

ANLEITUNG
FÜR EIN
EAT-IN

ENTSTANDEN
DURCH:



EAT-IN ANLEITUNG

INHALT

1. Einleitung und Checkliste
2. Was ist ein EAT-IN?
3. Anleitung zum EAT-IN

*Bilde ein Organisationsgruppe
Finde einen grossartigen Ort
Lade Leute ein
Kollaboriere mit anderen Menschen
Verteile die Aufgaben
Bleib der Message treu
Dokumentiere das Ganze
Bleib dran
Das Versprechen aller*

4. Ideen für dein Eat-In

WAS IST EIN EAT-IN?

Ein Eat-In ist eine politische Aktion gegen das jetzige Lebensmittelsystem an einem möglichst öffentlichen Ort. Es ist einerseits ein politischer Protest aber auch eine einfache und spassige Angelegenheit. Es geht darum Esskultur und Leidenschaft zu teilen und die Gemeinschaft dafür zu stärken.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Jeder bringt etwas selbst gekochtes mit, das für etwa 2 Personen ausreicht. (zu viel Essen kann auch ein Problem sein)
Dann setzen sich alle an einen grossen Tisch und das Fest kann beginnen!

WER KANN MITMACHEN?

Alle! Wenn du an das nächste Eat-In kommen willst oder eines in deiner Nähe organisieren willst, kontaktiere uns: info@slowfoodyouth.ch
En Guätä!



CHECKLISTE EAT IN

KLEINE ABER WICHTIGE DINGE, DIE DU NICHT VERGESSEN SOLLST!

- Essen beschriften. (Extra Tisch mit Papier, Stifte etc. vorhanden?)
- Ansprache/Rede (Zeitpunkt und Person organisiert?)
- Genügend SF Flyer und Informationen da?
- Wer macht Fotos und Videoaufnahmen?
- Emailadressen sammeln (Liste vorhanden? Leute darauf aufmerksam gemacht?)
- Wollen Produzenten und andere Organisationen sich vorstellen?
- Interessierte Passanten einladen
- Vergiss die Getränke nicht!
- Geschenk (Deko) mitgeben
- Tische sollen einladend wirken
- Das Essen wird herumgereicht und geteilt (Ein Eat-In ist kein Self-Service Buffet!)
- Hast du das Eat-In an einem schlaun Wochentag gewählt?

1. WAS IST EIN EAT-IN?

Ein Eat-In ist gleichzeitig Protest und Fest, aber es ist noch viel mehr:

EIN EAT-IN IST:

ein **Zusammentreffen** von Menschen im öffentlichen Raum, wobei sie selbst zubereitetes Essen miteinander teilen.

ein **Protest** gegen Fastfood, gegen künstliche, billige und industriell hergestellte Lebensmittel.

eine **Forderung** von gutem, sauberem und fairem Essen.

eine **Forderung** dass dieses Essen für alle Menschen zugänglich ist.

eine **Hommage** an die Menschen, welche unser Essen anbauen, herstellen, verkaufen und zubereiten und an die Menschen, die dieses Essen mit anderen teilen.

ein **Aufruf** an die junge Generation, die unser Ernährungssystem auf ihren Schultern trägt.

ein **Aufforderung** aus den Autos zu steigen, den Computer auszuschalten und sich gemeinsam an einen Tisch zu setzen.

2. ANLEITUNG ZUM EAT-IN

Ob mit einigen Freunden auf dem Trottoir oder mit hunderten auf einem grossen Platz, das Prinzip ist immer das gleiche!

Bilde ein Organisationsgruppe

Eine Organisationsgruppe von 3-6 Leuten ist gut. Die Verantwortung kann untererteilt werden in:

Kommunikator (Texte, Einladungen),
Such nach dem passenden Ort,
Organisation der Deko,
Kollaborationen mit Partnern (z.B. für die Tischmiete, Getränke-sponsoring etc.)
Aufbau am Event-Tag
Anmeldungsprozedere,
Rede am Eat-In,
Fotograf am Eat-In
Bericht nach dem Eat-In für die Webseite und Medien.

Führe eine To do-Liste (z.B. auf Google Docs) damit alle wissen wer für was und bis wann zuständig ist. Jemand muss für die Gesamtkoordination des Eat-Ins zuständig sein und direkt mit SFY in Kontakt sein. Falls Du mehr Unterstützung brauchst, frag direkt bei SFY um Rat.

Finde einen grossartigen Ort

Ein Eat-In ist einflussreich, wenn es an einem öffentlichen Ort geschieht und ein klares Statement hat.

Pärke oder ähnliches sind gut, besser sind radikalere Standorte. Zum Beispiel wichtige Knotenpunkte des öffentlichen Verkehrs, neben der Einfahrt eines Drive-Ins, vor Schulen und Wahrzeichen deiner Stadt, an Veranstaltungen oder auf dem Parkplatz grosser Supermarktketten.

Wichtig ist es, dabei korrekt und anständig zu bleiben, es ist schliesslich ein Fest des guten Essens! Achte auf den Lärm und respektiere Ruhezeiten. Der Ort muss so verlassen werden, wie er aufgefunden wurde. Entsorge Altglas, bring Abfallsäcke mit etc. Der Ort sollte einladend wirken, so dass vorbeigehende Menschen interessiert stehen bleiben und erfahren wollen, wer und was dahinter steckt.

Lade Leute ein

Alle Menschen sollen Zugang zu gutem, sauberen und fairem Essen haben
Lade Nachbarn, alte Schulfreunde, Freunde von Freunden und Familie ein. Begeistere mehr Menschen für die Bewegung und mache ihnen klar, dass sie selbst zu einem besseren Food-System beitragen können.
Kontaktiere Menschen, die in nachhaltiger Landwirtschaft, im Gesundheitssektor, in Schulen/Universitäten oder bei Zeitungen arbeiten. So kannst du wertvolle Beziehungen für das Netzwerk knüpfen, neue Inspiration und genügend Aufmerksamkeit für das Eat-In bekommen.

Verfasse per Email eine Einladung und verschicke sie. Du darfst auch gerne die Email-Liste von SF Youth Schweiz anfordern. Poste den Event auf www.facebook.com/eatinzh.

Es bestehen gedruckte Eat-In-Flyer, Du brauchst nur noch einen Stempel zu bestellen (25 CHF) mit den Infos zum Eat-In und damit den Flyer für das Eat-In vervollständigen.

Eine Anmeldung der Teilnehmer ist hilfreich damit Du weisst, wieviele Leute kommen und sicher genügend Tische und Stühle organisiert sind.

Schreibe ein Press Release der an die lokalen Medien und Veranstaltungskalender (Online und Print) verschickt wird.

Arbeite mit anderen Gruppen zusammen

Wenn du mit ähnlich gesinnten Menschen kollaborieren kannst, ist das ein grosser Vorteil. Vielleicht möchte eine lokale Organisation oder ein Restaurant etwas sponsern? Es könnten sich auch ein national wichtiger Tag (Z. B. eine Abstimmung) oder ein Fest(ival) für ein Eat-In anbieten. Nutze das Netzwerk um Köche für dein Eat-In zu gewinnen, die freiwillig etwas zubereiten oder ihr Wissen bei einem kleinen Workshop weitergeben wollen. Lade Produzenten ein damit sie sich und ihre Produkte vorstellen können. Biete den Gästen die Gelegenheit, die Leute kennen zu lernen, die unser Essen produzieren.

Getränke gehören auch zu einem Eat-In. Vielleicht hast Du Kontakte zu einem jungen Winzer aus der Region, der seinen Wein vorstellen möchte und dazu ein paar Flaschen gratis zur Verfügung stellt. Oder ihr macht selber leckeren Eistee, der für alle zur Verfügung steht.

Bitte teile uns mit, wenn du mit Organisationen oder Produzenten in Kontakt bist, damit wir unsere 'Kollaborationen'-Liste weiter ausbauen können. So kannst auch du uns helfen, das Netzwerk weiter zu stärken.

Du darfst natürlich auch jemanden aus der bestehenden Kollaborationen-Liste von SFY Schweiz für eine Zusammenarbeit an deinem Eat-In anfragen.

Verteile die Aufgaben

Da bei einem Eat-In jeder Teilnehmer etwas dazu beiträgt, ist es auch nicht die Aufgabe eines Einzelnen, alles zu organisieren.

Alle, die kommen bringen etwas selbst gekochtes mit, das für ihn und eine andere Person ausreicht.

Lade auch Personen ein, die nichts kochen können, fordere sie einfach dazu auf Getränke mitzunehmen - Bier und Wein braucht es auch an einem Eat-In! Vielleicht inspiriert es diese Person, das nächste mal etwas zu kochen.

Um möglichst wenig Abfall zu produzieren, sollten alle ihr eigenes Geschirr mitnehmen. So ist schon einmal die Organisation und der Abwasch um einiges leichter. Frage nahegelegene Schulen, Restaurants oder Vereine, ob du Tische und Stühle ausleihen darfst. Oder suche einen Ort an dem es bereits Bänke, Tische und Stühle hat.

Bleib der Message treu

Ein Eat-In macht Spass, bringt Leute zusammen und garantiert eine gute Zeit.

Doch vegiss nicht, es ist ein Treffen mit einer Nachricht, die du rüberbringen willst. Ganz egal ob du für besseres Essen in der Mensa kämpfst, ob du mit einem Eat-in vor einer Firma auf deren krumme Geschäfte hinweisen willst oder ob du das Essen mit Menschen in schwierigen Situationen teilen möchtest. Sorge dafür, dass den Teilnehmenden der Grund des Eat-Ins klar ist.

Eine kurze Rede im ersten Teil des Abends ist eine gute Möglichkeit dafür. Dabei kannst Du dich auch bei den Sponsoren bedanken. Flyer und Informationsmaterial über euer Thema und über SFY dürfen auf keinen Fall fehlen. Du kannst uns gerne kontaktieren, wenn du Material brauchst.

Passende Dekoration unterstreicht die Aussage des Eat-Ins noch einmal. Kerzen und Tischtücher sorgen für Gemütlichkeit, innovative Deko sorgt für Aufmerksamkeit. Du brauchst dafür (fast) kein Geld:

Benutze Setzlinge vom Markt (50 Rappen/Stück), mach ein Samenpaket, geh ins Brocki, geh in den Wald, geh Kirschen pflücken, frag einen Bauer der Pro Specie Rara Kartoffeln anbaut ob er welche sponsert. Beschrifte die Kartoffeln und schon hast Du Deko die gleichzeitig zum Denken anregt. Die Gäste können die Deko auch nach Hause nehmen, die Setzlinge pflanzen, die Kartoffeln kochen oder die Samen im Guerilla-stlye in der Stadt zerstreuen.



Dokumentiere das Ganze

An einem Eat-In sind gute Fotos und Videoaufnahmen ein absolutes Muss! Vorbereitungen, das Essen, die Dekoration, das Aufräumen, das OK, die Teilnehmenden.. alles soll vor die Linse. Stelle sicher, dass Du jemanden hast, der sich darum kümmert. Wenn jemand die lokalen Zeitungen und Radios mit einem Bericht versorgen kann, ist das hilfreich und wirksame Werbung. Also lostexten!

Informiere möglichst viele Leute was ihr gemacht habt, indem du Fotos und Videos auf Facebook, Flickr, etc. hochlädst, die Website mit einem Bericht und Fotos updatest.

So wird auch das nächste Eat-In mit Spannung erwartet oder jemand fühlt sich dazu berufen, selbst ein Eat-In zu organisieren.

Bleib dran

Am Eat-In kamen Leuten zusammen, die sich für ein besseres Lebensmittelsystem engagieren und die wissen oder eben einfach gelernt haben wie genussvoll Essen sein kann. Bleib in Kontakt mit ihnen. Sammle ihre Email-Adressen, damit sie an das nächste Eat-In eingeladen werden oder über Aktivitäten von Slow Food Youth CH informiert werden. Es ist auch sehr wichtig, alle Sponsoren (z.B. für Tische), Produzenten oder Medien über weitere Aktivitäten auf dem Laufenden zu halten und ihnen für ihre Unterstützung herzlich zu danken (am Eat-In, Dankes-Email, Erwähnung der Produkte in der Einladung etc). Denn nur die Beziehungen, die du auch pflegst werden ein andermal wieder dabei sein und Unterstützung oder von ihnen oder ihren Freunden anbieten.

Das Versprechen aller

Ein Eat-In hört nicht beim Dessert auf. Damit es bei den Teilnehmenden nachhaltig wirkt, gib ihnen ein kleines Geschenk mit nach Hause. (siehe Abschnitt "Bleib der Message treu").

Ihr könnt die Teilnehmenden auch dazu ermutigen ihr Versprechen auf ein grosses Plakat zu schreiben. Hoffentlich wird so jede/r etwas kleines an seinen Gewohnheiten ändern wollen um zusammen für gutes, sauberes und faires Essen zu kämpfen.

Einige Beispiele

- Ich besuche einen Bauernhof*
- Ich koche Konfitüre*
- Ich bereite mir mein Mittagessen selbst zu*
- Ich lege einen Kräutergarten an.*
- Ich koche und esse mehr mit Freunden*
- Ich backe ein Sauerteigbrot*
- Ich frage woher die Shrimps kommen*
- Ich danke einem Bauern*
- Ich kaufe keine Eier aus Käfighaltung*
- Ich esse weniger Fleisch*
- Ich schaue in die Küche eines Restaurants*
- Ich mache das nächste Eat-In*
- Ich bepflanze eine verlassene Fläche*



Ein Plakat voller Versprechen

Das Wichtige ist, dass die TeilnehmerInnen das Gefühl mit nach Hause tragen, ab sofort etwas für ein besseres Food-System zu tun können/müssen/wollen.

3. EAT-IN IDEEN

Ein Eat-In sollte immer ein Thema haben, denn so können sich TeilnehmerInnen besser damit identifizieren und es ist einfacher, die gewünschte Message rüber zu bringen. Themen gibt es unendlich viele, hier ein paar wenige, die Euch als Inspiration oder Hilfe dienen können:

- Nachbarschafts-Eat-In — — — — — *Ihr esst mit Menschen, die gleich um die Ecke wohnen und verspeist möglichst Essen aus den eigenen Gärten!*
- Abfall-Eat-In — — — — — *Ihr verwendet nur Essen, was andere Leute weggeworfen haben oder gar nie in den Handel gekommen ist.*
- Campus-Eat-In — — — — — *Ihr veranstaltet ein Eat-In an der Uni, vielleicht in Zusammenarbeit mit der Mensa (oder gerade eben nicht!)*
- Farm-Eat-In — — — — — *Mach ein Eat-In auf einem Bauernhof in der Nähe und verwende das was der Bauer anbaut.*
- Markt-Eat-In — — — — — *Beginnt das Eat-In schon auf dem Markt, in dem Ihr zusammen einkauft und kocht*
- Cook-In — — — — — *Jede/r bringt eine Zutat und ihr kocht das Menü vor Ort*
- Radikales-Eat-In — — — — — *Mach ein Eat-In neben einem MacDonalds*
- Januarloch-Eat-In — — — — — *Wer sagt, dass nachhaltiges Essen immer teuer sein muss? Beweise mit diesem Eat-In das Gegenteil!*
- Grossmutter-Eat-In — — — — — *Eine Hommage an unsere Grosseltern, in dem wir alten Rezepten wieder Leben einhauchen.*
- Parkplatz-Eat-In — — — — — *„füttere“ die Parkuhr und besetze einige Parkplätze um dort ein Eat-In zu halten.*
- Kantons-Eat-In — — — — — *Widme ein Eat-In einem bestimmten Kanton und entdeckt gemeinsam, was der zu bieten hat!*

LINKS ZU ANDEREN EAT-INS

- Eat-Ins in Holland : <http://youthfoodmovement.nl/p/eatins>
- Eat-Ins Info und Videos in Deutschland: http://www.slowfood.de/youth_food_movement/yfm_projekte/eat_in/
- Eat-In in Österreich: http://www.youtube.com/watch?v=rOY_lfPDkBg
- Eat-In in Italien: <http://vimeo.com/2244086>
- Eat-In in der Pariser Metro: <http://vimeo.com/17743350>