aufstrich

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Nüsse z. B. Cashew- oder Erdnüsse, 1 Tag eingeweicht
- 1 Handvoll Keime z. B. von Rettich oder Linsen, 3 Tage gekeimt
- Salz & Pfeffer

Zwiebel mit Öl beträufelt 2 Minuten in der Mikrowelle bei 600 °C dämpfen. Abgekühlt mit restlichen Zutaten pürieren.

¹⁵ Die Essener (auf der vorletzten Silbe betont) waren vor 2000 Jahren eine asketisch lebende jüdische Glaubensgemeinschaft.

Literatur und Quellen

(auch zur Vernetzung)

a) URBANE GÄRTEN UND ESSBAREN STÄDTEN & UMGEBUNG

Bücher:

- Sträter, N. & Franka, A. (2020): *Blumen und Kräuter am Wegesrand. Das kleine Herbarium*. Sammlung Augustina Coppenrath, München.
- Smarticular Hrsg. (2017): *Geh raus! Deine Stadt ist essbar*. Berlin: Smarticular Verlag in Zusammenarbeit mit mundraub.
- Fleischhauer, G.; Guthmann J. & Spiegelberger R. (2015) *Essbare Wildpflanzen - 200 Arten bestimmen und verwenden*. AT Verlag.

Links:

- <https://anstiftung.de/blog>
- <https://urbane-waldgaerten.de/>
- <https://www.ewilpa.net/>
- www.edicitnet.com/de/cities/
- www.kostbarenatur.net/wildpflanzen-ernte-kalender-zum-sammeln/

b) REZEPTE

Bücher:

- Dymek, Marta (2019): *Zufällig Vegan*. Berlin: Smarticular Verlag.
- Hunt Tom (2020): *Essen für die Zukunft*. Köln: DuMont Buchverlag.
- Kreiher Susann (2020): *Die ganze Pflanze*. München: Christian Verlag.
- Kriener Manfred (2020): *Lecker-Land ist abgebrannt. Ernährungslügen und der rasante Wandel der Esskultur*. Hirzel Verlag: Stuttgart.
- Paul Ivić, Christian Brandstätter (2021): *Restlos glücklich – klimafreundlich nachhaltig vegetarisch & vegan*. Wien.
- Schäfter, Stefanie; Fienitz, Meike; Buchborn, Felix & van den Hövel, Kira (2020): *Super Local Food*. München: oekom Verla.
- Schneider Martina (2021): *Das gesunde Klima-Kochbuch: Schützt den Körper, schont die Umwelt*. Stuttgart: TRIAS-Verlag.

Links:

- <https://dr-strauss.net/rezepte/>
- <https://kraut-kopf.de/recipe/>
- www.ugb.de/rezeptsammlungen
- <https://www.ewilpa.net/wilde-rezepte.html>
- www.zugut fuer dietonne.de

c) SAISONALE LEBENSMITTEL IN DEUTSCHLAND

- <https://www.smarticular.net/saisonkalender-gemuese-obst/>
- <https://utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst/>
- https://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2015/08/210426_Saisonkalender_A6_4_KalenderproSeite.pdf
- <https://dr-strauss.net/aktuelle-sammelliste/>
- <https://www.smarticular.net/wildpflanzen-erntekalender-kraeuter-baeume-obst-mehr/>

d) SPROSSEN & FERMENTATION

Bücher:

- Galchus, Rita (2014): *Sprossen at Home*. Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag.
- Reynolds, Dearbhla (2017): *Haltbar. fermentieren · säuern · einlegen · konservieren*. BLV ein Imprint von GRÄFE UND UNZER Verlag.

Links:

- <https://www.mdr.de/mdr-garten/rezepte-haltbar-machen-einkochen-einwecken-einlegen-fermentieren-100.html>

e) NACHHALTIGE ERNÄHRUNG UND KLIMAFUßABDRUCK

Buch und Broschüre:

- *Planetary Health Diet – Summary Report*: eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf
- Planetary Health Diet, Informationen der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: *Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung*: www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/
- Koerber, Kv; Maennl, T; Leitzmann, C (2012): *Vollwert Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung*. Stuttgart: Haug Verlag.
- Reinhardt, Guido; Gärtner, Sven; Wagner, Tobias (2020): *Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland*. ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg. Abgerufen im Oktober 2021: <https://www.ifeu.de/projekt/oekologischer-fussabdruck-von-lebensmitteln-und-gerichten-in-deutschland/> 1

Links:

- Zu lokalen Produkten: <https://ernaehrungsraete.org/>
- Zum Klimabilanz: <https://www.bmu.de/jugend/wissen/details/mein-essen-die-umwelt-und-das-klima/>
- Material zum Unterricht: <https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/lebensmittel-ernaehrungsgewohnheiten-und-ihre-klimabilanz/>

Filme:

- *Zukunftslabor - Unser Ernährungssystem neu denken*: <https://www.youtube.com/watch?v=tNT7-yfNurs&t=11s>
- *Anders Essen. Das Experiment*. (2019). 1 Std. 30 Min. / Dokumentation. Regie: Kurt Langbein, Andrea Ernst. Mit Begleitungsbildungsmaterial: https://www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/blogs/Kuestner_Johannes/bfdw_anders_essen_w.pdf
- *10 Milliarden – Wie werden wir alle satt?* (2015) Dokumentarfilm von Valentin Thurn
- *Unser Boden – Unsere Erde* (2019): Regie: Marc Uhlig. Produktion: Tisda Media
- *Farmscape Ecology* (2020). Jon Bowermaster, Oceans 8

f) FAIRER HANDEL & SIEGEL

Bücher:

- Gröne, Katharina; Braun, Boris; Kloß, Sinah (Hrsg.) et al. (2020): *Fairer Handel Chancen, Grenzen, Herausforderungen*. München: Oekom Verlag
- Zierul, Sarah (2015): *Billig. Billiger. Banane. Wie unsere Supermärkte die Welt verramschen*. München: Oekom Verlag

Film:

Zierul, Sarah (2012): *Billig. Billiger. Banane*. DVD-Video mit zwei Fassungen des Dokumentarfilms (44 Min. bzw. 28 Min.) und DVD-ROM mit didaktischem Begleitmaterial. Ab 14 Jahren. SW: Banane, Arbeitsbedingungen, Einzelhandel, Fairer Handel, biologische Landwirtschaft, Preispolitik.

Links:

- <https://www.oekom.de/beitrag/fair-trade-siegel-im-check-130>
- https://www.siegelklarheit.de/siegelverzeichnis#/lebensmittel;sort:rating_desc
- <https://www.inkota.de/themen/kakao-schokolade/make-chocolate-fair>
- <https://webshop.inkota.de/produkt/download-ratgeber-inkota-infoblaetter/infoblatt-3-zertifizierte-schokolade>
- <https://www.ci-romero.de/kritischer-konsum/lebensmittel/>

QUELLEN FÜR DEN METHODENKOFFER

- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung – BLE (2020): „*Essen als Thema in der Erwachsenenbildung. Food Literacy.*“ Abgerufen am 09. Dezember 2021: <https://www.bzfe.de/bildung/unterrichtsmaterial/erwachsene/food-move-literacy>
- Disselkamp, A. (o.J.) *Cook, Eat, meet, repeat. Ein Methodenheft für Begegnungen*. Berlin: Über den Tellerrand e.V.
- *Four Arrows-aka Donal Trent Jacobs (2016): Point of Departure. Returning to our More Authentic Worldview for Education and Survival*. Information Age Publishing.
- Hecker K & F (2020): *Kann ich das essen – oder bringt mich das um?. Essbare & giftige Wildpflanzen erkennen*. Stuttgart: Frank-kosmos verlags-KOSMOS.
- Michl, W. (2015): *Erlebnispädagogik*. 3. Auflage, utb 3049. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Müller, L., Schrode, A. (2019): *Ein nachhaltiges Ernährungssystem. Wie uns als Gesellschaft die kulturelle Transformation gelingt*. RENN.nord – Regionale netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien.
- Nöcker, Rose Marie(1992) *Das Große Sprossenbuch*. München: Heyne Verlag.
- Ruff, Carola (2016) *Gesund mit Weizengras, Sprossen & Co.*: Buchverlag für die Frau.

Weitere Literatur, Filme und Unterrichtsmaterialien zum Thema gibt es zudem in der

BtE-Bibliothek der RBS Nord -> <https://archiv3.org/bte>