LEITFADEN KOCHEN

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

LEITFADEN ZUM WORKSHOP „LEBENSMITTEL IM KÜHLSCHRANK“

Der folgende Leitfaden bietet eine Hilfestellung, wie Sie das „create:HOME“-Material zum Thema Aufbewahrung von Lebensmitteln mit einem kleinen Workshop in einer Flüchtlingsunterkunft einführen und so die Bewohner*innen für Umweltthemen sensibilisieren und für einfache aber effektive Maßnahmen gewinnen können.

Bitte machen Sie sich bewusst, dass die Menschen mit denen Sie arbeiten, wenige bis keine Erfahrungen mit Umweltthemen haben werden. Auch bestehen durch die geringen Deutschkenntnisse Verständnisprobleme. Sprechen Sie deshalb in so einfacher Sprache, wie möglich. Verwenden Sie kurze Sätze und vermeiden Sie Fremdwörter.

Herzlichen Dank, dass Sie mithelfen den interkulturellen Austausch und den Umwelt- und Klimaschutz voranzubringen. Wenn Sie sich dazu entschließen auch weiterhin in den Unterkünften aktiv zu sein, bietet der BUND ähnliche Materialien zu den Themen: Müllvermeidung, Mülltrennung, Energieeffizienz sowie Heizen und Lüften an. Diese finden Sie auf der Seite www.bund.net/createHome/materialinfo

Viele Grüße,
create:Home

WORKSHOP-FRAGEN

WER SOLLTE TEILNEHMEN?

- Bewohner*innen aus der Unterkunft, die mindestens 14 Jahre alt sind
- Mitarbeiter*innen der Unterkunft

WAS BRAUCHT ES FÜR EINEN WORKSHOP?

- Raum mit Tisch und Stühlen für mehrere Personen, am besten in einer Küche
- Einen Computer mit Internetverbindung (fragen Sie in der Unterkunft nach, ob sie Ihnen einen zur Verfügung stellen können)
- das create:HOME – Material: Plakat „Wo lagere ich was im Kühlschrank?“
- Möglichst Zugang zu einem gefüllten Kühlschrank
- Wichtig: Sprechen Sie vorher mit den Nutzern, ob Sie den Kühlschrank und die darin vorhandenen Lebensmittel verwenden dürfen. (Peinliche Situationen vermeiden: Unordnung, falsche Einsortierung der Lebensmittel, Sauberkeit).
- Tipp: Bieten Sie an, dass Sie Lebensmittelbeispiele mitbringen und die Bewohner*innen die den Kühlschrank zur Verfügung stellen, diese dann als Dankeschön behalten können.

WELCHER ABLAUF?

- Begrüßung und Einleitung,
- kurze Vorstellungsrunde (sollten sich die Anwesenden nicht kennen)
- Einführung Klimaschutz & Kochen
- Einführung Haltbarkeit von Lebensmitteln
- Plakat „Kühlschrank“ > Erklärung, 1. Anwendung und Anbringen
- Abschluss & Danke

EINFÜHRUNG: KLIMASCHUTZ, WAS IST DAS?

HIERFÜR KÖNNTEN FOLGENDE FRAGEN / VORGEHENSWEISEN HILFREICH SEIN:

- Zeigen Sie zum Einstieg einen der beiden Filme zu Klimaschutz/Treibhauseffekt.
- Fragen Sie, was Klimaschutz bedeutet? Sprechen Sie über einfache Maßnahmen zum Klimaschutz, die bereits „gelebt" werden, z. B. wärmer anziehen statt Heizung hochdrehen, Fahrrad statt Auto, etc..
- Fragen Sie nach, welche einfachen Maßnahmen in den Herkunftsländern der Bewohner*innen gängig sind. Denn auch wir können von den neuen Kulturen noch viel lernen. Ein Beispiel ist das ONEPOTCooking (eine Mahlzeit aus einem Topf). In vielen arabischen und afrikanischen Ländern ganz normal, bei uns aber fast vergessen.

LINKSAMMLUNG FILME ZUM TREIBHAUSEFFEKT (DEUTSCH / ARABISCH):

www.bund.net/createHome/materialinfo

WAS HABEN KOCHEN UND LEBENSMITTEL MIT KLIMASCHUTZ ZU TUN?

- Die Produktion von Lebensmitteln benötigt viel Wasser, Energie, Ackerflächen und ist durch die Massentierhaltung für den Großteil der CO^2 Produktion verantwortlich.
- Mit einem bewussten und damit gesunden Umgang mit Lebensmitteln können wir als Einzelner am meisten für den Klimaschutz tun.
- Das Thema Kochen ist sehr vielschichtig und in ihm verbinden sich fast alle wichtigen Umweltthemen: Lüften nach dem Kochen, um Schimmelbildung zu vermeiden. Energieeffiziente Geräte zu nutzen, damit weniger Energie verbraucht wird. Müll richtig trennen. Beim Einkaufen auf weniger Verpackungen zu achten und Lebensmittel nicht schlecht werden zu lassen führt zu Müllvermeidung. Wichtig! Damit Lebensmittel lange essbar sind, ist eine richtige Lagerung im Kühlschrank wichtig.

LINKSAMMLUNG FILM „FOOD WASTE":

https://www.youtube.com/watch?v=VaouOWx3Bmo

EINFÜHRUNG: HALTBARKEIT VON LEBENSMITTELN

DAS PLAKAT ZEIGT IHNEN, WO WELCHE LEBENSMITTEL GELAGERT WERDEN:

VON UNTEN NACH OBEN:

Gemüse und Obst
+8°C bis +10°C

Fleisch, Wurstwaren und Fisch
0°C bis +2°C

Alle Milchprodukte
(Käse, Joghurt, Quark, Sahne, etc.)
+4°C

Gekochtes (aufbewahrt in Mehrwegverpackungen), Fertiggerichte, Kuchen
+5°C bis +8°C

Gefrierfach –18°C

TÜR VON UNTEN NACH OBEN:

Getränke, auch Milch und Joghurt
+10°C bis 12°C

Senf, Ketchup, Mayonnaise, Marmelade
+10°C bis 12°C

Eier
+10°C bis 12°C

LINKSAMMLUNG: ÜBERSICHT „WIE LAGERE ICH WAS UND WAS IST WIE LANGE HALTBAR?“:

https://www.zugutfuerdietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/besser-lagern/lebensmittel-lexikon

PLAKAT „KÜHLSCHRANK“ ERKLÄRUNG, 1. ANWENDUNG UND ANBRINGEN

- Schauen Sie sich gemeinsam das Plakat an und sprechen Sie über die abgebildeten Lebensmittel.
  Tipp: Schreiben Sie die Bezeichnung der Lebensmittel auf Deutsch und in den jeweiligen Sprachen auf.
- Gehen Sie gemeinsam zum Kühlschrank. Welche Lebensmittel sind bekannt und zu welchen gibt es Fragen. Sortieren Sie den Kühlschrankinhalt entsprechend des Plakats ein.
- Sprechen Sie dabei über die unterschiedlichen Temperaturzonen, die nochmal deutlicher machen, warum es wichtig ist, die Lebensmittel richtig zu ordnen. Fleisch verdirbt schneller, wenn es zu warm gelagert wird. Obst und Gemüse brauchen es wärmer. Kälte schadet ihnen häufig.
- Bringen Sie gemeinsam das Plakat an.
- Gewinnen Sie einen oder mehrere Bewohner*innen, die anderen Bewohner*innen die Plakate zeigen und erklären. Geben Sie ihnen Plakate mit.

ABSCHLUSS & DANKE

- Fragen Sie nach, was den Teilnehmer*innen gut gefallen hat, was neu für sie war und was noch unklar war.
- Vereinbaren Sie wenn möglich ein zweites Treffen in zwei, drei Wochen, um gemeinsam zu schauen, ob und wie die Lagerung der Lebensmittel umgesetzt wird.
- Bedanken Sie sich bei den Teilnehmenden und bringen Sie noch etwas Zeit mit, um nach dem Treffen einzelne Fragen zu beantworten.

create:HOME PROGRAMM

create:HOME – UMWELTSCHUTZ IN GEFLÜCHTETENUNTERKÜNFTEN

Konkreter Umweltschutz und Geflüchtete in Deutschland verbindet man nicht direkt miteinander. Wir wollten dies ändern. Mitte 2016 startete das Drittmittelprojekt (gefördert durch die Deutsche Bundesstiftung Umwelt) create:HOME im BUND zusammen mit dem Deutschen Roten Kreuz.

Gemeinsam haben wir 12 Modellunterkünfte deutschlandweit akquiriert, in denen prioritäre und alltagspraktische Umweltthemen für Unterkünfte und Bewohner*innen identifiziert und im Anschluss detailliert bearbeitet wurden. An diesem Prozess waren im gleichen Verhältnis Unterkunftsmitarbeiter*innen und Bewohner*innen beteiligt. Es konnten vielfältige Erkenntnisse gewonnen werden, wo Umweltschutz in Unterkünften oder von Bewohner*innen umgesetzt werden kann: beim Trennen und Vermeiden von Müll, beim Kochen, beim Energieverbrauch von Geräten und beim Heizen und Lüften. Für die ausgewählten Themen wurden Materialien erarbeitet. Sie sollen für Umweltschutz in den Unterkünften sensibilisieren und dauerhaft in den Unterkünften und durch die Mithilfe von Ehrenamtlichen zum Einsatz kommen.

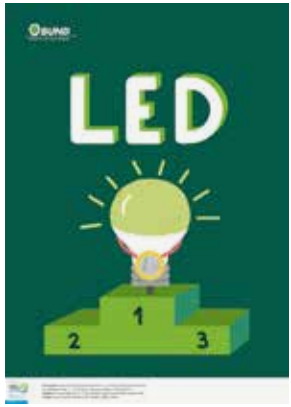
PARTNER

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

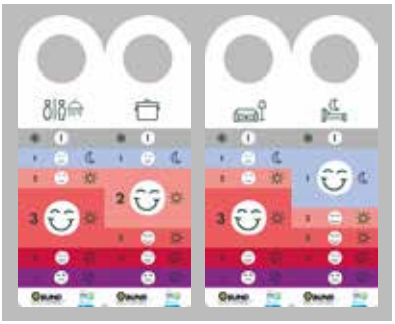
gefördert durch
DBU
Deutsche Bundesstiftung Umwelt
www.dbu.de

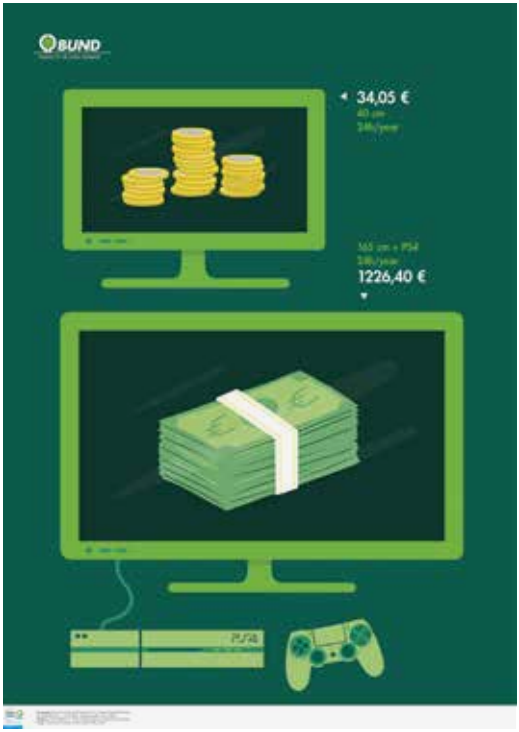
Deutsches Rotes Kreuz

create:HOME MATERIALIEN



create:HOME MATERIALIEN





IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Bund für Umwelt und Naturschutz e. V., friends of the Earth Germany,
Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin, Germany, Telefon: 030 27586-0,

REDAKTION

Yvonne Weber (V.i.S.d.P.), Sandra Zimmermann (Projekt create:Home)

DESIGN

Linda Kantchev Design und Konzeption, Ellery Studio