



www.learning-kitchen.net



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

The Learning Kitchen

Hot Spots für neue Lernprozesse

PERSÖNLICHES VORWORT

Das Kochen hat in meinem Leben immer schon eine große Rolle gespielt. Meine Großmutter, meine Mutter und meine Tanten waren ausgezeichnete Köchinnen und begeisterte Bäckerinnen und haben uns Kinder wohl irgendwie damit „angesteckt“. So schien es nur folgerichtig, dass auch in meinem Berufsleben das Kochen zum Thema wurde. Köchin bin ich zwar nur privat, aber Kochen, Essen, Gärtnern und Lebensmittel haben auch auf meinem Schreibtisch einen fixen Platz: Durch zahlreiche Artikel zu kulinarischen Themen, durch ein Kochbuch, das geschrieben habe, durch viele „Teamkochen“, die ich mit einer Kollegin gemeinsam für Unternehmen und andere Gruppen durchgeführt habe und schließlich durch ein erstes Bildungsprojekt, gefördert aus dem Lifelong Learning Programme der Europäischen Union. „Food Literacy – A New Horizontal Theme in Adult Education and Counselling“ (2004 – 2007), das die Erarbeitung grundlegender Inhalte und Methoden sowie spannende Vernetzung auf europäischer Ebene ermöglichte.

Kochen nährt uns im wahrsten Sinne des Wortes. Als Kommunikationswissenschaftlerin sehe ich aber auch das Potential des Kochens als Ausdrucksmöglichkeit und „Sprache“. Diese Erkenntnis und Erfahrung führte zu dem Wunsch das Kochen als Ausgangspunkt und Medium von Bildungsaktivitäten zu untersuchen und in der Folge zur Idee für die „Learning Kitchen“: Kompetenzen sichtbar machen, Kommunikation ermöglichen, gemeinsam Kochen und dabei Lernen – diese Idee haben wir gemeinsam entwickelt, getestet und dokumentiert. Ich danke meinen Partnerinnen und Partnern, dass sie sich auf dieses Experiment eingelassen, begeistert mitgemacht und darüber hinaus großartige Studienaufenthalte organisiert haben!

Ich wünsche der Idee eine möglichst große Resonanz und Verbreitung. Wir werden nach Kräften dazu beitragen!

Sonja Schnögl,
Koordinatorin der Lernpartnerschaft

Inhalt:

Persönliches Vorwort

1. EINLEITUNG

2. VON DER KÜCHENBILDUNG ZUR BILDUNGSKÜCHE

- 2.1. Die Küche als Ausgangspunkt für Lernprozesse
- 2.2. Kochen lehren – Kochen lernen
- 2.3. Sieben Gründe fürs Kochen

3. ZUR ZIELGRUPPE DER PARTNERSCHAFT: LERNEN BEI ÄLTEREN MENSCHEN

- 3.1. Lernbedürfnisse und Motivation älterer Menschen
- 3.2. Antworten aus der Learning Kitchen

4. KOCHEN IN DER BILDUNGSPRAXIS

- 4.1. Was, wer, wann, wo?
- 4.2. Voraussetzungen und Rahmenbedingungen:

5. BEISPIELE

- 5.1. Learning Kitchen, Darmstadt 2009
- 5.2. Learning Kitchen, Wien 2010-05-02

6. LITERATUR

1. EINLEITUNG

Zwei Tage lang haben 16 Frauen aus fünf verschiedenen europäischen Ländern miteinander gekocht, fotografiert, gefilmt und die gemeinsame Arbeit am Computer und im Internet dokumentiert. Das war, kurz zusammengefasst, der „Learning Kitchen Event“ im Juni 2009 in Darmstadt, eine Veranstaltung im Rahmen unserer gleichnamigen GRUNDTVIG-Lernpartnerschaft.

Die Küche als Sprungbrett. „Learning Kitchen“ hat sich zum Ziel gesetzt hat, das Potential der Küche und des Kochens für die Bildungsarbeit auszuloten und nutzbar zu machen. Die beteiligten Partnerinstitutionen haben untersucht, wie die kulinarische Erfahrung, die Kochkompetenzen und das Ernährungswissen insbesondere älterer Frauen als Ausgangspunkt und Sprungbrett genutzt werden können, um diese Zielgruppe zu unterschiedlichen Bildungsaktivitäten zu motivieren. Grundlage der Projektidee ist die Tatsache, dass gerade ältere Frauen (noch) über praktische kulinarische Kompetenz verfügen, die sie auch gerne an andere, jüngere Menschen weitergeben wollen.

Eine Möglichkeit dafür ist die Dokumentation der Rezepte und Kochprozesse durch Fotos und Filme, die in weiterer Folge im Internet relativ einfach für andere Menschen verfügbar gemacht werden können. Schriftliche Rezepte beinhalten oft gerade die wichtigsten Informationen nicht – bei einer Fotofolge oder einem Film erfährt und erlebt man meist besser, worauf es ankommt. Die Lust ihr Wissen weiterzugeben motiviert auch Frauen, die bisher wenig oder gar nicht mit digitalen Kameras und Computern zu tun hatten, den Umgang mit diesen Geräten einmal auszuprobieren. Der Lernpartnerschaft geht es aber keineswegs ausschließlich um die Förderung von IKT-Kompetenzen, sondern auch darum, Frauen zu ermuntern, ihre eigene Kreativität zu entdecken, sich vor anderen zu präsentieren und aktiv zu werden.

Kochen und Dokumentieren. Der Workshop in Darmstadt war der erste Testlauf für diese Idee und diente dazu, Erfahrungen zu sammeln. Die deutschen Partnerinnen und gleichzeitig Gastgeberinnen, Onno Faller und Dorothee Becker von der Kochwerkstatt, hatten Lebensmittel vorbereitet, aus denen im Laufe eines Tages schmackhafte Gerichte entstanden: eine Fischterrinen, geschmorte Wildschweinrouladen, frische Pasta und eine außergewöhnliche Torte. Dabei wurde ebenso viel fotografiert und gefilmt, wie geschnitten, gerührt und gekostet. Die Teilnehmerinnen fanden sich in Teams zusammen, verteilten die Rollen und die Aufgaben. Bereits zu Beginn des Workshops hatte sich die Gruppe überlegt, wie man Rezepte am besten dokumentiert und worauf es dabei ankommt. Diese Ergebnisse und die vielen Fotos wurden dann am zweiten Tag genutzt, um am PC Dokumentationen der Rezepte und Kochvorgänge zu erstellen und sie auf die Projektwebsite zu stellen. Die Seite ist als Wordpress-Blog gestaltet, was eine einfache Bedienung garantiert und außerdem den

Austausch mittels der Kommentarfunktion ermöglicht. Ein weiterer Workshop mit einem anderen Themenschwerpunkt hat im April 2010 in Wien stattgefunden.

Zahlreiche Einsatzmöglichkeiten. Das Konzept für die Bildungsaktivitäten in der Küche kann von Bildungseinrichtungen für ihre eigenen Bedürfnisse adaptiert und genutzt werden, zum Beispiel um Auftakt- und Motivationstage zu gestalten oder ressourcenorientierte Seminardesigns für die Zielgruppe älterer Frauen zu entwickeln. Wenn damit gleichzeitig Frauen motiviert werden, ihr kulinarisches Wissen zu dokumentieren und vor dem Vergessen werden zu bewahren, so ist das durchaus ebenfalls im Sinne des Projekts.

Die Partnerschaft selbst besteht aus Institutionen aus Deutschland, Italien, Österreich, Rumänien und Tschechien. Die damit einhergehende Sprachenvielfalt gab dem Workshop in Darmstadt zusätzliche Dynamik. Aber – beim Essen und Kochen kommen die Leute zusammen – eine alte Weisheit, die sich auch diesmal wieder bestätigt hat.

Subject of the Learning Partnership

The project addresses the following themes and problems:

- How do older people learn? From where do they get their motivation?
- Intergenerational learning possibilities
- Design of low threshold learning offers for target groups with special needs
- The social, cultural and personal impact of nutrition knowledge and cooking competences
- Cooking as method and means for learning in adult education
- Cooking competences as valuable resource
- How can cooking competences of older women be used and transferred for other areas: family education, regional development, community work, entrepreneurial activities...)

The objectives of the Learning Partnership

The partnership has identified the following main objectives:

- to contribute to the the European objective to increase the participation of older people, especially women, in the lifelong learning process
- to encourage older people to acquire key competences, especially ICT skills and personal competences
- to promote and strengthen their creativity

In order to achieve these general objectives, the partnership aims at exploring and developing models

- how the treasure of culinary experience and cooking competences of older

- women can be used as entry point for taking up new learning activities
- how the learning experiences that they have made during the cooking sessions, and the competences acquired during this process can be assessed
 - how women can be empowered in their social competences and their creativity
 - how they can strengthen their own initiative and their interest in learning

Ausführliche Informationen über die Lernpartnerschaft und die Dokumentation der Aktivitäten sind auf der Projektwebsite zu finden: www.learning-kitchen.net

2. VON DER KÜCHENBILDUNG ZUR BILDUNGSKÜCHE

2.1. Die Küche als Ausgangspunkt für Lernprozesse

Warum ist es sinnvoll gerade die Küche und das Kochen als Ausgangspunkt für Lernprozesse einzusetzen? Darauf gibt es zwei Antworten: Die erste hat mit der gesellschaftlichen und persönlichen Bedeutung des Kochens zu tun, die zweite mit den Lernmöglichkeiten, die sich beim Kochen eröffnen.

Bedeutung des Kochens. Was und wie wir essen hat große Auswirkungen auf Umwelt und Gesellschaft. Im Hinblick auf Nachhaltigkeit, auf ressourcen- und klimaschonende Ernährungsweisen ist das Kochen von beträchtlicher Bedeutung. Die Nahrungsmittelindustrie hat zwar mit dem ständig wachsenden Angebot an Fertiggerichten eine Antwort auf den heutzutage herrschenden Zeitmangel für Versorgungstätigkeiten wie das Kochen. Aber das Thema ist zu wichtig, um es der Industrie zu überlassen. Der Umgang mit Nahrungsmitteln und das Kochen sind grundlegende Fähigkeiten, die für das eigene Wohlbefinden, ein selbstbestimmtes Leben und einen nachhaltigen Lebensstil unverzichtbar sind. Kochen gehört zu den ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Kochkompetenzen sind daher wertvolle gesellschaftliche Kulturgüter und persönliche Ressourcen, die erhalten, gepflegt und weitergegeben werden sollen. (Literatur: Brunner, Lemke)

Kochen und Lernen. Kochen ist ein ausgesprochen vielseitiger, konkreter und intensiver Prozess, der über den eigentlichen Inhalt hinaus zahlreiche Lernmöglichkeiten bietet. Kochen ermöglicht Lernprozesse mit allen Sinnen, die Ausbildung von handwerklichen Fertigkeiten und die Entwicklung eines Gespürs für Materialien und Materialunterschiede. Ebenso lassen sich an der konkreten Aufgabe des Kochens Kreativität, Planung, Zeit- und Ressourceneinteilung sowie Stressbewältigung erproben. Beim Kochen in der Gruppe ergeben sich außerdem Lernmöglichkeiten für Kommunikation und Kooperation, Konfliktbewältigung und Teamfähigkeit. Darüber hinaus ermöglicht das Kochen aber auch an andere Lernfelder wie zum Beispiel IKT, Sprachen, Umwelt-, Gesundheits- und

Verbraucherbildung, Gender-, Diversity- und Integrationsthemen, Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung anzuschließen bzw. „Lernbrücken“ zu diesen Feldern zu bauen. Unsere Erfahrung aus dem Teamkochen, das wir für die Organisationsentwicklung und Teambildung einsetzen, zeigt, dass beim Kochen oft unerkannte Stärken und Ressourcen einzelner und der Gruppe zum Vorschein kommen. Nicht zuletzt sorgt das gemeinsame Kochen und Essen für Spaß und Genuss sowie ein intensives Gruppenerlebnis mit nachhaltiger Wirkung.

In Bezug auf das Lebenslange Lernen ergeben sich zwei wichtige Gesichtspunkte: Die Erwachsenenbildung kann und soll zur Erhaltung und Weitergabe von Koch- und Ernährungskompetenzen mit entsprechenden Angeboten beitragen. Ebenso kann und soll sie das Kochen als Ausgangspunkt, Inhalt und Medium für unterschiedliche Lernaktivitäten bei passenden Zielgruppen nutzen.

2.1. Kochen lehren – Kochen lernen

Beim Kochen reicht Wissen allein nicht aus. Kochen besteht aus dem praktischen Tun, aus Übung, aus Erfahrung. Es ist ein Handwerk, das auch an die Weitergabe spezifische Anforderungen stellt: Kochen nur aus Büchern zu lernen ist nahezu unmöglich. Es ist viel einfacher und sinnvoller jemandem zuzuschauen, der kocht und dabei zu lernen. Gemeinsam mit einer erfahrenen Person in der Küche eine Speise zuzubereiten bringt den größten Lerneffekt: Zuschauen, Mit-)tun, Erfahrungen sammeln, Ausprobieren, Üben. Ein gut gemachter Film und eine Fotodokumentation der einzelnen Arbeitsschritte sind zumindest besser als ein bloßer Text, der selten ausführlich und selten genau genug ist. Die Persönliche Weitergabe ist also beim Kochen die beste Methode, die sich aber durchaus auch mit mit neuen Medien (Internet-Blogs mit Schritt für Schritt Dokumentation, Videofilme, etc.) kombinieren lässt. So können vernetzte Lernangebote entstehen, bei denen die Lernenden ihr Erfahrungswissen und – können mit neuen Kompetenzen ergänzen und daraus wiederum Lernangebote für andere (jüngere) Menschen entwickeln.

Sieben Gründe fürs Kochen

1. Kochen ist Kultur – es gilt als die älteste Kulturtechnik der Welt.
2. Kochen ist Autonomie – der eigene Herd macht unabhängig von anderen.
3. Kochen ist Kreativität – es eröffnet die Möglichkeit, selbst etwas zu gestalten.
4. Kochen ist Handwerk – mit den eigenen Händen eine Speise „bauen.“
5. Kochen ist Freundschaft – wir tun uns selbst und anderen etwas Gutes.
6. Kochen ist Lernen – planen, einteilen, entscheiden, agieren, reagieren, bewerten.
7. Kochen ist Politik – in unseren Küchen entscheiden wir über den Zustand der (Um-)Welt.

3. ZUR ZIELGRUPPE DER PARTNERSCHAFT: LERNEN BEI ÄLTEREN MENSCHEN/FRAUEN

3.1. Lernbedürfnisse und Motivation älterer Menschen

Die Ergebnisse einer aktuellen österreichischen Studie zu Lernbedürfnissen und Lernarrangements von älteren Menschen (Kolland 2006, 2007) lassen viele Anknüpfungspunkte in Bezug auf Motivationslagen und Bedürfnisse älterer Menschen erkennen, die wir beim Konzept der Learning Kitchen aufgegriffen haben.

Kluft zwischen Interesse und Realisierung. Grundsätzlich, so die Studie, haben ältere Menschen eine positive Einstellung zum Lernen. Allerdings gibt es eine auffällige Diskrepanz zwischen Interesse/Einstellung gegenüber Bildung und realisierter Lernaktivität in organisierter Form. „Während 61% der befragten über 60-jährigen eine hochpositive Einstellung gegenüber dem Lernen im Alter haben, nehmen lediglich 17% an organisierten Lernveranstaltungen teil.“ (Kolland 2007, S. 90). Dabei lassen sich keine geschlechtsspezifischen Unterschiede feststellen, wohl aber deutliche nach Altersgruppenzugehörigkeit und Schulbildungsabschluss. Die Gründe für die geringe Lernbeteiligung ortet die Forschergruppe auf der Einstellungsebene: „Ich sehe keine Notwendigkeit an einem Kurs teilzunehmen“ und „Ich konnte mich nicht aufraffen, an einem Kurs teilzunehmen“ werden zwei typische Aussagen zitiert.

Die geringe Bildungsbeteiligung älterer Menschen an organisierten Lernformen wird laut der Forschungsgruppe aber dann zu einem sozialpolitischen Problem, wenn sich daraus negative Folgen in Hinblick auf die Chancen zur Teilhabe ergeben. Die Studie zeigt deutliche „dass Menschen, die nicht an organisierter Bildung teilnehmen weniger sozial integriert sind, ein eher negatives Altersbild haben und weniger zuversichtlich ihrem eigenen Altern entgegensehen.“ (Kolland 2007, S. 92)

Der Herausforderung begegnen. Was kann gegen diese Kluft zwischen Interesse und tatsächlicher Teilnahme an Bildungsaktivitäten getan werden? Kolland (2006, 2007) schlägt mehrere Instrumente vor, um diesen Herausforderungen zu begegnen:

- Lernen soll Partizipation ermöglichen und zwar schon bei der Planung und Gestaltung des Bildungsangebots, soll sich stärker an der Lebenswelt der älteren Menschen orientieren und handlungsbezogen stattfinden.
- Erworbene Kompetenzen sollen dokumentiert, weitergegeben und öffentlich gemacht werden.
- Die Tatsache, dass jüngere und ältere Menschen oft nebeneinander lernen, sollte bewusst genutzt und intergenerationelles Lernen methodisch und didaktisch angeregt werden.

- Lernangebote, die mehrere Sinne ansprechen und aktivieren, sind zu bevorzugen.
- Lernangebote mit „sinnstiftendem Charakter“ können die Motivation zur Teilnahme erhöhen.

3.2. Antworten aus der Learning Kitchen

Die Learning Kitchen greift etliche der oben genannten Faktoren auf und ermöglicht Lernangebote zu entwickeln, die bestimmten Interessenslagen älterer Menschen besonders entgegenkommen:

- Der Ansatz vermittelt Wertschätzung für vorhandene Fähigkeiten und zeigt Möglichkeiten wie diese dokumentiert und an jüngere Menschen, die eigene Familie, die Gemeinschaft, die Gesellschaft weitergegeben werden können. Bestes Beispiel ist hier die Verknüpfung von Kochen und IKT-Kenntnissen.
- Beim Kochen knüpfen die Lernenden an eine vertraute Situation an, was die Angst vor dem Versagen mindert.
- Das Lernangebot knüpft an das Erfahrungswissen und –können der Lernenden an
- Es dient als Ausgangspunkt für neue Lernschritte z.B. am Computer.
- Es trifft das Bedürfnis Älterer das eigene Wissen und Können weiterzugeben und kann insofern sinnstiftend wirken.
- Es schafft Situationen, in denen ältere und jüngere Menschen miteinander kommunizieren und von einander lernen können.
- Es bietet vielfältige sensorische Erlebnisse (schauen, hören, tasten, schmecken, etwas mit den Händen tun), was zu einer „multiplen sensorischen Aktivierung“ (Kolland) führt.
- Da Kochen und Essen außerdem gerade hochaktuelle Themen sind, die in den Medien immer wieder breit diskutiert werden, bietet sich auch die Chance entsprechende Lernprojekte zu veröffentlichen, in der Gesellschaft sichtbar zu machen und damit die Motivation der Beteiligten zu steigern bzw. neue InteressentInnen anzusprechen.

4. KOCHEN IN DER BILDUNGSPRAXIS

4.1. Was, wer, wann, wo?

Kochen ist in der Bildungspraxis sehr vielseitig einsetzbar, es gibt aber einige Bereiche, für das es sich besonders anbietet.

Themen:

- **Soziale Integration und Partizipation:** Miteinander kochen hat eine integrative Wirkung, wie Gemeinschaftskochprojekte in Gemeinden und Wohnhausanlagen zeigen.
- **Ressourcen sichtbar machen, Wertschätzung vermitteln:** Beim Kochen können gerade ältere Frauen und Migrantinnen erleben, dass sie etwas zu geben haben, dass wertgeschätzt wird.
- **Basisbildung:** Kochen und die dazu gehörenden Tätigkeiten wie Rezepte lesen, Mengen ausrechnen, ..) eignet sich auch als alltagsnaher Ausgangspunkt um Erwachsenen Basiskompetenzen wie Lesen, Schreiben und Rechnen zu vermitteln. Da das Kochen und der Umgang mit Nahrungsmitteln (Food Literacy) unserer Meinung ebenfalls zu den Basiskompetenzen zählt, ist der Zusammenhang besonders naheliegend.
- **Soziale Kompetenzen:** Die Fähigkeit zur Kommunikation, zum interkulturellen Dialog und zur Teamarbeit lassen sich beim Kochen erfahren, trainieren und reflektieren.
- **Diversity:** Verschiedenheit positiv wahrnehmen ist beim gemeinsamen Kochen und Essen meist leicht(er), daher kann es ein guter Ausgangspunkt für entsprechende Seminare sein.
- **Gender:** Frauen und Männer haben oft unterschiedliche Vorlieben beim Essen und nehmen verschiedene Rollen beim Kochen ein. Sie in diesem Bereich wahrzunehmen und zu reflektieren, kann ein erster Schritt für die weitere Bearbeitung von Gender-Fragestellungen sein.
- **IKT-Kompetenzen:** Den Umgang mit dem Computer lernen beim Suchen von Rezepten im Internet, beim Beschreiben eigener Kocherfahrungen mit einem Textverarbeitungsprogramm, Zutaten und Einkaufslisten mit Preisen in Tabelle zusammenstellen, eigene Fotos bearbeiten und uploaden, ein Kochbuch erstellen – das sind nur einige Möglichkeiten.
- **Sprachen lernen:** Essen ist ein praxisnahes Thema für den Sprachunterricht. Das Kochen von Gerichten des jeweiligen Landes schafft einen unmittelbaren Bezug, lockert einen Sprachkurs auf bzw. ist ein gutes Einstiegsmodul, um der Gruppe ein gegenseitiges kennen lernen zu ermöglichen.
- **Persönliche Kompetenzen:** Durch die Kombination von Kochprozessen und Reflexion lassen sich die Selbstwahrnehmung, die Motivation, der Umgang mit eigenen Stärken und Schwächen, das Selbstwertgefühl und die Arbeitshaltung einer Person ansprechen und bearbeiten.
- **Kreativität:** Freies Kochen ohne Rezept fördert den Erfindungsreichtum, die Lust am Experimentieren, die Fähigkeit zur Improvisation und die Spontanität.
- **Umwelt-, Gesundheits- und Verbraucherbildung:** Essen und Kochen spielt für diese drei Bereiche eine zentrale Rolle und eignet sich somit bestens um Themen erlebbar zu machen und aufzuarbeiten bzw. als Basis für weitere Erkundungen und Reflexionen.

Zielgruppen:

- **Ältere Frauen**, da sie meist über Kochkompetenzen verfügen und so ein ressourcenorientiertes, wertschätzendes Arbeiten möglich wird
- **MigrantInnen**, Flüchtende, Asylsuchende und ethnische Minderheiten, da Essen viel mit Heimat und Identität zu tun hat und sich daraus aber auch positive Situationen für sozialen Austausch, für Kommunikation und Integration entwickeln lassen.
- **Jung und Alt:** Kochen kann Inhalt von generationenübergreifenden Lernangeboten sein (Junge lernen von Älteren und umgekehrt) und darüber hinaus führen (Junge lernen alte Familienrezepte kennen, Ältere lernen den Umgang mit dem Computer von den Enkeln).

Einsatzmöglichkeiten

- Auftakt-, Informations- und Motivationsveranstaltungen von Bildungsanbietern für die jeweilige Zielgruppe
- Kochen als Thema für längere Kurse (Sprachen, IKT, ...)
- Als Methode bei Kursen für die Schulung persönlicher und sozialer Kompetenzen
- Freizeit-Aktivitäten und Bildungsangebote in Altenheimen
- Interkulturelle Bildungsarbeit /grenzüberschreitende regionale Aktivitäten

Institutionen:

- Bildungseinrichtungen
- Schulen
- Altersheime
- Familienzentren
- Nachbarschafts- und Gemeinschaftszentren
- Bauernhöfe

4.2. Voraussetzungen und Rahmenbedingungen:

Orte und Ausstattung

Küchen sind gut, aber nicht Voraussetzung. Mit relativ wenig Aufwand lässt sich auch ein Werkraum in eine Küche verwandeln. Wenn es Wasser und Strom gibt, kann man Kochplatten aufstellen. Eine Grundausstattung an Geschirr findet man vergleichsweise günstig in Möbelhäusern oder am Flohmarkt. Wir empfehlen sich von dem Gedanken einer perfekt ausgestatteten Profiküche zu verabschieden. Notwendig ist sie nicht, im Gegenteil. Weniger ist in diesem Fall oft mehr und ein bisschen Flexibilität und Improvisation schadet nicht.

TrainerInnen

Die Lehrenden sollten selbst kochen können und es auch gerne tun. Um die spezifischen Herausforderungen (Zeitbedarf, Strukturierungsmöglichkeiten, Ablauf, etc.) des Settings kennen zu lernen empfehlen wir zumindest eine Übungsrunde unter KollegInnen.

Zeitbedarf

Der Zeitbedarf hängt von der jeweiligen Situation, den Zielen, den Teilnehmenden, der Gruppengröße und den Rahmenbedingungen ab und lässt sich nicht pauschal angeben.

Kosten

Das gilt auch für die Kosten, die von den konkreten Speisen und der Personenzahl abhängen. Es ist aber unserer Erfahrung nach leicht möglich mit fünf bis zehn Euro pro Person auszukommen.

Ablauf grundsätzlich

- Einsteigen
- Tun 1: Kochen
- Tun 2: was immer es ist (IKT, Sprachen, soziale Kompetenzen,...)
- Tun 1+2 findet teilweise auch gleichzeitig statt (Sprachen sprechen, Fotografieren, Filmen...)
- Auswerten und Reflektieren

Vorteile des Konzepts

Die aus unserer Sicht wichtigsten Vorteile des Konzepts der Learning Kitchen haben wir hier kurz zusammengefasst:

- Es ist ressourcenorientiert, in dem Sinn, dass es von den vorhandenen Fähigkeiten Lernender ausgeht und darauf aufbaut.
- Damit holt es die Menschen dort ab wo sie sich kompetent fühlen, stärkt ihr Selbstwertgefühl und motiviert sie so zu weiteren Lernschritten.
- Es ermöglicht die Entwicklung niederschwelliger Lernangebote, auch für Gruppen mit speziellen Bedürfnissen.
- Der Einstieg in ein Lernangebot und das Lernen selbst gewinnt durch die lust- und genussvollen Komponenten des Kochens und Essens.
- Es ist in vielen Bereichen einsetzbar und kann für unterschiedliche Settings adaptiert werden.
- Teilnehmende lernen viele Dinge gleichzeitig auf mehreren Ebenen (fachlich, sozial, persönlich).

5. BEISPIELE:

Beispiel 1: Learning Kitchen in Darmstadt, Juni 2009

Ziele:

- Soziale, persönliche und fachliche Kompetenzen von älteren Frauen sichtbar machen
- Interkulturellen Austausch ermöglichen
- Sprachbarrieren überwinden
- Kochen als Ausdruck und „Sprache“ kennen lernen
- Teamfähigkeit erproben
- Digitale Fotografie und Video für die Dokumentation einsetzen
- den Umgang mit Computer und Internet ausprobieren
- Anreize für weitere Bildungsaktivitäten erleben

Gruppe:

16 Frauen aus fünf verschiedenen Ländern (AT, DE, IT, RO, CZ)

Zeit:

1, 5 Tage

Ort:

Werkstatt mit Wasser- und Stromanschlüssen, Kochplatten und Küchengerät und Lebensmittel wurden von den Veranstalterinnen mitgebracht. Die Teilnehmerinnen wurden gebeten Kostproben von haltbaren Lebensmitteln mitzubringen, die typisch für ihre Herkunftsländer sind.

Aufgaben:

- Mittagessen: Jedes Team stellt sich mit einem Gericht vor, für alle stehen 7 Zutaten zur Verfügung: Mehl, Milch, Eier, Salz, Zucker, Butter, Wasser.
- Abendessen: Kochen in gemischten Teams, ein viergängiges Menü mit vorgegebenen Speisenarten (Suppe, Terrine, Roulade, Backwerk)
- Dokumentieren mit Digitalkamera
- Rezepte aufschreiben
- Dokumentation am Computer (mit Unterstützung) erstellen

Ablauf und Zeitplan, 1. Tag:

9.30 – 10.00	Willkommen mit Kaffee und Tee Begrüßung und kurze Einführung in den Tag Vorstellung der Kochaufgabe für das Mittagessen
10.00 – 13.00	Länderteams kochen, die Speisen werden beim gemeinsamen Essen vorgestellt und kurz besprochen. Gleichzeitig stellen sich so auch die einzelnen Gruppen bzw. Frauen vor.
13.00 – 14.00	Pause
14.00 – 15.00	Medienwerkstatt: Gute und weniger gute Beispiele von Dokumentationen vom Kochen werden angeschaut (Filme, Fotos, etc.) und verglichen und besprochen. Frage: was ist notwendig, um ein Rezept nachvollziehbar zu machen?
15.00 – 15.30	Kurze Pause, Vorstellung der nächsten Kochaufgabe, Teambildung
15.30 – 17.30	Kochen der Speisenfolge in gemischten Gruppen
17.30 – 19.00	Tisch decken und gemeinsames Essen
19.00 – 19.30	Küche aufräumen
19.30 – 20.00	Kurze Feedbackrunde und Ausklang

Ablauf und Zeitplan, 2. Tag:

9.30	Begrüßung und kurze Einführung in den Tag
10.00 – 12.00	Sichten der Fotos vom Vortag, Erstellen einer Dokumentation mit Bild und Text bzw. Rezept am PC mit Unterstützung.
12.00 – 12.15	Pause
12.15 – 13.00	Erfahrungsaustausch in einer Gesprächsrunde, Feedback, Abschluss

Anmerkungen und Erfahrungen:

- Das Vorstellen mit den Speisen passt gut und bringt Stimmung in die Gruppe und erleichtert das Kennen lernen.
- Zwei Kochaufgaben sind für einen Tag (zu) viel
- Wenn keine gemeinsame Arbeitssprache zur Verfügung steht, ausreichend Zeit für Übersetzungen einplanen.
- Die Arbeit am PC erfolgt am besten in kleinen Gruppen mit entsprechend ausgebildeten TrainerInnen.

Beispiel 2: Learning Kitchen in Wien, April 2010

Ziele:

- Soziale, persönliche und fachliche Kompetenzen von älteren Frauen sichtbar machen
- Bewusstsein für ökologisch und sozial nachhaltige Esskultur im interkulturellen Vergleich schaffen
- Sprachbarrieren überwinden
- Kochen als Ausdruck und „Sprache“ kennen lernen
- Teamfähigkeit erproben
- Anreize für weitere Bildungsaktivitäten erleben

Gruppe:

ca. 13 Frauen aus drei verschiedenen Ländern, davon 2 (Gastgeberinnen) als Trainerinnen.

Zeit:

ein ganzer Tag (9 Uhr – ca. 18 Uhr)

Ort:

Große Seminar- und Schauküche mit guter Ausstattung

Aufgaben für die Gruppe:

- Gemeinsames Kochen eines mehrgängigen Menüs.
- Die Länderteams arbeiten zusammen und übernehmen jeweils einen Gang, den sie sich schon vorher zu Hause überlegen und ausmachen.
- Es soll ein Gericht aus ihrer Alltagsküche sein, das sie gerne kochen und gut können.
- Wer welchen Gang übernimmt wird zwei Wochen vorher vereinbart.
- Die Teams bekommen ein Budget und gehen gemeinsam einkaufen.
- Besondere Zutaten (Gewürze etc.), die es in Österreich ev. nicht gibt, können mitgebracht werden.
- Grund-Lebensmittel sind bereits vorhanden.

Aufgaben für Leitungsteam:

- Moderation
- Beobachtung des Prozesses beim Einkaufen und Kochen + Unterstützung, wenn nötig
- Dokumentation mit Kamera,
- Orientierungshilfe in der Küche

Ablauf und Zeitplan:

9.30	Willkommen mit Kaffee und Tee Begrüßung und kurze Einführung in den Tag und das Thema „Essen und Umwelt“
10.00 – 10.45	Gespräch über Umweltaspekte des Essens und diesbezügliche Gewohnheiten in länderspezifischen Kleingruppen (Sehr alltagsnahe Fragen besprechen: Wie ist das bei mir, wo habe ich damit zu tun? Wie ist die Situation in unserem Land?). Eine Collage aus Worten und Bildern herstellen. Die Ergebnisse werden im Plenum kurz präsentiert und verglichen (mit Übersetzung)
10.45 – 11.00	Kurze Vorstellung der geplanten Speisen, Besprechung des Einkaufens am nahen Markt/Supermarkt, jede Gruppe bekommt ein Budget dafür.
11.00 – 12.30	Einkaufen (mit Übersetzungshilfe, wo nötig) und kleiner Imbiss
13.00 – 15.00	Kurzes Feedback – Habt ihr alles bekommen? Wie ist es euch gegangen? Jede Gruppe kocht ihre Speisen. Tisch decken erfolgt gemeinsam. Beim Kochen wird viel beobachtet, gefragt, fotografiert.
15.00 – 16.30	Tisch decken und gemeinsames Essen
16.30 – 17.00	Küche aufräumen
17.00 – 18.00	Reflexion: Was ist mir/uns gut gelungen, was war positiv? Was ist mir/uns nicht so gut gelungen? Was habe ich gelernt? Was möchte ich gerne noch lernen? Habe ich neue Interessen entdeckt? Methodische Unterstützung: Emotionales Vokabular s. unten, hatten wir vorbereitet, aber aus Zeitgründen nicht verwendet.

Ziele der Reflexion:

Die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten sollen bewusst und sichtbar gemacht werden. Was die Frauen an Kompetenzen mitbringen soll ausgesprochen und ausdrücklich gewürdigt werden.

Methode:

Zur Erweiterung von Sprache und Ausdruck bei der Reflexion dienen Karten mit positiven und Karten mit negativen Worten (aufregend, erfreulich, berauschend, spannend, etc. – langweilig, mühsam, anstrengend, etc.)

Karten müssen vorher angefertigt werden, wenn nötig mehrsprachig. Zuerst notiert sich jede einzelne in der Kleingruppe ihre Eindrücke und Erfahrungen, die Worte auf den Karten dienen als Anregung. Dann wird in der Kleingruppe besprochen. Karten, die öfter verwendet wurden, werden mit der entsprechenden Punktezahl markiert.

Präsentation im Plenum (mit Übersetzung). Leitungsteam ergänzt mit eigenen Beobachtungen.

Anmerkung zur Methode: Für bildungsferne Personen ist es eine ziemliche Herausforderung positive Gefühle zu benennen und eigene Handlungen und Fähigkeiten als positiv zu bewerten. Die Karten dienen als Anregung und sind eine Hilfe dabei Gefühle differenzierter wahrzunehmen und sie mit sprachlich auszudrücken.

Anmerkungen und Erfahrungen:

- Wenn Übersetzungen in der Gruppe nötig sind, muss genug Zeit dafür einkalkuliert werden.
- Damit der Einstieg nicht zu „kopflastig“ gerät, sollte der Teil erstens nur kurz sein und zweitens mit sehr alltagsnahen Fragestellungen vorbereitet werden.

LITERATUR

Brunner, Karl-Michael/ Geyer, Sonja/ Jelenko, Marie/ Weiss, Walpurga/ Astleithner, Florentina (2007): Ernährungsalltag im Wandel. Chancen für Nachhaltigkeit, Wien/ New York: Springer Verlag, S. 76ff

Kolland, Franz (2006): Bildungsangebote für ältere Menschen. In: bildungsforschung, Jg. 3, Ausgabe 2 (<http://bildungsforschung.org>, Zugriff am 3. Mai 2010)

Kolland, Franz (2007): Lernbedürfnisse und Lernarrangements von älteren Menschen – Endbericht.
[http://www.bmsk.gv.at/cms/site/attachments/8/5/7/CH0166/CMS1218112881779/kolland.lernbeduerfnisse_im_alter\[1\].pdf](http://www.bmsk.gv.at/cms/site/attachments/8/5/7/CH0166/CMS1218112881779/kolland.lernbeduerfnisse_im_alter[1].pdf) (Zugriff am 23. 6. 2010)

Lemke, Harald (2007): Ethik des Essens. Eine Einführung in die Gastrosophie, Berlin, Akademie Verlag, S. 435ff

Lemke, Harald (2007): Die Kunst des Essens. Eine Ästhetik des kulinarischen Geschmacks, Bielefeld, transcript Verlag