

Schnippel with a friend: Gemeinsam kochen gegen die Lebensmittel- verschwendung



Kleiner Leitfaden für einen Kochabend mit geretteten
Lebensmitteln

Wozu dieser Leitfaden?

In Deutschland landen jährlich 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. 6,7 Millionen Tonnen davon werfen wir zu Hause weg. Ihr habt Lust, diese Lebensmittel zu ‚retten‘ und damit einen Kochabend zu organisieren? Wir haben es ausprobiert und teilen in diesem Leitfaden unsere Erfahrungen.

Beim gemeinsamen Schnippeln, Kochen und Essen von geretteten Lebensmitteln könnt ihr neue Leute kennenlernen und über Lebensmittelverschwendung ins Gespräch kommen. Neben der Reflexion des eigenen Kaufverhaltens, dem Austausch von Rezepten für Reste und der Diskussion über den Umgang mit Lebensmitteln in der Familie könnt ihr auch globale Aspekte, wie die Kritik an mangelndem regionalem Angebot und Überproduktion, besprechen. Ihr könnt alternative Lösungsansätze diskutieren und die eigenen Erkenntnisse mit nach Hause, zum nächsten Einkauf und in den Freundeskreis mitnehmen.

Was sind ‚gerettete Lebensmittel‘?

Fast ein Drittel der produzierten Lebensmittel landen im Müll. Vieles davon wäre eigentlich noch genießbar. Du kannst diese Lebensmittel ‚retten‘, indem du bei dir zu Hause Reste verwertest statt sie wegzuschmeißen. Außerdem kannst du gezielt Lebensmittel verwerten, die sonst in Supermärkten, Bäckereien, Imbissen oder Hotels weggeworfen werden würden.

Woher die Tipps und Tricks?

Die Informationen dieses Leitfadens basieren auf den Erfahrungen eines gemeinsamen Kochabends von *Foodsharing Bonn* und *Start with a friend Bonn*.

Start with a friend Bonn (SwaF) vermittelt Freundschaftstandems zwischen Einheimischen und Geflüchteten. Nach dem Motto „aus Fremden können Freunde werden“ bringt SwaF Menschen aus unterschiedlichen Ländern zusammen. **Foodsharing Bonn** engagiert sich gegen Lebensmittelverschwendung, indem die Initiative mit Supermärkten, Bäckereien etc. kooperiert, von denen sie Lebensmittel abholen und weiterverteilen, die sonst im Müll landen würden.

Der Kochabend fand als Kurzzeitexperiment im Rahmen des Forschungsprojektes „Bürgerbeteiligung und soziale Teilhabe im Rahmen der Umsetzung des Nationalen Programms für nachhaltigen Konsum: Neue Impulse für das bürgerschaftliche Engagement“ statt. Im Auftrag von Umweltbundesamt (UBA) und das Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und Nukleare Sicherheit (BMU) hat Zebralog (Büro für Dialog und Beteiligung) diese Experimente initiiert und begleitet. Mit den Kurzzeitexperimenten werden Formate erprobt, wie nachhaltige Konsumpraktiken – darunter auch die Vermeidung von Lebensmittelabfällen – noch stärker verbreitet werden können. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Kooperation mit und Vernetzung von Akteuren und Initiativen.

Schritt 1: Vernetzt euch!

Wenn ihr Lust habt, nicht einfach nur zu kochen, sondern auch zum Thema Lebensmittelverschwendung ins Gespräch zu kommen, empfehlen wir euch eine Kooperation mit einer Initiative, die sich mit Nachhaltiger Lebensmittelwirtschaft beschäftigt. Ihr könnt aber auch Expert*innen auf dem Gebiet einladen, die euch dazu Input geben.

Mit wem vernetzen?

Ein paar Ideen...

- Studentische Hochschulgruppen
- Transition-Initiativen (<https://www.transition-initiativen.org>)
- Volkküchen (VoKü) bzw. Küchen für Alle (KüfA), in denen – oftmals gerettetes - Essen zum Selbstkostenpreis ausgegeben wird
- Lokale Foodsharing Gruppen

Einfach mal im Internet schauen, wer sich bei euch in der Gegend mit Lebensmittelverschwendung beschäftigt!



Schritt 2: Den Kochabend vorbereiten

Setzt euch zusammen und plant euer Koch-Event.

Kleine Checkliste für die Vorbereitung

- Termin finden
- Ablauf planen und Aufgaben verteilen
- Teilnehmer *innenzahl schätzen
- Ort mit Küche suchen und anfragen
- Verantwortung für die Küchennutzung klären
- Lebensmittelrettung klären (wer besorgt sie wo und wann?)
- Ggf. Lastenrad für den Transport organisieren
- Getränke organisieren (die werden meistens nicht gerettet)
- Werbung für den Kochabend machen, z.B. Facebook-Event erstellen und Leute einladen, Flyer erstellen und Verteilung organisieren; E-Mail-Verteiler, Whatsapp- oder Telegram-Gruppen anschreiben, Werbung bei anderen Treffen machen

Gute Orte?

Jugendzentren, soziokulturelle Zentren, Volkshochschulen, Hausprojekte, Universitäten, Schulen, Kirchengemeinden und NGOs haben oft Räumlichkeiten zu vermieten, für den guten Zweck sogar meistens kostenlos!

Werbung?

Das gemeinsame Kochen sollte klar im Vordergrund stehen. Dass ihr auch über Lebensmittelverschwendung sprechen wollt und mit geretteten Lebensmitteln kocht, kann abschreckend wirken – zumindest solltet ihr dann kurz erklären, was das bedeutet. Achtet auch darauf, dass ihr die richtigen Leute erreicht. Ob ihr Jugendliche, ältere oder Menschen mit Migrationsgeschichte einladet, solltet ihr in eurer Werbung berücksichtigen.

Diese TOP 5 braucht ihr für euren Kochabend

- Gerettete Lebensmittel
- Küche mit ausreichend Equipment und Platz zum Essen
- Material für die Diskussion (z.B. Flyer, Film, Computer)
- Rezeptideen für Resteverwertung
- Behältnisse wie Tragetaschen und Tupperdosen für die Reste

Achtung

Wenn ihr mehr als dreimal im Jahr gemeinsam kocht, brauchen Ehrenamtliche eine Hygiene-Belehrung!

Schritt 3: Lebensmittel retten – aber wo?

Die wichtigste Zutat für euren Kochabend gegen die Lebensmittelverschwendung sind Lebensmittel, die sonst im Müll landen würden. Wir haben euch hier eine Bandbreite an Möglichkeiten zusammengestellt, wie ihr zu Lebensmittelretter*innen werden könnt.



Woher bekommt ihr Lebensmittel, die sonst im Müll landen würden?

1. **Lokale foodsharing Initiativen** haben Kooperationsverträge mit Supermärkten, Bäckereien etc. geschlossen. Die Lebensmittelretter*innen von foodsharing holen dort Lebensmittel ab, die sonst im Müll landen würden und verteilen sie weiter – natürlich ohne Geld dafür zu verlangen. Ihr könnt die lokale **foodsharing Initiative** bei euch vor Ort ansprechen und für Kooperationen gewinnen.
2. **An Lebensmittelstationen in eurer Umgebung** könnt ihr gerettete Lebensmittel kostenlos abholen. Auf <https://foodsharing.de/karte> findet ihr sogenannte „Fair-Teiler“ und Essenskörbe, die zum Teil regelmäßig mit geretteten Lebensmitteln gefüllt werden.
3. Auch **soziale Initiativen wie die Tafeln** vermitteln gerettete Lebensmittel weiter.
4. **Zubereitetes Essen**, das in Restaurants nicht mehr gegessen wird, kann gegen einen kleinen Aufpreis am Abend abgeholt werden. Damit lässt sich ein abwechslungsreiches Buffet aufbauen.

<https://foodsharing.de/?page=content&sub=communitiesGermany>

<https://foodsharing.de/karte>

<https://www.tafel.de/>

Schaut euch mal <https://toogoodtogo.de/de>, <https://www.resq-club.com/de/>, <https://www.fairmeals.de/> und <http://www.uxa-app.com/> an.

<https://mundraub.org/>

5. Es gibt außerdem diverse Websites und Apps, die euch dabei helfen, Lebensmittelspenden zu finden.
6. Ihr könnt auch selbst bei Supermärkten, Bäckereien und Hotels **nach Lebensmittelspenden fragen**.
7. Außerdem könnt ihr selbst Gemüse und Obst **pflücken** oder jede*r bringt etwas **von zu Hause** mit, was dringend gegessen werden muss.

Schritt 4: Schnippeln, kochen, quatschen

Es ist soweit! Der Kochabend steht vor der Tür!

Der Kochabend – Ein Vorschlag für den Ablauf

Der Ablauf für unseren Kochabend sah so aus – ihr könnt euch gern daran orientieren:



Warum landen Lebensmittel im Müll?

Bei manchen Lebensmitteln ist der Grund offensichtlich, wie bei den abgelaufenen Brownies oder der braunen Banane, die einwandfreie Zitrone oder die Kekspackung führen dagegen zu Erstaunen. Bei uns gab es verschiedene Ideen und wir kamen in einen spannenden Austausch über das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), das Verbrauchsdatum und Plastikverpackungen.

Lebensmittel-Highlights

Besonders interessant fanden unsere Teilnehmer*innen Lebensmittel, die sie selbst noch nicht kannten. Spargel, Sellerie und Fenchel waren die Highlights. So kommt schnell ein Gespräch über regionale und saisonale Küche in Gang. Ein Teilnehmer schlug vor, ein Gericht aus seiner Heimat Syrien zu kochen – so inspirieren sich alle mit neuen Rezeptideen.



1. Vorbereitung vor Ort

Gestartet wird mit der Vorbereitung vor Ort. Manchmal braucht es noch eine Einweisung in die Küche, zudem sollte sichergestellt werden, dass alle Materialien zum Kochen (Schneidebretter, Messer, Töpfe etc.) und auch Gewürze und Öl dort vorhanden sind.

2. Begrüßung und Vorstellung

Neben dem gegenseitigen Kennenlernen könnt ihr, falls ihr eine Partner-Initiative wie foodsharing oder die Tafel eingeladen habt, diese vorstellen und erklären, wo die geretteten Lebensmittel herkommen. Das öffnet bereits den Raum für Diskussionen und Fragen während dem Kochen. Das schafft eine gute Basis für einen tieferen thematischen Einstieg nach dem Essen.

3. Lebensmittelinspektion

Zuerst werden die Lebensmittel gemeinsam angeschaut. Was konnte heute gerettet werden? Hier bietet sich eine kurze Vorstellungsrunde an: Jede Person sucht sich ein gerettetes Lebensmittel aus. In einer Runde stellen sich alle nacheinander vor und nennen ihre Idee, warum ihr Lebensmittel heute „gerettet“ wurde.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

ist eine Pflichtangabe auf allen verpackten Lebensmitteln. Bis zu diesem Datum kann das betreffende Lebensmittel unter den richtigen Lagerbedingungen problemlos verzehrt werden. Nach Ablauf des MHD sind die Lebensmittel aber nicht schlecht, sondern können nach einer kurzen Überprüfung, ob sie noch „schmecken“, meist noch verwendet werden. Es gibt allerdings auch das Verbrauchsdatum, nach Ablauf dieses Datums sollten Lebensmittel nicht mehr gegessen werden.



4. Rezeptinspirationen

Im nächsten Schritt wird gemeinsam überlegt, was mit den geretteten Lebensmitteln gekocht werden könnte. Hier können sowohl spontane Vorschläge aus den Reihen der Teilnehmenden eingeholt als auch mitgebrachte Rezepte und Ideen eingebracht werden. Je nach Format bietet es sich an, die Teilnehmenden vorher darum zu bitten ihre Lieblingsrezepte oder Rezepte aus ihrer Kindheit mitzubringen. Eine gute Inspiration bietet dazu die Internetseite <https://www.zugutfuerdietonne.de/>. Nachdem ihr euch für die Gerichte entschieden habt, können die Lebensmittel sortiert werden. So entstehen Schnippel-Ecken für beispielsweise Obstsalat, Eintopf oder Saucen.

<https://www.zugutfuerdietonne.de/>

5. Schnippeln, Kochen und Reste verteilen

Nun geht es los mit dem Schnippeln. Nachdem Schneidebretter und Messer ausgeteilt wurden, entsteht eine gesellige Arbeitsatmosphäre. An den verschiedenen Schnippel-Ecken wird über alles Mögliche gesprochen. Etwas Musik schadet dabei auch nicht.

Während das Essen auf den Herdplatten vor sich hin köchelt, könnt ihr euch mit den Lebensmitteln beschäftigen, die nicht fürs gemeinsame Essen verkocht wurden. Hier kommen die mitgebrachten Stoffbeutel und Tupperdosen zum Einsatz – alle Teilnehmenden können sich nun Obst, Gemüse, Brot und Co. für Zuhause einpacken. Was dann noch übrig ist, kann



entweder direkt oder später zu einer der Stationen, einem „Essenskorb“ oder einem „Fair-Teiler“, in der Nähe gebracht werden, damit andere sich auch daran bedienen können.

Dies ist ein guter Moment, um gemeinsam darüber zu sprechen, wo die Lebensmittel hergekommen sind und wie ihr sie vor der Mülltonne „gerettet“ habt. Da die meisten Teilnehmer*innen mittlerweile sicher großen Hunger haben, solltet ihr die Erklärungen und Rückfragen kurz halten – nach und während dem Essen können die Gespräche weitergeführt werden.

6. Gemeinsames Essen

Nun beginnt das Herzstück des Abends: das gemeinsame Essen! Sobald alles auf den Tischen angeordnet ist, können sich alle am Austeilen der verschiedenen Gerichte beteiligen. Auch hier kommen die mitgebrachten Dosen zum Einsatz: Da ihr wahrscheinlich eher zu viel als zu wenig gekocht habt, können die Teilnehmer*innen sich nach dem Essen die Reste einpacken und mit nach Hause nehmen.

Eure Gruppe kommt aus verschiedenen Ländern?

Unsere TOP 3 TIPPS für einen interkulturellen Kochabend

- **Seid offen für unterschiedliche Sprachen:** Ihr müsst nicht unbedingt einen Dolmetscher organisieren. I.d.R. reicht es schon, wenn ihr zu Beginn fragt, wer welche Sprache spricht und klärt, wer zum Beispiel für Menschen mit wenig Deutschkenntnissen zwischendurch übersetzen kann.
- **Nutzt einfache Sprache:** Fast wichtiger als verschiedene Sprachen zu sprechen ist es, einfache Sätze zu bilden. Dazu zählt auch, dass ihr Fachworte und Abkürzungen erklärt. Nicht jede*r weiß zum Beispiel was ein „MHD“ ist.
- **Lernt voneinander:** Ein Kochabend mit Menschen aus verschiedenen Ländern eignet sich prima, um mehr darüber zu erfahren, wie Menschen in verschiedenen Ländern mit Lebensmittelverschwendung umgehen. Der interkulturelle Austausch zu Rezepten, der Lagerung von Lebensmitteln, kulturellen Traditionen rund um Essgewohnheiten und gemeinsames Essen kann sehr spannend sein!

7. Gesprächsrunde zu Lebensmittelverschwendung

Damit die Gesprächsrunde über Lebensmittelverschwendung nicht zu spät in den Abend rückt, kann damit bereits beim Dessert begonnen werden. Macht euch vorher Gedanken über mögliche Gesprächsinhalte.

Was könntet ihr die Teilnehmer*innen fragen? Was interessiert euch als Initiative? Wie wollt ihr in Zukunft das Thema Lebensmittelverschwendung angehen?

Entscheidet vorab auch, wer die Gesprächsrunde moderiert. Die Moderation achtet darauf, dass alle Menschen zu Wort kommen und sich dadurch einbringen können. Das kann in größeren Runden entweder durch gezieltes Fragen oder den Einsatz von Gesprächsmethoden wie Murmelrunden (jeweils zwei Personen sprechen miteinander) oder Blitzlichter (jede Person sagt nur einen Satz) erzielt werden.



Eine kleine Auswahl möglicher Fragen für die Gesprächsrunde:

- Seid ihr bisher schon einmal mit dem Thema Lebensmittelverschwendung in Berührung gekommen? (Wenn ja, wie?)
- Wie geht ihr bei euch zu Hause mit Lebensmittelresten um?
- Wie vermeidet ihr persönlich, dass bei euch Lebensmittel schlecht werden?
- Welche Erfahrungen habt ihr mit Lebensmittelverschwendung bzw. Resteverwertung in anderen Ländern (ggf. auch: euren Herkunftsländern) gemacht?
- Kennt ihr Initiativen gegen Lebensmittelverschwendung? Könntet ihr euch vorstellen euch dort zu engagieren?



Tipps und Tricks im Überblick

1. Fangt früh genug mit der **Bewerbung der Veranstaltung** an, nutzt möglichst viele verschiedene Kanäle, sprecht Menschen persönlich an und ladet sie ein. Klar, auch in einer kleinen Gruppe kocht es sich wunderbar, aber umso mehr Menschen mitdiskutieren können, desto größer der **Multiplikationseffekt**.
2. Die vielen Lebensmittel führen gerade am Anfang zu einem großen **Überraschungseffekt**. Dripiert die gerettete Ausbeute also gerne auf einem großen langen Tisch und macht dadurch das **Ausmaß an Lebensmittelverschwendung** erlebbar.
3. Vergesst nicht die Teilnehmer*innen zu bitten, eigene **Dosen und Stofftüten** für die übrigen Lebensmittel mitzubringen – am besten hat das Orga-Team noch ein paar Reserve-Behälter im Petto – damit am **Schluss nichts liegen bleibt**.
4. **Achtet auf die Zeit**. Viele Menschen in einem Raum bedeutet viel Potential für inspirierende Gespräche, da kann man schonmal die Zeit vergessen... versucht die Zeit im Blick zu behalten, damit die Gesprächsrunde am Schluss nicht auf Grund der allgemeinen Müdigkeit ausfallen muss, die bildet schließlich das Kernanliegen eures Abends.

5. Wenn ihr eine **größere Gesprächsrunde** plant, lohnt es sich vorher kurz zu überlegen, wie diese Runde **für alle Teilnehmenden verständlich** wird. Für Menschen mit nicht-deutscher Muttersprache kann eine Flüsterübersetzung angeboten werden. Ihr könnt auch überlegen, die Diskussion direkt auf Englisch zu führen. Achtet darauf, dass ihr Fachwörter und Abkürzungen wie MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) erklärt.
6. Bringt **Infomaterial zum Weiterlesen mit!** An einem Abend kann nicht alles besprochen und erst recht nicht alles im Gedächtnis behalten werden. Da die Teilnehmer*innen gekommen sind, zeigt schonmal, dass sie grundsätzlich Interesse an eurem Thema haben - Flyer zu eurer Organisation, eine E-Mail-Verteiler Liste sowie eine Literatur- und Filme-Liste zum Themenbereich Lebensmittelverschwendung erlaubt späteres informieren und vernetzen.

Zuletzt noch ein paar hilfreiche Links zu Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelrettung:

Themenseite des **Umweltbundesamtes**

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/wider-die-verschwendung>

Website und App des **Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)** mit Tipps und Tricks für die Resteverwertung und Vermeidung von Lebensmittelabfällen

<https://www.zugutfuerdietonne.de/>

„Das große Wegschmeißen“ – Studie des **WWF** zu Lebensmittelverschwendung in Deutschland

https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Wegschmeissen.pdf

„Frisch auf den Müll – die globale Lebensmittelverschwendung“ – Video von **Welt** im Wandel.TV

<https://www.youtube.com/watch?v=LJ4cly82JJ0>

Impressum

Schnippel with a friend: Gemeinsam Kochen gegen die Lebensmittelverschwendung
Kleiner Leitfaden für einen Kochabend mit geretteten Lebensmitteln

Basierend auf einem Kurzzeitexperiment in Kooperation mit Start with a friend Bonn und foodsharing Bonn.

Herausgegeben durch:

Zebralog GmbH & Co. KG	Öko-Institut e.V.
Niederlassung Bonn	Büro Darmstadt
Adenauerallee 15	Rheinstraße 95
53111 Bonn	64295 Darmstadt
www.zebralog.de	www.oeko.de

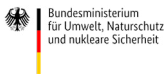
Autor*innen:

Michelle Ruesch (Zebralog)
Charlotte Mai (Zebralog)
Jana Schmidt (Zebralog)

Fotos: Zebralog

Illustration (Titelseite): Robin von Gestern(.de)

Diese Publikation ist entstanden im Rahmen des Vorhabens 3717 16310 0: Bürgerbeteiligung und soziale Teilhabe im Rahmen der Umsetzung des Nationalen Programms für nachhaltigen Konsum: Neue Impulse für das bürgerschaftliche Engagement.



Das Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.

Oktober 2019