

Ein schmackhaftes Angebot

Genussvolles und verantwortungsbewusstes Essen für alle Generationen

Projekt:	Fortbildung für Kursleiter und Kursleiterinnen in der Evangelischen Erwachsenenbildung
Projekträger:	Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen (EEB)
Ansprechpartnerin:	Gudrun Germershausen
Altersspanne der TN	1 – 58 Jahre
Zeitraum:	Oktober 2007 bis Januar 2008

Das Projekt fand im Rahmen der MitarbeiterInnenfortbildung 2007/2008 der EEB statt. Angesprochen waren ehrenamtliche und nebenberuflichen Mitarbeiterinnen unterschiedlicher Generationen in Kirchengemeinden sowie Interessierte. Im Mittelpunkt stand das Thema „Essen“: hier kann jeder und jede mitreden, beim Essen kommen Menschen zusammen, es interessiert viele und betrifft alle. Was und wie wir essen, wirkt sich auf uns persönlich, auf Umwelt, Gesellschaft, und Politik in vielfältiger Weise auf. Und: Essen und alles, was damit zusammenhängt spielt eine zentrale Rolle quer durch alle Generationen.

Ziel der viertägigen Fortbildung (2 Blöcke a 2 Tage, je Block 14 Unterrichtsstunden) war die Förderung einer Ernährungskultur, die auf Nachhaltigkeit setzt, Selbstbestimmung der einzelnen und Freude am Essen ermöglicht. Insgesamt 16 Teilnehmende befassten sich in der altersübergreifend zusammengesetzten Gruppe mit den Grundlagen einer nachhaltigen Ernährung. Ernährungsgewohnheiten früher und heute wurden betrachtet und verglichen und der zentralen Frage nachgegangen, wie die Teilnehmenden ihre Ernährung heute und zukünftig gestalten wollen.

Vielfältige Hintergrundinformationen zu Nahrungs- und Genussmitteln wurden unter dem Aspekt von Nachhaltigkeit beleuchtet, z.B. anhand des „CO-2 Rucksacks“ verglichen, wie hoch die CO-2 Emissionen beim Transport von regionalen Produkten sind im Vergleich zu Lebensmitteln, die lange Transportwege hinter sich haben (Umweltverträglichkeit von Nahrungsmitteln) oder anhand des Aktionsmodells „Kaffee-parcours“, in dem sich jede/r Teilnehmer/in den Weg des Kaffees aktiv nachvollziehen und sich eine Tasse Kaffee „erarbeiten“ konnte, die Grundzüge des fairen Handels (ethische Verantwortlichkeit).

Neben der theoretischen Auseinandersetzung, den Aktionen und Modellen zum Ausprobieren sowie den biografischen Zugängen zum Thema „Essen“ war das Umsetzen der Theorie in die Praxis ganz wesentlicher Bestandteil der Fortbildung. Das praktische Kochen (und Essen) bot Gelegenheit, die erworbenen Kenntnisse über nachhaltige Ernährung sehr praktisch umzusetzen, damit deren „Alltagtauglichkeit“ zu prüfen und unter Einbeziehung aller Sinne gemeinsam mit anderen aktiv zu werden.

Theorie machte hungrig, hier bot sich die bunte Vielfalt der regionalen, saisonalen, ökologischen und fairen Küche an. Orientiert an den Empfehlungen einer nachhaltigen Ernährung schnippelten, rührten und kochten alle gemeinsam Menüs (!) für die Gruppe nach leckeren Rezepten aus Gemüse und Co. Köstliches. Und natürlich wurde anschließend gemeinsam geschlemmt!