

Konzept: Mitmach-Küche (Teil 1)

Bei der Mitmach-Küche steht das gemeinsame Kochen mit Genuss, Austausch und Freude im Mittelpunkt. Bei den Aktionen werden möglichst einfache Gerichte zubereitet, die kaum oder keine Rezepte benötigen, zusammen. Dies erleichtert es den Teilnehmenden, sich später an die Zubereitung zu erinnern und das Gericht zu Hause nachzukochen.

Häufig kommen dabei mobile Küchen zum Einsatz. Mit ihnen kann in jedem Setting direkt vor Ort gekocht werden – dort, wo sich die Zielgruppe aufhält. Das Besondere an der Mitmach-Küche ist, dass die Aktionen spontan stattfinden können und eine Anmeldung der Teilnehmenden nicht notwendig ist. Sie können an Ort und Stelle entscheiden, ob sie teilnehmen und mitkochen möchten. Alternativ können aber auch gezielt Personen zur Aktion eingeladen und damit eine Verbindlichkeit für die Teilnahme geschaffen werden.



Ernährungsbildung mit Subjektbezug: Das bedeutet, Ernährungsbildung geht vom persönlichen Standpunkt und der Perspektive der Teilnehmenden aus. Den Teilnehmenden werden Inhalte vermittelt und Erklärungen gegeben, die für sie verständlich und alltagspraktisch sind. Sehen Sie die Teilnehmenden mit ihrem Wissen und Erfahrungen als Expert*innen ihrer Lebenswelt. Räumen Sie Zeit ein, damit die Teilnehmenden voneinander lernen können. Dabei ist Flexibilität gefragt: Stellen Sie die Bedürfnisse der Teilnehmenden in den Vordergrund. Das kann ggf. bedeuten vom Ablaufplan abzuweichen.

Das sind die positiven Effekte der Mitmach-Küche:



Durch das praktische Tun bei der Zubereitung von Lebensmitteln ermöglicht die Mitmach-Küche neue Eindrücke und Gelegenheiten zum niederschweligen Erwerb von Wissen und Fertigkeiten sowie die Reflexion der eigenen Essgewohnheiten. Unterstützt wird dies durch den offenen Erfahrungsaustausch, der dabei zwischen den Teilnehmenden und mit den Durchführenden entsteht.

Das praktische Ausprobieren motiviert und inspiriert die Teilnehmenden zur Umsetzung des Gelernten und befähigt sie dazu, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt, gesundheitsfördernder und klimafreundlicher zu gestalten.



Die Beziehungen zwischen den Teilnehmenden werden gestärkt und ein „Wir-Gefühl“ entsteht. Dadurch erhalten die Teilnehmenden zusätzlichen Rückhalt und Selbstvertrauen, das Gelernte in ihren Alltag zu integrieren.



Tipps zur Motivation von Teilnehmenden:

- Eine mobile Küche für einen Ortswechsel zu nutzen, kann die Mitmach-Küche zu einem besonderen Event machen, welches das Interesse der Zielgruppe weckt und das Angebot Ihrer Einrichtung bereichert.
- Bei der Bezeichnung „gesunde Ernährung“ denken viele Menschen an wenig Spaß, Bevormundung, höhere Kosten, Zwang und Verzicht. Daher sollte der Ausdruck sparsam verwendet werden.

Konzept: Mitmach-Küche (Teil 2)

Anpassungsmöglichkeiten

Die KlimaFood-Materialien und Hintergrundinformationen können als Bausteine verwendet werden. So können Sie Ihre eigene Mitmach-Küche gestalten, die zu den Bedarfen und Bedürfnissen von Einrichtung und Teilnehmenden passt. Möglichkeiten der individuellen Anpassung sind z. B.:

- **Gerichte und Lebensmittel:** Es kann ein komplettes Gericht gekocht oder ein einzelnes Lebensmittel gemeinsam entdeckt und verarbeitet werden (z. B. Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Bratkartoffeln). Beispiele hierfür hat die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung als [Infoblätter](#) aufbereitet. Im KlimaFood-Downloadbereich finden Sie Rezepte zur Inspiration und Vorlagen zum Ausfüllen für eigene Rezeptflyer.
- **Teilnehmendenzahl:** Die Mitmach-Küche kann als Teil einer Stationsarbeit genutzt und immer mit 2 bis 3 Personen gleichzeitig durchlaufen werden oder die ganze Gruppe (max. 8 Personen) kocht gemeinsam.
- **Dauer:** Eine geschlossene Gruppe kann die Aktion in ca. 1,5 Stunden durchlaufen oder die Mitmach-Küche kann den ganzen Tag z. B. bei einem Straßenfest oder auf einem öffentlichen Platz stehen und Passant*innen erreichen.
- **Themen:** Jedes Ernährungsthema kann in der Mitmach-Küche behandelt werden, z. B. Resteverwertung und Haltbarmachung oder die Nutzung regional-saisonaler Lebensmittel.
- **Ergänzungen:** Mit passenden Spielen und Experimenten können die Teilnehmenden das gewählte Thema vertiefen.

Beispiel: „Bildung für alle“

Setting: Jugend-, Bildungs- oder Familienzentren sowie Quartiersarbeit

Thema: Resteverwertung, Low-Budget-Küche, Meal-Prep, Saisonalität, Regionalität usw.

Umsetzung: Die Koch-Aktion findet an einem Ort statt, an dem sich die jeweilige Zielgruppe oft aufhält (z. B. vor/in der Einrichtung, auf einem belebten Platz im Stadtteil, auf einem Straßenfest...).

Stärken: Der Ortswechsel aus der Einrichtung heraus und in einen öffentlichen Raum hinein hilft dabei, neue Personen der Zielgruppe zu erreichen. Teilnehmende lernen neue Rezepte kennen, erlangen Kompetenzen, um mit wenig Geld gesundheitsfördernde und klimafreundliche Gerichte zuzubereiten, und verknüpfen sie mit Genusserelebnissen. Teilnehmende werden für Themen wie z. B. Lebensmittelverschwendung sensibilisiert.

Beispiel: „Ladenhüter schmackhaft machen“

Setting: Tafel

Thema: Lebensmittelkunde, Verwendungsmöglichkeiten und Resteverwertung

Umsetzung: Vor der Tafelausgabe wird mit ausgewählten Lebensmitteln, die z. B. häufig übrig bleiben, gekocht.

Stärken: Neue Geschmackserlebnisse regen zum Selberkochen an. Im besten Fall werden die „Ladenhüter“ der Tafelausgabe, für die es nur wenige Abnehmer*innen gibt, den Kund*innen schmackhaft gemacht und es werden ihnen alltagspraktische Zubereitungsmöglichkeiten vermittelt. So können noch mehr Lebensmittel vor dem Abfall gerettet werden.



Hashtags

#Konzept #Mitmach-Küche #Kochen #Mobile_Küche