

Projektwoche: GESUNDE ERNÄHRUNG TISCH & KULTUR Stiftung Christoph Sonntag

Slow Food ist eine weltweite Bewegung; ihr zentrales Anliegen ist es, die Erzeugung von guten, sauberen und fairen Lebensmitteln lokal und global zu fördern und zu unterstützen. Der Kerngedanke der Slow Food Philosophie ist, dass Lebensmittel ‚gut, sauber und fair‘ sein müssen, damit sie uns Menschen durch ihren Geschmack Freude beim Essen machen, damit sie auch unter dem Aspekt Gesundheit gut für uns und gut für unsere Umwelt im umfassenden Sinne sind. Sie sind sauber insofern die Lebensmittel ohne den Herstellungsprozess erleichternde, oft den Geschmack verfälschende Stoffe beigegeben werden; sie sind auch sauber insofern als sie aus artgerechter Tierhaltung kommen. Und nicht zuletzt muss ein gut und sauber erzeugtes Lebensmittel auch demjenigen, der es erzeugt, ein Auskommen sichern – Dumping Preise bei Milch etwa stehen der Slow Food Philosophie diametral entgegen.

Im Mittelpunkt der Slow Food Philosophie steht der Mensch, dessen Umgang mit Essen im weitesten Sinne seine Einstellung und Haltung zur Welt ausdrückt. Wenn wir durch die Freude und den Genuss von ‚guten, sauberen und fairen Lebensmitteln‘ zu Genießern mit Verstand werden, tragen wir wesentlich zum Erhalt einer gesunden, lebensbejahenden, authentischen natürlichen und sozialen Umwelt bei.

Die Projektwoche der Christoph Sonntag Stiftung kann einen ganz wesentlichen Beitrag leisten, junge Menschen durch Wissen (Schule) und Erleben (Erzeuger-Besuche, Restaurants) in die Freude gebende, spannende Welt des Essens hinzuführen und so im Sinne der Slow Food Philosophie den Pfad hin vom nicht-wissenden Konsumenten zum Genießer mit Verstand aufzuzeigen.

Entscheidend dafür ist aus Slow Food Sicht die Vermittlung dessen, dass unsere Essensentscheidungen weitreichende Folgen haben, also das Aufzeigen der Zusammenhänge von Umwelt und Gesundheit unseres Planeten mit unseren Essensentscheidungen (z.B. Stichwort: häufiger Konsum von billigem Fleisch führt zu Massentierhaltung und Nahrungskonkurrenz Tier-Mensch durch Fütterung der Tiere mit Getreide, das wiederum Rodung von biodiversen Flächen für den Getreideanbau voraussetzt ...). Das Verstehen solcher Zusammenhänge gelingt nur durch authentisches Erleben und Erfahrung nicht zuletzt von Geschmackserfahrung.

In der Schule

Geschmack möglichst umfassend ausleuchten.... Wie wird er geprägt, historisch, familiär, kulturell, individuell, sozial, ökonomisch....

Differenzierung Nahrungsmittel zur unreflektierten Sättigung und Lebens-Mittel. Letztere fördern Leben – von der Bodengesundheit über die Menschengesundheit bis hin zu einer ‚gesunden‘ Menschengeselligkeit rund um den gedeckten Tisch. Lebensmittel schmecken anders, intensiver ... haben eine bessere Qualität. Die Erzeugung von Lebensmitteln braucht Zeit, Lebensmittel haben IHREN Ort, d.h. Lebensmittel sind in Regionen verankert (bestimmte Sorten und Rassen gedeihen standortgebunden besonders gut).

Kultureller Aspekt von Lebens-Mitteln und Essen: Lebensmittel prägen die Kultur der Menschen (z.B. sichtbar im Gegensatz Alltag – Festtag), ihre Erzeugung und Zubereitung (auch Haltbarmachung) erfordert ein bestimmtes handwerkliches Wissen und Können (z.B. Bauern, handwerkliche Produzenten, Küche) und nicht zuletzt haben alle Kulturen bestimmte Tischkulturen entwickelt.

Erzeuger: Vom Feld und Stall in die Küche

Hier geht es einmal mehr um Geschmack – den besonderen Geschmack eines bestimmten Lebensmittels zu erfahren. Die Kinder sollen das was SIE erzeugen, mit allen Sinnen erfahren können. Geben SIE IHR besonderes Wissen weiter, lassen SIE die Kinder schmecken; geben SIE ihnen IHR Lebensmittel zur Verkostung, zeigen SIE ihnen, wie es erzeugt wird, lassen SIE sie mitmachen, anfassen wo es geht. Beim Schmecken darauf achten, dass die Kinder alle Sinne einsetzen, dass sie gut hinschauen, sehen, riechen, fühlen, auch ev. hören beim Beißen und Kauen und vor allem schmecken.

Die Kinder sollten IHREN Hof verlassen und wissen was SIE erzeugen, was das Besondere daran ist, wie SIE es erzeugen, worauf dabei besonders zu achten ist und wie das Lebensmittel schmeckt, nach Möglichkeit auch im Vergleich mit anders, ev. industriell erzeugter Ware.

Kochen: Kinder am Kochtopf

Kochen kann eine zentrale Rolle dabei spielen, dass die Kinder ihre Neugier dem Essen oder den Lebensmitteln gegenüber weiter verfolgen und ausbauen können, ja sogar ein gutes Verhältnis zum Thema Essen entwickeln können. Kochen ist Tätigkeit und wie das Probieren, das Schmecken und Riechen ein sehr leibliches Tun. Das Zubereiten von Lebensmitteln ist ein sinnliches Erleben, es ist kreativ und macht Spaß und dabei lernt man einmal mehr Lebensmittel und auch Zubereitungstechniken kennen. Kochen – und auch das Aufräumen – ist verantwortungsvolle Gemeinschaftstätigkeit.

Was gekocht wird, entscheiden SIE. Es sollte ein Gericht sein, das möglichst vielen Kindern die Chance bietet, selbst aktiv zu sein (z. B. Maultaschen, Kartoffelsalat selbst zubereiten). SIE haben einen Vormittag Zeit für die ‚Kochschule‘ (9.00 bis 14.00 Uhr). Von der Produktwahl (Warenkunde und zudem ‚gut, sauber, fair‘) über die Rezepturen (was passt zusammen, wie wird gewürzt, welche Kräuter passen zu was) bis zu Tipps bei der Zubereitung vermitteln SIE den Kindern IHR Wissen. Das selbst gekochte Essen wird ab ca 12.00 Uhr von den Kindern gemeinsam gekostet. Eine wunderbare Ergänzung wäre es, wenn SIE eine Möglichkeit sehen, weitere Gäste einzuladen, die gegen einen geringen Betrag das von den Schülern gekochte Essen als Mittagstisch wählen. Die Einnahmen gehen dann an die Klassenkasse oder werden für ein vorher bestimmtes Projekt eingesetzt. Die Kinder können so lernen, dass Essen nicht nur wertvoll für die eigene Ernährung ist, sondern einen Wert in unserem Wirtschaftskreislauf hat. Wirtschaften im eigenen Haushalt (ist selbst kochen nicht doch viel günstiger als das vermeintlich günstige Essen bei Fast Food Anbietern?), Kochen als geselliges Erlebnis und als eine Quelle für persönlichen Erfolg (ich kann selbst kochen) sind nur einige Aspekte, die die Kinder an diesem Tag bei IHNEN erfahren haben.

Im Restaurant: Etikette & Tischkultur

Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme zur Beseitigung des Hungergefühls. Schon seit Beginn der Menschheit und in allen Kulturen und Lebensräumen der Menschen hatte das gemeinsame Essen – das gemeinsame Mahl – eine besondere Bedeutung (früheste Darstellungen von Menschen, in der Bibel ebenso wie in allen Werken der großen Religionen, in den historischen Aufzeichnungen aller Völker). Auch in unserer Zeit sind besondere Anlässe mit einem Festessen verbunden, jedoch scheint das gemeinsame Essen im Alltag seinen Stellenwert zu verlieren. Gemeinsames Essen als ein Erlebnis gemeinsamen Seins zu erfahren, dass mehr ist als schnelle Sättigung wird beim Restaurantbesuch entdeckt.

Lassen SIE als Restaurantleiter/in die Kinder erleben, wie spannend es sein kann, etwas über Tisch und Sitte, über die Spielregeln unserer Tafelkultur zu erfahren. Dazu gehört der schön gedeckte Tisch, das Wissen über die Benutzung von Bestecken und wie faltet man eine Serviette? Welchen Teller und welches Glas nimmt man für was? Wie sind die Regeln bei Tisch und geben SIE Tipps, wie man sich gekonnt und locker in einem Restaurant benimmt ohne sich unsicher zu fühlen. Lassen SIE die Kinder hinter die Kulissen schauen, wer was im Restaurant macht und geben ihnen dadurch Sicherheit und Freude in der Welt der Gastronomie. Als praktisches Beispiel sollen die Kinder ein Sandwich (mehrstöckig) mit Messer und Gabel essen. Helfen SIE bei der Bewältigung dieser Aufgabe.

Christoph Sonntag wird zum Abschluss des Restaurantbesuchs mit den Kindern eine Tischrede für einen ganz besonderen Anlass erarbeiten – von den Kindern selbst gewählt. Alle dürfen sich auf eine humorvolle und kreative Stunde mit viel Spaß und Lachen freuen.

In der Schule

Am letzten Tag der Projektwoche gilt es die Erfahrungen auszuwerten und den Bogen zum Vorbereitungstag zu schließen.

Themen können sein:

- Geschmack und Sensorik – kann man Qualität schmecken?
- ‚Individualität‘ von Lebensmitteln – können wir zu Geschmacksexperten werden? Apfel ist nicht gleich Apfel, Käse nicht gleich Käse
- Lebensmittel und Produzenten haben eine Geschichte – Einblicke in das Genusshandwerk – wie z.B. Bauernhöfe, Metzger, Bäcker, Käsereien, und weitere verarbeitende Betriebe, wie Mühlen, Molkereien, Mostereien
- Werthaltigkeit von Lebensmitteln – Bio bzw. ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker erzeugte Lebensmittel sind nicht nur gesünder, sondern auch ungefährlicher. Problem, dass viele Zusatzstoffe in ihren langfristigen Auswirkungen nicht erforscht sind. Problemfeld Allergien.
- Nahrungswissen - welche Lebensmittel gibt es bei uns. Vorzüge regionaler Kreisläufe gegenüber beliebiger Verfügbarkeit aller Nahrungsmittel zu jeder Jahreszeit an jedem Ort.
- Ökobilanzen im Bereich Lebensmittel und ihr Zusammenhang mit dem Klimawandel

Leitfaden und Tipps zur Durchführung

- Landwirtschaft als prägender, aber oft vergessener und nicht wertgeschätzter Teil regionaler Kultur und wesentlicher Bestandteil einer intakten Kulturlandschaft.
- Beispiele: Streuobstwiesen, Almwirtschaft, Fischbestand in natur belassenen Flussläufen, etc.
- Kaufentscheidungen beim Essen und die damit verbundene persönliche Verantwortung (billig = Lohndumping und unwürdige Arbeitsbedingungen für Menschen, z.B. beim Kaffee oder Billigfrüchten)
- Was bedeutet fair? Ist das nur ein Problem in der dritten Welt oder auch bei uns? Beispiel Niedriglöhne im Discountbereich
- Kochen ist sexy? Das Spiel mit Aromen und die Entdeckung neuer Gerichte machen Spaß und manche werden damit sogar zu bekannten Stars – Jamie Olivier, Tim Mälzer, Johann Lafer. Aber man muss nicht gleich Star sein. Kochevents kann man selbst initiieren, Kochduelle und –wettbewerbe in der Schule aufbauen. Weitere Tipps dazu bei: Youth Food Movement, der Jugendbewegung von Slow Food. http://www.slowfood.de/youth_food_movement/. Bei der Slow Food Messe in Stuttgart im April findet jährlich ein Kochwettbewerb statt, zu dem sich Schulklassen bewerben können.



Dr. Ursula Hudson, Vorstand Slow Food Deutschland
Andrea Lenkert-Hörrmann, Projektbeauftragte GESUNDE ERNÄHRUNG TISCH & KULTUR

Für Fragen wenden Sie sich bitte an:

Andrea Lenkert-Hörrmann
Blücherstr. 11
76185 Karlsruhe
Tel 0721-381 06 62
Fax 01803 551 856 870
Mobil 0151-153 081 86
Mail alh@lenkert-hoerrmann.de
Internet www.lenkert-hoerrmann.com
www.sonntag.tv