

Reiseproviant

...essen über den Tellerrand hinaus

Methodenhandbuch



Einleitung: Wieso, weshalb, warum?!	3
Neuen Geschmack fördern	6
Namensspiel	7
Schokoladige Gruppeneinteilung	8
Leckere Gruppeneinteilung	9
Fischernetz	10
Koch-Huhn-Kakerlake	11
Piñata	12
Speisekarte	13
Das Nahrungsmittel des Tages	14
Sinnesparcours	15
Lexikonspiel	16
Buntes Büffet	17
„Das schmeckt dir?“	18
Essensquiz	19
Tabu	21
Buffet-Theater	22
Gruselbuffet	23
Bingo – du bist was du isst	24
Wer bist du?	26
Das Lieblingsrezept meiner Oma	27
Das Jugendkulturbuffet	28
Rebellenessen	29
Mädchenessen – Jungenessen?	30
„Arme-Leute-Küche“	31
Es wird gegessen was vom Amt kommt	32
Was der Bauer nicht kennt, dass isst er nicht	33
Das internationale Frühstück	35
Frühstück Globalista	36
Interkulturelles Buffet	37
Ländertypisches Kochen	38
Internationale Pfannekuchen	39
Internationales Buffet	40
Fremdes Lieblingsessen	41
Fingerfood	42
Heimlicher Beobachter	43
Kulturgeschichte eines Zeltlagers	45
Das Albatrosspiel	46
Tischsprüche	48
Verkehrte Welt: Bussarde und Mäuse	51
40-Punkte Spiel	52
Spieleübersicht	56
Reiseproviant: Auswertungsbogen für Spiele und Methoden	58

Einleitung: Wieso, weshalb, warum?!

Ob ein **Festessen** mit FreundInnen, eine Fertigpizza allein vor dem Fernseher, Stockbrot gemeinsam am Lagerfeuer oder Kaffeekränzchen an Omas Geburtstag. Ob die französische Haute Cuisine, Döner Kebab oder Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat.

Essen ist Kultur und wird in unterschiedlichen Ländern und zu unterschiedlichen Zeiten in der Geschichte von den Menschen gelebt, gestaltet und weiter entwickelt. Zwar essen wir, weil wir Hunger haben und unser Körper wichtige Nährstoffe braucht, die uns am Leben erhalten. Das kann aber noch nicht erklären, warum es so viele unterschiedliche Speisen, Zubereitungsweisen und Arten der Nahrungsaufnahme gibt.

„Essen“ ist eben mehr als nur Nahrungsaufnahme und ein wichtiger Teil einer jeden Kultur: Konsum und Genuss, Zubereitungsweisen und Kochrezepte, Gemeinsamkeit, Rituale und Tischsitten – all das sind Themen, die beim Essen eine Rolle spielen.

Diese **Esskulturen** sind, wie jede Kultur, unterschiedlich und vielfältig und sie verändern sich auch ständig. Was bei uns und anderen auf den Tisch kommt ist abhängig von vielen Faktoren. Ob die Region arm oder reich ist, ob es warm oder kalt ist und auch vor Ländergrenzen machen Esskulturen nicht halt.



Auch auf **Gruppenreisen** wird gekocht und gegessen. Das Thema Ernährung kann dabei konstruktiv für die pädagogische Arbeit genutzt werden.

Auf einer Freizeit soll das Essen vor allem schmecken und alle wollen satt werden. Dennoch sind Kinder und Jugendliche häufig offener für „anderes“ oder „gesundes“ Essen als mancheR denkt. Besonders dann, wenn man sie in den Ernährungsprozess einbindet und Ernährung als Erlebnis gemeinsam gestaltet. Daher laden die in diesem Buch vorgestellten Methoden, Kinder und Jugendliche dazu ein

- sich mit Ernährung und Ernährungsweisen auseinander zusetzen
- über den eigenen Tellerrand zu schauen
- Lebensmittel sinnlich zu erfahren
- sich am Kochen zu beteiligen
- Speisen mit auszuwählen
- das Essen kreativ mitzugestalten

In diesem **Praxishandbuch** schauen wir kulinarisch und geistig über den eigenen Tellerrand. Hier finden sich vielfältige Methoden, Spiele und Übungen rund ums Thema Ernährung, die dabei helfen, zu neuen Geschmäckern oder einfach zur Auseinandersetzung mit fremden Esskulturen anregen. Über die Beschäftigung mit Unterschiedlichkeiten und Gemeinsamkeiten fremder und eigener Küchen und Gebräuche können wir lernen den eigenen Standpunkt zu relativieren und Toleranz gegenüber uns fremden Gerichten und fremden Gewohnheiten zu entwickeln – und das über das Essen hinaus.

Dieses **Handbuch** ist in zwei Teilbereiche gegliedert. Der erste Teil beinhaltet Spiele, die sich rund um Nahrungsmittel und ihre Herkunft drehen. Hier findet ihr auch methodische Elemente zum Beginn des Seminars, zur Gruppeneinteilung oder zum Feedback.

Die Spiele und Methoden des ersten Teils können ohne eine eigene Küche durchgeführt werden und sind unabhängig von Mahlzeiten.

Im **zweiten Teil** geht es um das Thema Esskulturen. Viele der Methoden im zweiten Teil sind an eine Mahlzeit geknüpft, oft wird auch eine Küche benötigt, weil die

Methoden Kochaufträge für die TeilnehmerInnen beinhalten. Die Spiele und Methoden unterteilen sich in nachfolgende **Rubriken**.

- Esskulturen. Was ist eine Esskultur und welche Unterschiede gibt es? Wie verändern Esskulturen sich über die Zeit und von welchen Faktoren hängt ab, was auf den Tisch kommt?
- Tischsitten und Gebräuche. Was wird wie gegessen, z.B. mit oder ohne Besteck? Was ist eigentlich beim Essen erlaubt oder verboten und warum? Welche Rituale gibt es beim Essen?
- Nahrungstabus und Ekel: Wie entsteht Ekel? Lässt sich über Geschmack doch streiten?
- Herkunft von Lebensmitteln: Wo kommen unsere Lebensmittel her?
- Wissen: Hier gibt es um Spiele, die das Wissen über Ernährung und Nahrungsmittel vertiefen.



Neuen Geschmack fördern

Die Geschmäcker sind verschieden und sie werden schon von frühester Kindheit an kulturell geprägt. Vor allem von Kindern kann man daher nicht erwarten, dass sie von sich aus ihr Geschmacksspektrum erweitern, denn sie sind so wie die meisten Menschen eher „geschmackskonservativ“. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten bei Kindern und Jugendlichen (und auch bei Erwachsenen) die Bereitschaft zu fördern, neue Geschmäcker und neue Lebensmittel kennen zu lernen. Man kann sie dazu ermuntern, Neuland zu entdecken!

- **Beziehungen stiften:** Denn was man kennt, das schätzt man mehr. Eine Beziehung zum Lebensmittel, z.B. über Wissen (selber etwas aussäen und großziehen, mitmachen beim Kochen, Essen gestalten) herzustellen, hilft Menschen, sich auf neue Lebensmittel einzulassen.
- **Einen Anschluss zu vertrauten Speisen herstellen:** eine „Brücke“ zwischen Neuem und Bekannten bauen, z.B. mit einem Grünkernbratling-Hamburger.
- **Freiwilligkeit und Selbstständigkeit:** Unter Druck reagieren Kinder oft mit Widerstand. Es ist sinnvoller mit Entdeckerlust zu reizen und z.B. fremde Lebensmittel kreativ und ansprechend präsentieren (zu lassen).
- **Häufiges Probieren** von verschiedenen Lebensmitteln und Gerichten.
- **Positive Emotionen:** Essen in fröhlicher Tischrunde und mit Menschen in der Tischgemeinschaft, die man mag, fördern das Wohlfühl. Und wenn Menschen sich wohlfühlen, lassen sie sich eher auf Neues ein.
- **Soziale Akzeptanz und Vorbilder:** Was Menschen essen, die ein Vorbild sind oder auf deren Achtung Wert gelegt wird, hat großen Einfluss auf die Akzeptanz der Speisen und Nahrungsmittel.
- **Hoher Status von Lebensmitteln:** Wird ein Lebensmittel hoch geschätzt, gesellschaftlich positiv bewertet oder ist es ein Distinktionsmerkmal (ein Mittel zur Abgrenzung von anderen), wird es auch gegen geschmackliche Widerstände probiert (z.B. Schnecken, Bier, Kaffee, Oliven, Lachs).

Namensspiel

Ein klassisches Namensspiel für den Anfang eines Seminars/einer Reise

Zeit: 10-15 min

Ziele:

-Namen kennen lernen

Mahlzeit: nein

Küche: nein

Material: keines

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis und nennen der Reihe nach ihren Namen und ihr Lieblingsgericht, welches aber mit dem gleichen Buchstaben anfangen muss wie ihr Vorname. Aber Achtung: Die Namen und zugehörigen Lieblingsgerichte müssen von jeder neuen TeilnehmerIn genannt werden, bevor sie ihren Namen sagt. Beträgt die Gruppengröße mehr als 15 Personen, kann die zu nennende Anzahl der Namen auf die fünf letzten RednerInnen beschränkt werden. Z.B. Tim Torte, Maria Milchreis, Regina Roulade.

Variante: Alle sagen der Reihe nach ihren Vornamen und ihr Lieblingsgericht. Die anderen müssen sich das merken. Alle stehen dann auf, die SpielleiterIn beginnt, schaut einen Teilnehmer an und nennt ihren Namen plus Lieblingsessen. Lag sie richtig, darf sie sich setzen. Jetzt ist sie dran und sucht sich eine andere Teilnehmerin aus...

Schokoladige Gruppeneinteilung

Die Kinder werden mit Hilfe von Schokolade in Gruppen eingeteilt

Zeit: 5 min

Ziele:

- eine Großgruppe in Kleingruppen einteilen
- Cliques aufbrechen

Mahlzeit: Snack

Küche: nein

Material: so viele verschiedene Schokoladentafeln, wie Gruppen gebildet werden sollen

Diese Methode ist eine leckere Alternative zur üblichen Gruppeneinteilung. Von unterschiedlichen und gut unterscheidbaren Schokoladentafeln (z.B. Zartbitter, Vollmilch, weiße Schokolade etc.) werden so viele Stücke abgebrochen, wie Kinder in die Gruppe sollen. Jede nimmt nun mit geschlossenen Augen ein beliebiges Stück Schokolade. Die TeilnehmerInnen mit der gleichen Schokoladensorte bilden eine Gruppe.

Aus: Alles schoko oder was? Praxisbuch zum globalen Lernen mit Kindern am Beispiel des Fairen Handels.

Leckere Gruppeneinteilung

Mithilfe von verschiedenen Nahrungsmitteln wird eine Gruppe in viele Kleingruppen unterteilt.

Zeit: 5 min

Ziele:

- Gruppen einteilen

Material: ein Sack oder Stoffbeutel, verschiedene Lebensmittel (Zitrusfrüchte, Nüsse, grünes Gemüse, rotes Gemüse, Gewürze etc.)

Küche: nein

Mahlzeit: nein

Es gibt viele Aktionen die es erfordern die ganze Gruppe in Kleingruppen zu unterteilen, z.B. für Dienste wie Kochen, Abwaschen, Tisch decken, einkaufen etc. Für diese Gruppeneinteilung packen die TeamerInnen die verschiedenen Lebensmittel in einen großen Sack. Von jeder Art (Nüsse, Zitrusfrüchte etc.) sollten so viele Stücke drin sein, wie nachher die Gruppe groß sein soll. Zum Beispiel wollt ihr 16 TeilnehmerInnen in vier Gruppen teilen. Dann nehmt ihr Zitrusfrüchte - eine Mandarine, eine Pampelmuse, eine Zitrone, eine Orange; Nüsse - eine Haselnuss, eine Walnuss, eine Erdnuss, eine Pistazie; grünes Gemüse – eine Zucchini, eine Lauchstange, eine grüne Paprika, eine Gurke usw.

Ihr verratet den TeilnehmerInnen nur, dass sie mit den gezogenen Lebensmitteln sinnvoll Gruppen bilden sollen. Was warum zusammen passt, müssen sie aber selber heraus finden. Den Schwierigkeitsgrad könnt ihr selber variieren. Diese Gruppen können dann während der ganzen Reise bestehen bleiben und sie können noch die Aufgabe bekommen, sich einen zu ihren Nahrungsmitteln passenden Namen auszusuchen: freche Früchtchen, saure Sachen, Ratatouille etc.

Fischernetz

Eine Methode fürs Feedback

Zeit: 20-30 min

Ziele:

- Reflexion über das Seminar, die Aktion, die Reise etc.
- Feedback einholen

Material: Zwei große Papierbögen, Stifte in mindestens drei Farben

Küche: nein

Mahlzeit: nein

Ablauf: Ein Fischer hat sein Netz ausgeworfen. Nachdem er es eingeholt hat, sucht er die für ihn guten Fische heraus, die anderen wirft er zurück in den Teich. Auf zwei Papierbogen wird dies nachgezeichnet: ein schraffiertes Netz kommt auf den einen Bogen, die Fische auf den anderen. Die Teilnehmenden werden gebeten, auf das Plakat der Fische die positiven Aspekte und/oder Begegnungen des Seminars zu schreiben, auf das Plakat mit dem Netz sollen sie die negativen, unbrauchbaren Aspekte schreiben. Wenn alle Begriffe notiert sind, können die Teilnehmenden diese jetzt mit zwei Farben bepunkten (stimme zu) oder einen Blitz zeichnen (stimme nicht zu).

Nach: Sauer/Scholten/Zaunseder(Hrsg.): Global Games. Herder Verlag. S. 139.

Koch-Huhn-Kakerlake

Stein, Schere, Papier – mal anders

Zeit: 10 min

Ziele:

- Warming-up
- Gruppenstrukturen auflockern

Mahlzeit: nein

Küche: nein

Material: Seil oder Stöcke als Mittellinie

Zwei Gruppen stehen sich an einer Mittellinie mit ca. einem Meter Abstand gegenüber. Zuerst müssen die einzelnen Figuren erklärt werden und wer wen „sticht“. Und das geht so: Der Koch erschlägt das Huhn – Geste dazu: Böse gucken, schreien und einen Schlag nach unten ausführen. Das Huhn frisst die Kakerlake – Geste dazu: sich in die Brust werfen und einen krähenden Hahn machen. Die Kakerlake erschreckt den Koch – Geste dazu: Fühler am Kopf andeuten und einmal nach oben hüpfen. Wurden die Gesten erklärt und gemeinsam ausprobiert, dürfen sich die Gruppen kurz zurückziehen und heimlich beraten, welche Figur sie darstellen wollen. Dann treffen sich alle an der Mittellinie wieder und die Teamerin zählt an Eins, Zwei und bei Drei stellen die jeweiligen Gruppen ihre Figur dar. Wer gewinnt, muss versuchen die VerliererInnen zu fangen. Na klar, sieht die unterlegene Gruppe zu, dass sie sich schnell hinter ihre Rettungslinie (6 bis 10 Meter hinter dem Feld) flüchtet. Wer gefangen wird, wechselt die Seiten und dann geht's in die nächste Beratungsrunde.

Piñata

Piñata ist ein Spiel aus Mexiko und gehört dort zum klassischen Geburtstagsspielerpertoire. Die TeilnehmerInnen zerschlagen mit einem Stab einen Kasten mit Süßigkeiten

Zeit: 120 min

Ziele:

- Cliquen aufbrechen
- Gute Stimmung für eine anschließende Übung verbreiten

Mahlzeit: Snack

Küche: nein

Material: ein Karton, zwei große Bögen Pappe, Schnur, eine Schere, ein Tacker, Klebeband, Kleber, Bleistift und Radiergummi, Süßigkeiten und kleine Geschenke zum Füllen der Piñata, Material zum Verzieren der Piñata: zum Beispiel Wachsmaler, Wasserfarben, Bastelkrepp, weißes Papier, Wolle, Stoffreste..., eine Augenbinde und ein langer, robuster Stock

Spielvorbereitung:

Eine Piñata (gesprochen wird es „Pinnjatta“) hat innen immer einen Karton, der mit Süßigkeiten gefüllt wird. Hinterher bastelt man eine Figur um den Karton herum. Zuerst füllst du den Karton mit Süßigkeiten und kleinen Geschenken. Dann klebst du die Schachtel mit Klebeband zu. Binde eine Schnur fest um die Schachtel. An dieser Schnur wird die Piñata nachher aufgehängt. Nun bastelst du um den Karton eine Figur. Zum Beispiel einen Schmetterling, eine Spinne oder einen Elefanten. Lege den Karton auf einen Bogen Pappe und zeichne eine Linie drum herum. Vergrößere das Rechteck auf jeder Seite um etwa 20 Zentimeter. So groß muss der Körper deiner Figur mindestens sein! Nun kannst du Kopf, Beine und Schwanz an deine Figur zeichnen.

Schneide die Figur aus und lege sie auf die zweite Pappe. Zeichne nun die Figur herum. Auch diese Figur musst du ausschneiden. Nun hast du zwei gleiche Figuren. Klebe deine Figuren oben und unten auf den Karton und lasse sie gut trocknen. Jetzt kannst du deine Figur anmalen, mit Stoff oder Wolle bekleben. Oder mit Krepppapierstreifen: Dazu schneidest du von einer Krepppapierrolle etwa 5 cm ab. Rolle das Krepppapier auf und schneide kleine Fransen in den Streifen. Die Fransenstreifen klebst du dann ganz dicht auf deine Piñata. In Lateinamerika werden die Piñatas immer so beklebt.

Die Piñata wird an einen Baum oder einer langen Wäscheleine aufgehängt. Die erste TeilnehmerIn bekommt nun die Augen verbunden. Mit einem langen Stock versucht sie die Piñata zu zerschlagen. Die anderen dürfen ihr durch Zurufe helfen. Nach drei Minuten ist die nächste TeilnehmerIn an der Reihe. Wenn die Piñata zerschlagen ist, dürfen sich alle am Süßigkeitenregen bedienen.

Variante 1: Die Piñatas kann man gemeinsam basteln.

Variante 2: Piñatas kann man problemlos im Internet bestellen. Da sie handgefertigt werden, sind sie leider nicht ganz billig.

Speisekarte

Die TeilnehmerInnen gestalten Speisekarten selber.

Zeit: 15-30 min

Ziele:

- Neugier auf das Essen wecken
- TeilnehmerInnen an der Essensvorbereitung beteiligen

Material: große Papierbögen, bunte Filzstifte, Klebeband

Küche: nein

Mahlzeit: ja

Eine Gruppe von TeilnehmerInnen erhält den Auftrag für den nächsten Tag eine Speisekarte zu gestalten. Die Speisekarte kann entweder für alle drei Mahlzeiten oder nur für die Hauptmahlzeit gestaltet werden. Der Gestaltung sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die TeilnehmerInnen können sich auch kreative Namen für die Gerichte ausdenken, zum Beispiel wie in einem Nobelrestaurant oder beim Imbiss. Als Motto kann ein Tischspruch oder geflügeltes Wort übers Essen mit auf der Speisekarte stehen, z.B. „Man ist, was man isst“, Hunger ist der beste Koch“, „Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird“ etc.

Eine Variante sind Tischkarten an jedem Platz mit der Speisenfolge.

Das Nahrungsmittel des Tages

Die TeilnehmerInnen erstellen einen Steckbrief zur wichtigsten Zutat des Essens

Zeit: 30 min

Ziele:

- Nahrungsmittel kennen lernen
- Nahrung bewusster wahrnehmen

Material: Tafel, Kreide oder Papierbögen und Stifte

Küche: nein

Mahlzeit: ja

Jeden Tag wird die wichtigste Zutat oder auch das wichtigste Gewürz des Essens in Form eines Steckbriefes oder einer Kurzbeschreibung vorgestellt. Entweder wird es auf einer Tafel angeschrieben, aufgehängt oder auch vor dem Essen vorgelesen. Täglich hat eine andere Kleingruppe (zum Beispiel die Küchendienstgruppe) den Auftrag, sich darum zu kümmern, die Informationen zu beschaffen und den Steckbrief zu gestalten. Dazu empfiehlt es sich ein Nahrungsmittel-/Gewürzlexikon mitzunehmen. Lustig ist es aber auch, wenn die Teilnehmenden sich etwas ausdenken müssen.

Beispiel für einen Steckbrief

Name:

Lateinischer Name:

Herkunft:

Häufigste Verwendung:

Eine Geschichte/Legende, die mit dem Nahrungsmittel zu tun hat:

Sinnesparcours

Nahrungsmittel können in diesem Parcours an verschiedenen Stationen mit allen Sinnen erlebt werden.

Zeit: 3 Stunden

Ziele:

- Nahrungsmittel mit allen Sinnen erleben
- Nahrung bewusster wahrnehmen

Material: Schälchen, Messer, Zahnstocher, Augenbinden, Mörser, Filmdöschen, je nach Thema verschiedene Lebensmittel

Küche: nein

Mahlzeit: nein

Duftmemory: Dazu braucht ihr Filmdöschen, einen Mörser und ca. fünf verschiedene Gewürze, wie Rosmarin, Lavendel, Vanille, Thymian oder Kamille. Zerkleinert die Gewürze im Mörser und füllt damit jeweils zwei Filmdöschen. In den Deckel müsst ihr ein kleines Loch pieksen, damit man daran riechen kann. Die Döschen werden gemischt und jetzt sollen die TeilnehmerInnen die richtigen Paare finden.

Dosenessen: Für diese Sinnesübung braucht ihr Augenbinden, Dosenobst und Gemüse wie Pfirsiche, Mandarinen und Möhren sowie am besten die gleichen Lebensmittel als frische Ware. Obst und Gemüse werden in kleine Stücke geschnitten und auf Zahnstocher aufgespießt. Jetzt können die TeilnehmerInnen mit verbundenen Augen die Stücke probieren und werden von einem Sehenden dabei begleitet. Die „Blinden“ sollen herausfinden, ob sie ein frisches Obst oder eins aus der Dose gegessen haben. Woran erkennt man den Unterschied und was schmeckt besser? Anschließend wird gewechselt.

Das Auge isst mit: Von drei Schälchen mit demselben Joghurt werden mit Lebensmittelfarbe zwei eingefärbt, eins rot und eins blau. Dann probieren die TeilnehmerInnen alle Sorten. Wie schmeckt's und welcher ist leckerer? Jetzt werden den TeilnehmerInnen die Augen verbunden. Können sie die Joghurts noch unterscheiden?

Variante: Die Reihenfolge lässt sich natürlich auch umdrehen.

Wie hören sich Nahrungsmittel an?: Hierzu braucht ihr Lebensmittel, die beim Essen ganz unterschiedliche Geräusche machen z.B. Chips, Möhren, Nüsse mit Schale, Äpfel, Knäckebrötchen, Mineralwasser und Milch.

Eine Gruppe verbindet sich nun die Augen, die andere übernimmt Eingießen, Schneiden, Füttern, Schälen und in die Hand geben. Wie hört es sich an, wenn Mineralwasser eingegossen wird, wie, wenn man von einer Möhre abbeißt oder von einem Knäckebrötchen?

Lexikonspiel

Die TeilnehmerInnen erfinden die Herkunftsgeschichte von Nahrungsmitteln.

Zeit: 30-60 min

Ziele:

- die eigenen Vorstellungen über die Herkunft von Lebensmitteln in Frage stellen
- Vorurteile in Bezug auf Nahrungsmittel hinterfragen und eventuell korrigieren
- etwas über die Herkunft von Lebensmitteln erfahren

Mahlzeit: evtl. Snack

Küche: nein

Material: ein Lexikon, Papier und Stifte

Die Spielleiterin sucht ein oder zwei Lebensmittel aus einem Lexikon heraus (oder hat sich vorher schon Texte aus dem Internet mitgebracht). Sie schreibt den Lexikontext ab. Alle anderen TeilnehmerInnen denken sich einen Text aus, der im Lexikon stehen könnte. Anschließend sammelt die Spielleiterin die Blätter ein und liest sie vor. Die TeilnehmerInnen raten: Welches ist der richtige Text?

Das Spiel eignet sich sowohl für exotische Lebensmittel (Morogo, Mukusule, Kombu, Jaboticaba oder Sapodilla...alles echt, wirklich wahr) und Gerichte als auch für bekannte Lebensmittel, über deren Herkunft wir aber nichts wissen oder nur ungewisse Informationen besitzen. Besonders schön ist das Spiel, wenn es vor oder nach einem Essen gespielt wird und sich auf die verwendeten Lebensmittel bezieht.

Buntes Büffet

Die TeilnehmerInnen färben Essen mit Lebensmittelfarben und lernen etwas über die Entstehung von Ekelgefühlen.

Zeit: 30-60 min

Ziele:

- erfahren, dass Ekelgefühl erlernt wird
- lernen, dass Ekel nichts damit zu tun hat, was wir essen, sondern was wir als „ekelig“ empfinden

Mahlzeit: beliebig

Küche: nicht unbedingt erforderlich

Material: Lebensmittelfarben, Lebensmittel zum Einfärben, zum Beispiel Butter, Joghurt, Milch, Wasser

Die TeilnehmerInnen färben Speisen ein und gestalten ein Büffet. Nach dem gemeinsamen Verzehr kann sich eine Diskussion anschließen:

Wie hat ihnen das Essen geschmeckt?

War es komisch, manche Speisen zu probieren?

Gab es Speisen, die sie nicht essen wollten? Warum?

„Das schmeckt dir?“

Zeit: 60 min

Ziele:

- Lernen, dass Geschmack nicht nur individuell ist
- Lernen, dass Gruppendynamiken den eigenen Geschmack beeinflussen können

Mahlzeit: Hauptmahlzeit

Küche: nein

Material: keines

Drei TeilnehmerInnen werden unter einem Vorwand von der Großgruppe getrennt. Währenddessen werden die anderen TeilnehmerInnen in das Spiel eingeweiht: Sie sollen auf jeden Fall am Essen herummäkeln – egal wie gut es schmeckt. Nun gibt es ein besonders beliebtes Essen: Zum Beispiel Spaghetti Bolognese mit frischen Pizzabrötchen und zum Nachtisch Tiramisu. Nun mäkeln alle am Essen herum.

Anschließend wird die Situation aufgeklärt. Es schließt sich eine moderierte Diskussion an: Wie haben die Nichteingeweihten reagiert? Hat das Meckern den Anderen den Appetit verdorben? Warum empfinden wir etwas als lecker? Bei diesem Spiel sollten die TeamerInnen ein Auge auf die Gruppendynamik haben. Die Versuchspersonen sollten nicht zu „TeilnehmerInnen ohne eigene Meinung und Selbstbewusstsein“ abgestempelt werden. Viel mehr überlegen sich die TeilnehmerInnen gemeinsam, welche Strukturen unsere Wahrnehmung von Essen beeinflussen.

Variante: Bei jüngeren Kindern reicht es vollkommen aus, wenn nur die TeamerInnen am Essen herummäkeln.

Essensquiz

Quizkarten, die eine Speise auf ungewöhnliche Art beschreiben, müssen den vorhandenen Speisen zugeordnet werden.

Zeit: 30 min

Ziel:

- Sichtweise auf eigenes Essverhalten ändern
- Lernen, dass Ekel und Nahrungstabus kulturell verschieden sind

Material: Möglichst großes und vielfältiges Büffet

Spielvorbereitung: für alle Speisen Umschreibungen ausdenken und auf Kärtchen schreiben. Die Umschreibungen sollten möglichst originell sein und die unterschiedliche Sichtweise auf Geschmack sichtbar machen.

Beispiele:

Käse: gegorene Milch (China)

Mett: zermalmtes Fleisch von einem unhygienischen Tier, das alles isst, was ihm vor die Schnauze kommt und das deshalb stark aus dem Mund riecht

Schinken: In Scheiben geschnittener Hintern eines Tieres, das stark aus dem Mund riecht

Kaffee: sehr bitteres Getränk, das die Adern erweitert und nervös macht

Wein: gegorener Saft

Leberwurst: Fleisch und Leber mit Gewürzen gestampft in den Darm desselben Tieres gepresst

Honig: Absonderungsprodukt von Fliegeninsekten

Marmelade: Zermatschtes Obst aufgekocht und mit Zucker versetzt

Tsatsiki: Paste mit vergorener Milch und einem Gewürz, das starken Mundgeruch verursacht

Oliven: unreife, und häufig mit Eisengluconat schwarz gefärbte Früchte (viele auf dem Markt zu kaufende schwarze Oliven sind gefärbt – kennzeichnungspflichtig)

Eier: unbefruchtete Keimzelle in Kalkschale

Mindestens 20 Karten sollen vorhanden sein

Die TeilnehmerInnen sollen jetzt die Karten den einzelnen Speisen zuordnen. Eine Reflexion über das Spiel sollte sich anschließen. Thematisiert werden soll dabei auch, wie Ekel und Esstabus entstehen und kulturell unterschiedlich sind.

Was hat die Beschreibung der Speisen in uns ausgelöst?

Hatten wir dann noch

Appetit

auf das Essen?

Warum finden wir es eklig z.B. Hund zu essen, obwohl wir selber Schweinefleisch essen?

Variante: Zwei Gruppen treten gegeneinander an. Die TeamerIn stoppt die Zeit. Die Gruppe, die die Kärtchen am schnellsten zuordnen konnte, gewinnt.

Variante: Die TeilnehmerInnen verfassen selber die Beschreibungen und schreiben die Beschreibung auf die eine Seite und die Lösung auf die andere Seite der Karten. Die Karten werden in einem Korb gesammelt. Schließlich gibt es ein Ratespiel. Die TeamerIn liest die Beschreibung vor. Wer als schnellstes die richtige Lösung weiß gewinnt die Karte. Wer die meisten Karten hat gewinnt. Die VerfasserInnen der Karte müssen sich bei „ihrer“ Karte natürlich zurückhalten.

Tabu

Die TeilnehmerInnen denken sich Nahrungstabus aus.

Zeit: 15 min

Ziele:

Lernen, dass Tabus erlernt werden und veränderbar sind
Die eigenen Nahrungstabus als einige unter vielen begreifen

Mahlzeit: ja

Küche: nein

Material: keines

Die TeilnehmerInnen sitzen in Teams an gedeckten Tischen. Die Gruppe, die zuerst vor vollen Tellern sitzt, gewinnt. Bedingung: Bevor man sich etwas auf den Teller häuft, muss man aufstehen und laut verkünden, warum man diese Speise niemals essen würde. Etwa: „Ich verabscheue Kartoffelbrei, weil man kein Lebewesen zerquetschen darf“ oder „braune Soße ist politisch vollkommen inkorrekt.“ Jede TeilnehmerIn muss ein anderes Nahrungstabu aufstellen.

Buffet-Theater

Die TeilnehmerInnen spielen ein kleines Theaterstück zum Buffet.

Zeit: 30-60 min

Ziele:

die eigene Sichtweise auf Lebensmittel in Frage stellen

Mahlzeit: beliebige kalte Mahlzeit, Abendessen oder Buffet

Küche: nein

Material: Spielkarten

Die TeilnehmerInnen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält eine Spielkarte.

Spielkarte 1: Ihr seid Marsmenschen und ernährt euch von rotem Sand. Jegliche Aufnahme organischer Substanz löst in euch Ekel und Widerwille aus. Nun kommt ihr auf der Erde an. Seht euch die Speisen an! Ihr seid entsetzt!

Spielkarte 2: Ihr kommt grade von einer anstrengenden Wüstentour zurück. Drei Wochen habt ihr euch von lauwarmen Brackwasser und Zwieback ernährt. Ihr seid ausgehungert und voller Appetit. Seht euch die Speisen an! Ihr seid begeistert.

Jede Gruppe soll sich nun das Buffet anschauen und daraufhin ein Rollenspiel entwickeln. Wichtig ist, dass die TeilnehmerInnen die Spielkarten der jeweils anderen Gruppe nicht einsehen dürfen. Anschließend spielen sich die Gruppen die Situationen gegenseitig vor. Es kann sich eine Diskussion darüber anschließen, was wir als lecker oder ekelhaft empfinden und warum.

Gruselbuffet

Die TeilnehmerInnen richten Lebensmittel unappetitlich an und thematisieren im Anschluss „Ekel“

Zeit: 60-120 min

Ziele:

- Lernen, dass Ekelgefühle erlernt werden
- Lernen, dass die Darbietung von Essen ausschlaggebend für Ekel ist
- Lernen, dass die Inszenierung von Essen ein Teil unserer Identität ist
- Tabus reflektieren

Mahlzeit: Snack oder Hauptmahlzeit (Buffet)

Küche: nicht unbedingt erforderlich

Material: Je nach Rezept, Beispiele unter www.reiseproviant.de

Die TeilnehmerInnen gestalten ein Gruselbuffet: Aus Hackfleisch können Hände oder andere Körperteile geformt werden. Aus Schokomasse kann man einen Hundehaufen oder ähnliches herstellen. Mit Obst und Gemüsekonserven lässt sich Erbrochenes darstellen. Dann wird das Gruselbuffet feierlich eröffnet und wenn möglich auch gegessen. Es kann sich eine moderierte Diskussion über die Entstehung von Ekel anschließen.

Variante 1: Das Gruselbuffet lässt sich schön mit Festen wie Walpurgisnacht oder Halloween verknüpfen.

Variante 2. Zwei Gruppen treten gegeneinander an. Sie versuchen dann, sich die Speisen untereinander anzupreisen.

Bingo – du bist was du isst

Die TeilnehmerInnen beantworten sich gegenseitig Fragen zu ihren Essgewohnheiten

Zeit: 30 min

Ziele:

- sich der eigenen Ernährungsgewohnheiten/Esskultur bewusst werden
- erfahren, was eine Esskultur ist
- etwas über die Esskulturen der anderen erfahren

Material: ausreichend Kopien der Bingo-Vorlage, Stifte

Küche: nein

Mahlzeit: nein

Die TeilnehmerInnen erhalten die Bingo-Blätter und sollen sich die Fragen nun gegenseitig beantworten. Für jede Frage soll möglichst eine andere Person befragt werden.

Danach kann sich eine Auswertungsrunde anschließen und auf einige Ergebnisse näher eingegangen werden, z.B. Wer zu Hause kocht oder ob gemeinsam gefrühstückt wird.

Weitere Leitfragen: Wie war die Befragung? Habt ihr viele Gemeinsamkeiten gefunden? Habt ihr viele Unterschiede gefunden? Was hat euch überrascht?

Bingo – du bist, was du isst

1. Wie oft isst Du am Tag?
2. Was ist Dein Lieblingsessen?
3. Wie oft isst du am Tag zusammen mit Deiner Familie?
4. Was isst Du zum Frühstück?
5. Dankst/betest Du vor dem Essen?
6. Ein Gericht, das Du selber kochen kannst ist...
7. Wie oft isst du in der Woche Fleisch?
8. Das gibt's immer bei deiner Oma...
9. Das ist bei uns beim Essen nicht erlaubt...
10. Dein Lieblingsessen im Alter von acht Jahren...
11. Das gibt's bei uns zu Hause regelmäßig...
12. Wer kocht bei euch zu Hause?
13. Wer räumt den Tisch ab?
14. Wie oft in der Woche gibt es „Fertigessen“?
15. Dein Lieblingsgemüse
16. Das mag ich überhaupt nicht essen...

1.	5.	9.	13.
2.	6.	10.	14.
3.	7.	11.	15.
4.	8.	12.	16.

Wer bist du?

Unser Geschmack ändert sich mit der Zeit. Dieses Spiel macht das sichtbar.

Zeit: 20-30 min

Ziele:

- Sich der eigenen Esskultur bewusst werden

Im Raum verteilt stehen verschiedene Lebensmittel und Süßigkeiten: Spaghetti, Wirsing, Chips, Popcorn, Camembert, Lakritz, Kaffee, Schokolade, Oliven, Salzstangen, Milchschnitten.

Die SpielleiterIn liest nun die Fragen vor. Die TeilnehmerInnen laufen je nach Antwort zu den entsprechenden Schälchen.

Das Spiel lädt dazu ein, sich der Veränderung von eigenem Geschmack und Vorlieben im Verlauf seines Lebens bewusst zu werden.

Das habe ich als Kind geliebt.

Das habe ich als Jugendlicher geliebt.

Das liebe ich heute.

Das esse ich beim Fernsehen.

Das hat mir meine Mama immer verboten.

Damit verbinde ich eine ganz konkrete Erinnerung.

Damit kann man mich nicht locken.

Das ist am ungesündesten.

Das ist am wenigsten ungesund.

Das Lieblingsrezept meiner Oma

Die TeilnehmerInnen bringen das Lieblingsrezept ihrer Oma mit und stellen es den anderen vor.

Zeit: 45 min

Ziele:

- Esskulturen als dynamisch und veränderbar erleben und verstehen

Mahlzeit: beliebig

Küche: beliebig

Material: Mitgebrachte Rezepte

Esskulturen verändern sich mit der Zeit. Was unsere Großeltern gegessen haben, unterscheidet sich von dem, was wir heute essen und mögen. Während Esskulturen dynamisch und flexibel sind, ist das Bild von Esskulturen erstaunlich konstant: Im Ausland hält man Sauerkraut für das Hauptnahrungsmittel der Deutschen und wir glauben in England gäbe es nur Baked Beans und Chips & Fish.

Die TeilnehmerInnen werden im Vorfeld gebeten, ihre Oma nach einem Lieblingsrezept aus ihrer Kindheit zu fragen. Dieses und das eigene Lieblingsrezept bringen die TeilnehmerInnen mit. Nun stellt jedeR TeilnehmerIn das Lieblingsrezept der Oma und sein eigenes Lieblingsrezept vor. Es kann sich dann das gemeinsame Kochen eines nostalgischen und/oder eines modernen Buffets anschließen.

Das Jugendkulturbuffet

Die Teilnehmenden gestalten ein Buffet, an dem deutlich wird, dass unterschiedliche Jugendkulturen sich auch im Essverhalten widerspiegeln.

Zeit: 120 min

Ziele:

- Sich unterschiedlicher Esskulturen bewusst werden
- Verstehen, dass Esskulturen von der jeweiligen Subkultur/Jugendkultur abhängen

Küche: ja

Mahlzeit: ja

Material: Dekoration und Lebensmittel siehe unten

Die unterschiedlichen Jugendkulturen spiegeln sich auch im jeweiligen Essverhalten wieder. Das Buffet macht diese Unterschiede transparent und gibt den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, über die eigenen Empfindungen und Vorurteile zu reflektieren.

Jede Kleingruppe überlegt sich, welche Jugendkultur sie darstellen möchte. Sie kümmert sich dann um die Inszenierung ihrer Jugendkultur als Buffet. Die Kleingruppe kauft ein, kocht und dekoriert entsprechend. Bei der Buffeteröffnung halten alle Gruppen eine kleine Ansprache zu „ihrem“ Tisch.

Dazu einige Ideen:

Der Teenie-Tisch ist mit Plastikbechern, Chipstüten, Senf-, Ketchup und Majoflaschen dekoriert. Ein ganzer Stapel „Bravos“ liegt auf dem Tisch. Aus dem Ghettablaster kommt Musik. Es gibt Hamburger, Chicken-Nuggets und Chips. Die Sports-Bar wartet mit isotonischen Drinks auf. Es gibt knackige Salate und Obst. Die Tische in der Öko-Ecke sind mit Packpapier bezogen. Dekoriert wird mit Materialien aus der Natur: Tannenzapfen, Blumen etc. Es gibt Getreidebratlinge und Gemüse. Im Yuppier-Corner sind die Tische mit Stoffen aus Samt und Satin gedeckt. Es gibt Kerzen und schönes Geschirr. Die Yuppies trinken Traubensaft und essen Antipasti.

Alle sollten die Möglichkeit haben, alles zu probieren.

Im Anschluss an den Abend sollte die Möglichkeit gegeben werden, das Gesehene und Erschmeckte noch einmal gemeinsam zu reflektieren.

Nach „gut drauf“. Essensfeste 1. Handbuch S. 59f.

Rebellenessen

Die TeilnehmerInnen kochen ein Protestessen

Zeit: 60-120 min

Ziele:

- Sich unterschiedlicher Esskulturen bewusst werden
- Lernen, dass Esskulturen einschließen und ausschließen können

Mahlzeit: Hauptmahlzeit

Küche: erforderlich

Material: Spielkarten

Die TeamerInnen bereiten verschiedene Spielkarten vor. Aus diesen Spielkarten darf sich die Kochgruppe des nächsten Tages eine Karte ziehen. Sie muss dann ein entsprechendes Menü für alle TeilnehmerInnen kochen.

An diesem Spiel wird schnell deutlich, dass es einerseits schon große Unterschiede in den Vorlieben der Menschen unserer näheren Umgebung gibt und dass wir andererseits auch ganz eindeutige Vorstellungen von den unterschiedlichen Esskulturen haben.

Inhalte der Karten können zum Beispiel sein:

Was kochst du, wenn du gegen deine Mutter rebellieren möchtest?

Was kochst du, wenn du gegen deinen Opa rebellieren möchtest?

Was kochst du, wenn du deinen männlichen Partner loswerden willst?

Was kochst du, wenn du deine weibliche Partnerin loswerden willst?

Mit welchem Gericht vertreibst du freche Kinder?

Mädchenessen – Jungenessen?

Wie man sich als Junge oder als Mädchen verhält, ist erlernt – auch unser Essverhalten. Dieses Spiel macht unser erlerntes Essverhalten erlebbar.

Zeit: 120 min

Ziele:

- Erfahren, dass Essverhalten erlernt wird und nicht angeboren ist
- Lernen, dass Essen Teil der Identität ist
- sich mit der eigenen Sozialisation als Junge oder Mädchen zusammen setzen

Mahlzeit: Hauptmahlzeit

Küche: ja

Material: Moderationsmaterial, Dekomaterial (zum Beispiel: Papiertischdecken, Serviette, Kerzen, Stifte zum Gestalten der Papiertischdecken etc.)

Die Gruppe wird in eine Mädchen- und eine Jungengruppe aufgeteilt. Jede Gruppe wird von einer TeamerIn betreut, die die Diskussion moderiert. Die Gruppen überlegen gemeinsam: Was essen wir besonders häufig? Was essen wir besonders gerne? Welche Rolle spielen das Ambiente, die Tischdekoration, die Hintergrundmusik, das Geschirr etc.? Welche Gedanken machen wir uns über das Essen?

Am Ende der Diskussion sollen die TeilnehmerInnen einen Entwurf für ein Menu samt Dekoration entwerfen.

Die Gruppen kaufen das benötigte Material ein und kochen gemeinsam. Gegessen wird an einer langen Tafel. Den einen Teil der Tafel dekorieren die Jungen, den anderen die Mädchen. Die Speisen werden auf die entsprechende Tischhälfte gelegt. Dann wird das Essen feierlich eröffnet. Jede Gruppe erläutert, warum sie was gekocht hat. Dann wird gemeinsam gegessen.

Anschließend sollte darüber gesprochen werden, ob das Essen als „typisch“ für das jeweilige Geschlecht empfunden wurde oder nicht. Diskutiert werden sollte auch, warum das so ist und ob die einzelnen Gruppenmitglieder das selber so sehen oder eben nicht. Vor allem, wenn Klischees auftauchen, wie „Mädchen legen mehr Wert auf hübsche Dekoration“, sollte man mal bei den Jungen nachfragen, ob sie nicht auch Wert darauf legen und warum sich das möglicherweise anders ausdrückt. Eine wichtige Diskussionsfrage ist auch, ob die Gruppen sich in ihrer Gestaltung von eigenen Geschlechterstereotypen haben leiten lassen.

Variante: Die Jungen kochen, was sie denken, was typisch Mädchen ist. Die Mädchen kochen, was sie für typisch Jungs halten und dekorieren dementsprechend. Dann folgt eine Diskussion: Gibt es geschlechtsspezifisches Essen und Dekoration? Haben die Jungen den Geschmack der Mädchen getroffen? Warum vielleicht nicht?

„Arme-Leute-Küche“

Die TeilnehmerInnen müssen mit beschränktem Lebensmittelangebot ein Gericht aus der internationalen Küche kochen

Zeit: 120 min

Ziele:

- Erfahren, dass die Entstehung von „Küchen“ auch Resultat des Lebensmittelangebotes und der finanziellen Möglichkeiten ist

Mahlzeit: Hauptmahlzeit

Küche: ja

Material: Ein reduziertes Lebensmittelangebot, je nach Region und Zeit (Eine Liste mit regionaltypischen Speisen aus denen ihr auswählen könnt, findet ihr z.B. unter „Es wird gegessen, was vom Amt kommt II“)

In vielen Regionen der Welt, besonders in den ärmeren Regionen, haben die meisten Menschen nicht wie bei uns die Möglichkeit, alles was sie möchten im Supermarkt einzukaufen. Meistens gibt es nur das, was in der Region gerade angebaut wird und viele Menschen können sich selbst davon nur die billigsten Nahrungsmittel leisten.

Die TeamerIn bereitet den Speisentisch vor: Auf dem Tisch befinden sich Lebensmittel, die die ärmere Bevölkerung eines Landes zur Verfügung hat. Die Kochgruppe muss nun aus diesen Lebensmitteln für alle kochen. Es kann sich eine moderierte Diskussion über die Entstehung von „Küchen“ anschließen. In Gesellschaften mit gering ausgeprägten sozialen Ungleichheiten gibt es nur wenige verschiedene Küchen, die auf Ungleichheiten basieren. In solchen Gesellschaften werden meist nur Alltags- und Festtagsküchen unterschieden.

Es wird gegessen was vom Amt kommt

Zeit: 45 min

Ziele:

- TeilnehmerInnen für die (Nahrungs-)Situation von Flüchtlingen sensibilisieren

In einigen Bundesländern erhalten Flüchtlinge Essenspakete, die vom Amt zusammengestellt und zugeschickt werden. Die darin enthaltenden Lebensmittel sind häufig weder vollwertig noch entsprechen sie den Ernährungsgewohnheiten der meisten Menschen (Flüchtlinge wie auch Deutsche).

An einem Morgen gibt es ein Frühstück, das vom Amt kommt. Im Ausreisezentrum Trier erhalten die Flüchtlinge ein Töpfchen abgepackte Marmelade, ein Töpfchen abgepackten Honig, ein Päckchen abgepackte Butter und zwei Scheiben Graubrot vom Discounter. Dazu gibt es dünnen schwarzen Tee. Die TeamerInnen begrüßen die TeilnehmerInnen: „Guten Morgen zusammen! Heute Morgen habt ihr die Möglichkeit, in die Rolle eines Flüchtlings in Deutschland zu schlüpfen. Auf dem Tisch kommt heute das, was vom Amt kommt. Für euch nur heute, für Flüchtlinge über Monate und Jahre.“

Eine Moderation sollte sich nach diesem unbefriedigenden Frühstück anschließen und ein zeitiges, tolles Mittagessen.

Küche: ja

Mahlzeit: ja

Variante: Was ein solches Frühstück für die Betroffenen bedeutet, wird besonders deutlich, wenn es dieses Frühstück über mehrere Tage gibt. Dann kann sich auch eine moderierte Diskussion anschließen: Wie habt ihr euch am ersten Tag gefühlt? am zweiten? Zum Schluss?

Was der Bauer nicht kennt, dass isst er nicht

Wenn Menschen aus anderen Ländern nach Deutschland kommen oder Deutsche ins Ausland fahren, sind sie manchmal mit Gerichten und Lebensmitteln konfrontiert, die sie nicht kennen. Noch komplizierter wird es, wenn sie selber mit fremden Zutaten kochen sollen. In Deutschland, wo man eigentlich fast alles kaufen kann, erleben das manchmal Flüchtlinge ungewollt, da sie Essenspakete erhalten, die ihnen vom Amt zugeteilt werden. Menschen aus Afrika oder Asien stehen dann vor der Aufgabe, mit Schinkenwurst und Schwarzwurzeln zu kochen. In diesem Spiel erhalten die TeilnehmerInnen Essenspakete, mit denen sie dann ein Gericht zubereiten müssen.

Zeit: 120 min

Ziele:

- sich in die Rolle anderer versetzen
- erfahren, dass Esskultur Teil des individuellen Lebensstils ist
- etwas über die Lebensbedingungen von Flüchtlingen erfahren

Mahlzeit: Hauptmahlzeit

Küche: ja

Material: vorbereitete Essenspakete (am besten in kleine Kartons gepackt)

Vorschläge für die Befüllung der Essenspakete.

Indien: Basmati-Reis, Weizenmehl, gelbe oder rote Linsen, Zwiebeln, Tomaten, Auberginen, Ghee oder Butter, Salz, Pfeffer, Ingwer, Zucker, Kreuzkümmelsamen, Wassermelone, Limonen

Ägypten: Kartoffeln, weißer Reis, Butter, Joghurt, Eier, Wassermelone, Bananen Auberginen, rote Zwiebeln, Tomaten, grüne Oliven, grüne Paprika, Gurken, Kürbis, Weinblätter, Salz, Pfeffer

Türkei: Fladenbrot, Reis, Zucchini, Tomaten, schwarze Oliven, Kichererbsen, Feta-Käse, schwarzer Tee, Sonnenblumenöl, frische Minze, Zimt, Salz, Pfeffer, süßes Gebäck, Orangen

China: weißer Reis, Weizenmehl, Gurken, Mu-Err-Pilze, grüne Bohnen, Eier, Soja-Soße, Erdnuss-Öl, Ingwer, Essig, Tofu, Salz, Pfeffer, Wassermelone, Pfirsiche

Japan: weißer Reis, Kartoffeln, japanische Nudeln, Eier, Thunfisch, Fisch, Zwiebeln, grüne Paprika, Gurke, Rettich, Zucker, Miso, Tofu, Salz, Pfeffer, Wassermelone, Äpfel

Ecuador: Kartoffeln, weißer Reis, Maismehl, Kochbananen, Bananen, Linsen, Möhren, rote Zwiebeln, braunen Zucker, Pflanzenöl, Salz

Die TeilnehmerInnen erhalten Essenspakete, die den Essgewohnheiten der Hauptherkunftsländern von Flüchtlingen entsprechen. Die TeilnehmerInnen sollen nun mit dem Inhalt der Pakete kochen. Es können Rezepte bereitgestellt werden

(www.reiseproviand.de). Diese können in einer Fremdsprache sein, da für die meisten Flüchtlinge Deutsch ja auch eine Fremdsprache ist. Tatsächlich sind die Lebensmittelpakete vom Amt in Deutschland nicht so reichhaltig bestückt, wie die hier gegebenen Beispiele und enthalten häufig auch kaum frische Lebensmittel. Der Schwerpunkt liegt bei dieser Übung daher mehr auf der Konfrontation mit fremden Lebensmitteln und weniger auf der unzulänglichen Ausstattung der Esspakete (siehe dazu „Was vom Amt kommt“).

Leitfragen für die anschließende Diskussion können sein:

Welche Lebensmittel waren euch bekannt, welche nicht?

Wusstet ihr, wie man die Lebensmittel zubereitet?

Habt ihr Lebensmittel falsch zubereitet?

Hattet ihr Probleme mit der Kombination?

Haben euch die Lebensmittel geschmeckt?

Könntet ihr mit diesen Lebensmitteln täglich abwechslungsreich kochen?

Das internationale Frühstück

Die TeilnehmerInnen lernen unterschiedliche Frühstückskulturen kennen, indem verschiedene Gruppen an je einem Tag ein Frühstück zubereiten.

Zeit: 90 min

Ziele:

- Sich der eigenen Esskultur/Frühstückskultur bewusst werden
- Fremde Esskulturen kennen lernen

Mahlzeit: ja

Küche: ja

Frühstückskulturen sind ganz unterschiedlich. Sie unterscheiden sich nicht nur in verschiedenen Ländern, sondern auch in verschiedenen Jugendkulturen.

Auf einer internationalen Jugendbegegnung sind die TeilnehmerInnen aufgefordert, jeweils ein Frühstück vorzubereiten, das ihren Frühstücksgewohnheiten entspricht. Die Gruppe überlegt vorher: Was essen wir besonders häufig? Was essen wir besonders gerne? Wie frühstücken wir (im Bus, am Tisch...)? Was trinken wir zum Frühstück?

Wenn nach einigen Tagen alle teilnehmenden Gruppen ein Frühstück vorbereitet haben, kann sich noch eine vertiefende Moderation anschließen: Was sind Unterschiede zwischen den Ländern? Was sind Unterschiede zwischen einzelnen TeilnehmerInnen? Welchen Einfluss hat die Lebenssituation?

Variante: Die TeilnehmerInnen überlegen sich gemeinsam unterschiedliche Frühstücksvarianten, die dann von verschiedenen Gruppen an unterschiedlichen Tagen zubereitet werden. Die TeamerInnen können hierzu ein paar Ideen liefern, falls nicht genügend Unterschiedliches zusammenkommt.

Mehr Rezepte unter www.reiseproviand.de

Frühstück Globalista

Bei einem Frühstück/Brunch ordnen die TeilnehmerInnen die Speisen ihren Ursprungsländern zu.

Zeit: 30-45 min

Ziele:

- erfahren, dass Esskulturen veränderbar sind
- erfahren, dass Einflüsse aus anderen Kulturen unserem Speiseplan sehr gut taten
- etwas über die Herkunft von Speisen erfahren

Mahlzeit: Frühstück

Küche: ja

Material: Papiertischdecken und dicke Filzstifte, Klebeband

Die Buffettische werden zusammengestellt und mit Papiertischdecken bezogen. Gut festkleben, die Decke darf nicht verrutschen. Auf die Papiertischdecke wird nun eine große Weltkarte gemalt. Wenn euch das zu viel Arbeit ist, schreibt einfach die Namen der Kontinente auf die Decke. Die Schriftzüge sollten der realen Lage der Kontinente auf einer Weltkarte entsprechen.

Auf einem separaten Tisch stehen zum Beispiel folgende Speisen:

Kaffee, Kakao, Orangensaft, Milch, Schokocreme, Müsli, Nüsse, Honig, Marmelade, geschnittenes Obst (Äpfel, Kiwi, Melone etc.), Brot, Orangensaft, Eier etc.

Gut ist, wenn die Lebensmittel in ihren Originalverpackungen dort stehen. Oft kommt z.B. Honig aus Lateinamerika und so können die Teilnehmenden die Herkunft besser entschlüsseln. Es ist auch schön ein paar Produkte aus fairem Handel oder ökologischem Anbau dabei zu haben.

Die TeilnehmerInnen werden nun aufgefordert den Tisch zu decken: Sie sollen die Speisen ihrer Herkunft entsprechend auf dem Tisch platzieren. Bei offenen Fragen hilft die TeamerIn und/oder die KöchIn.

Nachdem der Tisch gedeckt ist, spricht man über die Produkte gesprochen:

Leitfragen dazu könne sein:

In welche verschiedenen Kategorien kann man die Produkte einteilen?

(Milchprodukte, pflanzliche, tierische, international, national, aus warmen Ländern, Verpackungen etc.)

Wo und von wem werden sie produziert? Gibt es Produktionsschritte in verschiedenen Ländern?

Hättet ihr gedacht, dass so viele Dinge von so weit her kommen

Wie sähe unsere Speisekarte ohne die „fremden“ Produkte aus?

Was ist „fairer Handel“?

Warum gibt es Milchprodukte die aus Griechenland kommen?

Warum kommt der Honig von weit her?

Welche verschiedenen Siegel (Öko, FairTrade etc.) tragen die Produkte und was bedeuten sie?

Interkulturelles Buffet

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, ein typisches Gericht aus ihrer Region samt Rezept auf Hochdeutsch und im Dialekt mitzubringen.

Zeit: 60-120 min

Ziele:

- Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich mit der Frage was „deutsches“ Essen ist
- Die TeilnehmerInnen lernen, dass Kulturen nicht statisch sind, sondern sich immer wieder verändern
- Die TeilnehmerInnen lernen, ihre Sichtweise auf „andere Kulturen“ kritisch zu reflektieren

Mahlzeit: ja

Küche: nein

Material: Rezepte für regionale Spezialitäten, regionale Gerichte (beides von den TeilnehmerInnen mitzubringen), Moderationskärtchen, Pinnwand, Nadeln, Geschirr

Bereits im Vorfeld des Seminars/der Reise werden die TeilnehmerInnen gebeten, ein Rezept von einer Spezialität aus ihrer Heimat auf Hochdeutsch und im Dialekt mitzubringen. Evtl. kann auch noch die Speise (bzw. die Zutaten dafür) mitgebracht werden.

Jede TeilnehmerIn stellt die Spezialität ihrer Heimat und ihr Rezept im Dialekt vor. Viele TeilnehmerInnen werden Schwierigkeiten haben, ein „typisches Gericht“ zu finden, andere werden keinen Dialekt beherrschen. Es bietet sich deshalb im Anschluss eine Diskussion an:

- Wie haben die TeilnehmerInnen „typische Gerichte“ ausgewählt?
- Werden in ihren Familien diese Gerichte noch gekocht oder gegessen?
- Ist das Gericht wirklich „typisch“ für die Region, wird es häufiger gegessen als andere Speisen? Wann ist etwas eigentlich „typisch“?
- Sind die Zutaten wirklich „typisch“ für diese Region? Woher kommen sie ursprünglich?
- Welche Probleme hatten die TeilnehmerInnen beim Verfassen der Rezepte im Dialekt?

Die Antworten werden auf Moderationskärtchen geschrieben und aufgehängt. Zu den Fragen können auch einzelne Arbeitsgruppen gebildet werden.

Anschließend diskutieren die TeilnehmerInnen gemeinsam

- Was bedeutet das für unsere Sichtweise auf „die Kultur“ von MigrantInnen?
- Welche Beispiele gibt es dafür, dass sich MigrantInnenkulturen stetig verändern?
- Wie verändern sich deutsche und ausländische Essgewohnheiten durch Zuwanderung?

Variante: Anstatt einer großen Diskussion können die TeilnehmerInnen die Fragen auch in Gruppen bearbeiten und ihre Ergebnisse nachher einander vorstellen.

Variante II: Über dem Buffet hängt ein Schild mit der Denkanregung: „Was ist typisch (deutsches) Essen?“ Die Rezepte werden vorgetragen und dann wird gegessen.

Ländertypisches Kochen

Die TeilnehmerInnen erhalten ein Kochrezept, dessen Herkunft sie erraten müssen.

Zeit: 120 min

Ziele:

- die eigene Sichtweise auf „typische Küchen“ überdenken
- etwas über die Kulturgeschichte von Speisen lernen

Mahlzeit: Hauptmahlzeit oder Snack

Küche: nein

Material: Kochrezepte aus mindestens zehn Ländern, Zum Beispiel:
Papier und Stifte, Lebensmittel und Gewürze die zum Kochen gebraucht werden

Vorbereitung: Die TeamerInnen kopieren Kochrezepte aus mindestens zehn unterschiedlichen Ländern. Name des Gerichts und seine Herkunft werden geschwärzt. Fertige Beispiele dazu findet ihr unter Arbeitshilfen auf www.reiseproviant.de

Die Kochgruppe des nächsten Tages sichtet nun die Rezepte. Sie überlegt, aus welchen Regionen die Kochrezepte stammen könnten. Die Argumente sollte sie später vortragen können. Die Kochgruppe hat nun noch genug Zeit einzukaufen. Dann kocht die Kochgruppe das ausgewählte Rezept. Anschließend eröffnet sie das „typisch xy-Essen“. Dabei sollen sie auch erläutern, warum das Essen typisch für das jeweilige Land ist.

Nach dem Essen können alle TeilnehmerInnen einen Tipp abgeben. Dann lösen die TeamerInnen das Rätsel auf. Es kann sich eine moderierte Diskussion anschließen. Leitfragen dabei können sein:

Warum empfinden wir ein Gericht als typisch?

Was sind Kriterien für die Zuordnung?

Wie entstehen „typische Speisen“

Variante: Die eine Gruppe kocht ein „typisches Gericht“, die andere Gruppe muss erraten, woher das Gericht stammt. Dabei wird sich zeigen, wie schwer es ist, anhand eines Gerichts eine konkrete Aussage über das Herkunftsland zu machen.

Internationale Pfannekuchen

Die TeilnehmerInnen bereiten mit den gleichen Zutaten unterschiedliche „typische“ Gerichte zu.

Zeit: 120 min

Ziele:

- Lernen, dass es bei Esskulturen weniger auf das Essen an sich, als auf seine Zubereitung ankommt
- Erfahren, dass das, was wir als typisch empfinden, nicht typisch sein muss

Mahlzeit: Haupt- oder Zwischenmahlzeit

Küche: ja

Material: Rezepte von www.reiseproviant.info bzw. Kopiervorlagen, Zutaten, die zum Kochen gebraucht werden

Ein Ei, eine Tasse Mehl, eine Tasse Milch – so lautet das kinderleichte Rezept für Pfannekuchen. Aus den gleichen Zutaten lassen sich aber noch ganz andere Speisen zubereiten, als die allseits bekannten runden und süßen Teigfladen. Zum Beispiel Kaiserschmarrn, Gemüseauflauf mit Pfannekuchenrollen, Flädlesuppe etc.

Die TeilnehmerInnen teilen sich in Gruppen auf und bekommen je ein Rezept ausgehändigt, welches als Grundzutat Pfannekuchenteig hat. Dieses Rezept kochen sie nach. Anschließend werden alle Speisen auf einen großen Tisch gedeckt und das internationale Pfannekuchenbuffet feierlich eröffnet. Jede Gruppe stellt ihr Gericht vor und die möglichen Irritationen, die es ausgelöst hat.

Variante: Das Spiel funktioniert auch mit Nudeln oder Kartoffeln. Rezepte unter www.reiseproviant.info

Internationales Buffet

Die Teilnehmenden bereiten Speisen aus verschiedenen Weltregionen zu und präsentieren sie auf einem internationalen Buffet

Zeit: 240 min

Ziele:

- fremde Küchen und Speisen kennen lernen
- etwas über die Herkunft von Lebensmitteln erfahren

Material: internationale Rezepte für Speisen, die sich für ein Buffet eignen (Salate, Pasten, Brot, Suppe, Teigtaschen etc.), Papiertischdecken, Filzstifte, Lebensmittel

Mahlzeit: Hauptmahlzeit

Küche: ja

Diese Übung muss einige Tage im Voraus geplant werden, da die erforderlichen Lebensmittel dafür eingekauft werden müssen. Das internationale Buffet eignet sich zum Beispiel als Abschlussessen einer Reise.

Die verschiedenen Länder/Regionen werden mitsamt einiger Rezeptvorschläge von den TeamerInnen vorgestellt. Jetzt sollen sich Gruppen bilden, die Lust haben, den jeweiligen Länderbeitrag fürs Buffet zu übernehmen (kann auch gelost werden, siehe auch Spiele zur Gruppeneinteilung). Die Gruppen bekommen dann die Rezepte ausgehändigt und können sich überlegen, was sie davon gerne zubereiten möchten. (Hier kann es auch klare Vorgaben seitens der TeamerInnen geben, was zubereitet wird.)

Am Tag des Buffets bereiten die Gruppen ihre Speisen gemeinsam zu. Der Buffettisch wird mit Packpapier bezogen und mit einer Weltkarte bemalt. Die TeilnehmerInnen ordnen die Speisen auf der Weltkarte des Buffettisches nach ihrer Herkunft an. Zusätzlich beschreiben die Gruppen kleine Infokarten mit dem Namen und der Herkunft des Gerichts. Zur Buffet-Eröffnung stellt jede Gruppe ihre Gerichte vor und erzählt von den Schwierigkeiten oder Herausforderungen bei der Zubereitung. Guten Appetit unter dem Motto: Probiert wird!

Fremdes Lieblingsessen

Die TeilnehmerInnen fragen Einheimische (z.B. PassantInnen) nach ihrem Lieblingsrezept und kochen es nach.

Zeit: 360 min

Ziele:

- mit den Menschen des Reiselandes/der Region in Kontakt kommen und ihre Esskultur kennen lernen
- ein fremdes Gericht nach Anleitung nachkochen

Material: Papier, Stifte

Küche: ja

Mahlzeit: ja

Dieses Spiel eignet sich für den Besuch einer Stadt oder eines belebten Ortes, am besten mit einem Wochenmarkt.

Die TeilnehmerInnen werden in mehrere Kleingruppen aufgeteilt (4 bis 6 Personen) und bekommen die Aufgabe Einheimische nach ihrem Lieblingsrezept zu fragen. Sie sollen sich das Rezept samt Zutaten aufschreiben lassen (sie müssen ja nicht gleich das erste nehmen, sondern können auch auswählen). Anschließend kaufen sie die dafür benötigten Lebensmittel ein und bereiten ein Essen für die Anzahl Personen zu, die ihre Gruppe hat.

Wenn alle fertig sind, wird mit der ganzen Gruppe zusammen gegessen. Alle sollen voneinander probieren können sowie die gemachten Erfahrungen ausgetauscht werden. Falls die Küche zu klein ist, sollten nur kalte Gerichte zubereitet werden, damit alle später zusammen essen können. Das muss man den Teilnehmenden natürlich vorher schon mitteilen.

Fingerfood

Die TeilnehmerInnen essen verschiedene Speisen mit den Händen

Zeit: 30 min

Ziele:

- Die Entstehung von Esskulturen nachvollziehen
- Die eigene Esskultur als eine unter vielen begreifen

Mahlzeit: Snack

Küche: nicht unbedingt erforderlich

Material: Eine Tafel Schokolade, Butterbrote in Stücke geschnitten, Apfel in Stücke geschnitten, gekochte Nudeln ohne Soße, eine Schale Nüsse, Kartoffeln in Stücke geschnitten, Kartoffelbrei, Griesbrei oder beliebige andere Speisen in unterschiedlichen Konsistenzen.

Auf den Tisch stehen Schalen mit verschiedenen Speisen. Die TeilnehmerInnen dürfen nun von allen kosten. Einzige Bedingung: Sie dürfen nur ihre Hände benutzen.

Noch in der frühen Neuzeit war es auch in Europa normal mit den Händen zu essen. Das man nicht mit den Händen essen soll, wird oftmals mit Hygiene begründet. Dabei ist es genauso unhygienisch eine Tafel Schokolade mit den Händen zu essen wie gekochte Nudeln. Vielmehr ist der Grund folgender: In der europäischen Esskultur entwickelten die Menschen zunehmend Scham vor Dreck. Man wollte nicht mit schmutzigen Händen essen und dabei von anderen MitesserInnen dabei gesehen werden.

Es schließt sich eine moderierte Diskussion an:

Warum essen wir Schokolade mit den Händen, Nudeln aber nicht?

Heimlicher Beobachter

Die TeilnehmerInnen finden die heimlichen Tischsitten heraus und diskutieren ihre Vor- und Nachteile

Zeit: 60 min

Ziele:

- Erfahren, was Tischsitten sind
- Erleben, dass sich hinter jedem Essen unausgesprochene Regeln verbergen
- Lernen, dass diese Regeln Gemeinsamkeit schaffen, aber auch ausschließen können

Mahlzeit: beliebig

Küche: nein

Material: Keines, ggf. Moderationsmaterial

Eine Kleingruppe von etwa fünf Personen trifft sich vor einer Mahlzeit mit der TeamerIn. Die TeamerIn erläutert die Aufgabe: Die TeilnehmerInnen sollen die „heimlichen Tischsitten“ beobachten und anschließend dokumentieren. Leitfragen dazu können sein:

Wie suchen sich die TeilnehmerInnen ihren Sitzplatz aus?

Wo sitzen die TeilnehmerInnen?

Wie wird der Tisch gedeckt? Warum?

Wer nimmt sich zuerst? Wer zuletzt?

Wer leert die Schüsseln? Wer nimmt sich das letzte Stück?

Wird mit oder ohne Besteck gegessen? In welcher Hand wird die Gabel gehalten?

Wie verhalten sich die Essenden?

Was ist Gesprächsthema?

Gibt es Konflikte, wenn ja welche?

Nach dem Essen findet eine moderierte Diskussion mit allen TeilnehmerInnen statt. Die BeobachterInnen schildern ihre Eindrücke, die Beobachteten dürfen kommentieren und erklären. Gemeinsam arbeiten die TeilnehmerInnen die heimlichen Tischsitten heraus. Es sollte auch thematisiert werden, warum diese Regeln scheinbar für alle bekannt sind. Gibt es auch Menschen, die diese Regeln nicht kennen können? Wie sollte man damit umgehen?

Wichtig ist, dass bei der Beobachtung und Auswertung nicht zu sehr auf individuelle Gewohnheiten der Einzelnen eingegangen wird, sondern auf die gesamte Gruppendynamik. Aussagen sollten in der Auswertung nicht personengebunden vorgestellt werden. Also nicht: „Lea verschüttet immer ihre Limo.“ oder „Ralf isst mit den Händen.“ sondern „Einige essen mit den Händen.“ etc.

Variante: Die ausgewählte Gruppe beobachtet nicht passiv, sondern wird aktiv. Ganz bewusst versuchen sie, sich nicht an die Tischsitten zu halten. Sie essen mit den Händen, kommen zu spät zum Essen oder stehen schon früher auf, sie lassen ihren Teller nach dem Essen auf dem Tisch stehen, sie nehmen sich Nachtisch schon mit der Hauptspeise.

Wichtig ist hierbei, dass die Gruppe nicht so auffällig agiert, dass die anderen gleich merken, dass sie einen geheimen Auftrag haben.

In einer moderierten Diskussion sollte es dann um folgende Fragen gehen:
Wie haben sich die „RegelbrecherInnen“ gefühlt?
Wie haben die Anderen auf die „Regelverstöße“ reagiert?
Welche Tischsitten gelten bei unserem Camp/ unserem Seminar?

Kulturgeschichte eines Zeltlagers

Die TeilnehmerInnen schreiben eine Esskulturgeschichte ihres Zeltlagers auf.

Zeit: 120 min

Ziele:

- etwas über die Entstehung von Esskulturen lernen
- die eigene Esskultur aus einem anderen Blickwinkel betrachten
- die eigene Esskultur reflektieren

Mahlzeit: nein

Küche: nein

Material: Kopien aus Reiseführern, Papier und Stifte

Vorbereitung: Die TeamerInnen kopieren aus Reiseführern die Rubriken „Essen und Trinken“.

Die TeilnehmerInnen sollen nun in Kleingruppen eine „Kulturgeschichte des Essens“ ihrer Ferienfreizeit schreiben. Leitpunkte dabei können sein:

- Nach welchen Kriterien werden Lebensmittel ausgesucht?
- Wer entscheidet, was auf den Tisch kommt?
- Was ist besonders beliebt? Warum?
- Was ist besonders unbeliebt? Warum?
- Woher stammen die Lebensmittel?

Die Darstellung darf überspitzt sein – sie sollte aber im Kern wahr sein. Sprachlich soll sie sich am Stil von Reiseführern orientieren. Anschließend werden die Darstellungen vorgetragen.

Variante 1: Jede Gruppe erhält eine Teilaufgabe, zum Beispiel „Vorspeisen“, „Getränke“, oder „am Lagerfeuer“.

Variante 2: Die Esskulturgeschichte ist auch ein nettes Thema für die Lagerzeitung.

Variante 3: Die Kulturgeschichte wird mit den (Lieblings-)Rezepten der Ferienfreizeit ergänzt. Alle TeilnehmerInnen erhalten dann ein Exemplar zur Erinnerung.

Das Albatrosspiel

Das Leitungsteam entführt die TeilnehmerInnen auf die Insel Albatros. Sie spielen selbst die Einheimischen, die TeilnehmerInnen sind die TouristInnen. Das Verhalten der AlbatrossianerInnen verleitet zu der Interpretation, Frauen würden auf Albatros unterdrückt.

Zeit: 120 min

Ziele:

- Die TeilnehmerInnen lernen, dass auch im Alltag das Verhalten anderer Menschen immer interpretiert wird. Interkulturell kompetent zu sein bedeutet, sich Interpretationen bewusst zu werden und sich immer wieder zu fragen: Was sehe ich?

Küche: nein

Mahlzeit: nein

Material: zwei Tücher, eine Schale mit Erdnüssen

Alle TeilnehmerInnen sitzen im Kreis. Das Leitungsteam (ein Mann und eine Frau) erklärt, dass man jetzt eine Reise zur Insel Albatros mache. Dann verlässt das Leitungsteam den Raum und kehrt kurze Zeit später zurück. Sie tragen Tücher um den Körper gebunden. Der Mann geht zur Frau, die Frau folgt ihm. Sie laufen einige Runden um die TeilnehmerInnen. Dabei summen sie leise vor sich hin. Dann gehen sie einige Runden im Innenkreis. Der Mann geht auf die männlichen Teilnehmer zu, welche die Beine übereinander geschlagen haben, und stellt ihre Beine auf den Boden. Die Frau macht das gleiche bei Männern und bei Frauen. Der Mann setzt sich auf einen Stuhl, die Frau kniet sich auf den Boden neben ihn. Dann reicht die Frau ihm eine Schale mit Erdnüssen. Der Mann nimmt die Schale an und isst ein paar Erdnüsse. Dann gibt er die Schale der Frau zurück, die auch isst. Die Frau stellt die Erdnüsse zur Seite. Der Mann legt ihr eine Hand in den Nacken. Daraufhin beugt sich die Frau nach vorne und berührt mit der Stirn den Boden. So verweilt sie einen Augenblick. Dies wiederholen sie dreimal. Dann lächeln sie sich an, nicken einander zu und erheben sich. Summend ziehen sie wieder durch den Kreis. Wieder stellen sie die übereinander geschlagenen Beine der TeilnehmerInnen auf den Boden – der Mann bei den Männern, die Frau bei Frauen und Männern. Die beiden verlassen den Raum und kehren nach einiger Zeit ohne Tücher in den Seminarraum zurück.

Das Leitungsteam bittet die Teilnehmer, zu beschreiben, was sie gesehen haben. Außerdem sollen sie kurz erläutern, ob sie gerne auf Albatros leben würden. Die KursleiterInnen klären sie dann über die Kultur auf Albatros auf: Wenn die Menschen auf Albatros zufrieden sind, summen sie. Sie glauben an die Göttin der Erde. Deshalb stellen sie ihren BesucherInnen als besondere Ehrerweisung immer erst mit beiden Füßen auf den Boden. Erdnüsse erfreuen sich als heilige Früchte auf Albatros besonderer Beliebtheit. Frauen haben einen besonderen Kontakt zur Göttin, weil sie wie die Erde Leben hervorbringen. Um sie vor Gefahr zu schützen, muss der Mann immer vor der Frau hergehen und auch ihr Essen vorkosten. Die Frauen haben das Recht auf der Erde zu sitzen, weil sie dann der Erdgöttin näher stehen. Männer können nur über die Frauen Kontakt zur Mutter Erde aufnehmen. Mit Einverständnis der Frau dürfen sie ihre Hand in ihren Nacken legen. Die Frau berührt

dann mit ihrer Stirn die Erde und kann so einen Kontakt zwischen Erdgöttin und dem Mann herstellen. Auf Albatros dürfen Frauen fremde Frauen und fremde Männer berühren, die Männer jedoch nur fremde Männer.

Danach diskutieren die TeilnehmerInnen, welche Annahmen und Einschätzungen zu einer bestimmten Interpretation des Gesehenen geführt haben und woher diese kommen. Für die Auswertung sollte man viel Zeit einplanen, um eine wirkungsvolle Konfrontation zwischen Wahrnehmung und Interpretation zu erreichen.

Aber: Die Auswertung sollte nicht dahin gehen, dass man Diskriminierung und Unterdrückung als kulturell gegeben hinnehmen muss. Ziel sollte sein, zwischen Wahrnehmung und Interpretation unterscheiden zu lernen.

Tischsprüche

Die TeilnehmerInnen lernen unterschiedliche Tischsprüche und Danksagungen zum Essen kennen. Kann vor jeder Mahlzeit gemacht werden.

Zeit: 10 min

Ziele:

- Essen bewusster erleben
- Traditionen des Essensdanks kennen lernen
- Vor dem Essen zur Ruhe kommen

Material: Papier, Stifte

Mahlzeit: ja

Küche: nein

Die TeilnehmerInnen schreiben verschiedene Essenssprüche, Danksagungen, Gebete oder Gedichte auf einzelne Zettel und mischen diese in einem Hut oder ähnlichem. Vor jedem Essen zieht eine TeilnehmerIn einen Spruch und trägt ihn der Gruppe vor und nennt seine Herkunft.

Die Teilnehmenden erfahren, dass es in allen Kulturen Traditionen des Dankens für das Essen gibt. Gedankt wird häufig den Elementen, der Köchin, Gott oder auch den Himmelsrichtungen. Häufig sind diese Traditionen religiös geprägt.

Durch Tischsprüche vor der Mahlzeit kommen die TeilnehmerInnen zur Ruhe und es entsteht die Chance, dass das Essen und die Herkunft der Nahrungsmittel bewusster erlebt wird.

Am Ende der Woche kann darüber gesprochen werden, wie die Teilnehmenden den Dank bzw. die Sprüche empfunden haben. Auch inhaltliche Gemeinsamkeiten können thematisiert werden.

Bestimmt kennen die Teilnehmenden auch noch viele andere Tischsprüche und/oder Gebete.

Earth who gave to us this food
 Sun who made it ripe and good
 Dear Sun, dear Earth
 By you we live
 Our loving thanks to you we give
 Aus Neuseeland

Nach langer dunkler Nacht
 sind heiter wir erwacht
 und sitzen froh in dieser Runde
 nun in der frühen Morgenstunde;
 mag das Frühstück uns gut munden,
 stärken für die Wanderrunden.

Der Sonne Licht erhellt den Tag aus finsterner Nacht
 der Erde Kraft sie ist erwacht aus Schlafes Ruh
 Du meine Seele, sei dankbar dem Licht

Es leuchtet in ihm des Gottes Macht
Du meine Seele sei tüchtig zur Tat

Das Brot vom Korn
Das Korn vom Licht
Das Licht aus Gottes Angesicht
Die Frucht der Erde aus Gottes Schein
Lass Licht auch werden im Herzen mein

So wie der kleine Vogel piept
So danken wir dafür
So wie der kleine Esel schreit
So danken wir dafür
So wie der kleine Löwe brüllt
So danken wir dafür
Guten Appetit

Erde, die uns dies gebracht
Sonne, die es reif gemacht
Liebe Sonne, liebe Erde
Euer nie vergessen werde
Christian Morgenstern

Piep, piep, piep,
Guten Appetit!
Ein jeder esse, was er kann
nur nicht seinen Nebenmann.
Und nehmen wir es ganz genau:
Auch nicht seine Nebenfrau.
Hat er sie dann doch gegessen,
Zähneputzen nicht vergessen!

Wir sitzen beisammen
der Tisch ist gedeckt,
wir wünschen einander,
dass es uns schmeckt!

Viele kleine Fische
Schwimmen jetzt zu Tische
Reichen sich die Flossen
Dann wird kurz beschlossen
Jetzt nicht mehr zu blubbern,
Sondern jetzt zu futtern.
Und alle rufen mit:
Guten Appetit.

Gesegnet seien die Hände, die das Essen bereitet haben!
Türkei

Fünf sind geladen

Zehn sind gekommen
Gieß Wasser zur Suppe
Heiß alle Willkommen

Im Topf zwei kleine Gurken lagen.
Da hörte ich die eine fragen:
"Warum, Gefährtin, sind wir sauer?
Erklär mir diesen Fakt genauer!"
Drauf sprach die andre tief bewegt:
"Na ja, man hat uns reingelegt."
Dieter Lietz

Vom alten Fritz, dem Preußenkönig,
weiß man zwar viel, doch viel zu wenig.
So ist es zum Beispiel nicht bekannt,
das er die Bratkartoffeln erfand !
Drum heißen sie auch – das ist kein Witz –
Pommes Fritz!
Heinz Erhardt

Warum die Zitronen sauer wurden

Ich muss das wirklich mal betonen:
Ganz früher waren die Zitronen
(ich weiß nur nicht genau mehr, wann dies
gewesen ist) so süß wie Kandis.

Bis sie einst sprachen: "Wir Zitronen,
wir wollen groß sein wie Melonen!
Auch finden wir das Gelb abscheulich,
wir wollen rot sein oder bläulich!"

Gott hörte oben die Beschwerden
und sagte: "Daraus kann nichts werden!
Ihr müsst so bleiben! Ich bedauer!"
Da wurden die Zitronen sauer . .

Heinz Erhardt

Verkehrte Welt: Bussarde und Mäuse

Die TeilnehmerInnen vertiefen spielerisch ihr Wissen und bekommen viel Bewegung

Zeit: 15-30 min

Ziele:

- Wissen vertiefen
- Neues Lernen
- Bewegung

Mahlzeit: nein

Küche: nein

Material: Seil, Stöcke oder irgendwas anderes um eine Linie zu markieren

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, die sich an einer markierten, ca. 1,5 Meter breiten „Schlucht“ gegenüber stehen. Eine Gruppe sind die Mäuse, die anderen sind die Bussarde. Jetzt formuliert die Teamerin eine Aussage, die entweder falsch oder richtig ist, z.B.: „Die Kartoffel kommt ursprünglich aus Südamerika“(richtig) oder „Kühe sind immer lila“. Ist die Aussage richtig, müssen die Bussarde die Mäuse fangen. Diese versuchen, sich schnellstmöglich hinter die Rettungslinie zu flüchten, die etwa sechs bis zehn Meter hinter der Schlucht liegt. Haben die Mäuse ihre Rettungslinie überschritten, können sie nicht mehr von den Bussarden gefangen werden. Ist die Aussage falsch, fangen die Mäuse die Bussarde (verkehrte Welt). Wer gefangen wird, wechselt in die andere Mannschaft. Besonders spaßig an dem Spiel ist, dass es in der Stresssituation immer wieder zu falschen Beurteilungen der Aussagen kommt und alle wild durcheinander fangen oder weglaufen.

40-Punkte Spiel

Die TeilnehmerInnen lösen Aufgaben um die Wette

Zeit: 90 min

Ziele:

- Gelerntes Wissen festigen
- Neues Lernen

Material: Spielplan mit Überschriften und Punktekarten, gut leserlich für alle

Zeit: 60-90 Minuten

An einer Moderationswand werden waagrecht sechs Überschriften aufgehängt: Küchenwissen, Geschichte und Kultur, International, Tischsitten und Gebräuche, Grünzeugs und Nachhaltig konsumieren.

Darunter hängen jeweils sechs Karten mit den Punktwerten 20,40,60,80 und 100. Es können mehrere Gruppen spielen. Nacheinander darf jede Gruppe eine Zahl und Kategorie wählen, aber nur von oben nach unten, d.h. zuerst eine 20-Punkte Frage aus dem Bereich Geschichte und Kultur. Die nächste Gruppe kann dann entweder die 40-Punkte Frage aus dem selben Bereich nehmen oder mit einer 20-Punkte Frage aus einem anderen Bereich weitermachen. Wird die Frage richtig beantwortet, bekommt die jeweilige Gruppe die Punkte gut geschrieben. Die schon beantworteten Nummern werden durchgekennzeichnet.

Natürlich ist das Erreichen der höchsten Punktzahl wichtig. Aber Hauptsache die TeilnehmerInnen haben Spaß und kommen ins Gespräch, denn viele Fragen laden zum diskutieren ein.

<p>Wenn Nudeln „al dente“ gekocht sind,</p> <p>A wurden sie ohne Salz gekocht</p> <p><u>B sind sie bissfest</u></p> <p>C wurden sie nur kurz gekocht</p> <p>Küchenwissen 20</p>	<p>Welches Obst gibt es schon ab Mai im deutschen Freilandbau?</p> <p>A Aprikosen</p> <p><u>B Erdbeeren</u></p> <p>C Brombeeren</p> <p>Grünzeug 20</p>
<p>Eine VeganerIn ernährt sich ausschließlich von</p> <p>A tierischen Produkten</p> <p><u>B pflanzlichen Produkten</u></p> <p>C gekochten Produkten</p> <p>Küchenwissen 40</p>	<p>Was ist keine Salatsorte?</p> <p>A Romana</p> <p>B Batavia</p> <p><u>C Alberta</u></p> <p>Grünzeug 40</p>
<p>Halal Kochen, bedeutet kochen...</p> <p>A ...ohne Fleisch</p> <p><u>B ...ohne Schweinefleisch</u></p> <p>C ...ohne Fisch und Fleisch</p> <p>Küchenwissen 60</p>	<p>Nenne drei typische Wintergemüse!</p> <p>Grünzeugs 60</p>
<p>Wie viel Prozent der SüdostasiatInnen vertragen keine Laktose (Milchzucker - kommt in Kuhmilch vor)?</p> <p>A 15%</p> <p>B 56%</p> <p><u>C 98%</u></p> <p>Küchenwissen 80</p>	<p>Was haben Ananasrenette, Rosenstreifling und Pommerscher Krummstiel gemeinsam?</p> <p>A Es sind alles Pilze.</p> <p><u>B Es sind alles Äpfel.</u></p> <p>C Es sind alles kandierte Früchte.</p> <p>Grünzeugs 80</p>
<p>Man sagt, Insekten enthalten wertvolle Nährstoffe. Stimmt das?</p> <p>A Ja, das stimmt. Sie enthalten wichtige Kohlenhydrate.</p> <p><u>B Ja, das stimmt, sie enthalten sehr viel Eiweiß.</u></p> <p>C Nein, das ist Quatsch.</p> <p>Küchenwissen 100</p>	<p>Nenne drei essbare Wildkräuter!</p> <p>Grünzeugs 100</p>

<p>Wie lässt sich die Redensart „Essen wie Gott in Frankreich“ erklären?</p> <p>A Frankreich ist bekannt für seine feine und schmackhafte Küche B Könige speisten am liebsten in Frankreich C Die Götter verehrten Frankreich für seine Spezialitäten</p> <p>Geschichte und Kultur 20</p>	<p>Sage „Guten Appetit“ in drei verschiedenen Sprachen!</p> <p>Tischsitten und Gebräuche 20</p>
<p>Heute nimmt man an, dass Kaffee ursprünglich aus</p> <p>A der heutigen Türkei kommt B dem heutigen Äthiopien in Afrika kommt C dem heutigen Brasilien in Lateinamerika kommt</p> <p>Geschichte und Kultur 40</p>	<p>Wie nennt man die Tüte, die AmerikanerInnen im Restaurant mitnehmen können, wenn Speisereste übrig geblieben sind?</p> <p>A dooav-baa B dish-baa C waste-baa</p> <p>Tischsitten und Gebräuche 40</p>
<p>Maikäfersuppe und kandierte Maikäfer kamen in Deutschland noch auf den Tisch bis ca.</p> <p>A 1950 B 1750 C so was eklatantes wurde hier nie gegessen</p> <p>Geschichte und Kultur 60</p>	<p>In arabischen Ländern wird traditionell mit</p> <p>A der linken Hand gegessen B der rechten Hand gegessen C beiden Händen gegessen</p> <p>Tischsitten und Gebräuche 60</p>
<p>In West-Europa wird flächendeckend mit Besteck gegessen seit ca.</p> <p>A 1200 - Mittelalter B 1700 - Aufklärung C 1900 - Industrialisierung</p> <p>Geschichte und Kultur 80</p>	<p>Das sollte man in China beim Essen auf gar keinen Fall machen:</p> <p>A beim Essen schmatzen B sich bei Tisch die Nase putzen C einen Zahnstocher benutzen</p> <p>Tischsitten und Gebräuche 80</p>
<p>Auf dem Speiseplan von Jäger- und Sammlerkulturen standen an erster Stelle</p> <p>A Fleisch B Wildkräuter und Nüsse C Insekten</p> <p>Geschichte und Kultur 100</p>	<p>Zitiere drei Tischgedichte/-sprüche/-gebete!</p> <p>Tischsitten und Gebräuche 100</p>

<p>Was heißt ökoloisch angebaut?</p> <p>A Alles darf so wachsen wie es will <u>B Es werden keine Gifte verwendet</u> C Es darf nicht aedünat werden</p> <p>Nachhaltiger Konsum 20</p>	<p>Kartoffeln kommen ursprünglich aus?</p> <p><u>A Lateinamerika</u> B Europa C Südafrika</p> <p>International 20</p>
<p>Was heißt Fairer Handel?</p> <p><u>A Die ProduzentInnen bekommen für ihre Produkte einen fairen Preis</u> B Die Tiere werden artgerecht oehalten C Die EinkäuferInnen können billiger einkaufen</p> <p>Nachhaltiger Konsum 40</p>	<p>Wo wurde der Döner erfunden?</p> <p>A In Istanbul <u>B In Berlin</u> C In Beirut</p> <p>International 40</p>
<p>Was ist schädlicher für das Klima?</p> <p><u>A Drei mal pro Woche ein Steak essen</u> B Haarspray benutzen C Von Köln nach Frankfurt mit dem Auto fahren (ca. 200 km)</p> <p>Der gesamte Treibhauseffekt von einem Kilogramm Fleisch entspricht dem von 36,4 Kilogramm Kohlendioxid. Der Hauptanteil geht auf das Gas Methan zurück, welches bei der Verdauung von Rindern entsteht.</p> <p>Nachhaltiger Konsum 60</p>	<p>Nenne drei verschiedene Namen für runde dünne Brote und das Land/die Region, in der sie so heißen!</p> <p>z.B. Pfannkuchen (Deutschland), Chapati (Indien, Kenia), Tortilla (Mexiko), Fladenbrot (Türkei, Libanon)</p> <p>International 60</p>
<p>Ein Mensch in Deutschland verbraucht durchschnittlich 135 Liter Trinkwasser (etwas weniger als eine Badewanne voll) am Tag. Wie viel Wasser verbraucht ein Bewohner des afrikanischen Kontinents durchschnittlich am Tag?</p> <p><u>A 5 Liter</u> B 30 Liter C 80 Liter</p> <p>Nachhaltiger Konsum 80</p>	<p>Was ist Himmel un` Äd?</p> <p><u>A Ein Gericht aus dem Rheinland mit Kartoffel, Äpfeln und Blutwurst</u> B Der Anfana eines rheinischen Tischeabetes C Der Name einer alten Kartoffelsorte</p> <p>International 80</p>
<p>Für die Produktion von Fleisch wird weltweit 40% der gesamten landwirtschaftlich genutzten Fläche gebraucht, da die Tiere Pflanzen fressen. Wie viel mehr Menschen könnten anstatt von einem Menschen satt werden, wenn dieser gar kein Fleisch, sondern nur noch Pflanzen essen würde?</p> <p>A unqefähr doppelt so viele Menschen B unqefähr fünf mal so viele Menschen <u>C unqefähr zehn mal so viele Menschen</u></p> <p>Nachhaltiger Konsum 100</p>	<p>Was versteht ein Engländer unter „black pudding“?</p> <p><u>A Blutwurst</u> B Schokouddina C Muffins</p> <p>International 100</p>

Reiseproviant: Spiele und Methoden						
Name	Kategorie 1	Kategorie2	Mahlzeit	Küche	Zeit	
Namensspiel	Spiel	Technik	nein	nein	10-15 min	
Schokoladige Gruppeneinteilung	Spiel	Technik	Snack	nein	5 min	
Leckere Gruppeneinteilung	Spiel	Technik	nein	nein	5 min	
Fischernetz	Reflexion	Technik	nein	nein	20-30 min	
Koch-Huhn-Kakerlake	Spiel	Warm-up	nein	nein	10 min	
Pinata	Spiel	Kreativ	Snack	nein	120 min	
Speisekarte	Esskultur	Kreativ	ja	nein	15-30 min	
Das Nahrungsmittel des Tages			ja	nein	30 min	
Sinnesparcours	Esskultur	Sinne	nein	nein	180 min	
Lexikonspiel	Herkunft	Kreativ	Snack	nein	30-60 min	
Buntes Buffet	Ekel	Nahrungstabus	Snack/Mahlzeit	ja/nein	30-60 min	
"Das schmeckt Dir?"	Esskultur	Ekel	Mahlzeit	nein	60 min	
Essensquiz	Esskultur	Ekel	Snack	nein	30 min	
Tabu	Ekel	Nahrungstabus	Mahlzeit	nein	15 min	
Buffet-theater	Esskultur	Ekel	Mahlzeit	nein	30-60 min	
Grusel-Buffer	Esskultur	Ekel	Snack/Mahlzeit	ja/nein	60-120 min	
Bingo - du bist was du isst	Esskultur	die eigene Esskultur	nein	nein	30 min	
Wer bist Du?	Esskultur	die eigene Esskultur	Snack	nein	20-30 min	
Lieblingsrezept meiner Oma	Esskultur	die eigene Esskultur	Mahlzeit/nein	ja/nein	45 min	
Jugendkulturbuffet	Esskultur	Kreativ	Mahlzeit	ja	120 min	
Rebellenessen	Esskultur	die eigene Esskultur	Mahlzeit	ja	60-120 min	
Mädchenessen - Jungenessen?	Esskultur	Gender	Mahlzeit	ja	120 min	
Arme Leute Küche	Esskultur	Herkunft von Lebensmitteln	Mahlzeit	ja	120 min	
Es wird gegessen was vom Amt kommt	Esskultur	Migration	Frühstück	nein	45 min	
Was der Bauer nicht kennt, dass isst er nicht	Esskultur	Herkunft von Lebensmitteln	Mahlzeit	ja	120 min	
Das internationale Frühstück	Esskultur	Herkunft von Lebensmitteln	Frühstück	ja	90 min	
Frühstück Globalista	Herkunft		Frühstück	ja	30-45 min	
Interkulturelles Buffet	Esskultur	Herkunft von Lebensmitteln	Mahlzeit	nein	60-120 min	
Ländertypisches Kochen	Esskultur	Herkunft von Lebensmitteln	nein	ja	120 min	
Internationale Pfannekuchen	Esskultur	Herkunft von Lebensmitteln	Snack/Mahlzeitja		120 min	

Internationales Buffet	Esskultur	Herkunft von Lebensmitteln	Mahlzeit	ja	240 min
Fremdes Lieblingsessen	Esskultur		Mahlzeit	ja	360 min
Heimliche Beobachter	Tischsitten		Mahlzeit	nein	60 min
Kulturgeschichte eines Zeltlagers	Esskultur	Kreativ	nein	nein	120 min
Das Albatros-Spiel	Esskultur	Sitten	nein	nein	120 min
Tischsprüche	Tischsitten	Kultur	Mahlzeit	nein	10 min
Verkehrte Welt	Spiel	Wissen	nein	nein	15-30 min
40-Punkte-Spiel	Spiel	Wissen	nein	nein	60-90 min

Reiseproviant: Auswertungsbogen für Spiele und Methoden

Du hast ein Spiel oder eine Methode von **Reiseproviant** mit Deiner Gruppe ausprobiert? Bitte dokumentiere in diesem Fragebogen Deine Erfahrungen, damit wir die Spiele und Methoden für das Methodenhandbuch verbessern können. Mach es am besten gleich, nachdem Du die Aktion durchgeführt hast, denn schnell vergisst man wichtige Details.

Ich habe folgendes Spiel/folgende Methode ausprobiert:

Erst mal ganz spontan: Wie war's?

In welcher Situation/Atmosphäre fand das Spiel statt?

Welche Probleme oder Verständnisschwierigkeiten hattest Du mit der Anleitung des Spiels/der Methode?

Welche Probleme/Verständnisschwierigkeiten hatten die Teilnehmenden mit der Anleitung?

Wie war der Verlauf des Spiels/der Methode?

Wie ist das Spiel/die Methode angekommen/wie war die Stimmung?

Bitte wenden >

Welche Lernerfahrungen ergaben sich aus dem Spiel/der Methode für die einzelnen TeilnehmerInnen?

Hast Du Verbesserungsvorschläge für die Anleitung oder für den Ablauf des Spiels/der Methode? Was würdest Du anders machen?

Sonstige Anmerkungen

Bitte schicke den Fragebogen per Mail oder per Post ausgefüllt zurück an

Jasmin Khalil
 Naturfreundejugend Deutschlands
 Haus Humboldtstein
 53424 Remagen
 jasmin@naturfreundejugend.de
 oder/und ruf uns an: 02228-9415-17

Bitte gib unbedingt Deine Telefonnummer für telefonische Rückfragen an.

Als Dank für Deine Mühe schenken wir Dir das aktuelle T-Shirt der Naturfreundejugend Deutschlands!

Dein Name und Deine Adresse:.....

Deine Telefonnummer:.....

Deine E-Mail-Adresse:.....

Deine T-Shirt-Größe und Farbwunsch:.....