

**Unsere Zukunft in aller Munde –  
Projekttag des Ernährungsrats Oldenburg: Öffentlichkeits – und  
Kampagnenarbeit des EROLs**

**Protokoll des Workshop Ernährung praktisch - Ernährungskompetenzen im  
Alltag stärken**

**Moderatorin:** Julia Tschersich

**Datum:** 18.08.2018

**1. Problemstellung und Herausforderungen**

- Ausgangspunkte der Diskussion: große Unkenntnis besonders von Schüler\*innen im Umgang mit Lebensmitteln → Herausforderungen ziehen sich aber durch die Gesellschaft
  - „Was ich nicht kenne, das esse ich nicht“
  - Gemüse nicht bekannt, wird häufig gar nicht erst probiert
- Kenntnisse in Bezug auf Ernährung fehlen sowohl dazu was gegessen wird, wie es zubereitet werden kann, was gesund ist (Verwirrung und Vertrauensverlust durch sich ständig ändernde Gesundheits-Empfehlungen)
- Vorurteile und Konditionierung durch die Lebensmittelindustrie
  - „Gemüse ist langweilig/schmeckt nicht“; „Gesund/mit Gemüse kochen ist kompliziert/ dauert zu lange“; → es muss immer schnell gehen
- Entfremdung: kein Bezug zu den Lebensmitteln
  - Schulfächer wie Hauswirtschaft o.ä. nehmen ab, Fokus auf „berufsrelevante“ Fächer
- viel praktisches Wissen wird nicht über die Generationen weitergegeben und geht verloren
- praktische Probleme, die Lösungsansätze erschweren
  - klare (theoretische) Rollentrennung an der Schule erschwert das Problem, Bildungsauftrag bei Lehrer\*innen, Erziehung bei Eltern, Caterer „nur“ Essenslieferant → praktisch müssen Caterer aber auch an gesundes Essen herantreiben, da Gemüse sonst nicht gegessen wird (oder viel weggeschmissen)
  - Einbindung von Schülern in Kochen o.ä. scheitert z.B. an Hygienebestimmungen
- weitere Herausforderungen in Bezug auf Ernährung
  - Gesund, Fleisch, Bio, aber billig...;
  - Ängste Mindesthaltbarkeitsdatum (Vorteil bei Gemüse, aber wann ist Gemüse noch gut?)
  - schnelle Lösungen gefordert, ohne Grundsätzliches/Zusammenhänge zu hinterfragen („Eine Pille für alles“)

## 2. Lösungsansätze und Projektideen

- Kompetenzen durch Spiele vermitteln, z.B.
  - Memory (Zuordnung von Bildern und Arten/Sortennamen von Gemüse o.ä.), auch als App denkbar
  - Fühlboxen
- Selbstwirksamkeit ansprechen/ Bezug zu Lebensmitteln herstellen durch praktische Tätigkeiten
- Gärtnern
  - an die Schulen bringen, Projekttag oder Ausflüge zu Höfen → Bezug der Schüler zu Lebensmitteln stärken; Zusammenarbeit zwischen Lehrer\*innen, Cater\*innen und Eltern stärken
  - Minigärten und Beete an Häusern, Balkon, Dächern, Freiflächen für Bürger\*innen fördern
- Schulimkerei
- Lehrpläne der verschiedenen Schulformen sichten in Bezug auf Thema Ernährung, Lebensmittelproduktion
- Nudges (Erinnerungs-Schilder) bei der Essensausgabe anbringen, die auf Hintergründe zu Lebensmitteln verweisen
- Stand auf dem Wochenmarkt mit Gemüseproben und Rezeptheft
- Kochen
  - Wanderndes Kochstudio
  - Der Ernährungsrat kocht (regelmäßig und lädt breit dazu ein)
  - Schnelle, gesunde Gerichte vermitteln
  - Rezeptsammlungen verteilen (regional, saisonal, jahreszeitlich, simple Gerichte ...)
  - Andocken an Kochshow auf dem Schlossplatz
- Ernährung als sozialen Schlüssel stärken, Gemeinschaftsaspekt →zusammen kochen
- Influencer auf Youtube oder Blogger gewinnen: Gemüse ist sexy und macht Spaß
- Kinospot (Kooperation mit Kinos, Z.B. Schwarzseher)
- Sinne wieder anregen und trainieren

### 3. Der Ernährungsrat kocht: Konkretisierung, Ablauf und weitere Planungsschritte

**Grundidee:** Konzeption einer Veranstaltungsreihe, bei der der Ernährungsrat regelmäßig (etwa alle 6 Wochen) zum gemeinsamen Kochen einlädt

- einfach gehaltener Einstieg, offen für alle, Bekanntheitsgrad erhöhen
- dann spezifische Schwerpunkte/ Ansprechen bestimmter Zielgruppen für einzelne Termine, jeweiligem Thema angepasste Orte

**Zielstellung:** Integration verschiedener Themen,

- **Vermittlung von Kompetenzen und Wissen** zu Ernährung
- auf eine Weise, die „**Spaß**“ macht,
- **Gemeinschaft fördert**,
- **verschiedene Menschen/Akteursgruppen in einen Austausch bringt** und nicht wie ein Vortrag oder Workshop wirkt, sondern „so ganz nebenbei“,
- dabei gleichzeitig **Ernährungsrat bekannt macht** und als feste Institution in Oldenburg etabliert

#### 1. geplanter Termin: Auftakt zur Veranstaltungsreihe „Der Ernährungsrat kocht“

- **Zweck:** Auftakt, einfach gehaltener Einstieg, offen für alle, Bekanntheitsgrad erhöhen, Regelmäßigkeit herstellen
- **Termin:** Mitte Oktober, Wochentag abends, Treffen z.B. 18 Uhr
- **Ort:** Kreativlabor
- **Zielgruppe:** offen für alle, besonders auch bisher Aktive im Ernährungsrat (u.a. Teilnehmer Projektstage)
- **Was:** gerettete Lebensmittel (Foodsharing)
- **Wie:**
  - saisonales, regionales Gericht (je nachdem, was zur Verfügung steht)
  - **Einbindung der Teilnehmenden:** aus Teilnehmer\*innen werden 6 Köch\*innen ausgelost, der Rest schnippelt (je nach Zahl) und denkt dabei über zukünftige Themenschwerpunkte für die Kochtreffs nach → Versuch Gewinnung eine\*r (oder zwei älterer Personen, die das Kochen beim nächsten Mal leitet)
  - **Wo kommen die Lebensmittel her, mit denen wir kochen?:** kurze Vorstellung der Idee von Foodsharing und Hintergrund zur Lebensmittelverschwendung (5 min)
  - **Koch- oder Essmeditation:** bewusst das Gemüse mit allen Sinnen wahrnehmen (Form, Farbe, Geruch, Geschmack...)
- **Wer kocht?:**
- **Werbestrategie:** möglichst breite Bewerbung, Nutzung vorhandener Kanäle und Netzwerke (Homepage, Emailverteiler, NWZ, OL1, persönliche Ansprachen, & Social Media)

## 2. Termin: Herbstliches Mehrgenerationskochen

- **Zweck:** Austausch und Weitergabe von „altem/traditionellem Wissen“ an die jüngere Generation
- **Termin:** Ende November, Samstag vormittag/mittag
- **Ort:** Schlaues Haus
- **Wer:** Jung (Schüler\*innen u.a. Liebfrauenschule) & Alt
- **Was:** saisonale Lebensmittel (Anfrage regionaler Hof, z.B. Grummersort)
- **Wie:**
  - typisches traditionelles Oldenburger Gericht, das zur Saison passt (vegetarisch)
  - **Einbindung der Teilnehmenden:** eine\*r der Senior\*innen hat den Hut auf beim Kochen, leitet Schüler\*innen an, Austausch zwischen Jung & Alt (evt. jeweils im Paar?)
  - **Wo kommen die Lebensmittel her, mit denen wir kochen?**
- **Werbestrategie:** Flyer, direkte Ansprache über Schulen (z.B. Liebfrauenschule); direkt Ansprache Seniorennetzwerke; Kirchengemeinden, Bürgervereine...

## Zukünftige Termine & Ideen

### Themen & Zielgruppen

- klassisches Wintergemüse frisch aufgetischt (Wie man auch im Winter aus einer regionalen Gemüsebox tolle Gerichte zaubert),
  - Zielgruppe: breite Öffentlichkeit
  - z.B. in Kooperation mit der SoLaWi oder Ecocion, Möglichkeit der Vorstellung der Abokiste bzw. der SoLaWi
- Schnelle, simple, aber trotzdem gesunde Gerichte für Menschen mit wenig Zeit
  - Zielgruppe: mittleres Alter, Berufstätige
- Langsam Kochen & Essen (Fokus auf Ansprache der Sinne, Verbindung mit Koch/Essmeditation)
- Erntedankfest (Fokus auf die Wertschätzung von Lebensmitteln)
- Running Dinner vom Ernährungsrat aus organisieren unter dem Motto regional/saisonal oder vegan/vegetarisch

### weitere Orte/ Kooperationspartner\*innen

- 3\* im Jahr möglich in VHS
- Kirchengemeinden
- Senior\*innen Netzwerke
- Krankenkassen
- Schulen (nach dem „offiziellen“ Betrieb)
- Firmen

- Ausflug nach Grummersort mit Kochen

weitere Ideen

- Geschmacks-Exkursion auf Wochenmarkt (falls nicht schon oben)/ Kaufen, was verkocht werden soll, worauf sollte ich dabei achten, wie erkennt man frische Lebensmittel?
- Rezeptwettbewerb „Kochen in Oldenburg: traditionell und neu aufgetischt“  
→ Ausschreibung und dann Auswahl bester Rezepte und Veröffentlichung in Rezeptbuch