

Toolkit

– 20 Workshop-Szenarien –

PROJEKTNUMMER:
2022-2-RS01-KA210-ADU-000101821



**Co-funded by
the European Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhalt



- Vorwort 4
- Abschnitt 1: Materialien und Ausstattung 6



- Abschnitt 2:
Wiederaufnahme der Beziehungen zu ErzeugerInnen, die uns ernähren (lokale Bauern und Bäuerinnen) 8
- Abschnitt 3:
Unterstützung lokaler AnbieterInnen/LandwirtInnen 23
- Abschnitt 4:
Reduzierung der Lebensmittelverschwendung/-entsorgung (Zero Food Waste) 41
- Abschnitt 5:
“Eisbrecher“-Übungen.....56



- Annex I: Begleit- und Lernmaterialien 65
- Annex II: Verwendete Literatur..... 70



Das Toolkit – 20 Workshop-Szenarien – stellt ein greifbares Projektergebnis als intellektueller Output dar, der im Rahmen des Projekts „Food Literacy for Local Food“ (FL4LF) entwickelt wurde.

Das Projekt „Food Literacy for Local Food“ (FL4LF) wird von der Europäischen Union im Rahmen des Erasmus+-Programms im Bereich KA210-ADU – Kleine Partnerschaften in der Erwachsenenbildung kofinanziert.

HAFTUNGS AUSSCHLUSS: „Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.“

EDUFONS – Centar za celoživotno obrazovanje aus Serbien ist der Projektkoordinator und die federführende Organisation im Rahmen der Arbeit des FL4LF-Projekts (und dieses intellektuellen Ergebnisses) mit den vereinten Anstrengungen des Partnerkonsortiums:

- Gramigna OdV aus Italien
- Akademie für Politische Bildung und demokratiefördernde Maßnahmen aus Österreich

Redaktionelle Informationen:

Das Toolkit – 20 Workshop-Szenarien – ist das Ergebnis der gemeinsamen Arbeit der FL4LF-Partner, die unter der Koordination von Gramigna OdV aus Italien stattfand, wobei jeder Partner wichtige Informationen aus der Sicht seines lokalen und/oder nationalen Kontexts, seiner Zielgruppen und seiner eigenen Projekterfahrung beisteuerte.

Beiträge des Autors: Konzeptualisierung, Erstellung eines Originalentwurfs, Literaturrecherche, Schreiben und englisches Lektorat.

Alle Autoren haben die veröffentlichte Version des Manuskripts gelesen und stimmen ihr zu.

Interessenkonflikte: Die AutorInnen erklären, dass keine Interessenkonflikte vorliegen.

Entworfen von Gramigna OdV



Toolkit – 20 Workshop-Szenarien –

– eine Sammlung von Workshop-Szenarien, die den Weg des Lebensmittelkompetenz-Lernmodells skizzieren und den Prozess der sozialen Integration beinhalten. Das Toolkit wurde für die Arbeit mit mehrfach gefährdeten Erwachsenengruppen (TG1) entwickelt, um zu ihrer Ermächtigung und Bildung im Bereich der Ernährungskompetenz und lokaler Lebensmittelkonzepte sowie der Anwendung von Wissen und Fähigkeiten in realen Situationen beizutragen. Das Toolkit ist für PädagogInnen/Organisationen konzipiert, die in der Erwachsenenbildung tätig sind, und richtet sich an ein breites Publikum. Es zielt speziell auf folgende Personen ab:

→ Organisationen, die direkt mit Erwachsenen arbeiten, die das Konzept verstehen und die Methodik anwenden können

ERWACHSENENBILDNER (TG2-4), die in direktem Kontakt mit TG1 stehen, insbesondere solche, die sich mit verantwortungsvollem Konsum, Ernährungskompetenz und ähnlichen Themen befassen

- TG2: Erwachsenenbildner (MitarbeiterInnen/Mitglieder der teilnehmenden Organisationen)
- TG3: PädagogInnen/LehrerInnen/anderes Personal, das erwachsene Lernende unterstützt
- TG4: Organisationen und AnbieterInnen der Erwachsenenbildung auf lokaler, nationaler und europäischer Ebene (durch Verbreitung), Schwerpunkt auf AkteurInnen (Einzelpersonen/Organisationen), die zu Gemeindegruppen und lokalen Organisationen gehören

SPRACHEN: Englisch, Italienisch, Deutsch, Serbisch

SCHLÜSSELWÖRTER

Ernährungskompetenz, lokale Lebensmittel, Lernmodell, mehrfach gefährdete Erwachsene

Bei diesem Toolkit handelt es sich um einen Open-Access-Artikel, der unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution (CC BY)-Lizenz [<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>] verbreitet wird.

Die Verwendung, Verbreitung, Vervielfältigung und Übersetzung in jedem Medium für nichtkommerzielle Zwecke ist unter Angabe der Quelle gestattet.

Das Toolkit ist offen und über die Online-Plattform des Projekts – www.fl4lf.eu/resources – für alle Interessierten verfügbar.

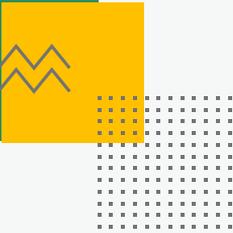
Kommentare und Vorschläge zu den in diesem Leitfaden angesprochenen Themen sind willkommen und können an die FL4LF-Partner auf der Projektwebsite www.fl4lf.eu gerichtet werden.

Auf alle Bildmaterialien wurde frei von kostenlosen Online-Bildplattformen und unter Anwendung der Fair-Use-Gesetze zugegriffen, ohne dass die Absicht bestand, Urheberrechte zu verletzen. Wenn Sie der Meinung sind, dass Urheberrechte verletzt wurden, kontaktieren Sie uns bitte unter www.fl4lf.eu, um die Angelegenheit auf eine Weise der Wiedergutmachung zu klären.

Bilder, Fotos, Vektorgrafiken oder Illustrationen – Microsoft 365-Stockbilder (lizenzfrei) oder Bibliotheksdatenbank des FL4LF-Konsortiumspartners und von: pixabay.com, pexels.com, unsplash.com oder freepik.com



**Dieses Toolkit ist eine Sammlung von
20 Workshop-Szenarien für
Erwachsenenbildner, die dazu
beitragen sollen, das Community-
based Food Literacy Learning Model
für Erwachsene durch Ideen für die
praktische Anwendung abzurunden.**



**Wir wünschen interessierten LeserInnen viel
Spaß beim Aufbau eines Community-basierten
Lernmodells für Lebensmittelkompetenz!**





VORWORT

Willkommen beim Toolkit für Erwachsenenbildner!

Auf diesen Seiten finden Sie eine Sammlung von 20 Workshop-Szenarien, die Erwachsenenbildner bei ihrem Bestreben, spannende und wirkungsvolle Lernerlebnisse zu ermöglichen, unterstützen und inspirieren sollen.

Begleiten Sie uns auf dieser interaktiven und informativen Reise, auf der Lernen Spaß macht und Wirkung zeigt! Egal, ob Sie ein/e erfahrene/r Pädagoge/Pädagogin sind oder gerade erst anfangen. Das Toolkit wurde so gestaltet, dass es Ihren Anforderungen entspricht und Ihr Lehrrepertoire erweitert.

Die Workshop-Szenarien bieten einen flexiblen Rahmen, der an die individuellen Bedürfnisse und Ziele Ihrer Lernenden angepasst werden kann. Jedes Szenario im Toolkit wurde sorgfältig ausgearbeitet, um verschiedene Lernstile, Vorlieben und Fähigkeitsstufen anzusprechen und sicherzustellen, dass Ihnen vielfältige Ressourcen zur Verfügung stehen. Von interaktiven Gruppenaktivitäten bis hin zu anregenden Diskussionen decken diese Szenarien verschiedene relevante Themen für die Erwachsenenbildung ab.

Tauchen Sie ein, erkunden Sie und entdecken Sie die Tools, die Sie benötigen, um dynamische und spannende Lernerfahrungen zu schaffen, die Ihre SchülerInnen motivieren und inspirieren.



Das Toolkit ist ein integraler Bestandteil des Community-based Food Literacy Learning Model, das aus den folgenden Komponenten besteht:

1. Leitfaden - Community-basiertes Lernmodell für Lebensmittelkompetenz und wie man mehrfach gefährdete Erwachsene unterstützt
2. FL4LF-Kompetenztabelle - Kompetenzrahmen für Lebensmittelkompetenz für Erwachsene
3. Toolkit – eine Sammlung von 20 Workshop-Szenarien



Das Toolkit basiert auf dem Leitfaden „Community-based Food Literacy Learning Model“ und beschreibt, wie mehrfach gefährdete Erwachsene unterstützt werden können.



Das Toolkit verwendet die FL4LF-Kompetenztabelle – Kompetenzrahmen für Lebensmittelkompetenz für Erwachsene zur Bewertung der Lernergebnisse (vor/nach der Bewertung) und behandelt die von diesem Rahmen abgedeckten Kompetenzaspekte.



Wir laden alle BenutzerInnen dieses Toolkits ein, unter www.fl4lf.eu andere Komponenten des Community-based Food Literacy Learning Models nachzulesen.

Die Workshop-Szenarien folgen einer Matrix, die auf drei Säulen aufbaut, die in den Community-based Food Literacy Learning Model-Initiativen verankert sind:

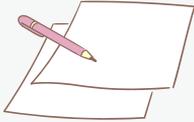
- Wiederaufnahme der Kontakte zu den ErzeugerInnen, die uns ernähren (lokale Bauern und Bäuerinnen)
- Unterstützung lokaler AnbieterInnen (lokale Bauern und BäuerInnen)
- Verringerung der Verschwendung/Wegwerfbarkeit von Lebensmitteln (Null Lebensmittelverschwendung)





**Abschnitt 1:
Notwendige Materialien
und Ausstattung**

Bevor Sie sich in die spezifischen Workshop-Szenarien stürzen, sollten Sie mit einer soliden Grundlage beginnen. Dieser erste Abschnitt beschreibt alle wesentlichen Materialien und Geräte, die Sie zum Einrichten eines der in diesem Toolkit beschriebenen Workshops benötigen. Betrachten Sie dies als Ihre „Masterliste“ der entscheidenden Zutaten für die Zubereitung eines erfolgreichen Workshop-Erlebnisses.



Warum ist das wichtig: Eine gut vorbereitete Umgebung ist der Schlüssel zu reibungslosen und effektiven Workshops. Die richtigen Tools und Materialien verbessern das Lernerlebnis und tragen dazu bei, den Ablauf des Workshops aufrechtzuerhalten, sodass die TeilnehmerInnen engagiert und konzentriert bleiben.

Was Sie hier finden: Dieser Abschnitt enthält eine umfassende Liste der erforderlichen physischen und digitalen Ressourcen. Egal, ob Sie eine kreative Brainstorming-Sitzung, einen Workshop zum Aufbau technischer Fähigkeiten oder eine Teambuilding-Übung organisieren, dies sind die wesentlichen Elemente, damit Ihr Workshop reibungslos abläuft.

- Physische Ausstattung: Tische, Stühle, Whiteboard oder Flipchart, Marker, Projektor oder Bildschirme (optional)
- Digitale Tools: Plattformen, die Sie für Präsentationen, Zusammenarbeit und Kommunikation nutzen
- Verbrauchsmaterial: Schreibwaren, Haftnotizen, Stifte und andere Verbrauchsmaterialien
- Auswertungsbögen für Feedback
- Erfrischungen für die Pause (optional)

Indem Sie sicherstellen, dass diese Elemente vorhanden sind, schaffen Sie die Voraussetzungen für einen erfolgreichen und produktiven Workshop. In den folgenden Abschnitten werden wir uns mit den spezifischen Materialien befassen, die auf jeden Workshop-Typ zugeschnitten sind, und innovative Techniken zum Eisbrechen erkunden, mit denen Sie Ihre Sitzung zur Lösung bringen können.



**Abschnitt 2:
Wiederaufnahme der
Kontakte zu den
ErzeugerInnen, die uns
ernähren (lokale Bauern
und Bäuerinnen)**

1 - Teilnahme am Programm für gemeinschaftsunterstützte Landwirtschaft (CSA)

ABSTRAKT:

Teilnahme am Programm der Gemeinschaft zur Unterstützung der Landwirtschaft (CSA) Ziel: Aufbau dauerhafter Kontakte zu lokalen Bauern und Bäuerinnen.
Aktivität: Erleichterung bei der Anmeldung an lokalen CSA-Programmen. Besprechung des Konzepts der CSA, bei dem Gemeindemitglieder regelmäßig frische Produkte direkt von lokalen Bauernhöfen erhalten. Ermunterung der TeilnehmerInnen, ihre Erfahrungen und Rezepte mit der Gruppe zu teilen.

Dieser Workshop führt die TeilnehmerInnen in das Konzept von CSA-Programmen ein und betont die Bedeutung der Unterstützung lokaler LandwirtInnen. Durch Diskussionen, Registrierungsaktivitäten und den Austausch von Rezepten erhalten die TeilnehmerInnen praktische Einblicke in die Vorteile der CSA-Teilnahme und tragen zum Aufbau einer stärkeren Gemeinschaft bei.

HAUPTZIEL: Förderung dauerhafter Kontakte zu lokalen LandwirtInnen durch die Teilnahme am CSA-Programm

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- das Konzept und die Vorteile der Community-Supported Agriculture (CSA) zu verstehen
- um TeilnehmerInnen für ein lokales CSA-Programm anzumelden
- um Erfahrungen und Erwartungen im Zusammenhang mit der CSA-Teilnahme zu diskutieren

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- die Bedeutung von CSA-Programmen bei der Unterstützung lokaler LandwirtInnen artikulieren
- sich erfolgreich für ein lokales CSA-Programm anmelden
- persönliche Erfahrungen, Rezepte und Erwartungen bezüglich der CSA-Teilnahme austauschen

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene, mit Schwerpunkt auf Personen mit sozioökonomischen Schwierigkeiten, einschließlich junger Eltern und Personen aus ländlichen Gebieten // **GRUPPENGROSSE** → Gruppe (optimal: 10-15 Teilnehmer) // **GESCHÄTZTE DAUER** → mindestens 2,5 Stunden **FORMAT** → praktische Aktivität, Gruppendiskussion, Einschreibungsdemonstration, Reflexion
- hauptsächlich Präsenzunterricht mit der Möglichkeit von Online-Elementen



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung in CSA (Präsentation – 10 Minuten):

Verwenden Sie einen Projektor, um die wichtigsten Konzepte der CSA-Programme zu präsentieren.

Betonen Sie die Vorteile einer CSA-Teilnahme, wie etwa die Unterstützung lokaler LandwirtInnen, den Erhalt frischer Produkte und den Aufbau von Gemeinschaftsverbindungen.

→ Registrierungsdemonstration (Interaktive Demonstration – 30 Minuten):

Verteilen Sie gedruckte Informationen über lokale CSA-Programme.

Erklären Sie den Registrierungsprozess Schritt für Schritt (Formulare ausfüllen, Abonnementplan auswählen, Zahlungsoptionen).

→ Teilnahme am CSA-Programm (praktische Aktivität – 60 Minuten):

Verteilen Sie Anmeldeformulare und Stifte.

Die TeilnehmerInnen füllen die Formulare aus und geben ihre Präferenzen und Abonnementoptionen an. Der/Die DozentIn bietet Hilfestellung und beantwortet Fragen.

→ Reflexion und Diskussion (Gruppendiskussion – 15 Minuten):

Regen Sie eine Diskussion darüber an, wie wichtig es ist, die örtlichen LandwirtInnen zu unterstützen.

Bitten Sie die TeilnehmerInnen, ihre Erwartungen und Bedenken hinsichtlich der Teilnahme an einem CSA-Programm mitzuteilen. Besprechen Sie die Auswirkungen der CSA-Teilnahme auf das persönliche und gemeinschaftliche Wohlbefinden.

→ Schlussbemerkungen und Rezeptaustausch (Abschluss – 10 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Punkte des Workshops zusammen.

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, Rezepte oder Essensideen mit CSA-Produkten auszutauschen.

Geben Sie Informationen zu den nächsten Schritten an, beispielsweise zum Erhalt der ersten CSA-Lieferung.

Vor dem Workshop:

- Recherchieren Sie, um die wichtigsten Aspekte des CSA-Konzepts zu verstehen und Informationen über lokale CSA-Programme zusammenzustellen
- Bereiten Sie Anmeldeformulare und zusätzliche Materialien für die TeilnehmerInnen vor
- Machen Sie Werbung für den Workshop, indem Sie die Vorteile einer Teilnahme an CSA hervorheben



Zusätzliche „Zutaten“ für den Workshop:



- Handouts/Informationen zu lokalen CSA-Programmen
- Anmeldeformulare für CSA-Programme
- Rezeptkarten oder Notizbücher für die TeilnehmerInnen

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Erwägen Sie, eine/n örtlichen LandwirtIn oder CSA-VertreterIn zu einer kurzen Frage-und-Antwort-Runde einzuladen;
- Verwenden Sie für virtuelle Workshops Online-Anmeldeformulare und führen Sie Diskussionen per Videokonferenz durch;
- Wenn der Workshop länger als 2,5 Stunden dauert, können Sie einen Ausflug zu einem Bauernhof in der Nähe organisieren, der am CSA-Programm teilnimmt;



2 - Gemeinschaftsgärten

ABSTRAKT:

Initiativen für Gemeinschaftsgärten | Ziel: Ermunterung der TeilnehmerInnen ihre eigenen Lebensmittel anzubauen. | Aktivität: Gemeinschaftsgärten einrichten, in denen die TeilnehmerInnen aktiv am Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern teilnehmen können. Diese praktische Erfahrung fördert lokale Lebensmittel und stärkt die Verbindung zwischen Lebensmittelproduktion und -konsum.

In dieser interaktiven Sitzung begeben sich die TeilnehmerInnen auf eine Lernreise, um sich wieder mit den Ursprüngen ihrer Lebensmittel auseinander zu setzen und ein tieferes Verständnis des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz zu entwickeln. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen zu befähigen, sich aktiv am Anbau ihrer eigenen Lebensmittel zu beteiligen und so einen nachhaltigen und lokalen Ansatz für die Lebensmittelproduktion zu fördern. Dieser Workshop ist ein entscheidender Schritt zur Förderung einer Verbindung zwischen VerbraucherInnen und lokalen LandwirtInnen und forciert die „Wiederherstellung der Verbindung mit den ErzeugerInnen, die uns ernähren“. Durch praktische Aktivitäten und aufschlussreiche Diskussionen erwerben die TeilnehmerInnen wertvolle Fähigkeiten, tragen zum Aufbau der Gemeinschaft bei und werden zu VerfechterInnen eines widerstandsfähigeren und vernetzten lokalen Lebensmittelsystems.

HAUPTZIEL: Die TeilnehmerInnen sollen befähigt werden, sich aktiv am Anbau eigener Lebensmittel in Gemeinschaftsgärten zu beteiligen.

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- die Bedeutung von Gemeinschaftsgärten bei der Unterstützung lokaler LandwirtInnen zu verstehen
- die Grundlagen des Obst-, Gemüse- und Kräuteranbaus zu erlernen
- eine direkte Verbindung zwischen den TeilnehmerInnen und den von ihnen angebauten Lebensmitteln herzustellen

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- Kompetenz in grundlegenden Gartenfähigkeiten nachweisen
- die Vorteile von Gemeinschaftsgärten für lokale Landwirte und die Gemeinschaft zu identifizieren
- ein Verantwortungsbewusstsein für ihre Rolle in der nachhaltigen Lebensmittelproduktion entwickeln



ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene, mit besonderem Fokus auf junge Eltern oder solche, die sich auf die Elternschaft vorbereiten, vorwiegend Mütter, Menschen aus ländlichen Gebieten und Personen mit Migrationshintergrund
GRUPPENGROSSE → Gruppe (optimal: 15-20 TeilnehmerInnen) **GESCHÄTZTE DAUER** → mindestens 2,5 Stunden **FORMAT** → praktische Aktivität, möglicherweise kombiniert mit Online-Ressourcen zur Unterstützung



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung in Gemeinschaftsgärten (10 Minuten):

Die Bedeutung von Gemeinschaftsgärten für die Förderung eines Gefühls der Verbundenheit mit Nahrungsquellen. Heben Sie Schlüsselkonzepte wie Gemeinschaftszusammenarbeit, nachhaltige Praktiken und die Vorteile des Anbaus lokaler Produkte hervor. Besprechen Sie die Rolle von Gemeinschaftsgärten bei der Förderung der Lebensmittelkompetenz und die Säulen des Community-based Food Literacy Learning Model.

→ Einführung in den Gartenbau (30 Minuten):

Geben Sie einen Überblick über gängige Gartengeräte und deren Verwendung. Betonen Sie Sicherheitsvorkehrungen. Demonstrieren Sie die richtigen Bodenvorbereitungstechniken, einschließlich der Prüfung der Bodenqualität, der Zugabe von Bodenverbesserungsmitteln und der Schaffung geeigneter Pflanzbeete. Veranschaulichen Sie den Vorgang des Pflanzens von Samen und besprechen Sie Samenarten, Abstände und Tiefe. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, Fragen zu stellen. Behandeln Sie wichtige Bewässerungspraktiken und betonen Sie die Bedeutung einer konstanten Feuchtigkeit. Besprechen Sie die laufende Pflanzenpflege.

→ Praktische Gartenaktivität (60 Minuten):

Teilen Sie die TeilnehmerInnen in kleine Gruppen auf und weisen Sie jeder Gruppe einen bestimmten Gartenbereich zu. Die TeilnehmerInnen pflanzen Samen nach den gezeigten Techniken. ModeratorInnen geben Anleitung und Unterstützung. Gruppenarbeit:

Fördern Sie die Zusammenarbeit innerhalb von Gruppen. Besprechen Sie die Vorteile der Zusammenarbeit, weisen Sie auf die gemeinsame Verantwortung hin und fördern Sie das Gemeinschaftsgefühl.

→ Frage-und-Antwort-Runde:

Geben Sie Raum für eine Frage-und-Antwort-Runde, um etwaige Herausforderungen oder Fragen zu besprechen, auf die die TeilnehmerInnen während der praktischen Aktivität gestoßen sind.

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgabe (10 Minuten):

Fassen Sie die während des Workshops besprochenen Schlüsselkonzepte zusammen und betonen Sie die Bedeutung von Gemeinschaftsgärten.

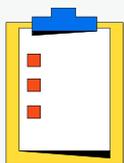
Hausaufgabe: Geben Sie den TeilnehmerInnen eine Reflexionsaufgabe, in der sie ihre laufenden Erfahrungen mit den gepflanzten Samen dokumentieren sollen. Dazu könnten regelmäßige Beobachtungen, bewältigte Herausforderungen und der Wachstumsfortschritt ihrer Pflanzen gehören.

→ Methodik/Prozessbeschreibung:

Dieser Workshop verfolgt einen partizipativen Ansatz, der theoretisches Wissen mit praktischer Erfahrung verbindet. Die ModeratorInnen binden die TeilnehmerInnen durch Diskussionen, Demonstrationen und praktische Gartenaktivitäten ein. Der Schwerpunkt liegt auf der Schaffung einer kollaborativen und integrativen Lernumgebung, die während des gesamten Workshops aktive Beteiligung und Gemeinschaftsverbundenheit fördert.

Vor dem Workshop:

- Passen Sie die Workshop-Inhalte an, indem Sie mögliche Wissenslücken der TeilnehmerInnen erkennen [Führen Sie eine Vorabbewertung oder Umfrage durch, um das vorhandene Wissen, die Präferenzen und etwaige besondere Herausforderungen der TeilnehmerInnen zu ermitteln, denen sie bei der Teilnahme am Gemeinschaftsgarten begegnen könnten. Mehrfach gefährdete Erwachsene sind möglicherweise unterschiedlich gut mit Gartenkonzepten vertraut, und diese Erkenntnisse helfen dabei, den Workshop an ihre spezifischen Bedürfnisse anzupassen.]
- Bereiten Sie die Werkzeuge und die benötigte Ausrüstung im Voraus vor
- Überprüfen Sie die Wetterbedingungen



Benötigte Materialien:

- Gartengeräte
- Samen
- Boden
- Gießkannen
- Lehrmaterial zur Vermittlung der Grundlagen der Gartenarbeit



Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Berücksichtigen Sie die körperlichen Fähigkeiten der TeilnehmerInnen und nehmen Sie die erforderlichen Anpassungen bei den Gartenaktivitäten vor.
- Stellen Sie TeilnehmerInnen mit Sprachbarrieren alternative Lernmaterialien zur Verfügung.



3 - Schnitzeljagd auf Nährwertkennzeichnungen

ABSTRAKT:

Schnitzeljagd nach Nährwertkennzeichnungen | Ziel: TeilnehmerInnen mit dem Lesen und Verstehen von Nährwertkennzeichnungen vertraut zu machen. | Aktivität: Erstellen Sie eine Schnitzeljagd, bei der TeilnehmerInnen nach bestimmten Nährwertinformationen auf Lebensmittelkennzeichnungen suchen. Besprechen Sie die Bedeutung wichtiger Elemente wie Portionsgröße, Kalorien und Nährstoffgehalt.

Als Bestandteil des Community-based Food Literacy Learning Model für Erwachsene konzentriert sich dieser Workshop auf praktische Fähigkeiten, die für das tägliche Leben unerlässlich sind. Nährwertkennzeichnungen zu verstehen bedeutet mehr als nur Zahlen zu lesen; Es geht darum, fundierte Entscheidungen zu treffen, die sich auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. In diesem Workshop tauchen die TeilnehmerInnen in die Welt der Nährwertinformationen ein und lernen, wie man sie entschlüsselt und effektiv nutzt. Diese Lernerfahrung ist auch ein Schritt in Richtung eines gesünderen Lebens für sie und ihre Familien. Durch die Entmystifizierung von Nährwertkennzeichnungen soll Vertrauen in die Lebensmittelauswahl aufgebaut und so zu einer gesünderen Gemeinschaft beigetragen werden.

HAUPTZIEL: Verbesserung der Kompetenz der TeilnehmerInnen bei der Interpretation von Nährwertkennzeichnungen für eine gesündere Lebensmittelauswahl

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- das Bewusstsein für wichtige Nährwertinformationen auf Lebensmitteletiketten wie Portionsgröße, Kalorien und Nährstoffgehalt zu schärfen
- Fähigkeiten zur Identifizierung und zum Vergleich gesunder Lebensmitteloptionen anhand der Angaben auf dem Etikett zu entwickeln
- das Verständnis für den Zusammenhang zwischen Nährwertkennzeichnung und persönlicher Gesundheit zu fördern

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- Informationen auf Nährwertkennzeichnungen zu lesen und zu interpretieren und wichtige Komponenten wie Portionsgrößen, Kalorienanzahl und Nährstoffanteilen erfassen können;
- verschiedene Lebensmittel zu vergleichen und zu bewerten, sodass sie auf Grundlage der Informationen auf dem Etikett eine gesündere Lebensmittelauswahl treffen können;



ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene, mit besonderem Fokus auf junge Eltern, Personen aus ländlichen Gebieten und Personen mit Migrationshintergrund
GRUPPENGROSSE → Gruppe (optimal: 8-10 TeilnehmerInnen) **GESCHÄTZTE DAUER** → mindestens 2,5 Stunden **FORMAT** → persönlich, möglicherweise kombiniert mit Online-Ressourcen zur Unterstützung



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung in Nährwertkennzeichnung und regionale Lebensmittel (20 Minuten):

Beginnen Sie mit einer interessanten Einführung, die die Bedeutung des Verständnisses von Nährwertkennzeichnungen mit den Vorteilen der Unterstützung lokaler LandwirtInnen und HändlerInnen verknüpft. Betonen Sie, wie lokale Produkte frischer, nahrhafter und nachhaltiger sein können. Besprechen Sie Schlüsselkonzepte wie Portionsgröße, Kaloriengehalt und Nährstoffverteilung und heben Sie insbesondere hervor, wie sich lokale Lebensmittel in diesen Aspekten oft von Massenprodukten unterscheiden.

→ Hauptaktivität: Demonstration – Vergleich von Nährwertkennzeichnungen (30 Minuten):

Demonstrieren Sie den Vergleich von Nährwertkennzeichnungen zwischen lokal hergestellten und im Handel erhältlichen Lebensmitteln. Verwenden Sie für diese Demonstration echte Lebensmittelverpackungen oder visuelle Hilfsmittel. Konzentrieren Sie sich auf die Identifizierung von Unterschieden in der Nährwertqualität, den Konservierungsstoffen und den Zusatzstoffen und heben Sie die Vorteile lokaler Produkte hervor.

→ Hauptaktivität: Schnitzeljagd zum Thema Nährwertkennzeichnung (60 Minuten):

Teilen Sie die TeilnehmerInnen in kleine Gruppen auf, um an einer praktischen Schnitzeljagd teilzunehmen. Jede Gruppe erhält eine Liste mit Nährstoffen, die sie auf den Etiketten von regionalen und nicht regionalen Lebensmitteln finden und vergleichen muss. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, innerhalb ihrer Gruppen zu diskutieren, wie der Nährstoffgehalt mit der Qualität und Herkunft der Lebensmittel zusammenhängt.

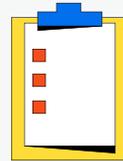
→ Reflexion und Diskussion über lokale Lebensmittel (20 Minuten):

Regen Sie nach der Aktivität eine Gruppendiskussion an. Fördern Sie den Austausch von Erkenntnissen und Einsichten. Diskutieren Sie gemeinsam, wie sich die Auswahl regionaler Produkte auf die Gesundheit sowie die Gemeinschaft auswirken kann. Stellen Sie nachdenkliche Fragen wie: „Welchen Einfluss haben Nährwertkennzeichnungen auf Ihre Wahrnehmung in Bezug auf regionale Lebensmittel?“ oder „Welche Vorteile bietet es, regionale Produkte aufgrund ihres Nährwertgehalts auszuwählen?“

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgabe (10 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und betonen Sie die Bedeutung fundierter Entscheidungen bei der Unterstützung lokaler HändlerInnen und LandwirtInnen.

Geben Sie eine praktische Hausaufgabe auf: Die TeilnehmerInnen sollten versuchen, mindestens ein Lebensmittel aus der Region anhand der Nährwertkennzeichnung in ihren Speiseplan einzubauen und ihre Erfahrungen in der nächsten Sitzung mitteilen.



Benötigte Materialien:

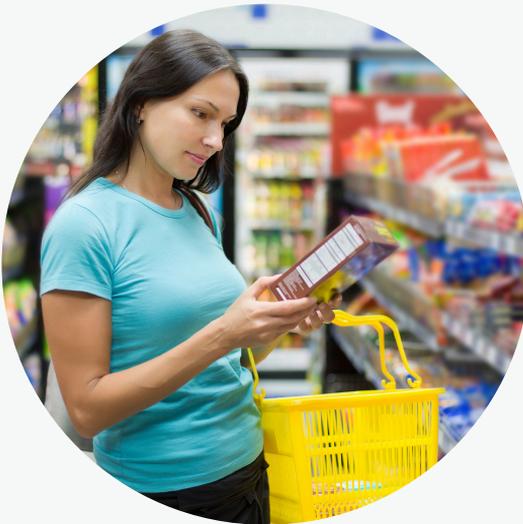
- Sortiment abgepackter Lebensmittel mit Nährwertkennzeichnung
- Handzettel mit wichtigen Hinweisen zum Lesen von Nährwertkennzeichnungen

Vor dem Workshop:

- Sammeln Sie eine Vielzahl verpackter Lebensmittel mit unterschiedlichen Nährwertkennzeichnungen
- Machen Sie sich mit den Grundlagen der Nährwertkennzeichnung und deren Bedeutung vertraut

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Passen Sie den Komplexitätsgrad an die Lese- und Schreibkenntnisse der TeilnehmerInnen sowie deren Vertrautheit mit Nährwertkennzeichnungen an.
- Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel für TeilnehmerInnen mit eingeschränkten Lesefähigkeiten.
- Fördern Sie Gruppendiskussionen, um das Lernen untereinander zu unterstützen.
- Bei längeren Sitzungen können Sie auch einen Ausflug zu einem örtlichen Bauernmarkt einplanen, um das Lesen von Etiketten direkt vor Ort zu üben.



4 - Koch-Herausforderungen mit regionalen Spezialitäten

ABSTRAKT:

Kochwettbewerbe mit regionalen Lebensmitteln | Ziel: Förderung des Konsums regionaler Lebensmittel und kulinarischer Kreativität. | Aktivität: Veranstalten Sie Kochwettbewerbe, bei denen es speziell um die Verwendung regionaler Zutaten geht. Die TeilnehmerInnen können ihre Kochkünste unter Beweis stellen und gleichzeitig regionale Bauern und Bäuerinnen sowie Händler und Händlerinnen unterstützen. Geben Sie Rezepte und Kochtechniken weiter, die den Geschmack regionaler Produkte hervorheben.

Dieser Workshop zielt darauf ab, die kulinarische Kreativität der TeilnehmerInnen durch die Verwendung von Zutaten aus der Region zu fördern. Er bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Kochkünste zu erlernen und weiterzuentwickeln sowie den Wert lokaler Produkte zu verstehen und zu schätzen. Der Workshop unterstreicht die Bedeutung der Zusammenarbeit mit lokalen Bauern und Bäuerinnen sowie Händlern und HändlerInnen, um zur Nachhaltigkeit der Gemeinschaft beizutragen. Durch die Teilnahme an praktischen Kochherausforderungen erkunden die TeilnehmerInnen die reiche Vielfalt regionaler Aromen und entwickeln ein Bewusstsein für Lebensmittel, die sie verzehren.

HAUPTZIEL: Steigerung der kulinarischen Kreativität und Förderung des Verzehrs lokaler Lebensmittel

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- Kochkünste mit Zutaten aus der Region zu entwickeln
- das Wissen über die ernährungsphysiologischen und ökologischen Vorteile lokaler Produkte zu erweitern
- Förderung von Gemeinschaftsverbindungen durch die Unterstützung lokaler LandwirtInnen und HändlerInnen

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- Gerichte mit Zutaten aus der Region zubereiten zu können
- die Vorteile des Verzehrs regionaler Lebensmittel zu erkennen
- sich für die lokale Landwirtschaft einzusetzen und diese durch eine bewusste Lebensmittelauswahl zu unterstützen;



ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene, mit besonderem Fokus auf junge Eltern, Personen aus ländlichen Gebieten und Personen mit Migrationshintergrund **GRUPPENGROSSE** → Gruppe (optimal: 10-15 TeilnehmerInnen) **GESCHÄTZTE DAUER** → ca. 2,5 Stunden **FORMAT** → persönlich, mit möglicher Anpassung für Online-Teilnahme mithilfe von Videos

Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung in die lokale Lebensmittel- und Koch-Challenge (20 Minuten):

Die Lehrkraft gibt einen Überblick über die Vorteile regionaler Lebensmittel, darunter Frische, Nährwert, etc.. Anschließend wird die Übung vorgestellt, bei der die Verwendung regionaler Zutaten zur Kreation von Gerichten im Mittelpunkt steht, die die regionalen kulinarischen Traditionen widerspiegeln.

→ Anweisungen zur Koch-Challenge und Teambildung (30 Minuten):

Erläutern Sie die Regeln und Ziele des Kochwettbewerbs im Detail und legen Sie den Schwerpunkt auf Teamarbeit, Kreativität und die Verwendung lokaler Zutaten. Bilden Sie Teams und achten Sie darauf, dass die TeilnehmerInnen unterschiedliche Fähigkeiten und Erfahrungen haben.

→ Einführung/Proberunde - Demonstration der Hauptaktivität:

Führen Sie den TeilnehmerInnen ein einfaches Rezept mit regionalen Zutaten vor, um sie mit dem Kochvorgang und dem Umgang mit den Zutaten vertraut zu machen. Geben Sie den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit der Kücheneinrichtung vertraut zu machen.

→ Hauptaktivität: Koch-Challenge (60 Minuten):

Die TeilnehmerInnen kochen in ihren Teams ihre ausgewählten Rezepte mit bereitgestellten lokalen Zutaten. Lehrkräfte unterstützen, wo Hilfe nötig ist und geben kulinarische Tipps.

→ Reflexion und Diskussion / Selbstreflexion (15 Minuten):

Regen Sie eine Gruppendiskussion über die Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Koch-Challenge an. Regen Sie zum Austausch darüber an, wie lokale Zutaten den Kochprozess und den Geschmack der Gerichte beeinflusst haben.

→ Schlussbemerkungen und zukünftige Herausforderung (10 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, weiterhin lokale Zutaten zu verwenden. Führen Sie eine Folgeaktivität ein, bei der die TeilnehmerInnen zu Hause ein Gericht mit lokalen Zutaten zubereiten und ihre Erfahrungen austauschen.



Benötigte Materialien:

- **Kücheneinrichtung mit Kochstationen**
- **verschiedene Zutaten lokaler Herkunft**
- **Kochutensilien und -geräte**
- **Rezepthefte mit Schwerpunkt auf regionalen Produkten**

Vor dem Workshop:

- Koordinieren Sie sich mit lokalen LandwirtInnen oder HändlerInnen, um frische, regionale Zutaten zu beziehen
- Bereiten Sie eine Liste mit einfachen, aber abwechslungsreichen Rezepten vor, die lokale Produkte hervorheben
- Richten Sie Kochstationen ein und stellen Sie sicher, dass alle notwendigen Utensilien und Geräte vorhanden sind
- Entwickeln Sie eine kurze Präsentation über die Vorteile der Verwendung lokaler Zutaten

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Erwägen Sie für größere Gruppen oder begrenzte Räumlichkeiten eine Demo-Sitzung mit der Teilnahme an kleineren Kochelementen.
- Heben Sie die saisonale Verfügbarkeit hervor und schlagen Sie Alternativen für verschiedene Regionen oder Jahreszeiten vor.
- Sammeln Sie Rezepthefte mit Gerichten aus regionalen Zutaten.
- Bereiten Sie Broschüren über örtliche LandwirtInnen, HändlerInnen und die Vorteile des regionalen Lebensmittelkonsums vor.



5 - Koch-Veranstaltungen für die Gemeinschaft

ABSTRAKT:

Koch-Events für die Gemeinschaft | Ziel: Fördern Sie ein Gemeinschaftsgefühl und präsentieren Sie gleichzeitig abwechslungsreiche und gesunde Gerichte.

| **Aktivität:** Organisieren Sie Koch-Events, zu denen die TeilnehmerInnen Gerichte mitbringen, die sie zubereitet haben. Ermutigen Sie sie, die ernährungsphysiologischen Aspekte ihrer Rezepte mitzuteilen und an Diskussionen über gesunde Ernährung teilzunehmen.

Indem die TeilnehmerInnen ermutigt werden, Gerichte mit Zutaten aus der Region mitzubringen, fördert der Workshop das Bewusstsein und die Unterstützung für lokale Bauern und Bäuerinnen sowie Händler und Händlerinnen. Die TeilnehmerInnen erfahren, welche Vorteile es hat, frische, lokale Produkte in ihrer Küche zu verwenden, was zu einer gesünderen Ernährung beiträgt und auch die lokale Landwirtschaftsgemeinschaft unterstützt. Ziel ist es, einen Gemeinschaftsraum zu schaffen, in dem die TeilnehmerInnen die Vielfalt der Küchen und Kulturen bei einem Koch-Event erleben können. Es bietet eine einzigartige Gelegenheit für Einzelpersonen, ihre Kochkünste zu präsentieren und die Geschichten hinter ihren Gerichten zu teilen, wodurch kulturelles Verständnis und Wertschätzung gefördert werden. Der Workshop betont auch die Bedeutung der Ernährung und ermutigt die TeilnehmerInnen, über die gesundheitlichen Vorteile verschiedener Zutaten und Kochmethoden zu diskutieren und mehr darüber zu erfahren. Durch dieses gemeinsame kulinarische Erlebnis genießen die TeilnehmerInnen eine Reihe köstlicher und gesunder Mahlzeiten und bauen stärkere Verbindungen innerhalb ihrer Gemeinschaft auf.

HAUPTZIEL: Stärkung des Gemeinschaftszusammenhalts und des Ernährungsbewusstseins durch ein gemeinsames kulinarisches Erlebnis

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- kulinarische Vielfalt zu feiern und kulturellen Austausch durch Essen zu fördern
- das Bewusstsein für den Nährwert verschiedener Gerichte und Zutaten zu schärfen
- Diskussionen über gesunde Ernährung und nachhaltige Kochpraktiken zu fördern

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- die kulturelle Bedeutung und die ernährungsphysiologischen Aspekte einer Vielzahl von Gerichten und deren Zutaten zu schätzen wissen
- Wissen über gesunde Zutaten und Kochtechniken zu teilen und zu erlangen

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene, darunter Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund **GRUPPENGROSSE →** Gruppe (optimal: 10-15 TeilnehmerInnen)

GESCHÄTZTE DAUER → mindestens 2,5 Stunden **FORMAT →** eine Mischung aus interaktiven Diskussionen und praktischen Aktivitäten

Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einleitung (10 Minuten):

Die Lehrkraft stellt kurz das Konzept des Gemeinschafts-Koch-Events vor und hebt dessen Ziele hervor: Förderung des Zusammenhalts innerhalb der Gemeinschaft, Feiern kultureller Vielfalt durch Essen und Steigerung des Ernährungsbewusstseins. Die Struktur der Koch-Veranstaltung wird umrissen, um sicherzustellen, dass jeder den Ablauf der Aktivitäten versteht.

→ Führen Sie eine interaktive Sitzung zu den Grundsätzen einer gesunden Ernährung durch (10 Minuten):

Besprechen Sie die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, das Verständnis von Nährwertkennzeichnungen und die Auswahl gesünderer Lebensmittel. Verwenden Sie Beispiele aus der Praxis, um zu veranschaulichen, wie einfache Änderungen an Rezepten zu gesünderen und dennoch köstlichen Mahlzeiten führen können.

→ Hauptaktivität: Veranstaltung (90 Minuten):

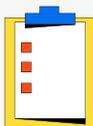
Die TeilnehmerInnen präsentieren die Gerichte, die sie zum Koch-Event mitgebracht haben. Jede/r TeilnehmerIn erklärt sein/ihr Gericht und konzentriert sich dabei auf die verwendeten Zutaten, die Zubereitungsmethode und den Nährwert des Gerichts. Ermutigen Sie die Gruppe, jedes Gericht zu probieren und sich an Diskussionen über die Aromen, Zutaten und deren Auswirkungen auf die Gesundheit zu beteiligen.

→ Interaktive Diskussion zur Reflexion des Eventerlebnisses (30 Minuten):

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihr Wissen über verschiedene Küchen und Ernährungsweisen zu teilen und zu erzählen, wie sie diese Ideen in ihre eigene Küche integrieren können. Stellen Sie Fragen, um die Diskussion anzuregen, wie etwa „Wie können wir traditionelle Gerichte gesünder machen, ohne dass ihr Charakter verloren geht?“ oder „Welche neue Zutat oder welches neue Gericht haben Sie heute entdeckt?“

→ Reflexion und Schlussbemerkungen (10 Minuten):

Schließen Sie mit einer Zusammenfassung der Erkenntnisse des Tages ab und danken Sie den TeilnehmerInnen für ihre Beiträge und ihre Offenheit. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen als Hausaufgabe, ein Rezept zu Hause abzuwandeln, um es gesünder zu machen, und ihre Erfahrungen in einer Folgesitzung oder einem Online-Community-Forum auszutauschen.



benötigte Materialien:

- Etiketten und Marker, auf denen die TeilnehmerInnen den Namen und die Zutaten ihres Gerichts aufschreiben können
- ein großer Gemeinschaftsraum oder Saal, der für die Ausrichtung eines Koch-Events geeignet ist

Vor dem Workshop:

- Koordinieren Sie die Planung und Einrichtung der Veranstaltung mit Community-Mitgliedern oder TeilnehmerInnen.
- Informieren Sie die TeilnehmerInnen darüber, dass beim Koch-Event der Schwerpunkt auf gesunden und abwechslungsreichen Gerichten liegt.
- Helfen Sie bei der Organisation der Raumaufteilung, um einen einfachen Zugang zu den Speisen und ein bequemes Essen zu ermöglichen
- Bereiten Sie kurze Lehrmaterialien oder Anregungen vor, um Diskussionen über Ernährung und gesunde Ernährung zu leiten
- Machen Sie in der Community Werbung für die Veranstaltung, um eine vielfältige TeilnehmerInnen- und Speisenauswahl zu fördern



Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Erwägen Sie für größere Gruppen die Aufstellung thematischer Tische (z. B. vegetarisch, glutenfrei), um den unterschiedlichen Ernährungsvorlieben und -bedürfnissen gerecht zu werden.
- Achten Sie bei diätetischen Einschränkungen oder Allergien auf die entsprechende Kennzeichnung der Gerichte.
- Bereiten Sie Broschüren über örtliche LandwirtInnen, HändlerInnen und die Vorteile des regionalen Lebensmittelkonsums vor.





**Abschnitt 3:
Unterstützung lokaler
AnbieterInnen (lokale
Bauern und Bäuerinnen)**

6 - Bauernmarkt-Touren

ABSTRAKT:

Besuche von Bauernmärkten | Ziel: Bewusstsein für regionale und saisonale Produkte fördern. | Aktivität: Besuche auf lokalen Bauernmärkten. Diskutieren Sie die Vorteile der Unterstützung lokaler Bauern und Bäuerinnen und die Auswirkungen auf die Umwelt, wenn lokale Lebensmittel konsumiert werden und ermutigen Sie die TeilnehmerInnen neue, lokal angebaute Produkte zu entdecken und zu probieren.

Dieses Workshop-Szenario zielt darauf ab, durch spannende Besuche verschiedener Bauernmärkte die TeilnehmerInnen in die Welt der lokal angebauten und saisonalen Produkte eintauchen zu lassen. Indem die Vorteile der Unterstützung lokaler Bauern und Bäuerinnen aufgezeigt, die Umweltauswirkungen lokaler Lebensmittel verstanden und die TeilnehmerInnen ermutigt werden, neue, lokal angebaute Produkte zu entdecken, soll das Workshop-Szenario das Bewusstsein und die Wertschätzung für nachhaltige Lebensmittelentscheidungen fördern.

HAUPTZIEL: Förderung des Bewusstseins und der Wertschätzung für regionale und saisonale Produkte

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- zu verstehen, wie wichtig es ist, lokale LandwirtInnen zu unterstützen
- die Umweltauswirkungen der Wahl regionaler Lebensmittel zu erkennen
- die TeilnehmerInnen zu ermutigen, neue, lokal angebaute Produkte zu entdecken und auszuprobieren

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- über ein größeres Wissen über die Vorteile regionaler und saisonaler Produkte zu verfügen
- ein gesteigertes Bewusstsein für die Umweltauswirkungen der Lebensmittelauswahl zu entwickeln
- eine größere Bereitschaft zeigen, lokale LandwirtInnen zu unterstützen und vielfältige, lokal angebaute Lebensmittel auszuprobieren

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene / alternativ: junge Erwachsene, junge Eltern oder solche, die sich auf die Elternschaft vorbereiten, vorwiegend Mütter oder junge erwachsene Frauen **GRUPPENGROSSE →** ideal für Gruppen mit 15 bis 25 TeilnehmerInnen **GESCHÄTZTE DAUER →** ungefähr 2,5 Stunden **FORMAT →** Kombination aus geleiteten Diskussionen, praktischer Erkundung auf dem Bauernmarkt und reflektierenden Gruppenaktivitäten



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Kennenlernaktivität (10 Minuten):

Beschreibung: Kurze Einführung mit Austausch der beliebtesten, lokal angebauten Lebensmittel

→ Einführung in die Bauernmarktführungen (10 Minuten):

Schlüsselkonzepte: Bedeutung regionaler Lebensmittel, Auswirkungen auf die Umwelt, Verbindung zur Gemeinschaft

→ Einführung/Proberunde – Demonstration der Hauptaktivität (30 Minuten):

Schritte: Einweisung in die Navigation auf dem Bauernmarkt, die Bedeutung der Zusammenarbeit mit lokalen AnbieterInnen und das Ausprobieren neuer Produkte

→ Pause (15 Minuten): Erfrischungen und lockere Diskussion

→ Hauptaktivität (60 Minuten):

Beschreibung: Geführter Rundgang über den Bauernmarkt, Gespräche mit lokalen HändlerInnen und Ausprobieren neuer Produkte

→ Reflexion und Diskussion/Selbstreflexion (15 Minuten):

Fragen zur Reflexion: Welche neuen Produkte haben Sie entdeckt? Wie hat der Kontakt mit lokalen Anbietern Ihre Sichtweise beeinflusst?

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgaben (10 Minuten):

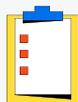
Ermütigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in der nächsten Sitzung auszutauschen.

Geben Sie optionale Hausaufgabe auf: Probieren Sie ein neues Rezept mit Zutaten aus der Region aus.

→ Methodik/Prozessbeschreibung: Die TeilnehmerInnen beteiligen sich aktiv an Diskussionen, praktischen Erkundungen auf dem Bauernmarkt und Reflexionsaktivitäten, um die Schlüsselkonzepte zu festigen.

Vor dem Workshop:

- Bestätigen Sie die Verfügbarkeit und Erreichbarkeit lokaler Bauernmärkte
- Bereiten Sie Informationsmaterialien zu den Vorteilen der Unterstützung lokaler LandwirtInnen vor
- Kommunizieren Sie mit den LandwirtInnen vor Ort, um mögliche Proben zu erhalten oder Gespräche zu führen



benötigte Materialien:

- Karten oder Wegbeschreibungen zu lokalen Bauernmärkten
- Notizblöcke und Stifte für die TeilnehmerInnen
- Proben von lokal angebauten Produkten (optional)

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl der Proben die Ernährungseinschränkungen der TeilnehmerInnen.
- Bieten Sie während des Marktrundgangs Alternativen für Personen mit eingeschränkter Mobilität an.



7 - Erlebnis „Vom Erzeuger auf den Tisch“

ABSTRAKT:

Erfahrung „Vom Bauernhof auf den Tisch“ | Ziel: Den TeilnehmerInnen die Herkunft ihrer Lebensmittel näherbringen. | Aktivität: Besuche bei lokalen Bauernhöfen organisieren, bei denen die TeilnehmerInnen den Produktionsprozess von Lebensmitteln miterleben können. Gespräche mit Bauern und Bäuerinnen führen, um die Herausforderungen und Vorteile der lokalen Landwirtschaft zu verstehen. Verknüpfen Sie die Erfahrung mit der Bedeutung der Unterstützung lokaler ErzeugerInnen.

Der „Vom Erzeuger auf den Tisch“ Workshop ist eine Reise, die die TeilnehmerInnen wieder mit den Wurzeln ihrer Lebensmittel in Verbindung bringt. Durch Besuche auf lokalen Bauernhöfen, anregende Gespräche mit LandwirtInnen und das Verständnis der Feinheiten der Lebensmittelproduktion dient diesem Workshop-Szenario als Eckpfeiler für die Förderung einer tieferen Verbindung zur lokalen Landwirtschaft. Als wichtiger Bestandteil des Community-based Food Literacy Learning Model soll es eine tiefe Wertschätzung für den Weg der Lebensmittel vom Bauernhof bis zum Tisch vermitteln und das Verständnis der TeilnehmerInnen für nachhaltige Lebensmittelpraktiken bereichern.

HAUPTZIEL: Die TeilnehmerInnen durch umfassende Farmerlebnisse wieder mit der Herkunft ihrer Lebensmittel in Verbindung zu bringen

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- den Prozess der Lebensmittelproduktion und die Herausforderungen zu verstehen, denen sich die örtlichen LandwirtInnen gegenübersehen
- die Vorteile einer Unterstützung der lokalen Landwirtschaft anzuerkennen
- eine persönliche Verbindung zur Bedeutung nachhaltiger und regional erzeugter Lebensmittel herzustellen

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- die Feinheiten der Lebensmittelproduktion zu verstehen
- die Herausforderungen und Vorteile der lokalen Landwirtschaft zu verstehen
- ein verstärktes Engagement für lokale ProduzentInnen zum Ausdruck zu bringen

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen **GRUPPENGROSSE** → ideal für Gruppen mit 15 bis 25 TeilnehmerInnen **GESCHÄTZTE DAUER** → ungefähr 2,5 Stunden **FORMAT** → Kombination aus Kennenlernaktivitäten, geleiteten Diskussionen, Bauernhofbesuchen und reflektierenden Gruppenaktivitäten



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Kennenlernaktivität (10 Minuten):

Beschreibung: Die TeilnehmerInnen teilen ihre liebsten Essenserinnerungen aus der Kindheit

→ Einführung in die Farm-to-Table-Erfahrung (10 Minuten):

Schlüsselkonzepte: Bedeutung des Verständnisses der Herkunft von Lebensmitteln, Zusammenhang mit nachhaltigen Lebensmittelentscheidungen

→ Einführung/Proberunde – Demonstration der Hauptaktivität (30 Minuten):

Schritte: Briefing über die Erwartungen an Exkursionen zu Bauernhöfen, die Bedeutung der Zusammenarbeit mit LandwirtInnen und ein Verständnis darüber, was die Herausforderungen der Lebensmittelproduktion betrifft;

→ Pause (15 Minuten): Erfrischungen und lockere Diskussion

→ Hauptaktivität (60 Minuten):

Beschreibung: Führung durch örtliche Bauernhöfe, Austausch mit Bauern und Bäuerinnen sowie ein praktisches Verständnis des Lebensmittelproduktionsprozesses

→ Reflexion und Diskussion/Selbstreflexion (15 Minuten):

Fragen zur Reflexion: Was hat Sie während der Besichtigung des Bauernhofes überrascht? Wie hat sich Ihre Sicht auf die Landwirtschaft vor Ort verändert?

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgaben (10 Minuten):

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Erkenntnisse in der nächsten Sitzung mitzuteilen.

Geben Sie optionale Hausaufgabe auf: Recherchieren und kochen Sie ein Rezept mit Zutaten aus der Region.]

→ **Methodik/Prozessbeschreibung: Die TeilnehmerInnen beteiligen sich aktiv an Diskussionen, Hofbesuchen und Reflexionsaktivitäten, um die Schlüsselkonzepte zu festigen.**



Vor dem Workshop:

- **Bestätigen Sie die Verfügbarkeit und Erreichbarkeit lokaler Bauernhöfe**
- **Bereiten Sie Informationsmaterialien zu den Herausforderungen und Vorteilen der lokalen Landwirtschaft vor**
- **Organisieren Sie den Transport zu und von den Farmen**
- **Kommunizieren Sie mit den Landwirten, um eine einladende und lehrreiche Erfahrung zu gewährleisten**

benötigte Materialien:

- **Karten oder Wegbeschreibungen zu den örtlichen Bauernhöfen**
- **Informationsbroschüren zu den Herausforderungen und Vorteilen der lokalen Landwirtschaft**

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- **Erwägen Sie für einen Online-Workshop virtuelle Farmführungen oder ansprechende Videoinhalte.**
- **Bieten Sie während des Farmbesuchs Alternativen für Personen mit eingeschränkter Mobilität an.**



8 - Bauernmarkt - eine Herausforderung

ABSTRAKT:

Bauernmarkt - eine Herausforderung | Ziel: Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, lokale Anbieter zu unterstützen und ihre Lebensmittelauswahl zu erweitern. | **Aktivität:** Organisieren Sie eine Herausforderung, bei der die TeilnehmerInnen einen lokalen Bauernmarkt erkunden. Bitte geben Sie ihnen ein Budget und ermutigen Sie sie, verschiedene frische, lokal bezogene Zutaten zu kaufen. Besprechen Sie die ernährungsphysiologischen Vorteile und wirtschaftlichen Auswirkungen der Unterstützung lokaler Anbieter.

Der “Bauernmarkt - eine Herausforderung“- Workshop soll die TeilnehmerInnen dazu ermutigen, lokale Anbieter aktiv zu unterstützen und ihre Lebensmittelauswahl zu erweitern. Im Rahmen einer spannenden Herausforderung auf einem lokalen Bauernmarkt erkunden die TeilnehmerInnen die ernährungsphysiologischen Vorteile und wirtschaftlichen Auswirkungen des Einkaufs frischer, lokal bezogener Zutaten. Als integraler Bestandteil des Community-based Food Literacy Learning Model zielt dieses Workshop-Szenario darauf ab, die TeilnehmerInnen zu befähigen, fundierte und nachhaltige Lebensmittelentscheidungen zu treffen und gleichzeitig ein Gefühl der Verbundenheit mit der Gemeinschaft zu fördern.

HAUPTZIEL: Die TeilnehmerInnen dazu zu ermutigen, lokale AnbieterInnen zu unterstützen und ihre Lebensmittelauswahl zu erweitern

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- die TeilnehmerInnen mit der Vielfalt an frischen, lokal angebauten Zutaten vertraut zu machen, die auf Bauernmärkten erhältlich sind
- die ernährungsphysiologischen Vorteile einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl zu diskutieren
- die wirtschaftlichen Auswirkungen der Unterstützung lokaler AnbieterInnen hervorzuheben





ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- ein gesteigertes Bewusstsein für die Vielfalt frischer, lokal bezogener Zutaten zeigen
- zeigen ein besseres Wissen über die ernährungsphysiologischen Vorteile einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl
- eine verstärkte Verpflichtung zum Ausdruck zu bringen, lokale AnbieterInnen aktiv zu unterstützen, um positive wirtschaftliche Auswirkungen zu erzielen

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen
GRUPPENGROSSE → ideal für Gruppen mit 15 bis 25 TeilnehmerInnen
GESCHÄTZTE DAUER → ungefähr 2,5 Stunden
FORMAT → Kombination aus einer Kennenlernaktivität, geleiteten Diskussionen, einer Bauernmarkt-Herausforderung und reflektierenden Gruppenaktivitäten



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Kennenlernaktivität (10 Minuten):

Beschreibung: Die TeilnehmerInnen teilen ihr Lieblingsgericht oder ihre Lieblingszutat aus der Region

→ Einführung zu: Bauernmarkt - eine Herausforderung (10 Minuten):

[Schlüsselkonzepte: Bedeutung der Unterstützung lokaler Anbieter, Erkundung vielfältiger Lebensmitteloptionen, wirtschaftliche Auswirkungen auf lokale Gemeinschaften

→ Einführung/Proberunde – Demonstration der Hauptaktivität (30 Minuten):

Schritte: Einweisung in die Inhalte des Workshops, Demonstration der Orientierung auf dem Markt und Bedeutung der Aufzeichnung von Beobachtungen

→ Pause (15 Minuten): Erfrischungen und lockere Diskussion

→ Hauptaktivität (60 Minuten):

Beschreibung: Exkursion zum Thema: Herausforderung auf dem örtlichen Bauernmarkt mit Schwerpunkt auf einer vielfältigen Lebensmittelauswahl und der Zusammenarbeit mit örtlichen AnbieterInnen

→ Reflexion und Diskussion/Selbstreflexion (15 Minuten):

Fragen zur Reflexion: Welche neuen Lebensmittel haben Sie entdeckt? Wie trägt eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl zu Ihrem Wohlbefinden bei?

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgaben (10 Minuten):

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Erfahrungen in der nächsten Sitzung auszutauschen.

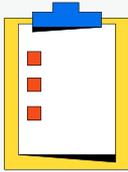
Geben Sie optionale Hausaufgabe auf: Bereiten Sie eine Mahlzeit mit Zutaten zu, die Sie während der Farmers' Market Challenge gekauft haben.

→ Methodik/Prozessbeschreibung: Die TeilnehmerInnen beteiligen sich aktiv an Diskussionen und Reflexionsaktivitäten, um die Schlüsselkonzepte zu festigen.



Vor dem Workshop:

- Bestätigen Sie die Verfügbarkeit und Erreichbarkeit eines lokalen Bauernmarktes
- Bereiten Sie Budgetumschläge mit einem festgelegten Betrag für jede/n TeilnehmerIn vor
- Organisieren Sie den Transport zum und vom Bauernmarkt
- Entwickeln Sie Informationsmaterial über die ernährungsphysiologischen Vorteile einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl



benötigte Materialien:

- Budgetumschläge für TeilnehmerInnen
- Notizblöcke und Stifte zum Aufzeichnen von Beobachtungen
- Informationsbroschüren über die ernährungsphysiologischen Vorteile verschiedener Lebensmittel

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Erwägen Sie für einen Online-Workshop die Simulation eines virtuellen Bauernmarkts oder ansprechende Videoinhalte.
- Bieten Sie während der Challenge Alternativen für Personen mit diätetischen Einschränkungen an.



9 - Ernährungstagebuch

ABSTRAKT:

Ernährungstagebuch | Ziel: Achtsamkeit im Umgang mit Essgewohnheiten fördern. | Aktivität: Ermutigen Sie die Teilnehmer, eine Woche lang ein Ernährungstagebuch zu führen und darin Mahlzeiten, Snacks und mit dem Essen verbundene Emotionen aufzuzeichnen. Besprechen Sie die identifizierten Muster und erkunden Sie Möglichkeiten, gesündere Entscheidungen zu treffen.

Der Ernährungstagebuch-Workshop ist ein umfassendes Erlebnis, das Achtsamkeit in Bezug auf Essgewohnheiten fördern soll. Indem die Teilnehmer dazu ermutigt werden, eine Woche lang ein Ernährungstagebuch zu führen und Mahlzeiten, Snacks und damit verbundene Emotionen zu dokumentieren, zielt dieser Workshop darauf ab, Muster aufzudecken, Diskussionen über gesunde Entscheidungen anzuregen und einen bewussten Umgang mit der Ernährung zu fördern.

HAUPTZIEL: Förderung der Achtsamkeit im Umgang mit Essgewohnheiten durch die Führung eines Ernährungstagebuchs

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- den TeilnehmerInnen das Konzept des Ernährungstagebuchs und seine Vorteile näherzubringen
- Anleitung der TeilnehmerInnen beim Führen eines Ernährungstagebuchs für eine Woche und Aufzeichnen der Mahlzeiten und der damit verbundenen Emotionen

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- ein gesteigertes Bewusstsein für Ihre persönlichen Essgewohnheiten durch das Führen eines Ernährungstagebuchs zu zeigen
- emotionalen Zusammenhänge in Bezug auf Essen zu erkennen
- bewusste und gesündere Lebensmittelentscheidungen zu treffen

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen **GRUPPENGROSSE** → ideal für Gruppen mit 15 bis 25 TeilnehmerInnen **GESCHÄTZTE DAUER** → ungefähr 2,5 Stunden **FORMAT** → Kombination aus einer Kennenlernaktivität, geleiteten Diskussionen, individuellem Ernährungstagebuch und Gruppenreflexionen



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Kennenlernaktivität (10 Minuten):

Beschreibung: Die TeilnehmerInnen teilen ihre liebsten Essenserinnerungen aus der Kindheit

→ Einführung in das Führen eines Ernährungstagebuches (10 Minuten):

Schlüsselkonzepte: Vorteile eines Ernährungstagebuchs, Zusammenhang zwischen Emotionen und Essen

→ Einführung/Proberunde – Demonstration der Hauptaktivität (30 Minuten):

Schritte: Einweisung in das Führen eines Ernährungstagebuchs, Demonstration der Aufzeichnung von Mahlzeiten und Emotionen

→ Pause (15 Minuten): Erfrischungen und lockere Diskussion

→ Hauptaktivität (60 Minuten):

Beschreibung: Die TeilnehmerInnen führen in der letzten Woche ein Ernährungstagebuch, in dem sie Mahlzeiten und die damit verbundenen Emotionen aufzeichnen

→ Reflexion und Diskussion/Selbstreflexion (15 Minuten):

Fragen zur Reflexion: Welche Muster haben Sie erkannt? Wie haben Emotionen Ihre Essensauswahl beeinflusst?

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgaben (10 Minuten):

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, in der nächsten Sitzung ihre Erkenntnisse auszutauschen.

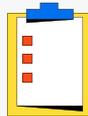
Geben Sie optionale Hausaufgaben auf: Setzen Sie sich persönliche Ziele für eine gesündere Lebensmittelauswahl.

→ Methodik/Prozessbeschreibung: Die TeilnehmerInnen beteiligen sich aktiv an Diskussionen, führen individuelle Ernährungstagebücher und Gruppenreflexionen, um ihr Verständnis ihrer persönlichen Essgewohnheiten zu vertiefen.



Vor dem Workshop:

- Bereiten Sie für jeden TeilnehmerInnen ein Notizbuch oder Tagebuch vor
- Drucken Sie Handzettel aus, die die Vorteile eines Ernährungstagebuchs erläutern
- Machen Sie die TeilnehmerInnen im Voraus mit dem Konzept des Ernährungstagebuchs vertraut
- Erwägen Sie die Einrichtung einer Online-Plattform für virtuelle Workshops



benötigte Materialien:

- Notizbücher oder Tagebücher für die TeilnehmerInnen + Stifte oder Bleistifte
- gedruckte Handouts zu den Vorteilen eines Ernährungstagebuchs

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Nutzen Sie für einen Online-Workshop digitale Plattformen zum virtuellen Führen eines Ernährungstagebuchs.
- Geben Sie Anleitung zur Beibehaltung einer urteilsfreien Haltung während des Reflexionsprozesses



10 - Ausflüge zum Lebensmitteleinkauf

ABSTRAKT:

Einkaufstouren | Ziel: Besseres Verständnis für Lebensmittelkennzeichnungen, Budgetplanung und Auswahl gesunder Zutaten. | Aktivität: Organisieren Sie Gruppenausflüge zu lokalen Lebensmittelgeschäften oder Märkten.

Unterweisen Sie die TeilnehmerInnen beim Lesen von Nährwertkennzeichnungen, beim Vergleichen von Preisen und beim Treffen fundierter Entscheidungen auf der Grundlage ihres Budgets und ihrer Ernährungsbedürfnisse.

Der Workshop „Lebensmitteleinkaufstour“ ist eine interaktive Sitzung, die das Verständnis der TeilnehmerInnen für Lebensmitteletiketten, Budgetplanung und Auswahl gesunder Zutaten verbessern soll. Bei geführten Gruppenausflügen zu lokalen Lebensmittelgeschäften oder Märkten erlernen die TeilnehmerInnen praktische Fähigkeiten zum Lesen von Nährwertkennzeichnungen, zum Vergleichen von Preisen und zum Treffen fundierter Entscheidungen auf der Grundlage ihres Budgets und ihrer Ernährungsbedürfnisse.

HAUPTZIEL: Verbesserung des Verständnisses der TeilnehmerInnen für Lebensmittelkennzeichnung, Budgetplanung und Auswahl gesunder Zutaten durch Lebensmitteleinkäufe

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- den TeilnehmerInnen die wichtigsten Konzepte der Lebensmittelkennzeichnung und deren Bedeutung für eine fundierte Kaufentscheidung näherzubringen
- den TeilnehmerInnen effektive Budgetstrategien für den Lebensmitteleinkauf zu vermitteln

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- eine verbesserte Kompetenz beim Lesen und Verstehen von Lebensmitteletiketten aufzuweisen
- den Lebensmitteleinkauf effektiv zu budgetieren

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen **GRUPPENGROSSE** → ideal für Gruppen mit 15 bis 25 TeilnehmerInnen **GESCHÄTZTE DAUER** → ungefähr 2,5 Stunden **FORMAT** → Kombination aus einer Kennlernaktivität, geleiteten Diskussionen, einem praktischen Ausflug und Gruppenreflexionen



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Kennenlernaktivität (10 Minuten):

Beschreibung: Die TeilnehmerInnen teilen ihr liebstes, preisgünstiges Essen

→ Einführung in Lebensmitteleinkaufstour (10 Minuten):

Schlüsselkonzepte: Bedeutung des Lesens von Lebensmitteletiketten, effektive Budgetierungsstrategien

→ Einführung/Proberunde – Demonstration der Hauptaktivität (30 Minuten):

Schritte: Einweisung in die Exkursion, Demonstration des Lesens von Lebensmitteletiketten und der Budgetierung

→ Pause (15 Minuten): Erfrischungen und lockere Diskussion

→ Hauptaktivität (60 Minuten):

Beschreibung: Geführter Ausflug zu einem örtlichen Lebensmittelgeschäft oder Markt, praktische Übungen zum Lesen von Etiketten und zur Budgetplanung

→ Reflexion und Diskussion/Selbstreflexion (15 Minuten):

Fragen zur Reflexion: Vor welchen Herausforderungen standen Sie? Welche neuen Erkenntnisse haben Sie gewonnen?

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgaben (10 Minuten):

Ermöglichen Sie die TeilnehmerInnen, in der nächsten Sitzung Erfahrungen auszutauschen.

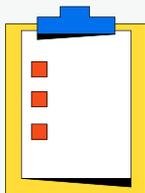
Geben Sie optionale Hausaufgabe auf: Planen Sie eine preisgünstige, nahrhafte Mahlzeit.

→ Methodik/Prozessbeschreibung: Die TeilnehmerInnen beteiligen sich aktiv an Diskussionen, sammeln praktische Erfahrungen während des Einkaufsbummels und nehmen an reflektierenden Gruppenaktivitäten teil.



Vor dem Workshop:

- Überprüfen Sie die Verfügbarkeit und Erreichbarkeit lokaler Lebensmittelgeschäfte oder Märkte
- Transportvorkehrungen für die Lebensmitteleinkaufstour
- Erstellen Sie Muster-Einkaufslisten unter Berücksichtigung verschiedener Budgets
- Drucken Sie Handzettel zum Lesen von Lebensmitteletiketten und zur Budgetierung aus
- Teilen Sie uns alle besonderen Wünsche bezüglich des Transports während der Exkursion mit
- Erstellen Sie ggf. eine Online-Plattform für virtuelle Workshops



benötigte Materialien:

- gedruckte Handzettel zum Lesen von Lebensmitteletiketten und zur Budgetierung
- Muster-Einkaufslisten für TeilnehmerInnen

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Erwägen Sie für einen Online-Workshop virtuelle Lebensmittelladen-Simulationen oder interaktive Budgetierungstools.
- Bieten Sie Alternativen für Personen mit eingeschränkter Mobilität während des Einkaufsbummels an.



11 - Saisonale Kochworkshops

ABSTRAKT:

Workshops zum Thema saisonales Kochen | Ziel: Die Vorteile der Verwendung saisonaler Produkte hervorheben. | Aktivität: Workshops zum Thema Kochen mit saisonalen Zutaten durchführen. Die ernährungsphysiologischen Vorteile, die Kosteneffizienz und die Umweltauswirkungen der Verwendung saisonaler Lebensmittel in den täglichen Mahlzeiten diskutieren.

Beim Workshop „Saisonales Kochen“ erkunden die TeilnehmerInnen die Vorteile saisonaler Produkte. In dieser spannenden Sitzung werden die ernährungsphysiologischen Vorteile, die Kosteneffizienz und die Umweltauswirkungen der Einbeziehung saisonaler Lebensmittel in die täglichen Mahlzeiten untersucht. Durch praktische Kocherfahrungen und aufschlussreiche Diskussionen erwerben die TeilnehmerInnen praktische Fähigkeiten und Kenntnisse, die mit dem Community-based Food Literacy Learning Model übereinstimmen und gesunde und nachhaltige Essgewohnheiten fördern.

HAUPTZIEL: Hervorhebung der Vorteile der Verwendung saisonaler Produkte durch interaktive Kochworkshops

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- den TeilnehmerInnen die Schlüsselkonzepte des Kochens mit saisonalen Zutaten und seine Vorteile näherzubringen
- ein praktisches Kocherlebnis mit saisonalen Zutaten zu ermöglichen
- die ernährungsphysiologischen, wirtschaftlichen und ökologischen Vorteile der Einbeziehung saisonaler Lebensmittel in die täglichen Mahlzeiten zu diskutieren

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- ein Verständnis für die Vorteile der Verwendung saisonaler Produkte zu erwerben
- verbesserte kulinarische Fähigkeiten beim Kochen mit saisonalen Zutaten zu erwerben

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen **GRUPPENGROSSE** → ideal für Gruppen mit 15 bis 25 TeilnehmerInnen **GESCHÄTZTE DAUER** → ungefähr 2,5 Stunden **FORMAT** → Kombination aus einer Kennenlernaktivität, Kochvorführungen, Gruppendiskussionen und Reflexionen



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Kennenlernaktivität (10 Minuten):

Beschreibung: Die TeilnehmerInnen erzählen eine Geschichte über ihr liebstes saisonales Gericht oder ihre liebste Zutat

→ Einführung in die Workshops zum saisonalen Kochen (10 Minuten):

Schlüsselkonzepte: Bedeutung des Kochens mit saisonalen Zutaten, kurzer Überblick über geplante Rezepte

→ Einführung/Proberunde – Demonstration der Hauptaktivität (30 Minuten):

Schritte: Einweisung in den Kochvorgang, Vorführung eines Rezeptes mit saisonalen Zutaten

→ Pause (15 Minuten): Erfrischungen und lockere Diskussion

→ Hauptaktivität (60 Minuten):

Beschreibung: Praktischer Kochkurs mit saisonalen Zutaten unter Anleitung

→ Reflexion und Diskussion/Selbstreflexion (15 Minuten):

Fragen zur Reflexion: Welche neuen Fähigkeiten haben Sie erworben? Wie können Sie sich vorstellen, das Kochen mit saisonalen Zutaten in Ihren Alltag zu integrieren?

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgaben (10 Minuten):

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, in der nächsten Sitzung ihre Kocherfahrungen zu teilen.

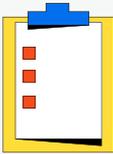
Geben Sie optionale Hausaufgabe auf: Kochen Sie ein saisonales Gericht und teilen Sie die Erfahrung.

→ Methodik/Prozessbeschreibung: Die TeilnehmerInnen werden aktiv am Kochen, an Diskussionen und Überlegungen teilnehmen, um die praktischen Aspekte des Kochens mit saisonalen Zutaten zu verstärken.



Vor dem Workshop:

- Bestätigen Sie die Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von Kochgelegenheiten
- Planen Sie saisonale Rezepte unter Berücksichtigung von Ernährungsvorlieben und Einschränkungen
- Bereiten Sie Druckmaterialien mit Rezepten und Nährwertinformationen vor
- Organisieren Sie bei Bedarf den Transport für einen externen Koch-Workshop
- Erstellen Sie ggf. eine Online-Plattform für virtuelle Workshops



benötigtes Material:

- Kochstationen mit grundlegenden Küchenutensilien
- saisonale Zutaten für die geplanten Rezepte
- gedruckte Rezepte und Nährwertangaben

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Erwägen Sie virtuelle Kochvorführungen für Online-Workshops.
- Stellen Sie alternative Rezepte für Personen mit diätetischen Einschränkungen bereit.



12 – Interaktive Koch-Herausforderungen

ABSTRAKT:

Interaktive Kochherausforderungen | Ziel: Stärkung der Kochfertigkeiten und Teamfähigkeit. | Aktivität: Organisieren Sie Kochherausforderungen oder -wettbewerbe, bei denen die TeilnehmerInnen in Teams Gerichte nach bestimmten Kriterien zubereiten. Dies fördert die Zusammenarbeit, Kreativität und verstärkt die praktische Anwendung der Kochfertigkeiten.

Im Workshop „Interaktive Kochherausforderungen“ arbeiten die TeilnehmerInnen gemeinsam (in Teams) an der Zubereitung von Gerichten nach bestimmten Kriterien, wodurch Erfolgserlebnisse und Kameradschaft gefördert werden. Der Workshop stärkt die Kochfertigkeiten und die Teamarbeit der TeilnehmerInnen und fördert eine dynamische und interaktive Lernumgebung. Durch die Teilnahme an Kochherausforderungen oder -wettbewerben fördert dieses Workshop-Szenario die Zusammenarbeit, Kreativität und die praktische Anwendung von Kochfertigkeiten.

HAUPTZIEL: Stärkung der Kochkünste und der Teamarbeit durch interaktive, praktische Herausforderungen

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- die TeilnehmerInnen mit den wichtigsten Konzepten vertraut zu machen und ihre Kochkünste zu entwickeln und zu verbessern
- dass die TeilnehmerInnen praktische Kocherfahrungen machen

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- Kochaufgaben mit verbesserter Kompetenz auszuführen
- effektive Teamarbeit zu leben, Kommunikationsfähigkeiten und Zusammenarbeit in einem kulinarischen Umfeld zu steigern
- kreatives Denken anzuwenden, um bei Kochherausforderungen bestimmte Kriterien zu erfüllen

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern oder solchen, die sich auf die Elternschaft vorbereiten, vorwiegend Mütter oder junge Frauen **GRUPPENGROSSE** → optimal für Gruppen von 15 bis 20 TeilnehmerInnen, um effektive Teamarbeit und Interaktion zu ermöglichen **GESCHÄTZTE DAUER** → ungefähr mindestens 2,5 Stunden **FORMAT** → eine dynamische Kombination aus praktischen Kochherausforderungen, Gruppendiskussionen und Reflexionen



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Kennenlernaktivität (10 Minuten):

Beschreibung: Anregende Eisbrecher zum Aufbau einer positiven und kooperativen Atmosphäre

→ Einführung in interaktive Koch-Herausforderungen (10 Minuten):

Schlüsselkonzepte: Kurzer Überblick über den Zweck des Workshops und die Bedeutung der Teamarbeit in der Küche

→ Einführung/Proberunde – Demonstration der Hauptaktivität (30 Minuten):

Schritte: Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Koch-Challenge und Erläuterung der Bewertungskriterien und Ziele

→ Pause (15 Minuten): Erfrischungen und lockere Diskussion

→ Hauptaktivität (60 Minuten):

Beschreibung: Die TeilnehmerInnen arbeiten in Teams, um Kochherausforderungen zu meistern, wobei Teamarbeit und Kreativität im Vordergrund stehen

→ Reflexion und Diskussion/Selbstreflexion (15 Minuten):

Fragen zur Reflexion: Diskussion über die erworbenen Fähigkeiten und gewonnenen Erkenntnisse

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgaben (10 Minuten):

Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse.

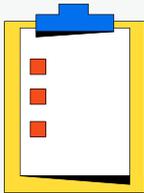
Geben Sie optionale Hausaufgaben auf: Erstellen Sie eine neue kulinarische Herausforderung zum gemeinsamen Lernen.

→ Methodik/Prozessbeschreibung: Ermöglichen Sie interaktive Herausforderungen, fördern Sie die Kommunikation und führen Sie die TeilnehmerInnen durch den Kochvorgang.



Vor dem Workshop:

- Stellen Sie sicher, dass die Küche mit allen notwendigen Geräten und Zutaten ausgestattet ist
- Stellen Sie den TeilnehmerInnen kurz das Workshop-Format und die Bedeutung der aktiven Teilnahme vor und geben Sie ihnen vor dem Workshop eine Liste der Zutaten.
- Organisieren Sie bei Bedarf den Transport für einen externen Koch-Workshop



benötigte Materialien:

- Kochstationen mit Küchengrundausstattung (ausgestattete Kücheneinrichtung bzw. Platz für kulinarische Aktivitäten)
- Zutaten für Koch-Challenges
- Schreibmaterialien für TeilnehmerInnen (sofern vorhanden)

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Fördern Sie Kreativität und Innovation bei den Kochherausforderungen.
- Erwägen Sie Optionen für die virtuelle Teilnahme, den Austausch von Rezepten und das gemeinsame Kochen in einer Online-Umgebung [nutzen Sie für Online-Workshops virtuelle Kochplattformen und stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer Zugriff auf die erforderlichen Zutaten haben].



13 - Gemeinsame Mahlzeiten

ABSTRAKT:

Gemeinsame Mahlzeiten | Ziel: Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, kulturelle und traditionelle Gerichte zu teilen. | **Aktivität:** Organisieren Sie Sitzungen, bei denen die TeilnehmerInnen Gerichte mitbringen und teilen, die eine kulturelle Bedeutung haben. Besprechen Sie die ernährungsphysiologischen Aspekte dieser Gerichte und wie sie Teil einer ausgewogenen Ernährung sein können.

Der Workshop „Gemeinsame Mahlzeiten“ zielt darauf ab, die Vielfalt zu feiern und die TeilnehmerInnen zu ermutigen, kulturelle und traditionelle Gerichte zu teilen. Die TeilnehmerInnen bringen Mahlzeiten mit und teilen sie, fördern so den kulturellen Austausch, die Gemeinschaftsbildung und das Verständnis für die Bedeutung traditioneller Lebensmittel. Durch gemeinsame Mahlzeiten erkunden die TeilnehmerInnen die ernährungsphysiologischen Aspekte dieser Gerichte und ihre Rolle in einer ausgewogenen Ernährung. Dieser Workshop fördert den kulturellen Austausch, die Gemeinschaftsbildung und das Verständnis für die Bedeutung traditioneller Lebensmittel. Durch Erfahrungen aus erster Hand und aufschlussreiche Diskussionen erwerben die TeilnehmerInnen praktische Fähigkeiten und Kenntnisse, die mit dem Community-based Food Literacy Learning Model übereinstimmen, gesunde Essgewohnheiten fördern und unterschiedliche Kulturen und Küchen respektieren.

HAUPTZIEL: Förderung kultureller Wertschätzung und Verständnisses durch den Austausch traditioneller Gerichte und Diskussionen über ihren Nährwert

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- die TeilnehmerInnen durch den Austausch und die Verkostung traditioneller Gerichte aus verschiedenen Kulturen zu ermutigen, unterschiedliche Kulturen wertzuschätzen und zu respektieren
- die TeilnehmerInnen über den Nährstoffgehalt traditioneller Lebensmittel aufzuklären
- die TeilnehmerInnen zu ermutigen, über die kulturelle und historische Bedeutung der mitgebrachten Gerichte zu diskutieren und so ein tieferes Verständnis für das Erbe des anderen zu fördern
- Informationen darüber zu geben, wie traditionelle Gerichte in eine moderne, ausgewogene Ernährung integriert werden können, und dabei ihre potenziellen gesundheitlichen Vorteile hervorzuheben
- eine einladende Umgebung zu schaffen, in der die TeilnehmerInnen beim Essen Kontakte knüpfen, Geschichten austauschen und Beziehungen aufbauen können, und die Gemeinschaftsbindungen durch gemeinsame kulinarische Erlebnisse zu stärken



ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- kulturelle Vielfalt durch gemeinsame Mahlzeiten wertzuschätzen
- die ernährungsphysiologischen Aspekte traditioneller Gerichte zu verstehen
- die Rolle traditioneller Lebensmittel in einer ausgewogenen Ernährung zu erkennen



ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern oder solchen, die sich auf die Elternschaft vorbereiten, vorwiegend Mütter oder junge Frauen **GRUPPENGROSSE** → optimal für Gruppen von 15-20 TeilnehmerInnen, um sinnvolle Diskussionen zu ermöglichen **GESCHÄTZTE DAUER** → mindestens 2,5 Stunden **FORMAT** → Kombination aus gemeinsamen Mahlzeiten, interaktiven Diskussionen und Reflexionen

Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Kennenlernaktivität (10 Minuten):

Beschreibung: Wählen Sie einen ansprechenden Eisbrecher, der eine einladende Atmosphäre schafft

→ Einführung in gemeinsame Mahlzeiten (10 Minuten):

Schlüsselkonzepte: Kurzer Überblick über den Zweck des Workshops, wobei die Bedeutung des kulturellen Austauschs durch Essen hervorgehoben wird

→ Einführung/Proberunde – Demonstration der Hauptaktivität (30 Minuten):

Schritte: Schrittweise Demonstration des kulturellen Essens-Teilen-Prozesses und Erklärung, wie man jedes Gericht bespricht und würdigt

→ Pause (15 Minuten): Erfrischungen und lockere Diskussion

→ Hauptaktivität (60 Minuten):

Beschreibung: Die TeilnehmerInnen teilen ihre kulturellen Gerichte, diskutieren ihre Bedeutung und erkunden ernährungsphysiologische Aspekte

→ Reflexion und Diskussion/Selbstreflexion (15 Minuten):

Fragen zur Reflexion: Gruppenreflexion über das kulturelle Erlebnis. Diskussion über den Nährwert traditioneller Lebensmittel.

→ Schlussbemerkungen und Hausaufgaben (10 Minuten):

Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse.

Geben Sie optionale Hausaufgabe auf: Entdecken und bereiten Sie zu Hause ein traditionelles Gericht zu.

→ Methodik/Prozessbeschreibung: Eine strukturierte Austauschsitung, in der jede/r TeilnehmerIn sein Gericht vorstellt und kulturelle Elemente hervorhebt. Fördern Sie offene Diskussionen über kulturelle Vielfalt, Traditionen und Ernährung und ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, persönliche Geschichten zu ihren kulturellen Gerichten zu erzählen.



Vor dem Workshop:

- Geben Sie den TeilnehmerInnen Richtlinien darüber, welche Art von Gericht sie mitbringen sollen.
- Ermutigen Sie sie, ein traditionelles Gericht mitzubringen und eine kurze Präsentation über seine kulturelle Bedeutung vorzubereiten

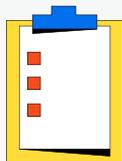
Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Stellen Sie Gemeinschaftstische auf, an denen die TeilnehmerInnen ihre Gerichte präsentieren können. Sorgen Sie für eine Atmosphäre, die Gespräche und kulturellen Austausch fördert.
- Schaffen Sie eine warme und einladende Umgebung für das gemeinsame Essen und stellen Sie sicher, dass jeder Platz hat, um sein Gericht zu präsentieren.
- Leiten Sie die TeilnehmerInnen bei Online-Workshops zum virtuellen Austausch an und betonen Sie, wie wichtig es ist, neben Rezepten auch Geschichten und kulturelle Einblicke zu teilen. Ziehen Sie jedoch ein hybrides Format für die persönliche und virtuelle Teilnahme in Betracht.



benötigte Materialien:

- **Gerichte:** Die TeilnehmerInnen sollten ein traditionelles Gericht zum Teilen mitbringen
- **Raum für gemeinsame Mahlzeiten:** Schaffen Sie einen gemeinsamen Raum, in dem die TeilnehmerInnen ihre Gerichte präsentieren und sich austauschen können.
- **Besteck und Teller für die TeilnehmerInnen**
- **Präsentationsmaterialien:** Tafeln, Karten oder digitale Präsentationen, um die kulturelle Bedeutung jedes Gerichts kurz vorzustellen





Abschnitt 4:

Reduzierung der
Lebensmittelverschwendung

14 - Kochkurse

ABSTRAKT:

Die Kochkurse vermitteln den TeilnehmerInnen praktische Kochfertigkeiten und Wissen über die Zubereitung gesunder Mahlzeiten. Durch praktische Kochaktivitäten lernen die TeilnehmerInnen, einfache und nahrhafte Mahlzeiten zuzubereiten, wobei der Schwerpunkt auf Techniken wie Hacken, Sautieren und der Verwendung von Kräutern und Gewürzen liegt.

Die Kochkurse bieten den TeilnehmerInnen eine praktische Einführung in die Zubereitung gesunder Mahlzeiten. Durch interaktive Kochaktivitäten erlernen die Teilnehmer grundlegende Kochtechniken und erhalten Kenntnisse über die Auswahl und Zubereitung von Zutaten.

HAUPTZIEL: Entwicklung praktischer Kochfähigkeiten und Kenntnisse zur gesunden Essenszubereitung

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- grundlegende Kochtechniken wie Hacken, Sautieren und die Verwendung von Kräutern und Gewürzen zu erlernen
- Kenntnisse über die Auswahl und Zubereitung gesunder Zutaten zu erwerben
- das Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zu fördern
- das Selbstvertrauen der TeilnehmerInnen in der Küche zu stärken

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- einfache und nahrhafte Mahlzeiten selbstständig zubereiten zu können
- grundlegende Kochtechniken wie Hacken und Sautieren anzuwenden
- den Einsatz von Kräutern und Gewürzen zur Geschmacksverbesserung zu beherrschen
- die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zu kennen und gesunde Kochentscheidungen zu treffen

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen GRUPPENGROSSE → Gruppen (optimale Gruppengröße: 8-12 TeilnehmerInnen) GESCHÄTZTE DAUER → ungefähr 2 Stunden FORMAT → persönlicher Workshop



Vor dem Workshop:

- Besorgen Sie sich alle notwendigen Kochutensilien und Zutaten.
- Erstellen Sie Rezepte und Handouts mit Kochanleitungen.
- Geben Sie Kochanweisungen und Sicherheitsrichtlinien an

Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung (15 Minuten):

Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und erklären Sie das Ziel des Kochkurses. Stellen Sie das Menü und die geplanten Kochaktivitäten vor.

→ Kochaktivitäten (90 Minuten):

Demonstrieren Sie grundlegende Kochtechniken wie Hacken, Sautieren und die Verwendung von Kräutern und Gewürzen. Führen Sie praktische Kochaktivitäten durch, bei denen die Teilnehmer unter Anleitung Mahlzeiten zubereiten.

→ Präsentation und Verkostung (15 Minuten):

Präsentieren Sie die zubereiteten Mahlzeiten. Probieren Sie die Gerichte und besprechen Sie Geschmack und Konsistenz.

→ Fazit (10 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Lernerfahrungen zusammen. Verteilen Sie Rezepte und Handouts zur Erinnerung.



benötigte Materialien:

- Kochutensilien (Messer, Pfannen, Schneidebretter usw.)
- frische Zutaten für Kochaktivitäten
- Rezepte und Handouts mit Kochanleitungen
- Küchenzubehör (z.B. Gewürze, Öle)



Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Berücksichtigen Sie die individuellen Ernährungsbedürfnisse und -vorlieben der TeilnehmerInnen.
- Sorgen Sie für eine sichere und hygienische Kochumgebung.
- Fördern Sie die Zusammenarbeit und den Austausch von Kochtipps und Erfahrungen.



15 - Kulinarische Vorführungen

ABSTRAKT:

Ziel der Kochvorführungen ist es, Kochtechniken und gesunde Rezeptideen vorzustellen. Indem wir lokale KöchInnen oder ErnährungswissenschaftlerInnen einladen, Kochvorführungen durchzuführen, werden verschiedene Kochmethoden, Portionskontrolle und kreative Möglichkeiten, nahrhafte Zutaten in Mahlzeiten einzubauen, hervorgehoben.

Die Kochvorführungen bieten den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Kochtechniken und gesunde Rezeptideen kennenzulernen. Durch die Teilnahme an diesen Vorführungen erhalten die TeilnehmerInnen praktische Einblicke in die Zubereitung gesunder Mahlzeiten und entdecken kreative Möglichkeiten, nahrhafte Zutaten in ihre tägliche Ernährung zu integrieren.

HAUPTZIEL: Kochtechniken und Ideen für gesunde Rezepte vorzustellen

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

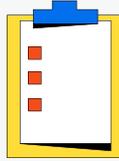
- verschiedene Kochmethoden und deren Anwendung kennenzulernen
- die Bedeutung von Portionskontrolle und ausgewogener Ernährung zu verstehen
- kreative Möglichkeiten zu entdecken, nahrhafte Zutaten in Mahlzeiten einzubauen

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- verschiedene Kochtechniken anzuwenden und deren Bedeutung zu verstehen
- die Bedeutung der Portionskontrolle und einer ausgewogenen Ernährung zu verstehen
- kreative Methoden kennen, um nahrhafte Zutaten in Mahlzeiten zu integrieren





benötigte Materialien:

- **Küchenausstattung (Kochutensilien, Töpfe, Pfannen etc.)**
- **frische Zutaten für die Kochvorführungen**
- **Handouts mit Rezepten und Kochanleitungen**
- **Präsentationsmaterialien (optional)**

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen GRUPPENGROSSE → Gruppen (optimale Gruppengröße: 8-12 TeilnehmerInnen) GESCHÄTZTE DAUER → ungefähr 2 Stunden FORMAT → persönlicher Workshop



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung (15 Minuten):

Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und stellen Sie den Gast (Koch/Köchin oder ErnährungsberaterIn) vor.
Erklären Sie das Ziel der Kochvorführung.

→ Kulinarische Demonstration (90 Minuten):

Der Gast stellt verschiedene Kochtechniken und gesunde Rezeptideen vor.
Der Schwerpunkt liegt auf Portionskontrolle und kreativen Möglichkeiten zur Verwendung nahrhafter Zutaten.

→ Interaktive Diskussion (15 Minuten):

Diskussion über die vorgestellten Rezepte und Kochmethoden.
Beantwortung der Fragen der TeilnehmerInnen und Weitergabe von Kochtipps.

→ Fazit (10 Minuten):

Zusammenfassung der wichtigsten Lernpunkte.
Verteilung von Handouts mit Rezepten und Kochanleitungen.

Vor dem Workshop:

- Laden Sie lokale KöchInnen oder ErnährungswissenschaftlerInnen ein, die Vorführungen durchzuführen
- Besorgen Sie sich alle notwendigen Küchengeräte und Zutaten
- Bereiten Sie Handouts mit Rezepten und Kochanleitungen vor



Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Berücksichtigen Sie die individuellen Ernährungsbedürfnisse und -vorlieben der TeilnehmerInnen.
- Sorgen Sie für eine einladende und einladende Atmosphäre bei den Vorführungen.
- Ermutigen Sie den Gast zur aktiven Teilnahme und Interaktion.



16 - Herausforderung Abfallaudit

ABSTRAKT:

Die Methode der Waste Audit Challenge zielt darauf ab, die TeilnehmerInnen auf ihre individuellen Gewohnheiten bei der Lebensmittelverschwendung aufmerksam zu machen und sie zu ermutigen, Strategien zur Abfallminimierung zu entwickeln. Indem die TeilnehmerInnen eine Woche lang ihre Lebensmittelabfälle verfolgen, erhalten sie Einblicke in ihre Konsummuster und können gemeinsam effektive Strategien zur Abfallreduzierung entwickeln. Es werden praktische Tipps zur richtigen Lagerung, Portionskontrolle und kreativen Verwendung von Resten gegeben, um Verhaltensänderungen zu erleichtern.

Die Methode der Waste Audit Challenge ist darauf ausgelegt, die TeilnehmerInnen dazu zu bringen, ihr Verhalten im Umgang mit Lebensmittelabfällen aktiv zu überwachen und zu reflektieren. Durch gemeinsame Diskussionen und Brainstorming erkunden die Teilnehmer wirksame Möglichkeiten zur Abfallreduzierung und zur Einführung nachhaltiger Konsumpraktiken.

HAUPTZIEL:

Sensibilisierung in Bezug auf Lebensmittelverschwendungsgewohnheiten

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- Erfassung und Analyse der Lebensmittelabfälle der TeilnehmerInnen über einen Zeitraum von einer Woche
- die Hauptursachen für Lebensmittelabfälle und die Herausforderungen zu ermitteln, mit denen die Teilnehmer konfrontiert sind
- gemeinsame Strategien zur Minimierung von Lebensmittelabfällen zu entwickeln
- um praktische Tipps zur richtigen Lagerung, Portionskontrolle und kreativen Verwendung von Resten zu geben

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- ihre persönlichen Lebensmittelabfälle zu identifizieren und quantifizieren
- die Hauptursachen für Lebensmittelabfälle zu erkennen
- Strategien zur Minimierung von Lebensmittelabfällen zu entwickeln
- praktische Tipps zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen im Alltag anzuwenden





ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen **GRUPPENGROSSE** → Gruppen (optimale Gruppengröße: 8-12 TeilnehmerInnen) **GESCHÄTZTE DAUER** → ungefähr 2 Stunden **FORMAT** → persönlicher Workshop



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung (15 Minuten):

Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und erklären Sie das Ziel der Aktivität. Skizzieren Sie den Ablauf der Waste Audit Challenge und verteilen Sie Notizbücher oder Tagebücher.

→ Lebensmittelabfall-Tracking (1 Woche):

Weisen Sie die TeilnehmerInnen an, eine Woche lang ihre Lebensmittelabfälle zu protokollieren und ihre Beobachtungen in Notizbüchern oder Tagebüchern aufzuzeichnen.

→ Ergebnispräsentation und Diskussion (45 Minuten):

Sammeln Sie Erfahrungen und Ergebnisse der TeilnehmerInnen. Regen Sie eine Diskussion über die Hauptursachen von Lebensmittelverschwendung an und identifizieren Sie Herausforderungen. Brainstormen Sie gemeinsam über Strategien zur Minimierung von Lebensmittelabfällen.

→ Tipps und Empfehlungen (30 Minuten):

Geben Sie praktische Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln, Portionskontrolle und kreativen Verwendung von Resten. Besprechen Sie, wie diese Tipps in den Alltag der TeilnehmerInnen integriert werden können.

→ Fazit (10 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen. Geben Sie den TeilnehmerInnen eine Folgeaufgabe, zum Beispiel die Umsetzung eines der besprochenen Tipps in den nächsten Wochen.



Vor dem Workshop:

- Bereiten Sie Handouts mit Tipps zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen vor
- Bereiten Sie Materialien für die Gruppendiskussion vor
- Stellen Sie den TeilnehmerInnen Notizbücher oder Tagebücher zur Verfügung, damit sie ihre Lebensmittelabfälle dokumentieren können.



benötigte Materialien:

- **Notizbücher oder Tagebücher, in denen die TeilnehmerInnen ihre Lebensmittelabfälle dokumentieren können**
- **Informationen oder Handzettel mit Tipps zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen**

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Berücksichtigen Sie die kulturellen und individuellen Ernährungsgewohnheiten der TeilnehmerInnen.
- Fördern Sie eine offene und reflektierte Diskussion über die Gewohnheiten im Zusammenhang mit Lebensmittelverschwendung.
- Betonen Sie die Bedeutung von nachhaltigem Konsum und Ressourcenschonung.



17 - Essensplanung

ABSTRAKT:

Der Workshop zur Essensplanung soll den TeilnehmerInnen die Fähigkeiten und Kenntnisse vermitteln, die sie brauchen, um ausgewogene und kostengünstige Mahlzeiten zu planen. In interaktiven Workshops lernen die TeilnehmerInnen, wöchentliche Essenspläne zu erstellen, wobei ihnen die Bedeutung der Einbeziehung verschiedener Lebensmittelgruppen, der Erfüllung von Nährstoffbedürfnissen und der Reduzierung von Lebensmittelabfällen vermittelt wird.

Der Essensplanungs-Workshop vermittelt den TeilnehmerInnen praktische Fähigkeiten zur Planung ausgewogener und budgetfreundlicher Mahlzeiten. Durch die Erstellung wöchentlicher Essenspläne lernen die TeilnehmerInnen, ihre Ernährung gesund und nachhaltig zu gestalten.

HAUPTZIEL: den TeilnehmerInnen beizubringen, wie sie ausgewogene und kostengünstige Mahlzeiten planen können

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

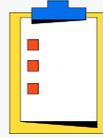
- die Grundlagen der Essensplanung und -zubereitung zu erlernen
- Fähigkeiten zur Erstellung wöchentlicher Speisepläne zu entwickeln
- die Bedeutung der Einbeziehung verschiedener Lebensmittelgruppen hervorzuheben
- Nährstoffbedürfnisse bei der Essensplanung zu berücksichtigen
- Lebensmittelabfälle durch effiziente Planung zu minimieren

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- ausgewogene und kostengünstige Mahlzeiten zu planen
- wöchentliche Speisepläne zu erstellen, die verschiedene Lebensmittelgruppen berücksichtigen
- bei der Essensplanung deren Nährstoffbedarf zu berücksichtigen
- Strategien anzuwenden, um Lebensmittelabfälle durch effiziente Planung zu minimieren





benötigte Materialien:

- **Lebensmittelproben oder Anschauungsmaterial zur Veranschaulichung verschiedener Lebensmittelgruppen (optional)**

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen GRUPPENGROSSE → Gruppen (optimale Gruppengröße: 8-12 TeilnehmerInnen) GESCHÄTZTE DAUER → ungefähr 2 Stunden FORMAT → persönlicher Workshop



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung (15 Minuten):

Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und erläutern Sie das Ziel des Workshops. Stellen Sie die Tagesordnung des Workshops vor und betonen Sie, wie wichtig die Essensplanung ist.

→ Grundlagen der Essensplanung (30 Minuten):

Erklären Sie die Grundlagen der Essensplanung und -zubereitung. Besprechen Sie, wie wichtig es ist, verschiedene Nahrungsmittelgruppen in die Mahlzeiten zu integrieren.

→ Praktische Übung: Essenspläne erstellen (60 Minuten):

Teilen Sie die TeilnehmerInnen in Gruppen ein und weisen Sie sie an, wöchentliche Speisepläne zu erstellen.

Legen Sie Wert auf die Berücksichtigung von Nährstoffbedürfnissen und die Minimierung von Lebensmittelabfällen.

→ Präsentation und Diskussion (15 Minuten):

Jede Gruppe stellt ihren erstellten Essensplan vor.

Regen Sie eine Diskussion zu den vorgestellten Plänen an und geben Sie Feedback.

→ Fazit (10 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Workshop zusammen.

Weisen Sie den Teilnehmern eine Folgeaufgabe zu, beispielsweise die Umsetzung ihres erstellten Essensplans in der kommenden Woche.

Vor dem Workshop:

- Bereiten Sie Handouts mit Tipps zur Essensplanung und -zubereitung vor
- Bereitstellung von Materialien für Gruppenaktivitäten
- Optional: Bieten Sie Lebensmittelproben oder visuelle Hilfsmittel an, um verschiedene Lebensmittelgruppen zu veranschaulichen

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Berücksichtigen Sie die kulturellen und individuellen Ernährungsgewohnheiten der TeilnehmerInnen.
- Fördern Sie Offenheit und Zusammenarbeit bei der Erstellung von Speiseplänen.
- Betonen Sie die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und einer nachhaltigen Lebensmittelauswahl.

18 - Kochen mit Resten

ABSTRAKT:

Der Workshop „Kochen mit Resten“ zielt darauf ab, Lebensmittelabfälle zu reduzieren, indem den TeilnehmerInnen kreative Möglichkeiten zur Verwendung von Küchenabfällen vermittelt werden. Im Rahmen eines Workshops lernen die TeilnehmerInnen, wie sie Gemüseschalen, -stiele und -reste in köstliche und nahrhafte Mahlzeiten oder Snacks verwandeln können, wobei ihnen gleichzeitig die Bedeutung der Verwendung der gesamten Zutat zur Minimierung von Abfällen vermittelt wird.

Der Workshop „Kochen mit Resten“ bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, kreative Möglichkeiten zur Verwendung von Küchenabfällen zu entdecken und Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Durch die Teilnahme an diesem Workshop lernen die Teilnehmer, wie sie Gemüseschalen, -stiele und -reste in schmackhafte und nahrhafte Mahlzeiten oder Snacks umwandeln können, und verstehen gleichzeitig, wie wichtig es ist, Abfall zu minimieren, indem man die gesamten Zutaten verwendet.

HAUPTZIEL: Reduzierung der Lebensmittelverschwendung durch Vermittlung kreativer Möglichkeiten zur Verwendung von Küchenabfällen

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

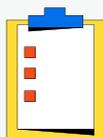
- zu lernen, wie man Gemüseschalen, -stiele und -reste in Mahlzeiten oder Snacks verwandelt
- zu verstehen, wie wichtig es ist, das gesamte Produkt zu verwenden, um Abfall zu minimieren

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- kreative Möglichkeiten anzuwenden, um Küchenabfälle zu vermeiden
- Gemüseschalen, -stiele und -reste zu schmackhaften und nahrhaften Mahlzeiten oder Snacks zu verarbeiten
- zu verstehen, wie wichtig es ist, das gesamte Produkt zu verwenden, um Abfall zu minimieren





benötigte Materialien:

- **Kochutensilien (Messer, Pfannen, Schneidebretter usw.)**
- **frische Zutaten für Kochaktivitäten**
- **Handouts mit Rezepten und Kochanleitungen**
- **Präsentationsmaterialien (optional)**

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen **GRUPPENGROSSE** → Gruppen (optimale Gruppengröße: 8-12 TeilnehmerInnen) **GESCHÄTZTE DAUER** → ungefähr 2 Stunden **FORMAT** → persönlicher Workshop



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung (15 Minuten):

Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und erläutern Sie das Ziel des Workshops. Stellen Sie den geplanten Tagesablauf und die Kochaktivitäten vor.

→ Kochaktivitäten (90 Minuten):

Demonstrieren Sie kreative Möglichkeiten zur Verwendung von Küchenabfällen. Führen Sie Kochaktivitäten durch, bei denen die TeilnehmerInnen lernen, aus Resten Mahlzeiten oder Snacks zu machen.

→ Interaktive Diskussion (15 Minuten):

Besprechen Sie die vorgestellten Rezepte und Kochmethoden. Tauschen Sie Ideen und Tipps zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen aus.

→ Fazit (10 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Lernpunkte zusammen. Verteilen Sie Handouts mit Rezepten und Kochanleitungen.



Vor dem Workshop:

- Besorgen Sie sich alle notwendigen Kochutensilien und Zutaten
- Bereiten Sie Handouts mit Rezepten und Kochanleitungen vor
- Geben Sie Anweisungen zur Lebensmittelsicherheit

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Berücksichtigen Sie die individuellen Ernährungsbedürfnisse und -vorlieben der TeilnehmerInnen.
- Sorgen Sie für eine sichere und hygienische Kochumgebung.
- Fördern Sie die aktive Teilnahme und den Austausch von Kochideen.



19 - Konservieren und Fermentieren

ABSTRAKT:

Die Workshops zum Thema Konservierung und Fermentieren zielen darauf ab, den TeilnehmerInnen Techniken beizubringen, mit denen sie die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern und Abfall reduzieren können. In Workshops zu Methoden der Lebensmittelkonservierung wie Einmachen, Einlegen und Fermentieren können die TeilnehmerInnen lernen, wie sie saisonale Produkte lagern und Vorratsartikel herstellen können, die zu einer nachhaltigen, abfallfreien Küche beitragen.

Die Workshops zum Thema Konservierung und Fermentieren bieten den Teilnehmern die Möglichkeit, Techniken zu erlernen, mit denen sie die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern und Abfall reduzieren können. Durch die Teilnahme an diesen Workshops können die Teilnehmer lernen, wie man Lebensmittel durch Einmachen, Einlegen und Fermentieren konserviert, sodass sie saisonale Produkte lagern und Vorratsartikel herstellen können, die zu einer nachhaltigen, abfallfreien Küche beitragen.

HAUPTZIEL: Vermittlung von Techniken zur Verlängerung der Haltbarkeit von Lebensmitteln und zur Reduzierung von Abfällen

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- Methoden zur Lebensmittelkonservierung wie Einmachen, Einlegen und Fermentieren erlernen
- die Fähigkeit zu entwickeln, Vorratsartikel herzustellen, die zu einer nachhaltigen, abfallfreien Küche beitragen

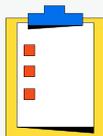
ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- verschiedene Methoden zur Lebensmittelkonservierung anzuwenden, wie Einmachen, Einlegen und Fermentieren
- Vorratsartikel, die zu einer nachhaltigen, abfallfreien Küche beitragen, herzustellen



19 - Konservieren und Fermentieren



benötigte Materialien:

- Einmachgläser und Konservierungszubehör
- frische Zutaten für Konservierungsmethoden
- Handouts mit Anleitungen und Rezepten
- Präsentationsmaterialien (optional)

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen GRUPPENGROSSE → Gruppen (optimale Gruppengröße: 8-12 TeilnehmerInnen) GESCHÄTZTE DAUER → ungefähr 2 Stunden FORMAT → persönlicher Workshop



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung (15 Minuten):

Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und erläutern Sie das Ziel des Workshops. Stellen Sie den geplanten Ablauf und die zu erlernenden Konservierungsmethoden vor.

→ Konservierungsmethoden (90 Minuten):

Demonstrieren Sie Konservierungs-, Einlege- und Fermentierungstechniken. Führen Sie praktische Übungen durch, bei denen die TeilnehmerInnen die Techniken üben.

→ Interaktive Diskussion (15 Minuten):

Besprechen Sie die vorgestellten Konservierungsmethoden. Tauschen Sie Tipps und Erfahrungen zur Lebensmittelkonservierung aus.

→ Fazit (10 Minuten):

Fassen Sie die wichtigsten Lernpunkte zusammen. Verteilen Sie Handouts mit Anleitungen und Rezepten.



Vor dem Workshop:

- Besorgen Sie alle notwendigen Materialien und Zutaten
- Bereiten Sie Handouts mit Anleitungen und Rezepten vor
- Geben Sie Anweisungen zur Lebensmittelsicherheit

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Berücksichtigen Sie die individuellen Ernährungsbedürfnisse und -vorlieben der TeilnehmerInnen.
- Sorgen Sie für eine sichere und hygienische Arbeitsumgebung.
- Fördern Sie die aktive Teilnahme und den Erfahrungsaustausch rund um die Lebensmittelkonservierung.



20 - Austausch von Rezepten, um Lebensmittelreste zu verwerten

ABSTRAKT:

Der Leftover Recipe Exchange zielt darauf ab, die Kreativität bei der Verwendung von Resten zu fördern. Durch die Organisation eines Rezeptaustauschs können die TeilnehmerInnen ihre Lieblingsrezepte zur Verwendung von Resten teilen, während sie darüber diskutieren, wie kreative Essensplanung dazu beitragen kann, Lebensmittelabfälle zu reduzieren, und praktische Tipps zur Wiederverwendung von Zutaten austauschen.

Der Austausch von Rezepten, um Lebensmittelreste zu verwerten, bietet TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Reste kreativ zu verwerten. Durch die Teilnahme an diesem Austausch können die TeilnehmerInnen ihre Lieblingsrezepte zur Resteverwertung teilen, diskutieren und feststellen wie durch kreative Essensplanung Lebensmittelabfälle reduziert werden können.

HAUPTZIEL: Förderung der Kreativität um Lebensmittelreste zu verwenden

SPEZIFISCHE ZIELE sind:

- Austausch von Rezepten, die die Resteverwertung fördern
- die Bedeutung einer kreativen Essensplanung zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen zu diskutieren
- praktische Tipps zur Wiederverwendung von Lebensmittelresten auszutauschen

ERWARTETE LERNERGEBNISSE →

Am Ende dieses Workshops sollten die TeilnehmerInnen in der Lage sein:

- Rezepte zur Resteverwertung zu kennen
- zu verstehen, wie wichtig eine kreative Essensplanung für die Reduzierung von Lebensmittelabfällen ist
- praktische Tipps zur Wiederverwendung von Zutaten anzuwenden

ZIELGRUPPE → mehrfach gefährdete Erwachsene mit Schwerpunkt auf jungen Erwachsenen, jungen Eltern, vorwiegend Müttern oder jungen erwachsenen Frauen **GRUPPENGROSSE** → Gruppen (optimale Gruppengröße: 8-12 TeilnehmerInnen) **GESCHÄTZTE DAUER** → ungefähr 2 Stunden **FORMAT** → persönlicher Workshop



Aufbau des Workshops: Methodik / Prozessbeschreibung

→ Einführung (15 Minuten):

Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und erläutern Sie das Ziel des Workshops. Stellen Sie die geplante Tagesordnung und die Aktivitäten vor.

→ Rezeptaustausch (90 Minuten):

Die TeilnehmerInnen teilen ihre Lieblingsrezepte zur Resteverwertung. Diskussion über kreative Essensplanung und Tipps zur Wiederverwendung von Zutaten.

→ Interaktive Diskussion (15 Minuten):

Erfahrungs- und Ideenaustausch zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen. Beantwortung von Fragen und Diskussion offener Punkte.

→ Fazit (10 Minuten):

Zusammenfassung der wichtigsten Diskussionspunkte. Verteilung von Handouts mit Rezepten und Tipps zur Lebensmittelverwertung.



Vor dem Workshop:

- Erstellung von Handouts mit Rezepten und Tipps zur Lebensmittelverwertung
- Bereitstellung von Schreibmaterialien für Teilnehmer

Anpassung, zusätzliche Tipps:

- Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, kreative Rezepte und persönliche Erfahrungen auszutauschen.
- Schaffen Sie eine unterstützende und offene Atmosphäre für den Austausch.
- Betonen Sie, wie wichtig der individuelle Beitrag zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung ist.





**Abschnitt 5:
Vorschläge für
sogenannte
“Eisbrecher”-Methoden**



Die Verwendung von sogenannten “Eisbrecher“-Methoden ist eine Möglichkeit einen guten Start in den Workshop zu schaffen. Genau wie beim Kochen, wo wir zunächst den Ofen vorheizen und alle Zutaten zusammensuchen, beginnen unsere Workshops damit, die richtige Atmosphäre zu schaffen und unsere TeilnehmerInnen mit Energie zu versorgen. Eisbrecher sind die Gewürze und Würzmittel, die einen guten Workshop in einen großartigen Workshop verwandeln und eine Atmosphäre der Offenheit und Kreativität fördern.

Der Beginn eines Workshops gibt den Ton für die gesamte Sitzung an. Spannende und unterhaltsame Eisbrecher sorgen dafür, dass die TeilnehmerInnen entspannt, aufnahmebereit und bereit sind, miteinander zu interagieren. Sie helfen, Barrieren abzubauen und ein Gemeinschaftsgefühl aufzubauen, das für eine effektive Zusammenarbeit und ein effektives Lernen entscheidend ist.

Was Sie hier finden:

- Gedanken, Ideen, etc.. Wie beim Packen einer Einkaufstüte vor dem Einkaufen geht es bei diesen Aktivitäten darum, die Meinungen der TeilnehmerInnen darüber zu sammeln, was sie aus dem Workshop mitnehmen möchten. So wird die Bühne für ein maßgeschneidertes und wirkungsvolles Erlebnis bereitet.
- Übungen, die die TeilnehmerInnen auf die Aufgaben des Workshops vorbereiten. Wie das „Binden unserer Schürzen“ bereiten diese Aktivitäten uns auf die bevorstehende Arbeit vor und stellen sicher, dass jeder gut ausgerüstet und mental vorbereitet ist.
- Aktivitäten, die Begeisterung und Neugier wecken. Diese schnellen Spiele oder Diskussionen sorgen für Energie im Raum, so wie das Anschalten des Herds den Kochvorgang einleitet.

In diesem Abschnitt finden Sie eine Vielzahl von Kennenlernaktivitäten, die für unterschiedliche Gruppengrößen, Workshopthemen und gewünschte Ergebnisse geeignet sind. Ob Sie einen schnellen fünfminütigen Energiespender oder eine ausführlichere Einführungsaktivität benötigen, diese Kennenlernaktivitäten verhelfen Ihren Workshops zu einem perfekten Start.

Lassen Sie uns für Spannung sorgen und Ihren Workshop unvergesslich machen!



1 – LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG-BINGO: VERBINDEN, LERNEN UND LACHEN!

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ausgedruckte Bingo-Karten zum Thema Lebensmittelverschwendung (mit Begriffen zum Thema Lebensmittelverschwendung)
- Marker oder Stifte für jede/n TeilnehmerIn

Dieser Eisbrecher soll die TeilnehmerInnen in eine lebendige und lehrreiche Aktivität einbinden. Durch die Einführung wichtiger Begriffe im Zusammenhang mit Lebensmittelabfällen im Bingo-Format können sich die TeilnehmerInnen mit dem Thema des Workshops vertraut machen und gleichzeitig ein Gemeinschaftsgefühl fördern.

VORBEREITUNG:

Erstellen Sie Bingokarten mit gängigen Begriffen zum Thema Lebensmittelverschwendung (z. B. Reste, abgelaufene Produkte, Überkäufe). Verteilen Sie an jede/n TeilnehmerIn eine Bingokarte und einen Marker.

ANWEISUNGEN:

Spielregeln erklären: Die TeilnehmerInnen markieren Begriffe, wenn sie diese während der Einführung oder Diskussion hören.

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, aktiv zuzuhören und miteinander zu interagieren.

EINFÜHRUNG UND BINGO:

Beginnen Sie den Workshop mit einer kurzen Einführung zum Thema Lebensmittelverschwendung und markieren Sie die wichtigsten Begriffe auf den Bingokarten. Verwenden Sie diese Begriffe im weiteren Verlauf des Workshops auf natürliche Weise in Ihren Diskussionen.

BINGO-GEWINNER:

Der/Die erste TeilnehmerIn, der/die eine Reihe oder die gesamte Karte vervollständigt, ruft „Bingo!“. Bestätigen Sie den Gewinner und fordern Sie die TeilnehmerInnen auf, etwas mitzuteilen, was sie während der Aktivität gelernt haben.



1 – LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG-BINGO: VERBINDEN, LERNEN UND LACHEN!

DISKUSSIONSPUNKTE:

Der Eisbrecher fördert das Engagement und führt spielerisch in Schlüsselkonzepte ein. Die TeilnehmerInnen hören aktiv zu und setzen sich mit dem Workshop-Thema auseinander.

Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, Erkenntnisse und Überlegungen zu den Bingo-Begriffen auszutauschen.

ANPASSUNGEN/ZUSÄTZLICHE TIPPS:

- **Erwägen Sie die Erstellung digitaler Bingokarten für virtuelle Workshops**
- **Fördern Sie einen freundschaftlichen Wettbewerb, um das Engagement zu steigern**
- **Verknüpfen Sie jeden Begriff während der Diskussion mit Beispielen aus der Praxis oder persönlichen Erfahrungen**



2 - AUSTAUSCH VON ESSENSGESCHICHTEN

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG/MATERIALIEN:

- kleine Zettel oder Karteikarten
- Stifte oder Marker

Der Eisbrecher „Austausch lokaler Lebensmittelgeschichten“ ist eine Aktivität, die dazu dient, Verbindungen zwischen den TeilnehmerInnen zu knüpfen, indem sie ihre persönlichen Erfahrungen mit lokalen Lebensmitteln erkunden und teilen. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, über ihre Beziehung zur lokalen Küche nachzudenken, indem sie eine Kurzgeschichte oder Erinnerung auf ein kleines Stück Papier oder eine Karteikarte schreiben.

Sobald jede/r TeilnehmerIn seine/ihre lokale Lebensmittelgeschichte geschrieben hat, werden die Karten gemischt. In der nächsten Phase lesen die TeilnehmerInnen abwechselnd die Geschichte eines anderen vor.

Im Anschluss an die Lesestunde diskutiert die Gruppe gemeinsam über die gemeinsamen Geschichten und die einzigartigen Perspektiven, die jede/r TeilnehmerIn einbringt. Dieser Teil der Aktivität dient den Teilnehmern als Plattform, um ihre Gedanken auszudrücken, Fragen zu stellen und Gemeinsamkeiten in ihren Erfahrungen mit lokalen Lebensmitteln zu finden. Es fördert das Gemeinschaftsgefühl, fördert den offenen Dialog und fördert die Würdigung kultureller und kulinarischer Vielfalt.

Dieser Eisbrecher geht über eine einfache Einführung hinaus, indem er in die vielfältige Lebenswelt der TeilnehmerInnen eintaucht und sie durch die universelle Sprache des Essens verbindet. Indem der Austausch persönlicher Geschichten gefördert wird, verleiht die Aktivität dem Workshop einen warmen und integrativen Ton und ebnet den Weg für ein tieferes Engagement bei nachfolgenden Aktivitäten. Die Bindungen, die durch das Teilen dieser bedeutungsvollen Geschichten entstehen, tragen zu einer unterstützenden und kollaborativen Lernumgebung bei.

ANPASSUNGEN/ZUSÄTZLICHE TIPPS:

- In einer Online-Umgebung können die TeilnehmerInnen ihre Geschichten in ein gemeinsames Dokument eingeben oder virtuelle Haftnotizen verwenden.
- Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, kreativ zu sein und Geschichten zu erzählen, die über Rezepte hinausgehen, beispielsweise über kulturelle Einflüsse oder Familientraditionen.



3 - SCHATZSUCHE IM GARTEN

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG/MATERIALIEN:

- kleine Preise oder Wertmarken
- eine Liste mit Gartenartikeln oder Hinweisen
- ein Timer

Diese Kennenlernaktivität soll die TeilnehmerInnen zu einer spannenden und gemeinsamen Erkundung des Gemeinschaftsgartens anregen. Sie fördert Teamarbeit, Problemlösung und die Vertrautheit mit der Gartenumgebung und weckt gleichzeitig ein Gefühl der Aufregung und Vorfreude auf den bevorstehenden Workshop zu Gemeinschaftsgarteninitiativen.

Der Hauptzweck dieses Eisbrechers besteht darin, das Eis zwischen den TeilnehmerInnen zu brechen, die aktive Beschäftigung mit dem Garten zu fördern und ein Gefühl der Kameradschaft innerhalb der Gruppe zu fördern. Indem die TeilnehmerInnen gemeinsam daran arbeiten, verborgene Schätze zu entdecken, beginnen sie, Verbindungen und Vertrauen aufzubauen, was einen positiven Ton für den Workshop angibt.

Vor dem Workshop versteckt der/die ModeratorIn kleine Preise im Gartenbereich. Dies können symbolische Schätze sein, die mit Gartenarbeit oder Gemeinschaft zu tun haben, wie etwa kleine Topfpflanzen, Samen oder kleine Gartengeräte. Der Moderator erstellt auch eine Liste mit Gartengegenständen oder Hinweisen, die den Teilnehmern helfen sollen, die versteckten Schätze zu finden.

Zu Beginn des Workshops erklärt der/die ModeratorIn die Regeln und Ziele des Eisbrechers. Die TeilnehmerInnen werden über die verborgenen Schätze und die Liste der Gegenstände oder Hinweise informiert, die sie verwenden werden, um sie zu finden.

Die TeilnehmerInnen begeben sich in kleinen Gruppen auf die Schatzsuche. Sie verwenden die bereitgestellte Liste mit Gegenständen oder Hinweisen, um die versteckten Schätze zu finden und einzusammeln. Ein Timer sorgt für zusätzliche Herausforderung und Spannung.

Sobald alle Schätze gefunden sind (oder die Zeit abgelaufen ist), gruppieren sich die Teilnehmer neu und besprechen ihre Entdeckungen. Jede Gruppe teilt ihre Erfahrungen und Erkenntnisse, die sie durch das Finden der Schätze gewonnen hat.

ANPASSUNGEN/ZUSÄTZLICHE TIPPS:

- Bei Online-Workshops können die TeilnehmerInnen online nach Informationen oder Bildern suchen und ihre Ergebnisse teilen
- Berücksichtigen Sie die körperlichen Fähigkeiten der TeilnehmerInnen und stellen Sie sicher, dass der Gartenbereich für alle zugänglich ist

4 - DIE MYTHEN ÜBER ERNÄHRUNG ENTLARVEN

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG/MATERIALIEN:

- eine Sammlung gängiger Ernährungsmythen und Fakten auf Karten gedruckt
- eine Schüssel oder einen Hut zum Mischen der Karten

Dieser Eisbrecher soll die TeilnehmerInnen dazu bringen, gängige Ernährungsmythen zu entlarven und eine unterhaltsame und interaktive Umgebung zu schaffen.

METHODIK / PROZESS:

- Bereiten Sie Karten vor, auf denen gängige Ernährungsmythen und Fakten stehen.
- Mischen Sie diese Karten in einer Schüssel oder einem Hut.
- Die TeilnehmerInnen ziehen eine Karte und lesen die Aussage laut vor.
- Die Gruppe entscheidet, ob es sich bei der Aussage um einen Mythos oder eine Tatsache handelt, und erläutert ihre Gründe.
- Nachdem die Gruppe einen Konsens erzielt hat, geben Sie die richtige Antwort bekannt und geben Sie eine kurze Erklärung.

Diese Aktivität dient als Eisbrecher, klärt die TeilnehmerInnen aber gleichzeitig auf subtile Weise über gängige Ernährungsirrtümer auf.



ANPASSUNGEN/ZUSÄTZLICHE TIPPS:

- Nutzen Sie für einen Online-Workshop ein digitales Tool wie Kahoot! oder eine ähnliche Quiz-Plattform, um Mythen und Fakten zu präsentieren
- Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, persönliche Erfahrungen im Zusammenhang mit den Mythen oder Fakten auszutauschen, die sie auf den Karten herausgezogen haben.

5 - GESCHMACKVOLLE BESCHREIBUNGEN

Diese Aktivität soll die Teilnehmer in die sensorische Welt lokaler Lebensmittel eintauchen lassen. Dieser Eisbrecher zielt darauf ab, ihre Beschreibungsfähigkeiten zu verbessern und ihr Bewusstsein für die sensorischen Eigenschaften von Lebensmitteln zu schärfen. Mit dem Schwerpunkt auf Geschmack, Textur, Farbe und Aroma werden die TeilnehmerInnen ermutigt, ihre persönlichen Verbindungen und Erfahrungen mit der lokalen Küche auszudrücken.

METHODIK:

- Erklären Sie zunächst das Ziel: Sie möchten ein beliebtes lokales Gericht oder eine beliebte Zutat so beschreiben, dass das Wesentliche erfasst wird, ohne den Namen preiszugeben.
- Geben Sie den TeilnehmerInnen einen Moment Zeit, in Ruhe an ein ihnen bekanntes lokales Gericht oder eine Zutat zu denken und ihre Beschreibungen zu formulieren. Ermutigen Sie sie, über den grundlegenden Geschmack hinauszudenken und das gesamte sensorische Erlebnis zu berücksichtigen, das mit dem Essen verbunden ist.
- Die TeilnehmerInnen teilen ihre Beschreibungen abwechselnd mit. Weisen Sie sie in dieser Phase an, den von ihnen gewählten Gegenstand in lebendiger und ausdrucksstarker Sprache zu beschreiben und sich dabei auf die sensorischen Eigenschaften zu konzentrieren: wie er schmeckt (süß, herzhaft, würzig), wie seine Textur ist (knusprig, geschmeidig, zäh), wie seine Farbe ist (leuchtendes Grün, tiefes Rot) und wie sein Aroma ist (erdig, wohlriechend, scharf). Erinnern Sie sie daran, so detailliert und kreativ wie möglich zu sein, um für andere ein klares sensorisches Bild zu zeichnen.
- Geben Sie den anderen TeilnehmerInnen nach jeder Beschreibung die Möglichkeit, zu erraten, um welches Gericht oder welche Zutat es sich handeln könnte. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, anhand der bereitgestellten sensorischen Hinweise zu raten, und machen Sie daraus ein unterhaltsames und interaktives Spiel.
- Sobald die richtige Antwort erraten wurde oder niemand es erraten kann, gibt jene/r TeilnehmerIn den Namen des Gerichts oder der Zutat bekannt.
- Übergang zu den Hauptaktivitäten des Workshops durch Verknüpfung der Bedeutung der sensorischen Wahrnehmung sowohl für die Wertschätzung als auch für das Kochen mit regionalen Zutaten.

5 - GESCHMACKVOLLE BESCHREIBUNGEN

ANPASSUNGEN/ZUSÄTZLICHE TIPPS:

- **Verwenden Sie in einer virtuellen Umgebung eine strukturierte Reihenfolge, z. B. alphabetisch nach Vornamen, um den Prozess des Teilens von Beschreibungen zu optimieren**
- **Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, bei ihren Beschreibungen fantasievoll und ausdrucksstark zu sein, um die Aktivität spannender zu gestalten**
- **Wenn die TeilnehmerInnen zögern, beginnen Sie die Aktivität selbst mit einem Beispiel, um den Ton anzugeben und die Teilnahme zu fördern**



6 - REZEPT-STAFFEL

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG/MATERIALIEN

- Papier
- Stifte

Der Rezeptstaffel-Eisbrecher soll Teamwork, Kommunikation und Kreativität unter erwachsenen TeilnehmerInnen fördern. Bei dieser Aktivität arbeiten Teams gemeinsam an der Entwicklung eines Rezepts, Schritt für Schritt oder Zutat für Zutat, ohne die vorherigen Beiträge zu sehen. Das Ziel des Spiels besteht darin, Spaß zu haben und als Gruppe zusammenzuwachsen, während gleichzeitig fantasievolles Denken und Zusammenarbeit in einem kulinarischen Kontext gefördert werden.

METHODIK:

- Teilen Sie die TeilnehmerInnen beim Eintreten in Teams von 5-6 Mitgliedern ein. Versuchen Sie, TeilnehmerInnen mit unterschiedlichem Hintergrund oder unterschiedlichem Fähigkeitsniveau zu mischen, um eine Vielfalt im Denken und in der Interaktion zu fördern. Geben Sie jedem Team ein Blatt Papier und einen Stift.
- Erklären Sie die Regeln des Rezept-Staffellaufs. Jedes Teammitglied trägt einen Schritt oder eine Zutat zu einem Rezept bei, kann aber nur den unmittelbar vorherigen Beitrag sehen. Betonen Sie, dass es darum geht, kreativ zu sein und Spaß zu haben, und dass die daraus resultierenden Rezepte skurril oder unsinnig sein können.
- Die erste Person in jedem Team schreibt entweder die erste Zutat oder den ersten Schritt eines gesunden Rezepts auf das Papier. Anschließend faltet sie das Papier, um ihre Schrift zu verbergen, sodass nur ein kleiner Teil sichtbar bleibt, und gibt es an die nächste Person weiter.
- Die Aktivität wird fortgesetzt, indem jedes Teammitglied das Rezept auf der Grundlage des kleinen sichtbaren Teils des vorherigen Eintrags ergänzt. Ermutigen Sie die Teilnehmer, kreativ zu sein und über den Tellerrand hinauszublicken. Die Zutaten oder Schritte müssen nicht konventionell oder praktisch sein.

Sobald die letzte Person in jedem Team ihren Teil beigetragen hat, liest jedes Team abwechselnd sein komplettes Rezept dem Rest der Gruppe vor. Erwarten Sie Gelächter und Überraschungen, da die Rezepte oft humorvoll und unerwartet sind.

ANPASSUNGEN/ZUSÄTZLICHE TIPPS:

- Bei kleineren Gruppen kann jede Person zwei statt einem Artikel hinzufügen.
- In einer virtuellen Umgebung verwenden Sie ein gemeinsames Online-Dokument, in dem jede/r TeilnehmerIn seinen/ihren Teil hinzufügen kann

7 - SCHNELLE GESCHMACKSPROFILE

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- Papier
- Stifte

Dieser Eisbrecher soll die TeilnehmerInnen dazu bringen, ihre Essensvorlieben und Erfahrungen mitzuteilen und so ein Gefühl der Offenheit und Neugier zu fördern.

METHODIK:

- Verteilen Sie an jede/n TeilnehmerIn Papier und Stifte.
- Fordern Sie sie auf, ihre Lieblingsküche, die Speisen, die sie nicht mögen, und die Gerichte oder Zutaten, die sie unbedingt probieren möchten, aufzuschreiben – und das alles innerhalb von 2 Minuten.
- Gehen Sie durch den Raum und jede/r TeilnehmerIn teilt seine Antworten und eine kurze Begründung für jede Auswahl mit.

Dieser schnelle Austausch bricht das Eis und bringt unterschiedliche kulinarische Vorlieben und Abneigungen ans Licht, wodurch das Interesse der Gruppe geweckt wird.



ANPASSUNGEN/ZUSÄTZLICHE TIPPS:

- Bei größeren Gruppen führen Sie diese Aktivität gleichzeitig in kleineren Arbeitsgruppen durch.



**Anhang I:
Begleit- und
Lernmaterialien /
Referenzen**

Anhang II: Begleit- und Lernmaterialien / Referenzen

WORKSHOP-SZENARIO 1: TEILNAHME AM PROGRAMM „COMMUNITY-SUPPORTED AGRICULTURE“ (CSA)

- Gedruckte Informationen zu lokalen CSA-Programmen
- Anmeldeformulare für CSA-Programme
- CommunityHarvest CSA (<https://www.communityharvest.org/>)
- Aufbau einer Gemeinschaft durch von der Gemeinschaft unterstützte Landwirtschaft (<https://foodtank.com/news/2019/07/building-community-through-community-supported-agriculture/>)

WORKSHOP-SZENARIO 2: GEMEINSCHAFTSGARTEN-INITIATIVEN

- Video zur erfolgreichen Gemeinschaftsgarteninitiative:
https://www.facebook.com/GramignaODV/videos/419689749975300?locale=it_IT
- Infografik:



Lehrmaterial zu den Grundlagen der Gartenarbeit:

- <https://www.gardendesign.com/how-to/>
- <https://www.artfulhomemaking.com/gardening-for-beginners/>
- <https://www.youtube.com/@GrowingInTheGarden>



WORKSHOP-SZENARIO 3: SCHNITZELJAGD AUF NÄHRWERTKENNZEICHNUNGEN

- Handzettel zum Lesen von Nährwertkennzeichnungen
- Eine Anleitung zur Durchführung der Schnitzeljagd
- Staatliche Richtlinien zum Verständnis von Nährwertkennzeichnungen
- Yuka-App <https://yuka.io/it/>

Nährwertkennzeichnung:

- https://food.ec.europa.eu/safety/labelling-and-nutrition/food-information-consumers-legislation/nutrition-labelling_en
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-label-guide/>

Vorteile lokaler Lebensmittel:

- <https://www.healthline.com/nutrition/why-eat-local-food>
- https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en
- „Vom Bauernhof auf den Tisch“-Bewegung:
- <https://www.lightspeedhq.com/blog/history-farm-table-movement/>

WORKSHOP-SZENARIO 4: HERAUSFORDERUNGEN BEIM KOCHEN MIT REGIONALEN LEBENSMITTELN

- Rezepthefte mit Gerichten aus regionalen Zutaten
- Broschüren über lokale LandwirtInnen, HändlerInnen und die Vorteile des lokalen Lebensmittelkonsums

PädagogInnen, die sich auf diesen Workshop vorbereiten, können ihre Inhalte durch die Nutzung verschiedener Ressourcen verbessern. Dazu gehören Kochbücher über regionale Küchen, Artikel, die die Vorteile lokaler Lebensmittelsysteme beschreiben und Forschungsarbeiten zu gemeinschaftsgetragener Landwirtschaft. Die Literatur sollte nach regionaler Relevanz und Workshop-Schwerpunkt ausgewählt werden und Einblicke in die ernährungsphysiologischen Vorteile lokaler Zutaten, die wirtschaftlichen und ökologischen Vorteile der Unterstützung lokaler Bauernhöfe sowie Beispiele für erfolgreiche lokale Lebensmittelinitiativen bieten.

WORKSHOP-SZENARIO 5: KOCH-EVENTS FÜR DIE GEMEINSCHAFT

- Rezeptkarten oder -hefte für die TeilnehmerInnen zum Mitnehmen nach Hause
- Ernährungsratgeber oder Broschüren, die gesunde Ernährungsgewohnheiten hervorheben
- Unterschiede zwischen Koch-Events und BYOL:
<https://www.whocan.org/it/blog/che-cose-un-potluck> (auf Italienisch)

WORKSHOP-SZENARIO 6: RUNDGÄNGE ÜBER BAUERNMÄRKTE

- Karten oder Wegbeschreibungen zum Bauernmarkt
- Informationsbroschüren über die Vorteile regionaler und saisonaler Produkte
- Websites oder Literatur zu lokalen Bauernmärkten
- Artikel über die Umweltauswirkungen der Auswahl regionaler Lebensmittel
- Rezepte mit Zutaten aus der Region

WORKSHOP-SZENARIO 7: VOM BAUERNHOF AUF DEN TISCH

- Websites oder Literatur lokaler Bauernhöfe
- Artikel zu den Herausforderungen und Vorteilen der lokalen Landwirtschaft
- Rezepte mit Zutaten aus der Region

WORKSHOP-SZENARIO 8: BAUERNMARKT-HERAUSFORDERUNG

- Karten oder Wegbeschreibungen zum örtlichen Bauernmarkt
- Informationsbroschüren über die ernährungsphysiologischen Vorteile verschiedener Lebensmittel
- Websites oder Literatur zu lokalen Bauernmärkten
- Artikel über die ernährungsphysiologischen Vorteile einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl
- Rezepte mit Zutaten aus der Region

WORKSHOP-SZENARIO 9: ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

- Notizbücher oder Tagebücher für die TeilnehmerInnen
- Gedruckte Handzettel zu den Vorteilen eines Ernährungstagebuchs
- Artikel über die Vorteile des Führens eines Ernährungstagebuchs
- Online-Ressourcen zu emotionalem Essen und bewusster Ernährung

WORKSHOP-SZENARIO 10: EINKAUFSBUMMEL

- Notizblöcke oder Notizbücher für die TeilnehmerInnen
- Gedruckte Handzettel zum Lesen von Lebensmitteletiketten und zur Budgetplanung
- Beispiel-Einkaufslisten für TeilnehmerInnen
- Online-Ressourcen zur effektiven Budgetierung von Lebensmitteln
- Artikel zum Lesen und Verstehen von Lebensmitteletiketten

WORKSHOP-SZENARIO 11: SAISONALE KOCH-WORKSHOPS

- Gedruckte Rezepte und Nährwertangaben
- Online-Ressourcen zu den Vorteilen saisonaler Ernährung
- Artikel zu den wirtschaftlichen und ökologischen Auswirkungen des Kochens mit saisonalen Zutaten

WORKSHOP-SZENARIO 12: INTERAKTIVE KOCH-HERAUSFORDERUNGEN

- Richtlinien für interaktive Koch-Herausforderungen, Bewertungskriterien und Tipps zur Teamarbeit

Integrieren Sie Ressourcen zum gemeinsamen Kochen, zur Teambildung und zu kreativen Rezepten und verwenden Sie relevante Literatur/Anleitungen zu Kochkünsten und Teamarbeit.

WORKSHOP-SZENARIO 13: GEMEINSAME MAHLZEITEN

- Richtlinien für das gemeinsame Essen, Tipps zum Präsentieren von Gerichten, Ressourcen zu den ernährungsphysiologischen Aspekten traditioneller Lebensmittel und Diskussionsanstöße

Integrieren Sie Ressourcen zur kulturellen Lebensmittelvielfalt, zu den Nährwerten verschiedener Küchen und zu traditionellen Rezepten.

WORKSHOP-SZENARIO 14: Kochkurse

- Rezepte und Handouts mit Kochanleitungen
- „The Joy of Cooking: 75th Anniversary Edition“ von Irma S. Rombauer, Marion Rombauer Becker, Ethan Becker
- „Wie man alles kocht: Einfache Rezepte für großartiges Essen“ von Mark Bittman

WORKSHOPSZENARIO 15: KULINARISCHE DEMONSTRATIONEN

- Handouts mit Rezepten und Kochanleitungen
- „The Food Lab: Besseres Kochen zu Hause durch Wissenschaft“ von J. Kenji López-Alt
- „Salz, Fett, Säure, Hitze: Die Elemente des guten Kochens meistern“ von Samin Nosrat

WORKSHOP-SZENARIO 16: Herausforderung Abfall-Audit

- Handzettel mit Tipps zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen
- „Lebensmittelverschwendung reduzieren: Tipps und Tricks für den Alltag“ (<https://www.epa.gov/recycle/reducing-wasted-food-home>)

WORKSHOP-SZENARIO 17: Essensplanung

- Handouts mit Tipps zur Essensplanung und -zubereitung
- Essensplanung (<https://www.eatright.org/food/planning>)
- „Gesunde Ernährung mit kleinem Budget: 22 Tipps und Tricks“ (<https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>)

WORKSHOP-SZENARIO 18: Kochen mit Resten

- Handouts mit Rezepten und Kochanleitungen
- „Handbuch für eine abfallfreie Küche: Ein Leitfaden für gesunde Ernährung und Geldsparen durch weniger Lebensmittelverschwendung“ von Dana Gunders

WORKSHOP-SZENARIO 19: Konservieren und Fermentieren

- Handouts mit Anleitungen und Rezepten
- „Der komplette Leitfaden zur Fermentation: Wie man alles fermentiert“ von Sandor Ellix Katz

WORKSHOP-SZENARIO 20: AUSTAUSCH ÜBRIG GEBLIEBENER REZEPTE

- Handouts mit Rezepten und Tipps zur Lebensmittelverwertung
- „Das Zero Waste Kochbuch: 100 Rezepte zum Kochen ohne Abfall“ von Giovanna Torrico und Amelia Wasiliev

Nützliche Links für alle, die mehr wissen möchten:

- Akademie für Ernährung und Diätetik <https://www.eatright.org/food>
- Lebensmittelsicherheit <https://www.foodsafety.gov/>



**Anhang II:
Verwendete Literatur**

Anhang II: Verwendete Literatur

- Henderson, E., & Van En, R. (2007). Die Ernte teilen: Ein Leitfaden für Bürger zur von der Gemeinschaft unterstützten Landwirtschaft.
https://www.google.it/books/edition/Sharing_the_Harvest/ZCzPAGAAQBAJ?hl=it&gbpv=1&dq=Community-Supported+Agriculture&printsec=frontcover
- D'Abundo, M., & Carden, A. (2009). „Growing Wellness“: Die Möglichkeit, kollektives Wohlbefinden durch Bildungsprogramme für Gemeinschaftsgärten zu fördern. *Community Development*, Oktober 2008, 83-94.
<https://doi.org/10.1080/15575330809489660>
- Gregis, A., Ghisalberti, C., Sciascia, S., Sottile, F., & Peano, C. (2021). Gemeinschaftsgarten-Initiativen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden: Eine systematische Überprüfung von Aspekten, Ergebnissen und Zielgruppen der Infodemiologie.
- Internationales Journal für Umweltforschung und öffentliche Gesundheit, 18(4), 1943. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041943>
- Zafar, M. Z., Shi, X., Yang, H., Abbas, J., & Chen, J. (2022). Der Einfluss interpretierender Etiketten verpackter Lebensmittel auf die Kaufabsicht der Verbraucher: Die vergleichende Analyse der Wirksamkeit und Ineffizienz von Lebensmitteletiketten. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15098. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215098>
- Petrini, C. (2016). *Gut, sauber und fair. Italien: Giunti – Slow Food Editore.*
- „Vom Erzeuger auf den Tisch“-Strategie: <https://www.slowfood.it/la-nuova-strategia-farm-to-fork-che-cose-e-come-funziona-tutto-quello-che-ogni-cittadino-europeo-deve-sapere/>
- TED-VORGANG:
https://www.ted.com/talks/alex_gendler_what_is_a_gift_economy/transcript?language=it



