

Projekt: Ernährungswochen

Stiftung Christoph Sonntag in Partnerschaft mit Slow Food Deutschland e.V.

Slow Food ist ein weltweites Netzwerk an Menschen, die sich aus Überzeugung und Leidenschaft für eine lebendige Kultur des Essens und Trinkens sowie ein zukunftsfähiges Lebensmittelsystem einsetzen. Die biokulturelle und geschmackliche Vielfalt zu bewahren und unseren Lebensmitteln den Stellenwert beizumessen, der ihnen als ‚Mittel zum Leben‘ gebührt, sind dafür Grundvoraussetzungen. Deshalb engagiert sich Slow Food für eine kleinbäuerliche Landwirtschaft sowie handwerkliche Fischerei und Lebensmittelproduktion, die im Einklang mit unseren Ökosystemen steht, das Tierwohl achtet, zur Wiederbelebung von ländlichen Regionen beiträgt und kulturelle Traditionen erhält. Slow Food betreibt Ernährungs- und Geschmacksbildung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Trainingsprogramme für Nachwuchskräfte aus der Gastronomie, der Landwirtschaft und der Lebensmittelbranche. Der Verein bringt Erzeugerinnen und Erzeuger von handwerklich hergestellten Lebensmitteln mit bewussten Verbraucherinnen und Verbrauchern, den Ko-Produzenten zusammen.

Der Kerngedanke der Slow Food Philosophie ist, dass ‚gute, saubere und faire‘ Lebensmittel schmecken und gut tun – uns selber, unserer Gesellschaft und unserer Umwelt. Sie sind gut, wenn sie unsere fünf Sinne ansprechen und beim Essen Freude bereiten. Sie sind sauber, wenn sie naturbelassen sind oder auf traditionell handwerkliche Art und Weise weiterverarbeitet wurden. ‚Fair‘ bedeutet, dass das Produkt sowohl für die, die es erzeugen als auch für die, die es kaufen einen angemessenen Preis hat. Es bedeutet auch, dass Erzeugung und Weiterverarbeitung des Produkts Mensch, Tier und Umwelt nicht schaden. Am meisten Verlass ist hier auf die ökologische Landwirtschaft, die auf Chemie und Monokulturen verzichtet und Lebensmittel saisonal und in der Region erzeugt. Hinzu kommt das traditionelle Lebensmittelhandwerk, welches ohne industrielle Helferlein auskommt.

Mit keiner anderen Alltagshandlung beeinflussen wir die Welt mehr als mit den rund 100.000 Mahlzeiten, die wir im Laufe unseres Lebens durchschnittlich einnehmen. Mit Messer und Gabel können wir dreimal täglich, bei jeder Mahlzeit, die Zukunft unseres Planeten positiv mitgestalten.

Die Projektwoche der Christoph Sonntag Stiftung kann einen ganz wesentlichen Beitrag leisten, junge Menschen durch Wissen (Schule) und Erleben (Erzeuger-Besuche, Restaurants) in die spannende Welt des Essens einzuladen. Ohne erhobenen Zeigefinger kann es gelingen, dass schon der Nachwuchs lernt zu verstehen, was ein ‚gutes‘ Lebensmittel ausmacht und wie wir respektvoll mit unserer Natur umgehen. Kinder und Jugendliche lernen ihre Mahlzeiten wertzuschätzen, indem sie sie selber aus frischen und nahrhaften Zutaten zubereiten. Entscheidend an all dem ist es, die Schülerinnen und Schüler aktiv einzubeziehen. Indem sie selber ernten, schnippeln, backen und kochen, erkennen und verstehen sie komplexe Zusammenhänge rund um unsere Lebensmittel (z.B. Stichwort: 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).

Themenhänger in der Schule - Vorbereitungstag

- Geschmack möglichst umfassend ausleuchten und erklären, wie dieser geprägt wird - historisch, familiär, kulturell, individuell, sozial, ökonomisch.
- Differenzierung von Nahrungsmittelaufnahme: unreflektierte Sättigung versus Mittel zum Leben. Ein wertschätzender Umgang mit unseren Lebensmitteln fördert Leben und

Lebendigkeit im weiteren Sinne – die unserer Böden bis hin zu der unseres gesellschaftlichen Miteinanders rund um den gedeckten Tisch.

- Nahrhafte und damit ‚lebendige‘ Lebensmittel schmecken anders, intensiver... haben eine andere Qualität.
- Die Erzeugung von Lebensmitteln braucht Zeit und diese Zeit lässt sich herauschmecken.
- Lebensmittel haben Heimat und Ursprung, d.h. sie sind in einer Region verankert. Denn 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, Zubereitung und Haltbarmachung erfordern handwerkliches Wissen und Können von Bäuerinnen und Bauern, Produzentinnen und Produzenten, Verarbeiterinnen und Verarbeitern sowie Köchinnen und Köchen. Nicht zuletzt haben alle Kulturen bestimmte Tischkulturen entwickelt.

Modul Erzeugerinnen und Erzeuger: Vom Feld und Stall in die Küche

Hier geht es darum, den Geschmack verschiedener Grundnahrungsmittel zu erleben. Die Kinder sollen das was SIE erzeugen, mit allen Sinnen entdecken. Geben SIE IHR Wissen weiter, lassen SIE die Kinder IHR Lebensmittel schmecken – auch im Vergleich zu industriell verarbeiteten Produkten; zeigen SIE ihnen, wie SIE erzeugen und/oder weiterverarbeiten, lassen SIE sie selber mitanpacken wo es nur geht. Beim Schmecken ist es entscheidend, dass die Kinder alle Sinne einsetzen, dass sie gut hinschauen, riechen, fühlen und hinhören, wenn sie Kauen und Beißen. Wenn die Kinder IHREN Hof verlassen, sollen sie wissen was und wie SIE arbeiten. Dazu gehören auch der Umgang mit unseren Ressourcen, die Bodenfruchtbarkeit, Saatgut, die Tierhaltung sowie die Achtung von Natur, Mensch, Tier und Umwelt und wie das alles zusammenhängt.

Modul Kochen: Kinder am Kochtopf

Kochen trägt maßgeblich dazu bei, dass Kinder dem Essen und den Lebensmitteln mit Neugierde und Freude begegnen und einen wertschätzenden und ‚gesunden‘ Umgang zum Thema Essen entwickeln. Kochen ist eine Tätigkeit und wie das Probieren, das Schmecken und Riechen ein sinnliches Erleben. Ein Tun, welches den Kindern – zugeschnitten auf die Bedürfnisse ihrer Altersgruppe – Spaß macht. Kinder lernen dabei über das Lebensmittel und dessen Zubereitungstechniken. Kochen, das Tischdecken und Abräumen sowie das anschließende Säubern sind verantwortungsvolle Gemeinschaftstätigkeiten.

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). SIE haben einen Vormittag Zeit für die ‚Kochschule‘ (9.00 bis 12.00 / 12.30 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 gegessen.

Mithilfe der ‚Kochschule‘ wird den Kindern u.a. vermittelt: Kochen als geselliges Erlebnis und als eine Quelle für persönlichen Erfolg (ich kann selbst kochen); Wirtschaften im eigenen Haushalt – was kostet mich das selber kochen im Vergleich zum vermeintlich günstigen Essen von Fast-Food-Anbietern; der Wert des Essens in unserem Wirtschaftskreislauf (welche Akteure entlang der Wertschöpfungskette sind an meinem Essen beteiligt gewesen; wie beeinflusse ich mit meiner Essenswahl regionale und globale Wirtschaftskreisläufe).

Modul Im Restaurant: Etikette & Tischkultur

Dem gemeinsamen Essen bzw. Mahl wurde in allen Kulturen sowie Lebensräumen seit jeher eine große Bedeutung beigemessen. Gibt es auch heute zu besonderen Anlässen ein ‚Festessen‘, so scheint das Essen und damit auch das gemeinsame Essen im Alltag seinen Stellenwert weiter einzubüßen.

Gemeinsames Essen als ein Erlebnis gemeinsamen Seins zu erfahren und zu gestalten, dass mehr ist als schnelle Sättigung wird beim Restaurantbesuch entdeckt.

Gerade in Zeiten, in denen immer weniger zu Hause gekocht wird, können Köchen dazu beitragen, den Bezug zu unseren Lebensmitteln wiederherzustellen und zu erhalten, ebenso den Wert des Beisammenseins und Genießens.

Zeigen SIE als Restaurantleiterin/Restaurantleiter den Kindern, wie spannend es ist, etwas über Tisch und Sitte, über die Spielregeln unserer Tafelkultur zu erfahren. Was gehört auf einen schön gedeckten Tisch? Welches Besteck, welchen Teller und welches Glas nutze ich zu welchem Gang, zu welchem Gericht? Und wie falte ich eine Serviette richtig? Geben SIE Tipps, wie der Nachwuchs lernt, sich gekonnt und locker in einem Restaurant zu bewegen und zu benehmen. Lassen SIE die Kinder hinter die Kulissen schauen, wer was im Restaurant verantwortet und wecken SIE bei ihnen Neugierde und Freude für die Welt der Gastronomie (vielleicht sogar als ein Arbeitsfeld für die spätere Berufswahl). Als praktisches Beispiel sollen die Kinder ein mehrstöckiges Sandwich 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. Deshalb dürfen sich alle auf eine humorvolle und kreative Stunde mit Wissen, Spaß und Lachen freuen.

In der Schule – Tipps zur Nachbereitung

Am letzten Tag der Projektwoche werden die Erfahrungen ausgewertet, der Kreis zum Vorbereitungstag schließt sich und es gibt Raum und Zeit sich mit weiteren Themen rund ums Essen auseinanderzusetzen.

Themen können sein:

- Geschmack und Sensorik – kann ich Qualität schmecken?
- Apfel ist nicht gleich Apfel, Käse nicht gleich Käse – was macht das Besondere von Lebensmitteln aus und wie lerne ich, die Unterschiede zu erkennen und zu schmecken?
- Lebensmittel sowie ihre Produzentinnen 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 – Ökologisch und ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker erzeugte Lebensmittel sind in der Regel gesundheitlich verträglicher und ungefährlicher. Denn viele Zusatzstoffe sind in ihren langfristigen Auswirkungen noch nicht erforscht sind. Hier bietet es sich auch an, über das Thema Allergien zu sprechen.
- Nahrungswissen - welche Lebensmittel gibt es bei uns (in Deutschland, in meiner Region, vor der Haustür). Die Vorteile regionaler Kreisläufe gegenüber der beliebigen Verfügbarkeit aller Nahrungsmittel zu jeder Jahreszeit an jedem Ort kann hier diskutiert werden.
- Der Fußabdruck einzelner Lebensmittel kann im Zusammenhang mit dem Klimawandel erklärt werden.

- Wie kann Landwirtschaft als entscheidender Wirtschaftszweig auch in ihrer kulturell prägenden Bedeutung mehr Wertschätzung finden? Beispiele: Streuobstwiesen, Almwirtschaft, Fischbestand in natur belassenen Flussläufen, etc.
- Meine Kaufentscheidungen – Meine Verantwortung! Beispiel: billig = Lohndumping und unwürdige Arbeitsbedingungen für Menschen, z.B. beim Kaffee oder Billigfrüchten.
- Was bedeutet fair? Gibt es das nur als Problem in Entwicklungsländern oder auch bei uns? Beispiel Niedriglöhne im Discountbereich.
- Kochen ist sexy? Das Spiel mit Aromen und die Entdeckung neuer Gerichte machen Spaß und so manch einer wurde damit bekannt, beispielsweise Jamie Olivier oder Tim Mälzer. Aber auch als Hobby- und Nachwuchskoch kann ich spannendes initiieren: Kochevents , Kochduelle und –wettbewerbe in der Schule. Weitere Tipps dazu bei: www.slowfood.de/slow_food_youth_deutschland/, der Jugendbewegung von Slow Food.
- Was kann ich gegen Lebensmittelverschwendung tun? Tipps dazu gibt es unter: https://www.slowfood.de/bildung/schulprojekt_teller_statt_tonne oder auf dem Infolyer https://www.slowfood.de/w/files/publikationen/tst-infoposter_web.pdf
- Boden ist eine der wichtigsten Ressourcen der Welt. Gesunde Böden sind die Grundlage für gutes, sauberes und faires Essen. Infos und Materialien hierzu finden Sie unter: https://www.slowfood.de/bildung/schulprojekt_boden_begreifen
- Wie funktionieren die Prozesse entlang der Lebensmittelwertschöpfungskette? Impulse und Materialien für den Unterricht finden Sie unter: https://www.slowfood.de/bildung/schulprojekt_iss_fair_netzt
- Bei der Slow Food Messe in Stuttgart im April findet jährlich ein Kochwettbewerb von Slow Food und der AOK statt, zu dem sich Schulklassen bewerben können. <https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/aok-kochwettbewerb/>

Für Fragen wenden Sie sich bitte an:

Andrea Lenkert-Hörrmann
Herrmann-Leichtlin-Str. 9
76185 Karlsruhe
Tel 0721-781 54 123
Fax 0721-781 54 125
Mobil 0151-153 081 86
Mail alh@lenkert-hoerrmann.de
www.lenkert-hoerrmann.de
www.slowfood.de
www.ernaehrungswochen.de