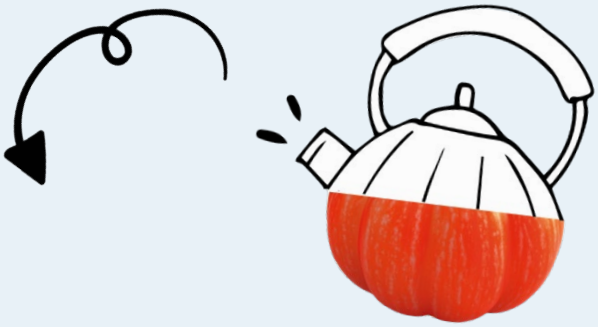
IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Vorläufige Version





Katrin Lütjen

Mobile Küchen:

Praxisnah planen und umsetzen







www.in-form.de

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 3

2 Mobile Küchen im Einsatz 3

2.1 Ladenhüter schmackhaft machen 7

2.2 Weltküche to go 16

3 Literaturverzeichnis 21

Impressum 23

1 Einleitung

Diese Handreichung entstand im Rahmen der Veröffentlichung „Ernährungsbildung im Kontext von Ernährungsarmut: Theoretische und didaktische Grundlagen“ (Johannsen & Lütjen, 2026), in der zentrale didaktische Prinzipien, Qualitätsrahmen und Phasenmodelle für eine lebensweltbezogene Ernährungsbildung beschrieben werden. Ziel ist es, Ansätze aufzuzeigen, wie Ernährungsbildung wirksam, niedrigschwellig und alltagsnah gestaltet werden kann.

Die vorgestellten Konzepte wurden im Rahmen des IN FORM-Projektes „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ (weiter-)entwickelt und erprobt. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie insbesondere Menschen mit geringem Budget erreicht und in ihrer Handlungskompetenz gestärkt werden können.

Im Rahmen dieser Veröffentlichung werden Bildungsangebote mit „Mobilen Küchen“ anhand der Best-Practice-Beispiele[1] „Ladenhüter schmackhaft machen“ (Kap. 2.1) und „Weltküche to go“ (Kap. 2.2) vorgestellt. Beide Beispiele verdeutlichen, wie sich Ernährungsbildung praxisnah, niedrigschwellig und zielgruppenorientiert umsetzen lässt und welche Potenziale das Bildungsangebot für unterschiedliche Settings und Zielgruppen bietet.

[1]**Best-Practice-Beispiele** zeigen konkrete Praxiseinsätze verschiedener Methoden, Materialien und Aktionen in lebensweltbezogenen Bildungsangeboten. Sie dienen als Inspiration für die eigene Lehr-Lerneinheit.

2 Mobile Küchen im Einsatz

Bei lebensmittelbezogenen Bildungsangeboten, in denen die küchenpraktische Arbeit im Mittelpunkt steht, kommen neben stationären Kücheneinrichtungen auch sogenannte „Mobile Küchen“ zum Einsatz. Diese ermöglichen eine flexible Nutzung in unterschiedlichen Settings sowohl im Innen- als auch im Außenbereich. Insbesondere dort, wo keine fest installierte Infrastruktur zur Verfügung steht, gewährleisten sie die Durchführung des Bildungsangebots.

Im IN FORM-Verbundprojekt werden drei verschiedene Mobile Küchen verwendet:

Mobiler Küchenblock

Der mobile Küchenblock ist ein kompakter, auf Industrierollen montierter Arbeitsblock. Er verfügt über eine Arbeitsfläche, zwei Kochstellen sowie Schubladen und Stauräume für Besteck und weiteres Zubehör. Die Kochstellen werden über einen regulären Haushaltsstromanschluss betrieben; zusätzlich stehen ein bis zwei integrierte Steckdosen für elektrische Geräte zur Verfügung (Lüder et al., 2022; Ludewig et al., 2024).

Der Küchenblock ist primär für den Einsatz in Innenräumen konzipiert, da er keinen eigenen Wasseranschluss besitzt und vorhandene Waschbecken vor Ort genutzt werden. Er kann jedoch ebenso im Außenbereich, etwa im Innenhof, auf der Terrasse oder dem Schulhof, eingesetzt werden, sofern ein entsprechender Stromanschluss über eine Kabelverbindung sichergestellt ist.

Mit einer maximalen Breite von 80 cm und einer Länge von 120 cm ist er gut manövrierbar und kann auch in kleineren Räumen flexibel positioniert werden. Je nach Ausführung bieten die integrierten Schubladen und Kisten großzügigen Stauraum; eine klare Beschriftung erleichtert allen Beteiligten die Orientierung (Lüder et al., 2022; Ludewig et al., 2024).



Abbildung 1: *Mobiler Küchenblock im Einsatz bei einer Bildungsaktion mit Jugendlichen.*

Baukastenküche

Für Einsätze im Freien wird eine modulare Baukastenküche verwendet. Zentrales Element ist ein Kochschrank aus dem Campingbedarf, bestehend aus einem leichten Aluminiumgestänge, einer strapazierfähigen Textilbespannung und einer Arbeitsfläche aus einer Aluminium-Rollplatte. Diese Konstruktion ist zusammenklappbar, platzsparend zu transportieren und schnell aufgebaut (Lüder et al., 2022; Ludewig et al., 2024).

Die Küche wird in der Regel mit Gaskochern betrieben und kann durch zusätzliche klappbare Tische und Sitzgelegenheiten (z. B. Bierzeltgarnituren) ergänzt werden. Kochutensilien wie Töpfe, Pfannen, Schneidebretter und Messer sind übersichtlich in transparenten Kunststoffboxen organisiert; laminierte Packlisten unterstützen eine strukturierte Vorbereitung und Nachbereitung. Als Wetterschutz kann ein Pavillon dienen. Für die Hygiene werden entweder nahegelegene Waschbecken genutzt oder es wird eine mobile Waschstation eingesetzt (Lüder et al., 2022; Ludewig et al., 2024).

Eine „Einkaufsliste für die Baukastenküche“ ist auf der Webseite der Europa-Universität zum Download hinterlegt.



Abbildung 2: *Beispielhafter Aufbau einer Baukastenküche auf einem öffentlichen Platz.*

Fahrradküche

Eine besonders flexible Form stellt die Fahrradküche dar. Dabei handelt es sich um einen Küchenblock, der auf einem Lastenfahrrad, -dreirad oder einem Lastenfahrrad-Anhänger montiert ist. Im Projekt wurde ein Lastenfahrrad-Anhänger gewählt, der mit dem Fahrrad zum Einsatzort gezogen, dort aufgeklappt und in Betrieb genommen werden kann (Lüder et al., 2022; Ludewig et al., 2024).

Die Fahrradküche ist mit einer Gasanlage für zwei Kochfelder ausgestattet und verfügt zusätzlich über ein integriertes Waschbecken mit Frisch- und Abwasserkanistern (jeweils ca. 10 Liter). Dadurch ist sie vollständig autark und kann unabhängig von externer Infrastruktur genutzt werden. Dennoch ist ein Zugang zu Wasser empfehlenswert, um die Frischwasserkanister nachzufüllen und hygienische Maßnahmen wie das Händewaschen dauerhaft sicherzustellen. Der Küchenaufbau bietet ausreichend Stauraum für Kochutensilien. Ergänzende Elemente wie zusätzliche Arbeitstische, Pavillons oder Sitzgelegenheiten werden bei Bedarf separat zum Veranstaltungsort transportiert (Lüder et al., 2022; Ludewig et al., 2024).



Abbildung 3: *Fahrradküche in Aktion auf einem Quartiersfest für das Rezept „Schüttel-Pancake“.*

Insgesamt ermöglichen die drei Küchenformate eine bedarfsorientierte Umsetzung von Koch- und Bildungsangeboten in unterschiedlichen räumlichen und infrastrukturellen Kontexten. Die Mobile Küche schafft dabei einen temporären Lernraum, in dem Alltagshandeln wie das gemeinsame Planen, Zubereiten und Reflektieren von Mahlzeiten praktisch erprobt und pädagogisch begleitet werden kann.

Über die im Projekt genutzten Küchenformate hinaus existieren weitere Formen Mobiler Küchen, etwa Küchenanhänger, Food-Trucks oder Kochbusse, die ebenfalls für Bildungsangebote eingesetzt werden können (vgl. Hoffmann, 2024).

2.1 Ladenhüter schmackhaft machen

Beispiel 1

Das folgende Best-Practice-Beispiel zeigt eine aufsuchende Kochaktion mit der Mobilen Küche im Setting „Tafel“. Im Mittelpunkt steht der praktische Umgang mit sogenannten „Ladenhütern“, Lebensmitteln, die häufig übrigbleiben und von den Nutzer:innen der Tafel wenig nachgefragt werden.

Das Beispiel verdeutlicht, wie sich Ernährungsbildung niedrigschwellig in den Alltag der Zielgruppe integrieren lässt und wie durch gemeinsames Kochen Zugänge zu Themen wie Ressourcenschonung, nachhaltige Ernährung und alltagspraktische Kompetenzen geschaffen werden können. Gleichzeitig wird sichtbar, wie Mobile Küchen als flexibles Angebot Begegnung, Austausch und Teilhabe ermöglichen.

2.1.1 Rahmenbedingungen

Titel	„Ladenhüter schmackhaft machen“
Dauer	Ca. 90–120 Minuten (Auf- und Abbau: je 20 min; Kochaktion inkl. Essen: 60–90 min)
Zielgruppe	Nutzende der Tafel; Menschen mit geringen Einkommen; heterogene Gruppen
Gruppengröße	Offen / niedrigschwellig: 3–10 aktiv Kochende; bis zu 30 Personen als Zuschauende und spontan Hinzutretende
Ort	Direkt am Ausgabestandort der Tafel oder auf dem Außengelände; öffentlicher Raum in unmittelbarer Lebenswelt der Zielgruppe
Küchentyp	Outdoor: Fahrradküche oder Baukastenküche Indoor: Mobiler Küchenblock
Lernbegleitung	1–2 geschulte Multiplikator:innen mit absolvierter Hygiene- / Infektionsschutzbelehrung
Kosten	Lebensmittel: 0–5 € (da Tafellagerbestände genutzt werden); Hygieneschulung: einmalig ca. 25 €

2.1.2 Inhaltliches Vorgehen

Das Bildungsangebot bewegt sich an der Schnittstelle von Ressourcenschonung, Ernährungsalltag und sozialer Teilhabe. Es greift gezielt das Problem auf, dass bestimmte Lebensmittel in der Tafelausgabe häufig übrig bleiben, die sogenannten „Ladenhüter". Meist handelt es sich dabei um wenig bekannte „alte" Gemüsesorten, Produkte mit veganen Kennzeichnungen, sehr reifes Obst oder saisonale Lebensmittel, welche aktuell ein Überangebot auf dem Markt darstellen.

Bei der inhaltlichen Ausgestaltung kann an das Vorwissen der Teilnehmenden angeknüpft und es kann individuell vertieft werden. Beispiele sind:

- Budgetgerechtes Kochen mit dem, was vorhanden ist: Vermeidung von Lebensmittelverschwendung als Praxis, nicht als Appell. Gemeinsam Lebensmittel zu „retten" kann in den Fokus gerückt werden. Der Bildungscharakter tritt in den Hintergrund.
- Ernährungspraktische Kompetenzen: Schneidetechniken, Mengenschätzung, Garpunkte, Resteverwertung (z. B. alte Möhren gerieben in Hafer-Gemüse-Bällchen)
- Nachhaltige Lebensmittelauswahl: Saisonalität, Regionalität, Resteverwertung, Hülsenfrüchte als günstige und nachhaltige Proteinquelle
- Lebensmittelhygiene (im mobilen Kontext): Händewaschen, Schneidebrettmanagement, Kühlung, Grauwasserentsorgung
- Durch die Auswahl vegetarischer / veganer Rezepte fließen Nachhaltigkeitsaspekte ein, ohne belehrend zu wirken.

Beispiele aus der Projektpraxis:

Katharina Junk (Projektmitarbeiterin, Verbraucherzentrale Hessen) konnte vor den Tafeln in Viernheim und Biedenkopf Spargel mit Nutzer:innen der Tafel in einem Brotsalat verarbeiten, sodass gleich zwei Ladenhüter verwertet wurden.

Katrin Lütjen (Projektmitarbeiterin, Europa-Universität Flensburg) verarbeitete in Flensburg übrig gebliebenen veganen Brotaufstrich zu Dips für Gemüse / Cracker und Saucen für Reis. In Husum wurden übrig gebliebene Backwaren zu vegetarischen ‚Frikadellen'.

2.1.3 Niedrigschwelligkeit und Lebensweltbezug

Zentral ist der aufsuchende Charakter[2] des Bildungsangebotes: Die Kochaktion findet direkt während der Wartezeit vor dem Einlass zur Tafelausgabe statt. Damit sich möglichst viele Personen von dem Angebot angesprochen fühlen, sollten folgende Barrieren abgebaut oder reduziert werden:

- **Räumliche Barriere:** Kein Weg in eine Bildungseinrichtung notwendig – das Bildungsangebot kommt zur Tafel
- **Zeitliche Barriere:** Keine Anmeldung notwendig, sodass eine spontane Teilnahme möglich ist
- **Sprach- oder Schriftbarriere:** Die Kochaktion kann nonverbal stattfinden; Flyer zur Ankündigung können in mehreren Sprachen ausgehängt werden. Zudem sind Rezeptkarten in Leichter Sprache oder mit Schritt-für-Schritt-Bildern möglich, sofern vorab geplant wird, was gekocht werden soll.
- **Finanzielle Barriere:** Kostenfreie Teilnahme, die Lebensmittel kommen von der Tafel und es ist kein Eigenbeitrag notwendig.
- **Psychologische Barriere:** Kein Unterrichts- / Schulcharakter; das gemeinsame Essen schafft Vertrauen und Gemeinschaftsgefühl. Im Sinne des Food Literacy-Ansatzes gibt es kein Richtig oder Falsch, kein „gesund“ oder „ungesund“ – nur gemeinsames Ausprobieren.
- **Kulturelle Barriere:** Anpassungen der Rezepte an religiöse Speiseregeln oder kulinarische Traditionen sind ausdrücklich vorgesehen. Beispielsweise decken vegane / vegetarische Speisen bereits viele kulturelle Bedarfe ab (z. B. Verzicht auf Rind- oder Schweinefleisch). Die Teilnehmenden sind Expert:innen ihrer eigenen Lebenswelt und können Vorschläge einbringen.

Erfahrungen aus dem Projekt:

„Die Teilnehmenden sind anfangs skeptisch. Aber nach einer Weile bauen sie Vertrauen auf und teilen ihre Erfahrungen mit Rezepten aus der letzten Woche“ (Beobachtungen einer Projektmitarbeiterin der Europa-Universität Flensburg). Dies zeigt, dass Wiederholungen und Kontinuität entscheidend für den Zugang und die Wirkung sind.

[2] Damit folgt das Bildungsangebot dem Setting-Ansatz, indem Ernährungsbildung direkt in der Lebenswelt der Teilnehmenden verortet wird.

2.1.4 Lernziele

Die Lernziele orientieren sich am Food Literacy-Ansatz (Schnögl et al., 2006) und greifen die Lebenswelt der Teilnehmenden auf. Durch gemeinsames Kochen und niedrigschwellige praktische Erfahrungen sollen Wissen, Handlungskompetenzen und Vertrauen in die eigene Küchenpraxis gestärkt werden.

Wissen & Verstehen

Die Teilnehmenden kennen mindestens zwei neue Zubereitungsideen für sogenannte „Ladenhüter"-Lebensmittel und wissen, wie Lebensmittelreste wie Schalen oder Strünke sinnvoll weiterverwendet werden können.

Bewerten & Entscheiden

Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrem eigenen Umgang mit Lebensmitteln auseinander und reflektieren alltagsnahe Entscheidungen im Hinblick auf Nachhaltigkeit und Lebensmittelverschwendung. Sie entwickeln Offenheit gegenüber neuen Lebensmitteln und alternativen Zubereitungsformen.

Können & Fertigkeiten

Die Teilnehmenden können einzelne Kochschritte, wie Schneiden, Würzen, Braten oder Abschmecken, eigenständig durchführen. Zudem kennen sie die grundlegenden Regeln der Lebensmittelhygiene und sind in der Lage, das gemeinsam erarbeitete Rezept (bzw. die Teilschritte, bei denen sie mitgewirkt haben) zu Hause selbstständig nachzukochen.

Einstellung & Motivation

Die Teilnehmenden erleben gemeinsames Kochen als positiv, stärkend und sozial verbindend. Sie fühlen sich in ihrer Kompetenz und Selbstwirksamkeit bestärkt und zeigen mehr Offenheit gegenüber bislang unbekannten Lebensmitteln im eigenen Alltag.

2.1.5 Methodisches Vorgehen

Sozialform

Die Kochaktionen an der Mobilen Küche sind bewusst als offene, handlungsorientierte Lernräume gestaltet, die bewusst mit klassischen schulischen Settings (Frontalunterricht, Sitzreihen, Prüfungsdruck) brechen. Stattdessen wird der öffentliche Raum als soziales Handlungsfeld genutzt. Lernen geschieht ganz implizit, als „Nebenprodukt" des gemeinsamen Tuns. Dabei funktioniert die Mobile Küche als niedrigschwelliger Ort der Begegnung, an dem Menschen unterschiedlicher Herkunft und Generationen zusammenkommen. Das Lernen ist keine Einbahnstraße, sondern ein

gegenseitiges Voneinander-Lernen auf Augenhöhe, bei dem das informelle Wissen aller Teilnehmenden wertgeschätzt wird.

Dabei kommen je nach Situation verschiedene **Sozialformen** an der Mobilen Küche zum Einsatz:

- Offene Mitmach-Situation in der Gesamtgruppe: Während einzelne Personen oder kleine spontane Gruppen aktiv mitkochen, können andere beobachten, Fragen stellen, probieren oder das Geschehen kommentieren. Diese niedrigschwellige Form der Beteiligung reduziert den Leistungsdruck und ermöglicht auch informelles sowie implizites Lernen durch Zuschauen, Mitdenken und gemeinsames Erleben. Personen, die zunächst nur zuschauen möchten, können jederzeit spontan in die Kochaktion einsteigen. Die offene Teilnahmeform berücksichtigt unterschiedliche Bedürfnisse, Vorerfahrungen und individuelle Zugänge zur Beteiligung.
- Partnerarbeit / Kleingruppenarbeit: Konkrete Kochaufgaben (Gemüse schneiden, Hafer quetschen, Abschmecken) werden an einzelne Personen oder Paare delegiert. Dies ermöglicht intensive, handlungsorientierte Lernerfahrungen auch bei großen Gruppen. In diesen Kleingruppen wird das Voneinander-Lernen praktisch gelebt: Die Teilnehmenden teilen ganz automatisch ihre eigenen Kniffe, Küchentricks oder kulturellen Zubereitungsweisen untereinander.
- Gemeinsames Essen als Gesprächsraum: Das gemeinsame Essen am Tisch ist didaktisch keine Pause, sondern Reflexions- und Transferphase und dient dem Beziehungsaufbau. Hier erfolgen nicht nur die Reflexion und der Austausch über das Gekochte, sondern auch die emotionale Verarbeitung und das soziale Miteinander finden statt.

Erfahrungen aus dem Projekt:

Gemeinsames Kochen ist eine Gelegenheit, bei der Lebensmittel probiert werden können, die man von zu Hause nicht kennt.

Katharina Junk (Projektmitarbeiterin, Verbraucherzentrale Hessen) hat die Erfahrung gemacht, dass Teilnehmende ein Gericht eher ausprobieren, wenn sie bei der Zubereitung aktiv mitmachen oder zumindest zuschauen können. Die Mobile Küche sollte deshalb in der Nähe der Tafelausgabe bzw. der Laufwege von Nutzer:innen aufgebaut werden.

Die Rolle der durchführenden Person

Die außerschulische Ernährungsbildung erfordert einen Rollenwechsel: Die / der Lernbegleiter:in agiert nicht als Lehrperson, sondern als Lernbegleitung. Die begleitende Person leitet die Gruppe an. Sie macht nichts selbst und führt mit vielen Fragen und einigen Erklärungen durch das Rezept. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden durch das Selber-Tun Kompetenzen erwerben. Dieses Vorgehen entspricht dem im Projekt verankerten empowermentorientierten Ansatz, der auf die Stärkung von Selbstwirksamkeit und vorhandenen Ressourcen abzielt.

In der Praxis bedeutet das:

- Statt Antworten zu geben, werden Fragen gestellt: „Womit könnte das funktionieren?“, „Was nimmst du wahr?“
- Vorerfahrungen werden sichtbar gemacht: „Welche Zubereitung kennst du von Zuhause?“
- Fehler sind erlaubt: Wenn ein Gericht nicht gelingt, wird gemeinsam überlegt und eine Lösung gefunden. So erfolgt Lernen durchs Tun.
- Die / der Lernbegleiter:in gibt Orientierung, ohne zu bevormunden – Empowerment statt Belehrung.

Subjektbezug als Qualitätsmerkmal

Ganz wichtig für die Umsetzung ist der Subjektbezug. Die durchführende Person muss also vom persönlichen Standpunkt der Teilnehmenden ausgehen. Wer viel Erfahrung hat, wird als Experte bzw. Expertin eingebunden. Wer wenig Erfahrung hat, erhält gezielte Erklärungen.

Diese Haltung der Lernbegleitung hat mehrere pädagogische Funktionen: Sie stärkt die Autonomieerfahrung der Teilnehmenden, honoriert vorhandenes Alltagswissen, vermeidet Bevormundung und erhöht die Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Auf diese Weise wird die Bereitschaft zu nachhaltiger Verhaltensänderung gefördert.

Reflexionsfragen am Ende der Aktion vertiefen diese Haltung und fördern den Transfer in den Alltag der Teilnehmenden:

- „Was hat euch überrascht?“
- „Welche Lebensmittel oder Zubereitungsschritte waren für dich neu?“
- „Wie bereitest du die Lebensmittel üblicherweise zu?“
- „Welche Zubereitung kennst du aus deiner Heimat?“

2.1.6 Beispielhafter Ablaufplan

Das Angebot orientiert sich an den im Projekt definierten didaktischen Lernphasen (vgl. Kapitel 3.2 „Didaktisch strukturierte Lernphasen als Qualitätsrahmen“ in „Ernährungsbildung im Kontext von Ernährungsarmut: Theoretische und didaktische Grundlagen“). Die einzelnen Elemente der Kochaktion lassen sich diesen Phasen flexibel zuordnen.

Aufgrund des heterogenen Tafel-Settings kann die Reihenfolge der Phasen in der Praxis variieren. Das offene Konzept erlaubt es den Tafel-Nutzer:innen zudem, auch nur phasenweise oder spontan in die Aktion einzusteigen.

Tabelle 1: Beispielablauf von „Ladenhüter schmackhaft machen“

Phase[1] und Zeit Ca. 2,5–4,5 h	Verlaufsplan	Material / Hinweis
Vorbereitung (vorab, 30–60 min)	Mobile Küche aufbauen, Lebensmittel sichten und Rezept passend zum Tafelbestand auswählen. Hygienematerialien und Rezeptaufsteller vorbereiten.	Mobile Küche, Kochutensilien, Hygieneutensilien, Rezept-Aufsteller / Flyer
Ankommen & sich gegenseitig kennenlernen (0–10 min)	Niedrigschwellige Ansprache und Einladung zur Teilnahme. Erste kleine Aufgaben anbieten und spontane Beteiligung ermöglichen.	Flyer, mehrsprachige Schilder, ggf. kleine Kostproben
Einstieg & Hygiene (10–20 min)	Kurze Begrüßung und Einführung in die Kochaktion. Händewaschen und Hygieneregeln erklären, anschließend erste Aufgaben verteilen.	Handwaschstation, Seife, Einweghandtücher, Handschuhe
Aktivierung (ca. 5 min)	„Ladenhüter“-Lebensmittel zeigen und durch offene Fragen an Vorwissen und Erfahrungen der Teilnehmenden anknüpfen.	Verwendete Lebensmittel
Gemeinsames Kochen (20–65 min)	Die Teilnehmenden übernehmen Kochschritte wie Schneiden, Würzen oder Abschmecken. Gesprächsimpulse zu Resteverwertung, Nachhaltigkeit und Alltagsküche werden situativ eingebunden.	Kochutensilien, Lebensmittel, Gewürze, Campingkocher

[1] **Didaktisch strukturierte Lernphasen als Qualitätsrahmen**
Die Phasen sind modular zu verstehen und können je nach Bedarf und Lebenswelt situativ angepasst oder verkürzt werden, sie müssen nicht vollständig durchlaufen werden. (vgl. in „Ernährungsbildung im Kontext von Ernährungsarmut: Theoretische und didaktische Grundlagen“)

Didaktische Reserve (optional)	Kurze spielerische Elemente wie Schätzfragen oder Variationsideen als Auflockerung oder Zeitpuffer.	Ggf. Flipchart, Preiszettel
Gemeinsames Essen & Reflexion (60 min)	Gemeinsames Essen als Gesprächs- und Reflexionsraum nutzen. Austausch über Geschmack, Überraschungen und mögliche Umsetzung zu Hause.	Teller, Besteck, Getränke, Rezeptkarten
Abschluss & Feedback (ca. 5 min)	Verabschiedung, kurze Feedbackrunde und Einladung zu weiteren Aktionen. Rezeptkarten ausgeben.	Rezeptkarten, Feedbackmaterial
Abbau & Nachbereitung (30–60 min)	Gemeinsamer Abbau und Reinigung. Dokumentation der Aktion und Verabschiedung.	Reinigungsmaterial, Müllbeutel, Dokumentationsbogen

2.1.7 Materialien und Checklisten

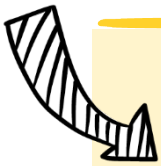
Equipment der Mobilen Küche

- ☐ Messer-Set (mind. 6 Messer unterschiedlicher Größe)
- ☐ Schneidebretter in Farbcode (rot: Fleisch / Fisch; grün: Gemüse / Obst)
- ☐ Schüsseln in verschiedenen Größen (mind. 3)
- ☐ Pfannen und / oder Töpfe (hitzeresistent, passend für Campingkocher)
- ☐ Camping-Gaskocher (mind. 2 Brenner) mit ausreichender Gaskartusche
- ☐ Thermobox und Küchenthermometer (Hygienestandard, um die Kühlkette zu kontrollieren)
- ☐ Reibe, Sparschäler, Knoblauchpresse
- ☐ Löffel, Wender, Schöpfkelle
- ☐ Messbecher und Küchenwaage
- ☐ Auffangbehälter für Grauwasser (mind. 10 l), separater Frischwasserkanister (mind. 10 l)
- ☐ Seifenspender (Flüssigseife), Einweg-Handtücher, Einmalhandschuhe, Schwamm, Lappen, Desinfektionsmittel
- ☐ Müllsäcke
- ☐ Erste-Hilfe-Set

Lebensmittel und Rezeptplanung

Immer vorrätig:

- ☐ Öl (Raps- oder Olivenöl)
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Knoblauch
- ☐ Zwiebeln
- ☐ ausgewählte Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma – kulturell breit einsetzbar)



Prinzip: Das Rezept folgt den vorhandenen Lebensmitteln – nicht umgekehrt

In der Regel steht das Rezept erst am Aktionstag fest, wenn bekannt ist, welche Lebensmittel an der Tafel verfügbar sind.

Empfehlung: Grundrezepte vorbereiten, die flexibel anpassbar sind, z. B. ‚Gemüsepfanne', ‚Suppe', ‚Aufstrich', ‚Fladenbrot'.

Ausschließlich vegetarische / vegane Rezepte: reduziert den Kühlungsbedarf, erhöht die Akzeptanz in interreligiösen/interkulturellen Gruppen, verringert die CO_2-Bilanz.

Hygiene und Grauwasserentsorgung

- ☐ Frischwasserkanister und Grauwasserbehälter sind getrennt zu führen und zu kennzeichnen.
- ☐ Grauwasser ist nach der Aktion in einer zugelassenen Einrichtung (Tafelküche, öffentliche Toilette) zu entsorgen – nicht im öffentlichen Kanal oder auf Grünflächen.
- ☐ Alle Kochenden absolvieren vor Aktionsbeginn die Händewasch-Instruktion.
- ☐ Lebensmittel, die Kühlung benötigen, werden in Kühltaschen transportiert und erst kurz vor der Verwendung entnommen.
- ☐ Bei Aktionen im Freien: Windschutz für Gaskocher beachten; Aktion bei starkem Regen abbrechen oder unter Pavillon verlagern.

Beispiel 2

2.2 Weltküche to go

„Weltküche to go“ ist eine Kochaktion, die sowohl mit Mobilen Küchen als auch in den stationären Räumlichkeiten der Einrichtung stattfinden kann. Dieses Bildungsangebot nutzt gemeinsames Kochen und Essen als Ausgangspunkt für interkulturellen Austausch, alltagsnahe Ernährungsbildung und soziale Teilhabe. Im Zentrum steht das praktische Tun: Die Teilnehmenden bereiten gemeinsam einfache, überwiegend pflanzenbasierte Gerichte aus verschiedenen Kulturgebieten zu. Die Rezepte und Zutaten dienen dabei als Gesprächsanlass über Essbiografien, kulturelle Prägungen und individuelle Alltagserfahrungen.

Das Bildungsangebot verbindet Ernährungsbildung mit Begegnung und Empowerment und ist flexibel an unterschiedliche Zielgruppen und Settings anpassbar. Im Projektkontext wurde das Konzept beispielsweise in Quartierszentren, Nachbarschaftstreffs, Sprachkursen und Angeboten für Menschen mit Fluchthintergrund erprobt.

2.2.1 Rahmenbedingungen

Titel	„Weltküche to go“ – Interkulturelle Kochaktion
Dauer	ca. 120–180 Minuten (Auf- und Abbau: je 20–30 Minuten; Durchführung inkl. Essen: 90–120 Minuten)
Zielgruppe	Verbraucher:innen in heterogenen Lebenslagen, z. B. Familien, Einzelpersonen, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, Teilnehmende aus Quartiersprojekten oder Begegnungsstätten
Gruppengröße	Offen / niedrigschwellig: 5–15 aktiv Kochende
Ort	Öffentlicher Raum oder lebensweltnahe Einrichtungen (z. B. Stadtteilzentren, Innenhöfe, Nachbarschaftstreffs)
Küchentyp	Outdoor: Baukastenküche oder Fahrradküche Indoor: – Mobiler Küchenblock – Baukastenküche und Induktionsplatten statt Gaskocher – stationäre Küche der Einrichtung
Lernbegleitung	1 geschulte:r Multiplikator:in (idealerweise 2); vorab absolvierte Hygiene- / Infektionsschutzbelehrung zwingend erforderlich
Kosten	Lebensmittel: ca. 20–50 € (abhängig von Rezepten und Gruppengröße); Materialien wiederverwendbar; Hygieneschulung: einmalig ca. 25 €

2.2.2 Inhaltliches Vorgehen

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Zubereiten eines oder mehrerer einfacher Gerichte aus unterschiedlichen kulturellen Kontexten (z. B. Linsengerichte, Fladenbrote, Gemüsepfannen).

Ergänzend können folgende Inhalte thematisiert werden:

- Essbiografie als Gesprächsanlass
- Grundlagen nachhaltiger Ernährung
- Meal-Prep-Ideen für den Alltag
- Kennenlernen neuer Zutaten und Zubereitungsweisen
- Lese- / Sprach-Anlässe über Rezepte und Wort- / Bildkarten

Die Inhalte werden nicht belehrend vermittelt, sondern entstehen dialogisch im Prozess des Kochens.

Beispiele aus der Projektpraxis:

Mit verschiedenen Transportbehältnissen (Gläsern, Dosen, Thermobehältern) können auch in Sprachkursen die Vor- und Nachteile des jeweiligen Behältnisses visualisiert und praxisnah vermittelt werden.

2.2.3 Niedrigschwelligkeit und Lebensweltbezug

Das Angebot knüpft unmittelbar an den Alltag der Teilnehmenden an. Themen wie Zeitmangel, Budget, familiäre Essgewohnheiten oder kulturelle Prägungen werden aufgegriffen. Durch einfache Rezepte, visuelle Materialien und flexible Teilnahme wird der Zugang niedrigschwellig gestaltet.

Besonders relevant ist der Bezug zur eigenen Essbiografie. Fragen, wie „Was wurde bei dir zu Hause gekocht?“ oder „Welche Gewürze nutzt du?“, eröffnen persönliche Zugänge und fördern den Austausch.

Erfahrungen aus dem Projekt:

Als erfolgreichen „Eisbrecher“ nutzte Ursula Liersch (Verbraucherzentrale Bayern) in einem Sprachkurs das Thema Emotionen und Erinnerungen. Dies regte die Teilnehmenden zu einem lebendigen Austausch über traditionelle Festtagsgerichte, Urlaubsmomente und kulinarische Erinnerungen aus der Heimat an.

2.2.4 Lernziele

Die Lernziele variieren je nach festgelegtem Inhalt. Im Fokus können Essbiografien, Emotionen sowie Inklusion und Teilhabe durch Gruppenprozesse und Dialog sein. Es ist aber auch möglich, dass die Rezepte als Schreib- und Sprachanlässe im Sinne der Grundbildung und Alphabetisierung zum Einsatz kommen. Wenn der inhaltliche Schwerpunkt auf einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung sowie der Vermittlung entsprechender küchenpraktischer Kompetenzen liegt, lassen sich die Lernziele wie folgt definieren:

Wissen & Verstehen

Die Teilnehmenden kennen grundlegende Prinzipien einer ausgewogenen, pflanzenbetonten und alltagstauglichen Ernährung. Sie verstehen, dass Ernährung kulturell geprägt ist und vielfältige Ausdrucksformen hat.

Bewerten & Entscheiden

Die Teilnehmenden können Lebensmittel im Alltag bewusster nach gesundheitlichen und kulturellen Kriterien auswählen.

Können & Fertigkeiten

Die Teilnehmenden bereiten einfache, internationale Gerichte eigenständig zu, wenden grundlegende Küchentechniken an und können Rezepte im eigenen Alltag umsetzen oder variieren.

Einstellung & Motivation

Die Teilnehmenden erleben gemeinsames Kochen als verbindend und wertschätzend. Sie entwickeln Offenheit gegenüber unbekannten Lebensmitteln und anderen Esskulturen und erfahren ihre eigenen Kompetenzen als wirksam.

2.2.5 Methodisches Vorgehen

Das methodische Vorgehen gleicht dem der Kochaktion „Ladenhüter schmackhaft machen“ (vgl. Kap. 2.1.5).

Auch hier ist die **Sozialform** als offene, flexible Beteiligung angesetzt. Einzelne Personen übernehmen Teilaufgaben, andere beobachten oder steigen später ein. Die Gruppe arbeitet situativ in Kleingruppen oder im Plenum.

Das Konzept folgt drei **didaktischen Grundprinzipien**:

- **Lernen durch Erleben**: praktisches Tun steht im Vordergrund
- **Dialogisches Lernen**: Gespräche entstehen aus der Situation heraus

– **Empowerment**: die Teilnehmenden werden als Expert:innen ihrer Lebenswelt verstanden

Die durchführende Person agiert in ihrer **Rolle als Lernbegleitung**. Sie stellt Fragen, moderiert Gespräche und unterstützt den Prozess, ohne selbst im Mittelpunkt zu stehen. Ziel ist die Förderung von Selbstwirksamkeit.

Erfahrungen aus dem Projekt:

Gemeinsames Kochen schafft Räume, internationale Rezepte und unterschiedliche Esskulturen kennenzulernen. Im Rahmen einer Aktion der Verbraucherzentrale Hamburg von Britta Gerkens wurde ein traditioneller Couscous-Salat aus dem arabischen Raum mit Elementen eines deutschen bzw. osteuropäischen Schichtsalats kombiniert. Die zunächst ungewohnte Verbindung wurde nach dem gemeinsamen Kochen und Probieren von vielen Teilnehmenden positiv aufgenommen und kann so auch Kulturen miteinander verbinden.

2.2.6 Beispielhafter Ablaufplan

Das Angebot orientiert sich an den im Projekt definierten didaktischen Lernphasen (vgl. Kapitel 3.2 „Didaktisch strukturierte Lernphasen als Qualitätsrahmen“ in „Ernährungsbildung im Kontext von Ernährungsarmut: Theoretische und didaktische Grundlagen“). Die einzelnen Elemente der Kochaktion lassen sich diesen Phasen flexibel zuordnen.

Tabelle 2: Beispielablauf von „Weltküche to go“

Phase und Zeit Ca. 2:15–4 h	Verlaufsplan	Material / Hinweis
Vorbereitung (vorab, 30–60 min)	Bewerbung der Veranstaltung, Einkauf und Aufbau der Küche, Festlegung der Rezepte, Vorbereitung der Hygienematerialien und Rezeptkarten	Lebensmittel, Küchenutensilien, Hygienematerial, Rezeptkarten / -aufsteller, ggf. Mobile Küche
Ankommen & sich	Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde, z. B. zu	Offene Gesprächssituation, ggf.

gegenseitig kennenlernen (15 min)	Lieblingsgerichten oder Rezepten aus verschiedenen Herkunftskontexten	Bildkarten oder reale Lebensmittel
Sensibilisierung & Einstieg (20–30 min)	Gespräch über bekannte und unbekannte Lebensmittel sowie Einführung in „Weltküche“, Meal Prep und ausgewogene Ernährung	Lebensmittelkarten oder reale Lebensmittel, Transportbehälter
Hygiene (5–10 min)	Hände waschen, Schmuck ablegen, kurze Hygienehinweise	Handwaschstation, Seife, Einweghandtücher, Handschuhe
Gemeinsames Kochen (20–75 min)	Die Teilnehmenden übernehmen Kochschritte, wie Schneiden, Würzen oder Abschmecken. Der / die Multiplikator: in steuert Gesprächsimpulse zu Herkunft, Variationen und persönlichen Erfahrungen.	Kochutensilien, Lebensmittel, Gewürze, Campingkocher
Gemeinsames Essen & Reflexion (20 min)	Essen in lockerer Runde (auch im Stehen); spontane Gespräche und Reflexionsfragen (z. B. „Was war neu / hat dich überrascht?“)	Teller, Besteck, Getränke, Rezeptkarten
Abschluss & Evaluation (ca. 25–30 min)	Gemeinsames Aufräumen mit den TN; Abschlussrunde („Was nehme ich mit?“), Ausgabe von Rezepten / Handouts, kurzes Feedback und Dokumentation für den Projektbericht	Rezeptkarten, Handout, Feedbackmaterial

2.2.7 Materialien und Checklisten

In der Umsetzung orientiert sich diese Aktion auch an den Materialien von „Ladenhüter schmackhaft machen“ (vgl. Kap. 2.1.7). Um den Teilnehmenden weiterführende Inhalte zu vermitteln, stehen zudem ergänzende Materialien wie Handouts und Poster zum Themenschwerpunkt „Meal Prep“ sowie Rezepte in einfacher Sprache und als Fotorezepte zur Verfügung.

Den Downloadbereich finden Sie unter folgendem Link: www.uni-flensburg.de?60755

3 Literaturverzeichnis

Hoffmann, S. (2024, 12. Dezember). *Küchenpraxis ohne Schulküche*. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). https://www.bzfe.de/schule-und-kita/schulleben-gestalten/kuechenpraxis-ohne-schulkueche

Johannsen, U. & Lütjen, K. (2026). *Ernährungsbildung im Kontext von Ernährungsarmut: Theoretische und didaktische Grundlagen*.

Lüder, V., Lütjen, K. & Johannsen, U. (2022). Klimafreundliche Ernährungsbildung – kompetenzorientierte Ansätze, Methoden und Herausforderungen im Kontext lebenslangen Lernens. *HiBiFo – Haushalt in Bildung & Forschung*, 11(4), 40–56. https://doi.org/10.3224/hibifo.v11i4.04

Ludewig, E., Lüder, V., Rück, L., Lütjen, K., Jensen, M., Stiel, E. & Johannsen, U. (2024). *KlimaFood-Ideenkiste: Startklar für eine nachhaltige Ernährungsbildung für alle* (3. Aufl.). https://www.uni-flensburg.de?54310

Schnögl, S., Zehetgruber, R., Danninger, S., Setzwein, M., Wenk, R., Freudenberg, M., Müller, C. & Groeneveld, M. (2006). *Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und Beratung: Handbuch und Toolbox.* http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDW-Text/TextElemente/Ernaehrungskommunikation/Food_Literacy_Handbook_2006.pdf

Meine Notizen



Impressum

Herausgegeben von:
Europa-Universität Flensburg
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:
Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg

Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH
Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg
Stand: Juli 2026
ISBN: 978-3-912648-00-3

Über IN FORM:
Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften