

Die „Mitmach-Küche“

	Zielgruppe Erwachsene & Familien
	Gruppengröße 3-10 Teilnehmende
	Durchführende 1-2 Personen
	Zeitbedarf 30 Min. Vorbereitung 30 Min. Aufbau 2-3 Std. Durchführung 30 Min. Abbau
	Vorkenntnisse Durchführende: Kocherfahrung, grundlegende Küchenfertigkeiten

Das Konzept

- Mit diesem Ansatz kommen mobile Küchen bei Ihnen vor Ort innerhalb Ihrer Settings zum Einsatz. Das Besondere an dem Konzept ist, dass eine Anmeldung seitens der Teilnehmenden nicht notwendig ist. Sie können an Ort und Stelle entscheiden, ob sie an der Mitmach-Aktion teilnehmen möchten. Darüber hinaus können Sie aber auch für Ihr Vorhaben gezielt Personen einladen und damit eine Verbindlichkeit für die Teilnahme an der Aktion schaffen.
- Bei der Aktion werden möglichst einfache Gerichte, die kaum oder kein Rezept benötigen, zusammen gekocht und reflektiert. Dies erleichtert es den Teilnehmenden, sich die Zubereitung zu merken und das Gericht zuhause nachzukochen. Wenn Sie Rezept-Flyer erstellen möchten, können Sie gerne unsere Download-Vorlage unter: www.uni-flensburg.de?50736 nutzen. Inspirationen für weitere Rezepte finden Sie unter:
 - www.instagram.com/inform_rezepte/
 - www.eatbetter.de
 - www.nachhaltigleben.ch/rezepte/
 - www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause
- Viel Spaß bei der Umsetzung!

Beispiele zur Variation und Anpassung nach verschiedenen Zielgruppen & Gegebenheiten

Variante 1: Bildung für alle

- **Setting:** Bildungs- o. Familienzentren sowie Quartiersarbeit
- **Thema:** Resteverwertung, Low-Budget, Meal-Prep, Saisonalität oder Regionalität
- **Umsetzung:** Ganz nach dem Motto „Bildung für jedermann“ findet die Koch-Aktion bei der Zielgruppe (z. B. vor/in der Kita, auf einem beliebten Platz im Stadtteil oder während eines Straßenfestes) statt.
- **Ziel:** Der Ortswechsel hilft, Ihr Angebot zu bereichern und ggf. neue Personen der Zielgruppe zu erreichen. Teilnehmende lernen neue Rezepte kennen und erlangen Kompetenzen, wie sie mit wenig Geld gesundheitsfördernde und klimafreundliche Gerichte zubereiten können. Neben neuen Genusslebnissen kann eine Sensibilisierung zum Thema Lebensmittelverschwendung stattfinden.

Variante 2: Ladenhüter schmackhaft machen

- **Setting:** Tafel
- **Thema:** Lebensmittelkunde und Verwendungsmöglichkeiten
- **Umsetzung:** Vor der Tafelausgabe wird mit ausgewählten Lebensmitteln, die z. B. häufig übrigbleiben, gekocht.
- **Ziel:** Neben neuen Geschmackserlebnissen erfolgen Inspirationen zum Selbstzubereiten. Im besten Fall werden die „Ladenhüter“ der Tafelausgabe den Kund*innen schmackhaft gemacht, mit nachhause genommen und verspeist.

- **Tipp:** Anstatt eines kompletten Gerichtes können Sie auch nur ein einzelnes Lebensmittel thematisieren. Schöne Beispiele hat die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung als [Infoblätter](#) aufbereitet.

Beispielhafter Ablaufplan

Dauer	Aktion	Material
30 Min.	Vorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • ggf. Lebensmittel einkaufen (falls keine vorhanden sind oder keine von den Teilnehmenden mitgebracht werden) • ggf. Rezept-Flyer oder Aufsteller gestalten 	ggf. Jutebeutel, Behältnisse, Lebensmittel PC, Drucker oder Aufsteller/Tafel
30 Min.	Aufbau <ul style="list-style-type: none"> • mobile Küche am entsprechenden Ort aufbauen • persönliche Hygiene einhalten • Lebensmittel bei Bedarf waschen und bereitlegen • Kochutensilien bereitlegen • ggf. Rezept auslegen 	Mobile Küche, Kochutensilien (Küche, Töpfe, Pfannen, Besteck, Geschirr usw.), Handtücher, Mülleimer, Lebensmittel, Gewürze, ggf. Pavillon, Rezept-Flyer, Aufsteller oder Beach-Flag
ca. 10 Min.	Einstieg <ul style="list-style-type: none"> • Zielgruppe (z. B. Passant*innen oder Tafel-Kund*innen) direkt ansprechen und das Interesse für die Koch-Aktion wecken (falls Sie keine Teilnehmenden eingeladen haben). • Kurze Hygieneunterweisung für Teilnehmende 	Wasserzugang, Seife, Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Haargummi (lange Haare)
2-3 Std.	Praxisphase <ul style="list-style-type: none"> • das Rezept mit den Teilnehmenden besprechen • das Gericht mit der Gruppe zubereiten • das Essen appetitlich anrichten und bewusst genießen 	Mobile Küche, Kochutensilien (Küche, Töpfe, Pfannen, Besteck usw.), Lebensmittel
ca. 10 Min.	Reflexion <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungen in der Gruppe reflektieren: Fragen Sie z. B., <ul style="list-style-type: none"> • Welche Lebensmittel oder Zubereitungsschritte waren neu?, • Wie bereitet ihr/Sie die Lebensmittel üblicherweise zu? oder • Welche Zubereitung wurde im Elternhaus angewendet? 	
30 Min.	Abbau <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelreste unter den Teilnehmenden aufteilen • Utensilien reinigen sowie die mobile Küche abbauen und für die Lagerung verstauen • Abfälle entsorgen 	Spülwasser, (Trocken-)Tücher, mobile Küche, Kochutensilien, Lebensmittel, ggf. Pavillon, Rezept-Flyer, Aufsteller oder Beach-Flag

Weitere Infos:

<https://www.uni-flensburg.de?50700>

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften