

Praktische Kompetenzen

Sensibilitätstraining fürs Essen

Laden Sie Interessierte ein, ihre Sensibilität und Ihr Wissen in Bezug auf Lebensmittel zu testen. Bieten Sie z. B. verschiedene rohe Gemüse oder Obstsorten im Vergleich mit Fertigzubereitungen zur Blindverkostung an. Wer kann alleine am Geruch oder Geschmack die Pflanze erkennen? Schmeckt ein Naturjoghurt mit pürierten Erdbeeren anders als der Erdbeeryoghurt aus dem Supermarkt? Machen sie das gleiche mit Kräutern und Gewürzpflanzen. Bieten Sie Speisen aus Wildpflanzen zur Verkostung an. Oder laden Sie zu einer Blindverkostung fair gehandelter und konventioneller Kaffee- oder Teesorten ein. Wer schmeckt den Unterschied und was ist besser? Diskutieren Sie mit den Teilnehmenden, welche Kriterien für die Auswahl von Nahrungsmitteln entscheidend sind/sein sollen.

**Titel: Schmecken, riechen, erkennen:
Was wir alles so essen und trinken**

Lernziel: Die Teilnehmenden lernen die sensorischen Eigenschaften verschiedener Lebensmittel bewusst wahrnehmen und diskutieren ihre Lebensmittelauswahl unter Wertegesichtspunkten.

Dauer: 2 – 8 Unterrichtsstunden



Gemeinsam kochen

Wertvoll kochen: gesund, lecker, saisonal, regional, fleischarm und preiswert und einfach herzustellen – wir haben hohe Ansprüche an „Gutes Essen“. Dieses auch zu kochen ist oft gar nicht so einfach. Laden Sie deshalb zu einer gemeinsamen Koch- und Essaktion ein in der verschiedene Rezepte, die unter obigen Kriterien ausgewählt wurden, nachgekocht werden. Beim gemeinsamen Essen wird für jedes Gericht 0 - 5 Punkte von allen Teilnehmenden in Bezug auf die obigen Kriterien vergeben. Gewonnen hat das Gericht mit der besten Punktzahl. Die Teilnehmenden begründen und diskutieren ihre Punktevergabe in der Gruppe.

Titel: Gutes Essen ganz konkret

Lernziel: Die Teilnehmenden lernen Rezepte/und Gerichte nach verschiedenen Wertegesichtspunkten zu beurteilen und schulen daran ihr Wertebewusstsein.

Dauer: 4 – 6 Unterrichtsstunden zzgl. gemeinsame Mahlzeit

Bei der Planung und Durchführung von Bildungsveranstaltungen und bei Informationen zu Referenten und Materialien sind die Leitungen des Bildungswerkes und seiner Zweigstellen gerne behilflich.

Kontakt unter: Bildungswerk der KAB, Hafengeweg 11 a, 48155 Münster

Tel. 02 51-6 09 76-14, Internet www.kab-bildungswerk.de

Layout: Hildegard Termühlen/KAB, 2011



Anregungen für BildungsreferentInnen

Mit gutem Gewissen genießen



**Bildungswerk der Katholischen Arbeitnehmer-
Bewegung im Bistum Münster**

Hafengeweg 11 a, 48155 Münster

www.kab-bildungswerk.de

Essen und Werte

Essen ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Wir müssen essen und in einer reichen Industrienation müssen wir unter Wertegesichtspunkten täglich entscheiden, was wir essen und wie wir essen. Insbesondere Nachhaltigkeit, Solidarität mit den Erzeugern, Subsidiarität und Gemeinwohlorientierung lassen sich am Thema Essen konkretisieren.

Unser Konsumverhalten im Lebensmittelbereich hat direkte Folgen für die Menschen in der „einen Welt“, für Klima und Umwelt, für Gesundheit und Wohlbefinden. Deshalb ist das Thema Essen außerordentlich gut geeignet, um Wertefragen daran exemplarisch zu bearbeiten. Es gibt dafür vielfältige Möglichkeiten, von denen einige unten als anregende Beispiele aufgeführt sind.

Literaturtipps:

Tanja Busse, Die Ernährungsdiktatur, Karl Blessing Verlag, 336 Seiten, 16,95 Euro, 2010.

Wilfried Bommert, Kein Brot für die Welt, Riemann Verlag, 352 Seiten, 19,95 Euro, 2009.

Vorschläge für die Bildungsarbeit

Gesprächsabend

Die Veranstaltung startet mit der Frage: Was ist gutes Essen für uns? Die Frage kann in Kleingruppen oder im Plenum bearbeitet werden. Der/die Leiter/in der Veranstaltung sorgt dafür, dass folgende Werte auf jeden Fall ins Gespräch gebracht werden: Genuss, Gesundheit, Gemeinschaft, Kosten, Zeitersparnis, Bequemlichkeit, Achtung vor den Tieren, Nachhaltigkeit und Klimaverantwortlichkeit (regional, saisonal, biologisch erzeugt, wenig Fleisch, wenig Abfall, fair gehandelt). Die Teilnehmenden diskutieren eine Rangfolge der genannten Werte für die eigene Ernährung und vergleichen das Ergebnis mit ihrem Speiseplan der laufenden Woche.

Am Ende steht die Frage, welche Veränderung unserer Essgewohnheiten wir aufgrund unserer Wertvorstellungen umsetzen wollen/können

Titel: Du bist was du isst – Ein Gesprächsabend rund ums Essen

Lernziel: Die Teilnehmenden tauschen sich über ihre Essgewohnheiten und die damit verbundenen Werte aus und lernen die Bedeutung der Lebensmittelkonsumenten für Landwirtschaft, Handel und Klima kennen

Dauer: je nach Gruppengröße 2 – 4 Unterrichtsstunden

Experiment

Die Teilnehmenden werden zu einem internationalen Essen eingeladen. Im Raum sind 3 Tische gedeckt:

1 kleiner Tisch (20 % der Teilnehmenden) ist überreich ausgestattet mit vielfältigem Nahrungsangebot; vor allem gibt es viel Fleisch, Zucker und Milchprodukte.

1 etwas größerer Tisch (30 % der Teilnehmenden) enthält ausschließlich eine kleine Schüssel Reis.

Der 3. Tisch (für ca. 50 % der Teilnehmenden) ist mit vegetarischem Essen ausreichend aber nicht übermäßig bestückt.

Die Verteilung an die Tische erfolgt per Losentscheid. Die Veranstaltungslaufzeit beobachtet ca. 15 Minuten lang, was nun geschieht. Dann wird das Experiment abgebrochen und ausgewertet.

1. Phase: Auswertung des Erlebnisses: Wie habe ich mich an meinem Tisch gefühlt? Wie ging es mir mit Blick auf die anderen Teilnehmer? Hat jemand eine neue Verteilung eingefordert/angeboten? Was folgte daraus.
2. Phase: Übertragung auf die Welternährungssituation und Diskussion konkreter Handlungsoptionen für uns Bürger aus Überflusssituationen

Titel: Weltessen

Lernziel: Die Teilnehmenden lernen die unterschiedlichen Ernährungsbedingungen in der Welt kennen und überlegen Veränderungsmöglichkeiten.

Dauer: 3 Unterrichtsstunden

Filmabend

Die beiden folgenden Filme bieten einen kritischen Einblick in die Nahrungsmittelindustrie und ihre Auswirkungen. Zeigen Sie einen der Filme mit anschließender offener Diskussion. Dabei sollte die Frage der persönlichen Werte und Handlungsmöglichkeiten eine besondere Rolle spielen

Filme: WE FEED THE WORLD. Erwin Wagenhofer, Österreich 2005; Food Inc. - Was essen wir wirklich? Robert Kenner, USA 2008

Titel: Wissen Sie was Sie essen - ein Filmgespräch rund ums Thema Ernährung

Lernziel: Die Teilnehmenden lernen die Auswirkungen der Ernährungsindustrie kennen und diskutieren persönliche Konsequenzen auf der Basis von Wertentscheidungen.

Betriebsbesuche

(Bio-)Bauernhöfe, Bäckereine, Metzgereien, Direktvermarkter, Weltläden, Partner der Slow-food-Bewegung, ... es gibt verschiedene Betriebe, bei denen gute Nahrungsmittel, gutes Essen im Mittelpunkt steht. Ein Betriebsbesuch mit vorbereitender Einführung und anschließendem Gespräch kann viele Einsichten in die Lebensmittelbranche vermitteln.

Titel: Woher kommt, was wir essen? – Ein Betriebsbesuch bei _____

Lernziel: Die TN lernen die Bedingungen der Lebensmittelproduktion und Vermarktung kennen und diskutieren die Rolle der Verbraucher und des Gesetzgebers.

Dauer: 3 - 4 Unterrichtsstunden