Methodenbuffet mit Rezeptvorschlägen

Eine Auswahl von Methoden
und Workshopabläufen für die
Bildungsarbeit zum Thema
Lebensmittelwertschätzung

foodsharing Akademie

Wir klammern Bildung nicht aus

Inhalt

01 **Einleitung**

02 **Handhabung**

03 **Tipps für Präsenz-Veranstaltungen**

04 **Tipps speziell für Online-Veranstaltungen**

05 **Aperitif**

A1 **Mülltonne** || A2 **Das springende Toast** || A3 **Bananas united** || A4 **Online Energizer**

10 **Vorspeise**

V1 **Ernährungsführerschein** || V2 **Namensassoziation** || V3 **Videoclips** || V4 **Waste** || V5 **Positionsbarometer** || V6 **Assoziationen zu Fotos** || V7 **Foodlabhome Quiz** || V8 **Lebensmittelverwendungs BINGO** || V9 **Gespräch im Plenum** || V10 **Wimmelbild - Lieblingsstelle**

21 **Hauptgang**

H1 **Food Waste Tracker** || H2 **Tomaten-Rallye** || H3 **Der vernetzte Teller** || H4 **Meinungsbild** || H5 **Präsentation** || H6 **Reise einer Orange** || H7 **Taste the Waste** || H8 **Spiel der Sinne**

30 **Nachtisch**

N1 **Wie läuft eigentlich eine foodsharing Abholung ab?** || N2 **Handlungsoptionen gegen Lebensmittelverschwendung** || N3 **Zukunftswerkstatt** || N4 **Kochen mit geretten Lebensmitteln** || N5 **Apfelringkette basteln** || N6 **Gemüsedemo** || N7 **Alternative zu was?** || N8 **Häppchen gegen Versprechen** || N9 **Was wäre, wenn ... ? Ernährungs-Utopien**

40 **Digestif**

D1 **Einkaufskorb, Mixer, Kompost** || D2 **Blitzlicht** || D3 **Zielscheibe** || D4 **Fünf Finger Feedback**

45 **Rezepte**

R1 **Für Jugendliche** || R2 **Für Kinder** || R3 **Für Erwachsene** || R4 **Für digitale Veranstaltungen**

56 **Referenzen & Impressum**

foodsharing Akademie

Wir klammern Bildung nicht aus

Einleitung

Liebe*r Essensretter*in in der Bildungsarbeit,

schön, dass du dich für das Methodenbuffet der foodsharing Akademie interessierst. Wir freuen uns, wenn du es in deiner Bildungsarbeit für mehr Lebensmittelwertschätzung einsetzt.

Die foodsharing Akademie ist eine Gruppe von Bildungsaktiven innerhalb der foodsharing Bewegung. Sie hat sich 2018 gegründet und ihre Arbeit lässt sich in zwei wesentliche Bereiche unterteilen.
Zum einen sensibilisiert sie für das Thema Lebensmittelverschwendung im globalen, sozial-ökologischen sowie klimapolitischen Kontext und leistet somit einen Beitrag zu einer nachhaltigen und entwicklungspolitischen Bildung im deutschsprachigen Raum. Dafür bietet sie für foodsharing-Aktive, Pädagog*innen sowie Multiplikator*innen in den Bereichen Entwicklungspolitik, Umwelt und Nachhaltigkeit u.a. ein themenspezifisches Bildungsangebot in Form von Präsenz-Seminaren, Fortbildungen und Online-Seminaren an. Zum anderen stellt sie Materialien zur Verfügung, um die Menschen in ihrem Engagement zu unterstützen und weiterzubilden.

Mit der Vorratskammer entstand eine ausführliche Wissenssammlung zum Thema globale Lebensmittelverschwendung, welche einen Überblick über spannende Initiativen, wissenschaftliche Studien, Fortbildungen sowie relevante Literatur gibt. Darüber hinaus enthält sie eine Zeittafel über die politische Entwicklung des Themas und stellt diese in Relation zur Entstehungsgeschichte von foodsharing. Die Vorratskammer findest du unter https://www.foodsharing-akademie.org/materiallager/ zum Herunterladen.

Mit diesem Methodenbuffet als Ergänzung zur Vorratskammer, wollen wir dich speziell in deiner Planung von Bildungseinheiten unterstützen. Zunächst geben wir ein paar Tipps zur Planung und Durchführung von Präsenz- und Online-Veranstaltungen. Anschließend servieren wir in fünf Gängen knackige Methoden rund ums Thema Lebensmittelwertschätzung. Dabei orientieren sich die Inhalte an dem Konzept des Globalen Lernens.

Abgerundet wird das Methodenbuffet mit Rezeptvorschlägen für Workshops mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie einer Online-Variante. Die Rezeptvorschläge kannst du gerne zur Orientierung bei der Planung deiner Veranstaltung nutzen.

Übrigens: In dem Methodenbuffet sprechen wir immer wieder von Lebensmittelverschwendung und -verlusten. Doch was ist eigentlich der Unterschied?

- **Lebensmittelverluste** sind nicht direkt beabsichtigt. Sie entstehen zum Beispiel durch eine unzureichende Infrastruktur bei Transport und Lagerung, als Folge eines Unwetters, aber auch, wenn bei einem Lebensmitteltransport die Technik ausfällt und so die Kühlkette unterbrochen wird. Auch für den menschlichen Verzehr nicht geeignete Teile der Nahrung (z.B. Knochen) zählen zu den Lebensmittelverlusten.

- **Lebensmittelverschwendung** hingegen ist durch gegebene Strukturen und Konsumgewohnheiten bedingt und gewissermaßen “beabsichtigt”. Hierzu zählen z.B. marktimmanente Überproduktion, das Unterpflügen von Gemüse auf dem Feld, Produkte die wegen einem überschrittenen Mindesthaltbarkeitsdatum aussortiert werden oder auch wenn Lebensmittel in der Tonne landen, weil zu viel eingekauft wurde.

Lebensmittelverluste und Lebensmittelverschwendung werden in englischen Dokumentationen meistens zusammenfassend als “food waste” bezeichnet.

Du hast Lust an einer unserer Veranstaltungen teilzunehmen oder suchst weitere Materialien? Neuigkeiten rund um unsere Arbeit findest du auf unserer Webseite foodsharing-akademie.org.

Viel Spaß beim Stöbern, Vorbereiten und Ausprobieren!

Thore und Pia
im Namen der foodsharing Akademie

Handhabung

Diese Handhabung zeigt dir, wie du das Methodenbuffet für deine Bildungsarbeit einsetzen kannst. Der Aufbau des Methodenbuffet richtet sich nach dem Konzept des Globalen Lernens und gliedert sich in fünf Kapitel (hier: Gänge). Nach dieser Handhabung folgen zunächst noch einige Tipps für Präsenz- und Online-Veranstaltungen, bevor es in den Methodenteil übergeht:

Der **Aperitif** eröffnet das Buffet mit Energizern, die helfen, die Konzentration wiederherzustellen und die Teilnehmenden zwischen den Seminareinheiten aufzuwecken.

Die **Vorspeise** beinhaltet Methoden zum Einstieg in das Thema und Spiele zum gegenseitigen Kennenlernen in der Gruppe.

Der **Hauptgang** enthält verschiedene Methoden, die ihren Schwerpunkt im Bereich der Wissensvermittlung ansiedeln.

Im **Nachtisch** wird Bezug auf das eigene Handeln genommen und die Fragestellung „Wie kann ich selber oder auch wir als Gruppe aktiv werden?“ bearbeitet.

Der **Digestif** schließt mit Methoden ab, die helfen gemeinsam als Gruppe das Gelernte zu reflektieren und in einem Feedback zusammenzufassen.

Anschließend findest du noch einige Ablaufpläne für Workshops (hier: Rezeptvorschläge) für die Zielgruppen Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie ein Konzept für eine Veranstaltung im digitalen Raum.

Die Methoden kommen aus der foodsharing Community, wurden von dem Team der foodsharing Akademie (weiter) entwickelt oder stammen von anderen großartigen Initiativen. Den Ursprung haben wir im Inhaltsverzeichnis und auf der entsprechenden Seite kenntlich gemacht. Diese Aktualisierung des Methodenbuffets (Dezember 2020) addressiert auch explizit die digitale Bildungsarbeit. Wir haben bei jeder Methode kenntlich gemacht, ob sie in Präsenz und/oder digital angewendet werden kann. Wenn du das Webkonferenzsystem BigBlueButton für deine Arbeit als Multiplikator*in der foodsharing Bewegung verwenden möchtest, schreibe uns eine Mail an akademie@foodsharing.de. Wir erstellen dir gerne einen Konferenz-Raum, den du für deine Bildungsarbeit einsetzen kannst.

In dem Dokument sind die Methoden in die Kategorien Austausch, Erleben, Film, Spiel und Wissen eingeteilt. Dafür werden die folgenden Icons verwendet:

Austausch

Spiel

Film

Erleben

Wissen

Bei einigen Methoden sind Arbeitsblätter angehängt, die ***hier*** zum Herunterladen zur Verfügung stehen. Dort findest du auch das Raster zur Planung von Veranstaltungen, mit dem du deinen eigenen Workshop ausarbeiten kannst.

Außerdem findest du ***hier*** verschiedene Präsentionsvorlagen. Diese senden wir dir gerne gerne als bearbeitbare Datei auf Anfrage an akademie@foodsharing.de zu.

Diese Methodensammlung soll ein lebendiges Dokument sein: Wenn du also noch Methoden zu Lebensmittelverschwendung im Sinn hast, die gut in diese Sammlung passen oder du eine der hier gesammelten Methoden weiterentwickelt hast, kannst du dich sehr gerne unter akademie@foodsharing.de melden.

https://www.foodsharing-akademie.org/methodenbuffet-arbeitsblaetter/

https://www.foodsharing-akademie.org/materiallager-praesentationen

Tipps für Präsenz-Veranstaltungen

Checkliste für die Durchführung von Veranstaltungen

Vor der Veranstaltung

Rahmenbedingungen der Veranstaltung
- mit der Lehrkraft, Aufsichtsperson bzw. dem/der Organisator*in abklären -

- ◯ Gruppengröße
- ◯ Altersstufe(n)
- ◯ Kennt sich die Gruppe?
- ◯ Kontext der Veranstaltung (z.B. Freiwilligenseminar)
- ◯ Vorhandene Materialien/ Raumausstattung (z.B. Beamer, Flipchart)
- ◯ Größe des Veranstaltungsraums (Reicht der Platz für bestimmte Methoden?)
- ◯ Weitere Besonderheiten abfragen (z.B. beeinträchtigte Personen)
- ◯ Pausenzeiten
- ◯ Vorwissen der Gruppe
- ◯ Bestimmte Rituale in der Gruppe (z.B. Klangschale um zur Ruhe zu kommen)
- ◯ Kontaktnummer für Notfälle (z.B. Bahn verspätet, Krankheitsfall)
- ◯ Ggf. Aufsichtsperson bitten, durchgängig dabei zu sein

Methoden zusammenstellen

- ◯ Veranstaltungsraster (Vgl. Anlage 1) vorbereiten/überarbeiten
- ◯ Ggf. Aufgaben aufteilen
- ◯ Zeitabschätzung/-einteilung für die einzelnen Methoden
- ◯ Zeitlichen Puffer und Alternativen einplanen

Während der Veranstaltung

- ◯ Pausenzeiten/ konzentrationsfreie Phasen einplanen
  (z.B. Bild ausmalen lassen oder Energizer durchführen)
- ◯ Auf die Stimmung der Gruppe flexibel mit Alternativen reagieren
- ◯ Am Ende der Veranstaltung Feedback von den Teilnehmenden abfragen

Nach der Veranstaltung

- ◯ Feedback der Lehrkraft, Aufsichtsperson bzw. dem/der Organisator*in abfragen und dokumentieren
- ◯ Informationen zur Veranstaltung festhalten
- ◯ Ggf. Methoden und Materialien für die Zukunft anpassen

Tipps für eine gelungene Veranstaltung

- Gegen die Lautstärke: Falls es zu laut ist oder jemand sprechen möchte, fängt eine Person an zu summen. Jede Person, die das hört, schließt sich an bis nur noch ein kollektives Summen zu hören ist. Dieses wird kurz gehalten; anschließend verstummt das Summen und alle Teilnehmenden sind automatisch ruhig.
- Handzeichen einführen für Zustimmung, Ablehnung, Redereihenfolge, Timeout, Verfahrensvorschlag etc.
- Zwischendurch immer mal wieder das Energielevel abfragen und ggf. eine kurze Pause machen.

Tipps speziell für Online-Veranstaltungen

Checkliste für die Durchführung von Veranstaltungen

Vor der Veranstaltung

- ◯ Technik vorher ausprobieren (z.B. müssen viele Funktionen vom Gastgebenden vor dem Öffnen des digitalen Raumes eingestellt werden)
- ◯ Technische Unterstützung anbieten (z.B. 15 Minuten im Voraus sich bereits in dem digitalen Raum treffen)

Während der Veranstaltung

- ◯ Wichtigste technische Informationen zu Beginn erklären
- ◯ Stetigen Blickkontakt mit der Kamera haben
- ◯ Deutliche Mimik und Gestik machen
- ◯ Wichtige Ergebnisse festhalten (z.B. durch Screenshots)
- ◯ Gegenstände in die Kamera halten

Tipps für eine gelungene Veranstaltung

- Regelmäßige Interaktionen (z.B. Kleingruppendiskussionen in Breakout-Rooms oder Reaktionen im Chat) einbauen.
- Gemeinsamer interaktiver Einstieg und Abschluss erhöht die Verbundenheit mit der Gruppe.
- Klare Struktur und strikte Moderation sind im digitalen Raum besonders wichtig (Lange Monologe vermeiden und Chatregeln z.B. [+] für Zustimmung, [-] für Ablehnung und [*] für Fragen einführen).
- Bei mehreren Moderierenden Rollen festlegen (z.B. Chatbetreuung und Technik-Host).
- Moderierende können während der Veranstaltung z.B. über einen externen Messenger-Dienst kommunizieren.

Allgemeine technische Hinweise

- Internetverbindung: Für ideale Bedingungen braucht man bei BigBlueButton ca. 7 Mbps Download und 3 Mbps Upload Geschwindigkeit. Ob das gegeben ist, lässt sich z.B. auf https://bandspeed.de/ überprüfen.
- Rechenleistung: Videotelefonie verlangt dem Rechner einiges ab. Schließe am besten alle anderen Programme außer den Browser und habe nicht zu viele Tabs gleichzeitig offen.
- Headset: Das Mikrofon hat in vielen Computern eine sehr schlechte Qualität. Um die Sprachqualität zu verbessern, lohnt es sich daher, ein Headset zu verwenden. Auch wird so Echo vermieden, also der Effekt, dass alle sich doppelt hören, wenn man nicht stumm geschaltet ist.
- Stumm schalten: In großen Gruppen empfiehlt es sich, dass eigene Mikrofon stumm zu schalten (denglisch: „muten“), wenn man selber nicht spricht.

BigBlueButton-Software

- BigBlueButton ist ein Open-Source-Webkonferenzsystem, welches wir von der foodsharing Akademie generell für unsere Online-Formate verwenden.
- BigBlueButton wurde für das Online-Lernen entwickelt und eignet sich daher sehr gut für Bildungsangebote im digitalen Raum.
- Über das Tool kann man, wie bei allen gängigen Webkonferenzsystemen, neben der Ton- und Videoübertragung auch Präsentationen hochladen, den Bildschirm teilen, Filme abspielen sowie kollaborativ auf den Präsentationsfolien arbeiten.
- Zudem gibt es einen Chat, geteilte Notizen und die Möglichkeit zeitlich begrenzte Gruppenräume (sog. Breakout-Rooms) einzurichten.

Aperitif

Vorspeise

Hauptgang

Nachtisch

Digestif

Energizer

Der Aperitif wird serviert, um den Appetit anzuregen und sich auf die bevorstehende Mahlzeit einzustimmen. Auch die Energizer die du in dem folgenden Kapitel findest, rütteln die Gruppe wieder auf. Energizer sind kurze und auflockernde Spiele, die helfen, die Konzentration wiederherzustellen und die Teilnehmenden zwischen den Seminareinheiten aufzuwecken. Sie können immer wieder eingeschoben werden, wenn die Aufmerksamkeit schwindet.

Mülltonne

>> Pfiffiger Energizer, der nach jedem längeren thematischen Input wieder Schwung in die Gruppe bringt. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Kinder und Jugendliche
Dauer:	5 - 10 Minuten
Ausstattung:	Stühle
Herausgeber:	Baut auf einer bestehenden Methode auf (Jugendorganisation BUND Naturschutz)

Angelehnt an den Energizer Obstsalat, ***hier***, bei dem die Teilnehmenden schnell die Plätze wechseln, sobald das passende Obst gerufen wird. Anstelle von Früchten werden Ausdrücke aus dem Bereich der Lebensmittelrettung verwendet. Hierzu können zum Beispiel die folgenden Begriffe zählen: „Brot von gestern“, „braune Bananen“, „abgelaufenes Salz“ oder „glitschige Pilze“. Das Wort „Obstsalat”, bei dem alle Menschen aufstehen müssen, wird durch „Mülltonne” ersetzt.

https://www.jbn.de/kinder-muepfe/spieleboerse/obstsalat/

A1

ON

OFF

Das springende Toast

>> Ein Energizer der Kreativität erfordert und von der Situationskomik lebt. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Kinder und Jugendliche
Dauer:	5 Minuten
Ausstattung:	Ausreichend Platz zum Bewegen
Herausgeber:	foodsharing Akademie

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis, eine freiwillige Person stellt sich in die Mitte. Diese Person hat jedoch das Ziel die Mitte schnellstmöglich wieder zu verlassen. Daher zeigt sie deutlich auf eine Person im Kreis und nennt eine der Spielfiguren (Toaster, Mixer, Döner usw.), welche anschließend zu dritt ausgeführt werden muss.
Während die Person, auf die gezeigt wurde, den Mittelteil der Figur darstellt, ergänzen die Mitspielenden Links und Rechts die „Performance“. Macht einer der drei Spielenden hierbei einen “Fehler”, muss er/sie in die Mitte gehen.

- **Toaster:** Während die Person in der Mitte wie ein heißes Toastbrot auf und ab springt, stellen die Personen Rechts und Links den Toaster dar, indem sie ihre Arme in Richtung Toast senkrecht nach oben strecken.

- **Mixer:** Die Person in der Mitte stellt mit den Armen, die zur Seite ausbreitet werden, die Halterung für zwei Rührstäbe dar. Die Spielenden Links und Rechts drehen sich, wie Rührstäbe in dieser Halterung.

- **Döner:** Der Spielende in der Mitte stellt den Spieß dar und dreht sich schnell um die eigene Achse. Der Spielende Links ist die Halterung und hält den Finger auf den Kopf der mittleren Person und der Spielende Rechts schneidet Streifen aus dem Döner.

A2

ON

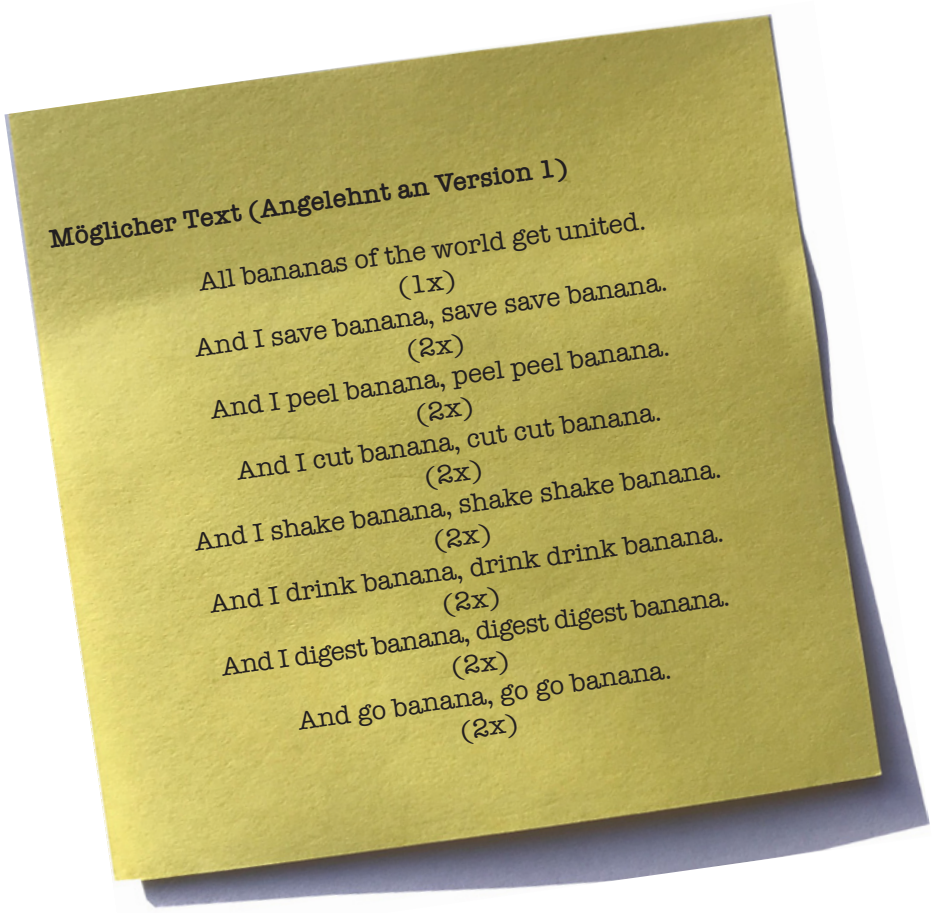
OFF

Bananas united

>> Ein schneller Energizer, der die Teilnehmenden motiviert und gute Laune verbreitet. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Kinder und Jugendliche
Dauer:	5 Minuten
Ausstattung:	Ausreichend Platz zum Bewegen
Herausgeber:	Mehrere Herausgeber

Die Gruppe wiederholt einen einfachen Refrain immer zweimal. Das erste Mal leise, mit kleinen Bewegungen und das zweite Mal lauter mit verstärkten Bewegungsabläufen. Ein Beispielvideo ist *hier* zu finden.



Tipp/ Variation:
Von dem Lied existieren mehrere Versionen. Man kann es durch beliebig viele Strophen erweitern. Auch lässt sich das Lied auf anderes Obst oder Gemüse übertragen. *Hier* eine weitere Version.

Version 1:
https://www.youtube.com/watch?v=jzxSHH3-xM4

Version 2:
https://www.youtube.com/watch?v=o6gHL1LJ-HQ

A3

ON

OFF

Online Energizer

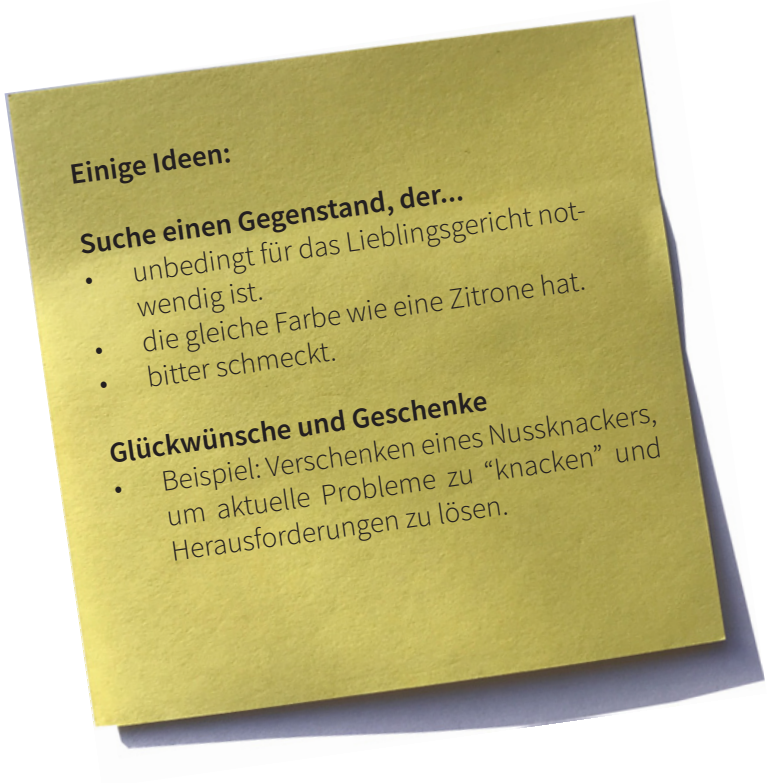
>> In digitalen Runden funktionieren die bewährten Energizer nicht so gut. Hier also einige online Alternativen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	max. 10 Minuten pro Energizer
Ausstattung:	Für den Energizer “Gruppenkunst” wird eine Software benötigt, die kolloboratives Zeichnen unterstützt
Herausgeber:	foodsharing Akademie

- **Suche einen Gegenstand, der...:** Der/Die Moderierende fordert die Teilnehmenden auf schnellstmöglich einen zu einer bestimmten Kategorie passenden Gegenstand zu finden und diesen in die Kamera zu halten (z.B. ein blauer Gegenstand aus dem persönlichen Umfeld). Dieses kann mehrere Runden mit verschiedene Abfragen wiederholt werden und die Gegenstände können auch einen Bezug zu Lebensmitteln haben.

- **Gruppenkunst**: Die Teilnehmenden haben die Aufgabe gemeinsam ein Bild zu malen. Hierzu kann der Moderierende gerne einen Titel wie zum Beispiel „Festmahl“ oder „Schnippeldisko“ vorgeben.

- **Glückwünsche und Geschenke:** Die Teilnehmenden werden dazu aufgefordert einen Gegenstand im Raum zu suchen und diesen symbolisch einer oder mehreren Personen zu schenken. Dieses kann je nach Gruppengröße im Plenum oder aber in Break-Out Sessions geschehen. Für diesen Energizer sollten sich die Teilnehmenden am Besten bereits ein wenig kennen und er kann sehr gut zum Abschluss einer Einheit eingesetzt werden.



A4

ON

OFF

Aperitif

Vorspeise

Hauptgang

Nachtisch

Digestif

Begrüßung, Kennenlernen der Teilnehmenden und Einführung/Einstieg ins Thema

Die Vorspeise enthält erste thematische Happen sowie Spiele zum Kennenlernen innerhalb einer Gruppe. Wie ist das Vorwissen? Gibt es bereits Berührungspunkte mit dem Thema? Welche Perspektive haben die Teilnehmenden auf die Problematik? Methoden, die versuchen, genau das herauszufinden, findest du in dem folgenden Kapitel.

Ernährungsführerschein

>> Absolviere die einzelnen Stationen des Workshops und werde Lebensmittelexperte*in. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Kinder
Dauer:	Begleitend zur Veranstaltung
Ausstattung:	Ausgedruckte Ernährungsführerscheine und Stifte
Herausgeber:	aus der foodsharing Community

Jeder Teilnehmende bekommt eine Karte (Ernährungsführerschein) mit allen Stationen die durchlaufen werden; nach jeder Station bzw. jedem Programmpunkt darf ein Haken gesetzt werden. Mit dem Ernährungsführerschein halten die Teilnehmenden am Ende der Veranstaltung eine symbolische “Auszeichnung” in den Händen, die sie als Lebensmittelexperte*in ausweist. *Hier* eine Vorlage zum Herunterladen.

https://www.foodsharing-akademie.org/methodenbuffet-arbeitsblaetter/

V1

ON

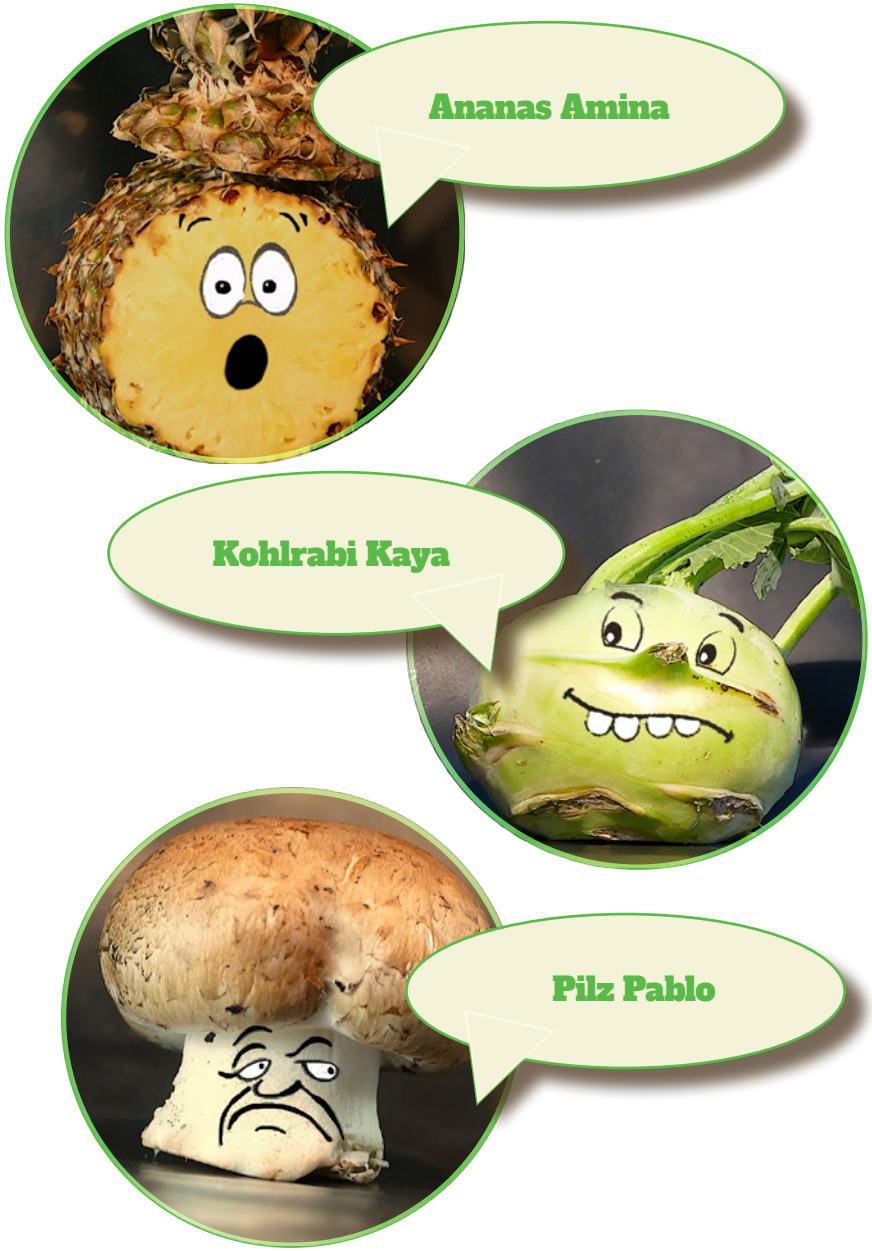
OFF

Namensassoziation

>> Besonders bei fremden Gruppen und längerem Zusammensein der Gruppe zu empfehlen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	Variiert je nach Gruppengröße
Ausstattung:	Keine
Herausgeber:	foodsharing Akademie

Vor- und Spitznamen werden mit passenden Alliterationen aus dem Lebensmittelbereich ergänzt. Hier funktioniert zum Beispiel „Leberkäse-Lili“, „Pfifferlings-Pia“ und „Topinambur-Thore”. Mit einer passenden Bewegung können sich so die Namen der Leute in einer Gruppe besser gemerkt werden.



Tipp/ Variation:
Für einen höheren Schwierigkeitsgrad kann man zusätzlich zu dem Lebensmittel auch noch ein Adjektiv voransetzen (z.B. jubelnde Johannisbeere-Judith).

V2

ON

OFF

Videoclips

>> Beide Videos sind eine schnelle Möglichkeit, um den Wechsel zum Hauptgang einzuleiten und in eine Diskussionsrunde zu starten. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	5 Minuten (+ Diskussion)
Ausstattung:	Laptop, Lautsprecher, Beamer und Leinwand oder Fernseher
Herausgeber:	Germanwatch & Brot für die Welt, Browser Ballet

Klimagericht:
Kurzer Videoclip, ***hier*** (1:07 Minuten), der die Auswirkungen unserer Ernährung auf die Klimakatastrophe symbolisiert.

Das größte Verbrechen unserer Zeit:
Satirisches Video, ***hier*** (2:15 Minuten), welches die Verhältnismäßigkeit der Rechtslage in Bezug aufs Containern kritisch hinterfragt.

V3

ON

OFF

Tipp/ Variation:
Im Anschluss kann gut in eine Diskussionsrunde eingestiegen werden.

Klimagericht:
https://www.youtube.com/watch?v=6d5F1v198l0

Das größte Verbrechen unserer Zeit:
https://www.youtube.com/watch?v=3XcTwi3dKOM

Waste

>> Informativer Kurzfilm, der den Zusammenhang zwischen Lebensmittel- und Ressourcenverschwendung kompakt darstellt. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	10 Minuten (+Diskussion)
Ausstattung:	Laptop, Lautsprecher, Beamer und Leinwand oder Fernseher
Herausgeber:	SCHNITTSTELLE THURN GbR

In *diesem* Film (6:47 Minuten) aus dem Jahr 2013 wird ein guter Überblick über die Folgen der Lebensmittelverschwendung gegeben. Hierzu werden eindrucksvolle Bilder aus dem Film “Taste the Waste” mit aussagekräftigen Daten wissenschaftlicher Studien verknüpft. Der Schwerpunkt des Films liegt auf der durch die Lebensmittelverschwendung bedingten Vergeudung von Ressourcen. Hierbei wird explizit auf die Faktoren virtuelles Wasser, Flächenverbrauch, Treibhausgasemissionen sowie die besonderen Auswirkungen der Nutztierhaltung eingegangen.

V4

ON

OFF

Tipp/ Variation:
So ein Kurzfilm kann eine gute Grundlage für eine Diskussionsrunde sein.

https://www.youtube.com/watch?v=RukR368mQ84

Positionsbarometer

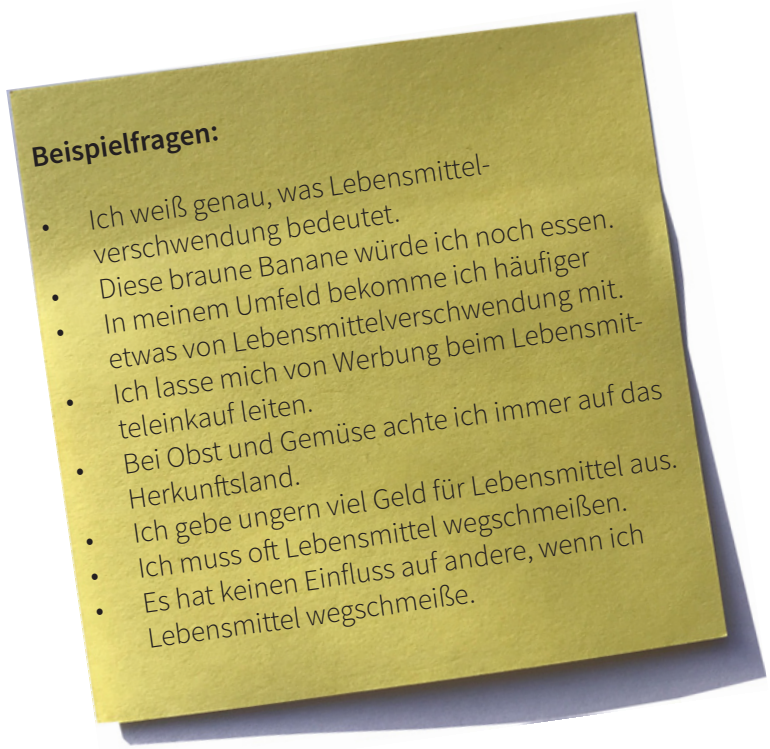
>> Gute Methode, um einen ersten Eindruck zu bekommen und das Vorwissen der Gruppe festzustellen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	15 Minuten
Ausstattung:	Ausreichend Platz zur Positionierung
Herausgeber:	Konzeptwerk Neue Ökonomie e.V. und Fairbindung e.V.

Es werden diverse Fragen an die Gruppe gestellt. Auf einem imaginären Barometer müssen sich die Teilnehmenden dann nach Zustimmung (ja/+) und Ablehnung (nein/-) positionieren. Nach der Positionierung ist es empfehlenswert eine Stellungnahme einzelner Teilnehmer*innen abzufragen. Eine ergänzende Methodenbeschreibung von Fairbindung e.V. ist *hier* zu finden.

Tipp/ Variation:
Lebensmittel als Beispiele mitnehmen (z.B. braune Banane) und Fragen entsprechend der Altersstufe und Gruppe auswählen/ anpassen. Als Übergang zum Hauptgang eignet sich eine Schätzfrage zur Lebensmittelverschwendung gut (z.B. Wie viel schmeißt jede*r von uns im Schnitt pro Jahr weg? 0-100 Kg) Antwort: 55 Kg.

Quelle: Studie im Auftrag des Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Systematische Erfassung von Lebensmittelabfällen der privaten Haushalte in Deutschland (2017)



Online Anwendung:
In vielen Videokonferenztools (auch BigBlueButton) gibt es einen Mehrbenutzenden-Modus für das Zeichnen auf Folien. Erstellt also einfach im Vorfeld eine Folie mit der Fragestellung und dem Barometer und fordert während des Workshops alle Teilnehmenden auf, entweder an der entsprechenden Position ein Kreuz zu machen oder ihren Namen niederzuschreiben.

https://www.endlich-wachstum.de/kapitel/lebensmittel-zum-zweck/methode/wie-stehe-ich-zu-2/

V5

ON

OFF

Assoziationen zu Fotos

>> Schöne Möglichkeit, um Gespräche in einem Plenum anzustoßen und Sachverhalte durch Fotos zu verdeutlichen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	45 Minuten
Ausstattung:	Passende Bilder oder Gegenstände, Plakate, mehrere Stifte und ggf. Tische
Herausgeber:	foodsharing Akademie

Stille Diskussion mit der Leitfrage „Welche Assoziationen/Gedanken rufen die Bilder in dir hervor?" „Werden Lebensmittel verschwendet?" „Oder doch gerettet bzw. verwendet?" Zu den Stationen Produktion, Verteilung, Konsum und Entsorgung. Zu jeder Station gibt es ein Bild, ***hier***, dieses wird in der Mitte eines Plakates positioniert. Es bietet sich an, jedes Bild und Poster auf einen einzelnen Tisch zu legen. Im Anschluss darf jede*r Teilnehmer*in seine/ihre Gedanken auf die Poster schreiben. Zum Abschluss werden die stillen Notizen im Plenum zusammengefasst und besprochen.

Tipp/ Variation:
Die Teilnehmenden könnten auch die Aufgabe bekommen, in Gruppenarbeit Gründe für Lebensmittelverschwendung im Produktionsschritt zu sammeln.

https://www.foodsharing-akademie.org/methodenbuffet-arbeitsblaetter/

V6

ON

OFF

Foodlabhome Quiz

>> Durch dieses interaktive Quiz kann der persönliche Wissensstand auf die Probe gestellt werden. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	min. 15 Minuten
Ausstattung:	Jede Person/Kleingruppe benötigt einen Zugriff auf einen Computer oder Smartphone
Herausgeber:	FoodLabHome-Projekt an der Leuphana Universität Lüneburg

An welcher Station der Wertschöpfungskette entstehen die meisten Lebensmittelabfälle? Welcher Sektor emittiert wie viele Treibhausgase und welche Lebensmittel sind besonders belastend für das Klima? Dieses Quiz macht den Einfluss unseres Lebensmittelkonsums auf die Klimakrise deutlich. Die Fragen können in Einzel- oder Gruppenarbeit auf einem Computer oder Smartphone bearbeitet werden. Die Methodik der Fragen ist vielfältig sowie interaktiv und beinhaltet fünf Aufgaben. *Hier* geht es zum Quiz.

https://www.foodlabhome.net/online-module/klimakrise/#lebensmittelkette

V7

ON

OFF

FOOD LAB HOME

Lebensmittelverwendungs BINGO

>> Super Methode, um andere Teilnehmende besser kennenzulernen und in einen ersten Austausch über Lebensmittelwertschätzung zu kommen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Je nach Inhalt des Bingos sehr variabel
Dauer:	10 Minuten
Ausstattung:	Ausgedruckte Bingozettel (einen pro teilnehmende Person)
Herausgeber:	foodsharing Akademie

Jede*r bekommt einen Zettel, auf dem ein Raster (5x5) Kästchen zu sehen ist. Über dem Raster steht die Überschrift: “Finde eine Person, die...”. In jedem Kasten steht eine Eigenschaft, zu der die Teilnehmenden dann eine andere Person aus der Gruppe finden sollen, auf die diese Eigenschaft zutrifft. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Person ein Bingo hat (eine volle Reihe horizontal, vertikal oder diagonal). *Hier* geht es zum BINGO-Zettel.

Tipp/ Variation:
Die Teilnehmenden bekommen am Anfang des Workshops ein leeres Raster und dürfen selber zur Lebensmittelverschwendung passende Begriffe wie “Tonne”, “Überproduktion” oder “gerettet” und Floskeln wie “Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen” oder “das kann man doch noch essen” eintragen. Wenn irgendwann während des Workshops einer der Begriffe oder Floskeln fällt, darf das jeweilige Kästchen abgehakt werden. Wer eine Reihe voll hat ruft laut BINGO. Mit dem ersten BINGO endet das Spiel. *Hier* das leere BINGO-Raster als Vorlage.

Online Anwendung
Variante 1: Die Eigenschaften werden von 1-25 durchnummeriert. Anschließend generiert man eine zufällige Zahlenabfolge (ohne Wiederholungen) und liest die Zahlen mit den zugehörigen Eigenschaften nach und nach vor. Trifft eine Eigenschaft auf eine Person in der Gruppe zu, darf das jeweilige Kästchen ausgemalt werden. Dieses wird solange gemacht bis gemeinsam ein BINGO erreicht wird oder man einmal komplett durch ist.

Variante 2: Die Teilnehmenden gehen in Breakout-Rooms mit 3-5 Personen die Eigenschaften gemeinsam durch und versuchen kollektiv als Gruppe ein oder mehrere BINGOS zu erreichen.

https://www.foodsharing-akademie.org/methodenbuffet-arbeitsblaetter/

V8

ON

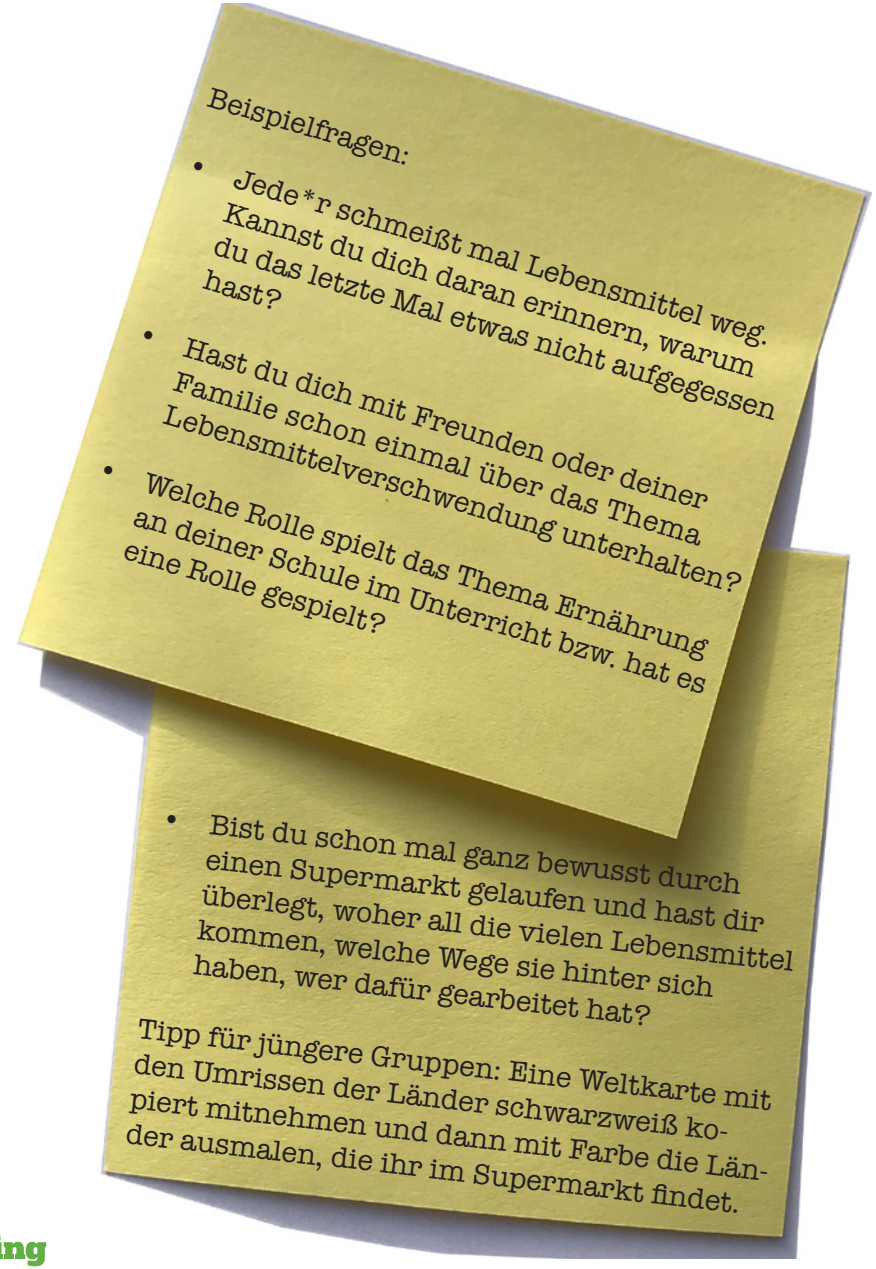
OFF

Gespräch im Plenum

>> Mit spritzigen Leitfragen unterstützt diese Methode dich dabei ein Gespräch anzustoßen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	Variiert je nach Fragestellung
Ausstattung:	Ggf. Lebensmittel zur Veranschaulichung
Herausgeber:	foodsharing Akademie

Im Zweiergespräch, Kleingruppen oder auch im Plenum werden verschiedene Fragestellungen diskutiert. Diese Methode soll dir einige Fragestellungen zur Orientierung an die Hand geben.



Tipp/ Variation:
Die Leitfragen sollten je nach Gruppe ausgewählt/angepasst werden. Ein offenes Plenum eignet sich auch sehr gut für die Identifikation von Lösungsmöglichkeiten (Nachtisch). Wir empfehlen Gruppenarbeiten mit maximal sechs Mitgliedern, damit jede*r zu Wort kommt. Um die Fragen zu verdeutlichen, können Gegenstände (z.B. Lebensmittel oder Fotos) verwendet werden.

V9

ON

OFF

Wimmelbild - Lieblingsstelle

>> Die Methode Lieblingsstelle zum Wimmelbild Ernährung – von SuperKonsum bis Saatgutfestival bietet einen vielseitigen Einstieg in das Thema Ernährung und Lebensmittelwertschätzung und fördert den Austausch untereinander. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	20-30 Minuten
Ausstattung:	Wimmelbild (digital oder gedruckt, nach Möglichkeit für jede Kleingruppe eins)
Herausgeber:	EcoNa-Projekt von Janun e.V.

Es werden Kleingruppen gebildet, die sich das Bild, ***hier***, gemeinsam anschauen und sich gegenseitig erzählen, was sie entdecken und wie sie sich dabei fühlen: Was für Orte kannst du auf dem Bild entdecken? Was passiert da? Erkennst du etwas aus deinem eigenen Leben wieder? Was für Gefühle löst das Bild in dir aus?
Nach etwa 10 Minuten suchen sich alle eine Lieblingsstelle aus und stellen diese kurz in der Gesamtgruppe vor: Wo befindet sie sich? Was passiert dort? Warum mag man sie so gern? Falls die Gruppe zu groß ist, um bei allen noch konzentriert zuzuhören, können dafür auch neue Kleingruppen gebildet werden.

Tipp/ Variation:
Das Wimmelbild ist sehr facettenreich und mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Zu dem Wimmelbild hat EcoNa eine umfangreiche Handreichung mit Erläuterungen, Methoden usw. erstellt. Diese lässt sich *hier* auf deren Webseite abrufen.

Zum Wimmelbild:
https://www.janun.de/netzwerk-projekte/janun-landesbüro/wimmelbilder/econa/#zum%20Bild

Zur Handreichung:
https://janunde.s3.amazonaws.com/documents/Wimmelbild_Handreichung_final.pdf

V10

ON

OFF

Aperitif

Vorspeise

Hauptgang

Nachtisch

Digestif

Erarbeitung des Themas

Der Hauptgang hat es in sich! Hier findest du Methoden, die nur so vor Informationen strotzen. Doch ein umfangreiches Wissen ist die Grundlage, um das Thema einzuordnen, Stellung zu beziehen und eigene Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten und umzusetzen. Verpackt in didaktisch gut aufgearbeiteten Methoden, lässt sich das nötige Fachwissen abwechslungsreich vermitteln.

Food Waste Tracker

>> Mit dieser Methode wird der eigene Haushalt zum Klima-Labor. “Füttere” den Food Waste Tracker und finde heraus, welche Auswirkungen verschiedene Lebensmittelabfälle auf das Klima haben. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	Wenige Stunden bis mehrere Tage
Ausstattung:	Es muss sichergestellt werden, dass alle Teilnehmenden Zugriff auf eine Waage und ein Messbehältnis (Schale) im Haushalt haben. Wenn nötig, sollten die Multiplikator*innen Möglichkeiten anbieten, Waagen und Messbehältnisse auszuleihen.
Herausgeber:	FoodLabHome-Projekt an der Leuphana Universität Lüneburg

Der Food Waste Tracker, ***hier*** , misst wie hoch die Treibhausgasemissionen der eigenen Lebensmittelabfälle sind, stellt diese untereinander in Relation und vergleicht sie mit anderen Aktivitäten. So lässt sich zum Beispiel herausfinden, dass beim Wegwerfen von 30 g Brot und Gebäck, was ungefähr einem Brötchen entspricht, genauso viel CO2 freigesetzt wird, wie bei einer LED-Leuchte, die 7 Stunden und 8 Minuten lang eingeschaltet ist. Zudem wird die Menge der Lebensmittelabfälle in Relation zur täglichen Pro-Kopf-Abfallmenge in Deutschland dargestellt. Eine Anleitung zum Messen der Lebensmittelabfälle findest du ***hier***.

Tipp/ Variation:
FoodLabHome hat zu dem Food Waste Tracker ein umfangreiches Bildungsmodul entwickelt, welches aus drei Projekttagen besteht und sich insgesamt über zwei Wochen erstreckt. Zwischen den Projekttagen befinden sich zwei Messphasen, jeweils eine Woche, in denen die Teilnehmenden einmal ohne und einmal mit einer spezifischen Reduktionsstrategie ihre Lebensmittelabfälle im Haushalt bestimmen. Die Handreichung zum Bildungsmodul findest du ***hier***.

Food Waste Tracker:
https://www.foodlabhome.net/food-waste-tracker/

Messanleitung:
https://www.foodlabhome.net/food-waste-tracker/messen/

Handbuch für Multiplikator*innen:
https://www.foodlabhome.net/hb/

H1

ON

OFF

Tomaten-Rallye

>> Super aufgearbeitetes Spiel, dass Lebensmittelverluste und -verschwendung entlang der Wertschöpfungskette deutlich macht und sehr gut als Einstieg in den Hauptgang verwendet werden kann. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Ab Klassenstufe 5
Dauer:	20 – 30 Minuten
Ausstattung:	Ausreichend Spiel-Sets und Würfel. Ein Spiel-Set ist für 4 – 8 Personen ausgelegt.
Herausgeber:	Fairbindung e.V. & Konzeptwerk Neue Ökonomie

Das Brettspiel veranschaulicht auf lustige und unterhaltsame Art und Weise den Weg einer Tomate entlang ihrer Wertschöpfungskette. Ziel ist es, möglichst viele Tomaten vom Strauch über die Verarbeitung und den Einzelhandel auf den Teller des Konsumenten zu bringen – dabei landen jedoch immer wieder Tomaten aus unterschiedlichen Gründen in der Tonne. Eine ausführliche Spielanleitung sowie Spielbrett, Rollenkarten und Spielfiguren befinden sich *hier*.

Tipp/ Variation:
Es können noch weiterführende Rollenkarten zu foodsharing und zum Containern eingefügt werden.

https://www.endlich-wachstum.de/kapitel/lebensmittel-zum-zweck/methode/tomaten-rallye/

H2

ON

OFF

Der vernetzte Teller

>> Auch wenn diese Methode nicht direkt etwas mit Lebensmittelverschwendung zu tun hat, so passt sie sehr gut in den Kontext. Denn sie verdeutlicht den Wert von Lebensmitteln auf sozialer, ökologischer und ökonomischer Ebene und vermittelt damit den wertschätzenden Umgang, den wir Lebensmitteln entgegenbringen sollten. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	4-8, 8-12 oder 12-16 Jährige
Dauer:	Mindestens 2,5 Stunden
Ausstattung:	Ausgedruckte Rollenkarten, einen ausreichend langen Faden und Klebeband
Herausgeber:	Educatión 21

Die Teilnehmenden bekommen Rollen zugeteilt entweder von Lebensmitteln oder von Elementen, die damit verknüpft sind (z.B. Supermarkt, Wasser oder Erdöl). Anschließend wird mit Klebeband der Umriss eines großen Tellers auf den Boden geklebt. Die Teilnehmenden mit einem Lebensmittel als Identität positionieren sich auf dem Teller, alle weiteren Identitäten stehen außerhalb des Tellers. Ausgehend von einem Lebensmittel wird nun mit einer Schnur zu allen in Verbindung stehenden Identitäten ein Netz gespannt. Parallel werden die Verbindungen erklärt und diskutiert. Der gleiche Ablauf erfolgt mit den anderen Lebensmitteln.

Das Spiel wurde für drei verschiedene Altersstufen ausgearbeitet und ist auf die entsprechende Altersklasse zugeschnitten. Die Version für 4 – 8 jährige ist ***hier*** zu finden. Für 8 – 12 und 12 – 16 jährige sind die Unterlagen ***hier*** und ***hier*** aufgeführt.

Tipp/ Variation:
Angehängt an der Methode “Der vernetzte Teller” befinden sich einige Themenblätter, diese gehören nicht mehr zur eigentlichen Methode.

4-8 Jährige:
https://catalogue.education21.ch/de/der-vernetzte-teller-zyklus-1

8-12 Jährige:
https://catalogue.education21.ch/de/der-vernetzte-teller-zyklus-2

12-16 Jährige:
https://catalogue.education21.ch/de/der-vernetzte-teller-zyklus-3

H3

ON

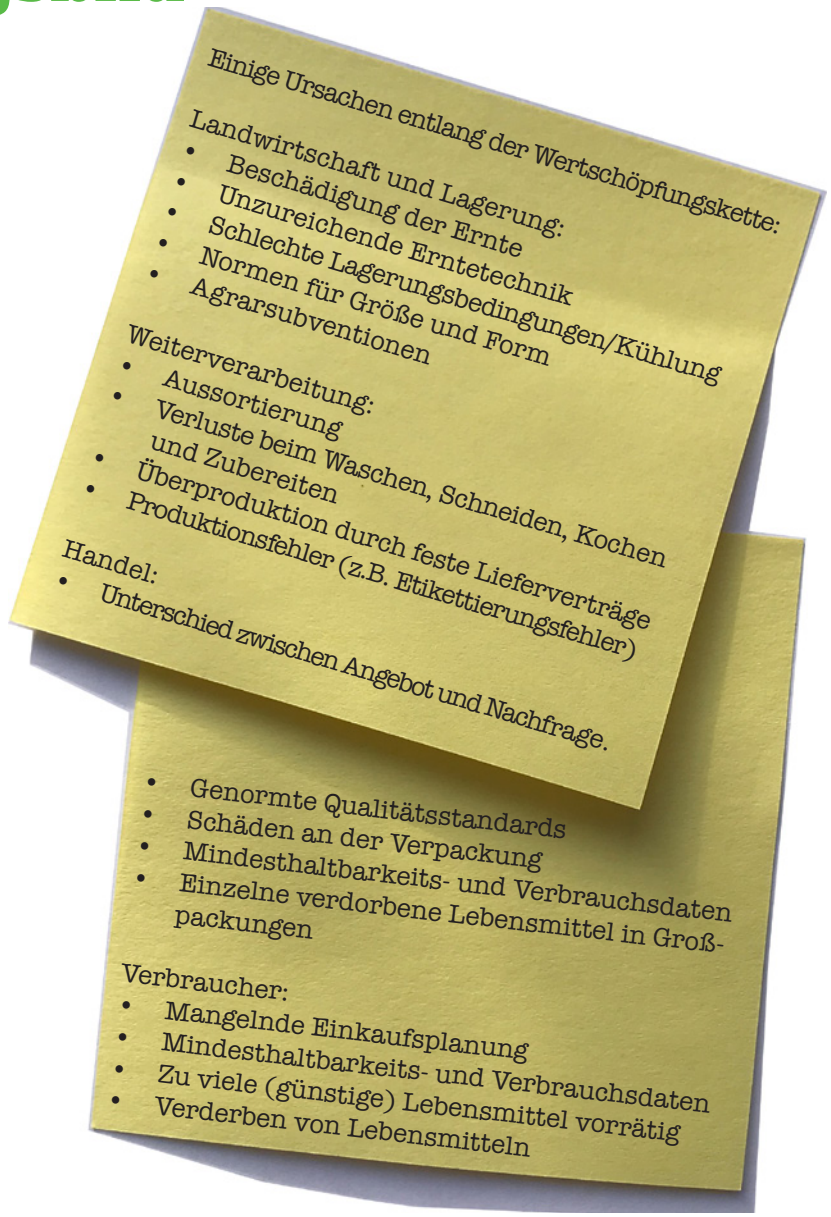
OFF

Meinungsbild

>> Warum werden Lebensmittel weggeworfen? Eine Methode um ein Meinungsbild innerhalb einer Gruppe zu erarbeiten. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	Variiert je nach Gruppengröße
Ausstattung:	Moderationskarten, Marker, Klebepunkte/ Murmeln und Schalen sowie eine Pinnwand
Herausgeber:	foodsharing Akademie

Zunächst sollen die Teilnehmenden für sich selbst Gründe für Lebensmittelverluste und -verschwendung entlang der Wertschöpfungskette auf Moderationskarten schreiben. Anschließend wird die gesamte Gruppe aufgefordert, die gesammelten Karten zu clustern und sich auf die wichtigsten (z.B. zehn) Gründe zu einigen. Durch ein finales Voting (z.B. mit Murmeln oder Klebepunkten) werden die für die Gruppe wichtigsten Gründe herausgearbeitet.



Tipp/ Variation:
Die Methode eignet sich auch sehr gut, um die Unterschiede zwischen Industrieländern und den Ländern des globalen Südens herauszustellen.

H4

ON

OFF

Präsentation

>> Am häufigsten wird wohl gefragt, ob eine Präsentation über foodsharing und die Problematik der Lebensmittelverschwendung gehalten werden kann. *Hier* sammeln wir Vorlagen, um direkt loszulegen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Judendliche und Erwachsene
Dauer:	abhängig von der Präsentation
Ausstattung:	Laptop, Beamer, o.ä.
Herausgeber:	aus der foodsharing Community

Eine Vorstellung der foodsharing Bewegung auf einem Infoabend, eine Darstellung des politischen Diskurs oder aber ein Vortrag zu den globalen Zusammenhängen zwischen der Lebensmittelverschwendung, Klimakrise und Hungerproblematik, das alles könnten spannende Themen für eine Präsentation sein. Um viele Informationen gebündelt zu vermitteln, eignen sich Präsentationen sehr gut. Auf unserer Webseite, ***hier***, haben wir verschiedene Präsentationsvorlagen über die foodsharing Bewegung sowie zu weiteren Schwerpunktthemen im Bereich Lebensmittelverschwendung und -wertschätzung gesammelt. Zu foodsharing gibt es z.B. einen Zeitstrahl in dem die Entstehungsgeschichte dargestellt ist, einige Folien über den Aufbau und die Organisationsstruktur sowie Informationen zu den verschiedenen Handlungsebenen innerhalb der Bewegung. Alle Präsentationen können nur im Ansichtsmodus geöffnet und heruntergeladen werden. Um eine bearbeitbare Version zu erhalten, schreibt uns bitte eine Nachricht an akademie@foodsharing.de. Wir senden euch dann die entsprechenden Dateien zu.

Tipp/Variation:
Du hast auch eine Präsentation entworfen, die deiner Meinung nach die Sammlung sinnvoll ergänzen würde oder möchtest eine bestehende Präsentation weiterentwickeln? Dann melde dich bei uns unter akademie@foodsharing.de. Wir nehmen gerne weitere Präsentationsvorlagen auf und freuen uns über deine Ideen, um bestehende Formate zu verbessern.

foodsharing-akademie.org/materiallager-praesentationen

H5

ON

OFF

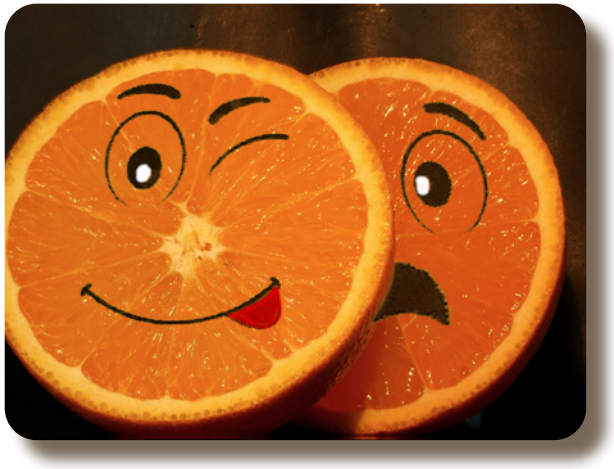
Reise einer Orange

>>Diese Methode hilft den Lernenden sowohl die vielen Stationen als auch mögliche Gründe für Verluste und Verschwendung von Lebensmitteln entlang der Wertschöpfungskette besser nachvollziehen zu können. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Schüler*innen
Dauer:	30 – 60 Minuten
Ausstattung:	Ggf. ausgedruckte Stationskarten, eine Orange sowie verarbeitete Produkte aus Orangen und Karten mit Gründen für die Verschwendung und Verluste von Lebensmitteln.
Herausgeber:	FDCL e.V.

Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden die Stationen einer Orange vom Baum bis auf unseren Teller durchgesprochen. Hierfür können die bebilderten und mit Beispielen versehenden Stationskarten vom FDCL e.V. verwendet werden, ***hier*** (S.45 ff.). Im Anschluss bekommen die Teilnehmenden (im Plenum oder als Einzelarbeit) mögliche Gründe für das Aussortieren von Lebensmitteln, Arbeitsblatt ***hier***, die sie den Stationen zuordnen sollen. Schließlich erfolgt eine Einordnung der Gründe in die Kategorien Lebensmittelverluste und -verschwendung. Dieses lässt sich z.B. im Plenum mit einem Positionsbarometer oder einer Abfrage im Kreis umsetzten. Es ist wichtig sicherzustellen, dass die Teilnehmenden zu diesem Zeitpunkt die Definitionen von Lebensmittelverlusten und -verschwendung kennen. Am Ende wird mit der Gruppe ein Fazit über die Produktionsschritte und die Verschwendung bzw. Verluste von Lebensmitteln entlang der Wertschöpfungskette gezogen.

Tipp/ Variation:
Diese Methode kann mit verschiedenen Lebensmitteln sehr unterschiedlich durchgeführt werden. Spannend wir es auch, wenn das Lebensmittel mehrere Bestandteile hat wie z.B. ein Fruchtjoghurt.
Eine Variation der Methode wurde auch von Slow Food im Rahmen von Teller statt Tonne veröffentlicht, zu finden ***hier***.
Um die Orte der einzelnen Produktionsschritte und besonders die weiten Transportwege deutlich zu machen kann eine (Welt-, Europa- oder Deutschland-) Karte hilfreich sein.



Arbeitsblatt:
https://www.foodsharing-akademie.org/methodenbuffet-arbeitsblaetter/

FDCL e.V.:
https://www.globaleslernen.de/sites/default/files/files/education-material/vom-feld-in-die-tonne_bildungsmaterial_fuer_internet.pdf

Slow Food:
http://www.teller-statt-tonne.de/lehrerinnen/unterrichtsmaterial/die-orangenreise-3/

H6

ON

OFF

Taste the Waste

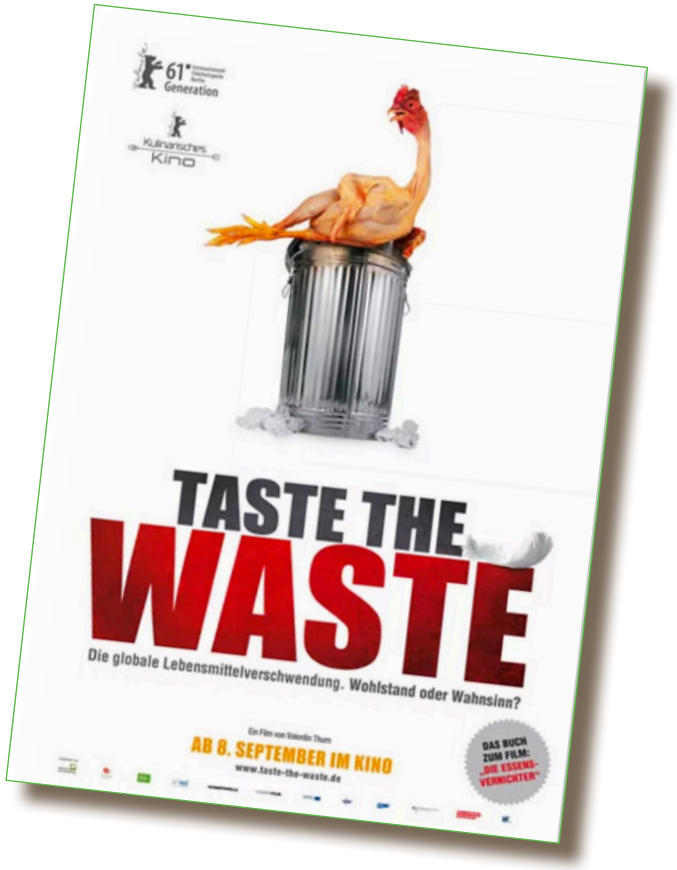
>> Film der die foodsharing Bewegung ins Rollen gebracht hat. Pflichtprogramm für alle Lebensmittelretter*innen und Menschen, die sich mit der Thematik auseinander setzen wollen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	90 Minuten Film plus Nachbesprechung
Ausstattung:	Laptop, Beamer, Leinwand und Soundsystem oder Fernseher
Herausgeber:	Thurn Film

Dokumentation über die massive Lebensmittelverschwendung industrialisierter Staaten wie Deutschland. Der Film behandelt die Problematik entlang der gesamten Wertschöpfungskette vom Feld bis zu den Konsument*innen, zeigt globale Zusammenhänge zwischen Überfluss und Hunger auf und stellt kreative Lösungsansätze dar.

Während des Films können die Teilnehmenden Fragen beantworten. Einige leitende Fragen der Ernährungs- und Verbraucherbildung sind ***hier*** gesammelt. Einen ausführlichen Fragebogen erstellt von Slow Food im Rahmen von Teller statt Tonne (bearbeitbar etwa ab Klassenstufe 8) findest du ***hier***.

Tipp/ Variation:
Der Film ist auch als Schulversion (43 Minuten) unter dem Namen “Frisch auf dem Müll” erhältlich. Des Weiteren ist ***hier*** eine 30 minütige Kurzfassung online abrufbar.



Kurzfassung:
https://www.youtube.com/watch?v=32S9th3RkU4

Leitfragen:
http://www.evb-online.de/schule/B_1_Taste_the_Waste_gesamt_neu.pdf

Fragebogen:
http://www.teller-statt-tonne.de/wp-content/uploads/2015/06/TsT_SEK1_Fragebogen_Taste-the-Waste.pdf

H7

ON

OFF

THURNFILM

Spiel der Sinne

>> Die Sinne sind wichtig, um beurteilen zu können, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist. Mit diesem Spiel werden sie trainiert. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Kinder
Dauer:	30 Minuten
Ausstattung:	Gerettete Lebensmittel, eventuell Gabeln oder Löffel
Herausgeber:	aus der foodsharing Community

Im Raum verteilt werden drei Stationen aufgebaut, die die Sinne Riechen, Schmecken und Tasten repräsentieren. Anschließend erfolgt eine Aufteilung in Kleingruppen mit je 3-4 Teilnehmenden. Nacheinander erriechen, erschmecken und ertasten die Teilnehmenden verschiedene gerettete Lebensmittel an der jeweiligen Station.

Tipp/ Variation:
Es bietet sich an, jede Station mit ungefähr drei verschiedenen Lebensmitteln zu bestücken. Der Schwierigkeitsgrad sollte an die geistige Fitness angepasst werden und bei Kindern ist darauf achten, dass sie Obst/Gemüse auch immer in der Urform sehen und korrekt benennen.

H8

ON

OFF

Aperitif

Vorspeise

Hauptgang

Nachtisch

Digestif

Handlungsmöglichkeiten erarbeiten

Um zu einem runden Abschluss zu kommen, fehlt noch der Bezug auf das eigene Handeln. Wo kann ich mein Verhalten ändern? Wie kann ich selber oder auch wir als Gruppe aktiv werden? Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten ist fester Bestandteil der politischen Bildung und Methoden, die dieses Ziel verfolgen, findest du in dem folgenden Kapitel.

Wie läuft eigentlich eine foodsharing Abholung ab?

>> Für viele von uns sind foodsharing Abholungen zur Routine geworden. Die Teilnehmenden kennen jedoch häufig die Abläufe nicht; ein Rollenspiel kann es ihnen näher bringen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Kinder
Dauer:	10 Minuten
Ausstattung:	Drei darstellende Personen, gerettete Lebensmittel, foodsharing Ausweise und Taschen
Herausgeber:	aus der foodsharing Community

Das Rollenspiel zeigt den Teilnehmenden den typischen Ablauf einer foodsharing Abholung. Darüber hinaus thematisiert es, warum Betriebe genießbare Lebensmittel aussortieren und was die Foodsaver mit den geretteten Lebensmitteln machen. Die Rollenbeschreibungen und Texte sind *hier* zu finden.

Tipp/ Variation:
Noch besser ist es natürlich die Teilnehmenden direkt zu einer foodsharing Abholung mitzunehmen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen wird das als sehr spannend wahrgenommen. Hierzu sollte im Vorfeld eine Absprache mit dem kooperierenden Betrieb sowie ggf. mit den Betriebsverantwortlichen erfolgen.

Veranstaltung:
Name:
Datum:

foodsharing Akademie
Wir klammern Bildung nicht aus

Wie läuft eigentlich eine foodsharing-Abholung ab?
- Beispiel Ablauf -

Auftretende Personen:
Händler*in (H),
Foodsaver*innen (F1 & F2)

>> H: Werkelt an der Theke, packt Lebensmittel um, sortiert Lebensmittel aus; evtl. betonen, dass etwas nicht mehr verkauft werden kann wegen Druckstellen, Überschreitung des Mindesthaltbarkeitsdatum o.ä.

>> F: Gehen mit Taschen bepackt zum Ladentisch, Ausweise um den Hals hängen und vorzeigen, begrüßen & vorstellen, dass wir von foodsharing sind.

>> F1: „Hallo! Wir sind von foodsharing und wollten fragen, ob heute Lebensmittel übrig geblieben sind, die noch essbar sind, aber nicht mehr verkauft werden können?"

>> H: „Hallo! Ja, leider sind heute einige Lebensmittel übrig, die zu schade sind, um sie wegzuwerfen. Heutzutage möchte fast jeder Kunde und jede Kundin Lebensmittel kaufen, die perfekt aussehen, dabei ist die Form doch eigentlich völlig egal. Auch diese ??? schmeckt zum Beispiel sehr lecker, obwohl ??? ein bisschen krumm ist."

>> F2: „Stimmt, dass ist wirklich traurig, wo es auf der Welt ja so viele Menschen gibt, die nicht genug zu Essen haben. Was können wir denn heute mitnehmen?"

>> H: Reicht F1 & F2 Obst und Gemüse, welches die beiden in ihre Taschen packen.

>> H: „Mich würde interessieren, was ihr mit dem Obst und Gemüse vorhabt? Wo werdet ihr es hinbringen?"

>> F1: „Ich werde mir von einem Teil einen leckeren Smoothie zubereiten und das restliche Obst und Gemüse an Freunde verteilen."

>> F2: „Ich habe im Treppenhaus ein Körbchen aufgestellt. Dort lege ich die Lebensmittel rein und meine Nachbarn können sich dann herausnehmen, was sie brauchen. Sie freuen sich immer sehr darüber, wenn ich etwas mitbringe."

>> H: „Das klingt super, ich bin wirklich froh, dass die Lebensmittel nicht in der Tonne landen. Schließlich steckt in ihnen viel Arbeit/Zeit, Wasser und Geld."

>> F1 & F2: „Dann bis zum nächsten Mal. Schönen Feierabend!"

>> H: „Tschüss, bis bald!"

https://www.foodsharing-akademie.org/methodenbuffet-arbeitsblaetter/

N1

ON

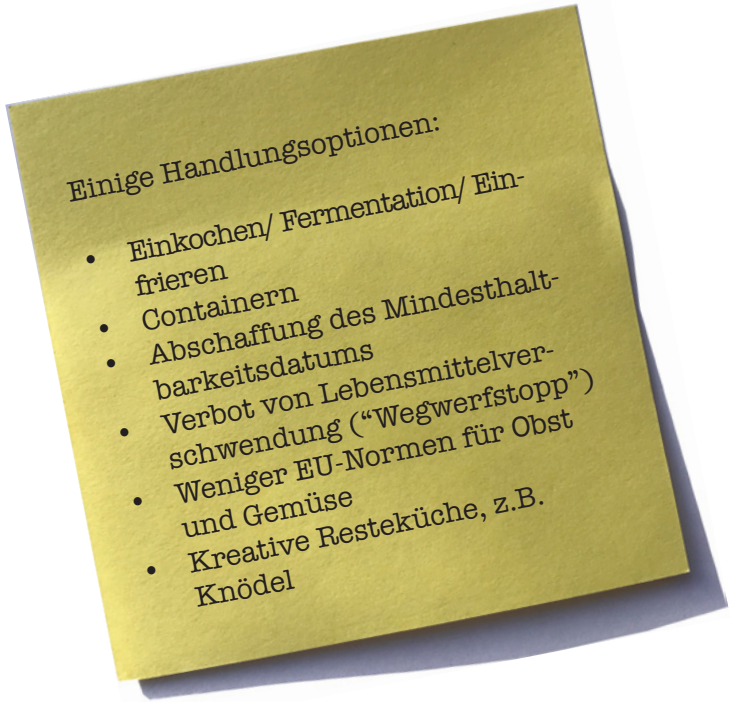
OFF

Handlungsoptionen gegen Lebensmittelverschwendung

>> Nachdem in den letzten Methoden deutlich geworden ist, wie problematisch Lebensmittelverschwendung ist, wird den Teilnehmenden hier der Raum gegeben, Lösungswege zu diskutieren. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	20-30 Minuten
Ausstattung:	Moderationskarten und Stifte
Herausgeber:	aus der foodsharing Community

Zunächst werden im Plenum Handlungsoptionen auf Moderationskarten festgehalten. Anschließend werden diese gesammelt und geclustert (z.B. in die Cluster Produktion, Handel, Staat, Privatpersonen, Sonstige). Nachdem alle Ideen gesammelt wurden, können (abhängig vom Alter) Umsetzbarkeit und Hürden bewertet werden.



N2

ON

OFF

Zukunftswerkstatt

>> Unter der Leitfrage Lebensmittelverschwendung stoppen, eignet sich die Zukunftswerkstatt hervorragend zur Erarbeitung von Lösungsvorschlägen und Umsetzungsstrategien innerhalb einer Gruppe.<<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	Mehrere Stunden – 1 Tag
Ausstattung:	Individuell anzupassen, z.B. Poster, Marker, Stifte, Moderationskoffer oder Klebeband
Herausgeber:	Bundeszentrale für politische Bildung (bpb)

Die Zukunftswerkstatt ist ein ausführliches Workshopkonzept, um mit einer Gruppe von Kindern oder Jugendlichen Lösungsvorschläge und Umsetzungsstrategien zu einem Thema oder einem Problem zu erarbeiten. Hierbei wird nach einem dreiteiligen Phasenaufbau (Kritik-Ideen-Umsetzung) vorgegangen. Eine Besonderheit ist, dass den Ideen keine Grenzen gesetzt werden sollen. Diese Phase wird daher auch als Fantasie- und Utopiephase bezeichnet. Die Beschreibung der bpb ist *hier* zu finden.

Tipp/ Variation:
Von der Zukunftswerkstatt existieren viele verschiedene Ausführungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Methoden und Längen. Pass einfach die Anleitung an deine Situation an!

http://www.bpb.de/lernen/formate/methoden/62269/methodenkoffer-detailansicht?mid=194

N3

ON

OFF

Kochen mit geretteten Lebensmitteln

>> Eine leckere Mahlzeit aus Lebensmitteln zaubern, die eigentlich schon für den Müll bestimmt waren, das rüttelt auf und bleibt langfristig im Gedächtnis.<<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	Stark abhängig von den Lebensmitteln und der Gruppe, 1-3 Stunden
Ausstattung:	Gerettete Lebensmittel, Geschirr, Besteck und ggf. eine Kochmöglichkeit
Herausgeber:	aus der foodsharing Community

Zunächst kann man die Lebensmittel verteilen und die Teilnehmenden raten lassen, warum sie aussortiert wurden. Anschließend sollen die Teilnehmenden erklären, wie man erkennen kann, welche Lebensmittel noch genießbar sind (Sinne benutzen!). Letztendlich erfolgt gemeinsam eine Einteilung der geretteten Lebensmittel in „Topf“ und „Tonne“; auch hier wieder in Verbindung mit Erklären und Aufzeigen, warum die jeweilige Entscheidung getroffen wurde.
Im Anschluss kann aus den Lebensmitteln gemeinsam eine Mahlzeit zubereitet werden. Besonders schnell und einfach ist dies bei Backwaren; dazu kann noch Obst und Gemüse geschnitten und ggf. Aufstriche zubereitet werden.

Tipp/ Variation:
Wenn es zeitlich passt, ist es natürlich auch eine spannende Erfahrung für die Teilnehmenden direkt bei der foodsharing Abholung dabei zu sein.

N4

ON

OFF

foodsharing

Apfelringkette basteln

>> Die Verarbeitung von Lebensmitteln ist vielseitig. Schneidet man Äpfel in dünne Scheiben und hängt sie für 2 Tage auf, so hat man leckere Apfelchips. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Kinder
Dauer:	15 Minuten
Ausstattung:	Äpfel, Apfelentkerner und eine Schnur (ggf. Zitronen und Salz)
Herausgeber:	aus der foodsharing Community

Zunächst stanzt man mit einem Apfelentkerner ein Loch in die Mitte des Apfels und entfernt das Gehäuse. Im zweiten Schritt werden die Äpfel in möglichst dünne Scheiben geschnitten, denn je dünner, umso eher trocknen sie. Bevor man die Apfelringe auf eine Schnur zum Trocknen auffädelt, kann man sie noch für 10 Minuten in Zitronenwasser (Saft einer halben Zitrone, 200 ml Wasser und eine Prise Salz) einlegen. Dadurch werden die Äpfel weniger braun. Jeder Teilnehmende kann seine eigene Kette basteln und mitnehmen; nach gut 2 Tagen sind die Apfelringe schön knusprig.

N5

ON

OFF

Gemüsedemo

>> Lasst das Gemüse selber gegen Lebensmittelverschwendung demonstrieren, denn es ist in erster Instanz davon betroffen! <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	Ab eine Stunde
Ausstattung:	Gerettetes Ost/ Gemüse, Stifte und Papier, Kleber/ Klebeband
Herausgeber:	BUND Jugend Rheinland-Pfalz

Bei einer Gemüsedemo wird aussortiertes Obst und Gemüse gerettet, mit Sprechblasen, Augenaufklebern und Bannern bunt dekoriert und dann im öffentlichen Raum positioniert. Ziel ist es, dass die Menschen zufällig über das Gemüse stolpern und durch die kreativen Sprüche auf das Thema Lebensmittelverschwendung aufmerksam gemacht werden. Die Beschreibung der BUND Jugend Rheinland Pfalz ist *hier* zu finden. Denkt daran, dass Gemüse nach einigen Stunden oder am nächsten Tag wieder einzusammeln und es zu einer leckeren Mahlzeit zu verarbeiten!

Tipp/ Variation:
Wie wäre es vor der Bastelaktion mit einer gemeinsamen Ernteaktion? Vielleicht trägt auch gerade ein Apfelbaum auf dem Schulhof Früchte. Von der Norm abweichende Lebensmittel werden häufig aussortiert. Zeigt mit dieser Aktion die Vielseitigkeit der Lebensmittel in Bezug auf Form und Größe.

https://www.bundjugend-rlp.de/projekte/essen-macht/veggivisage/

N6

ON

OFF

BUNDjugend RHEINLAND-PFALZ

Alternative zu was?

>> In dieser Methode erfolgt eine interaktive Mindmaperstellung mit der Integration von konkreten Handlungsalternativen.<<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	70 Minuten
Ausstattung:	Ausgedruckte Portraits, Moderationskarten und Stifte
Herausgeber:	Fairbindung e.V. & Konzeptwerk Neue Ökonomie)

Im ersten Teil der Methode erstellen die Teilnehmenden in Form eines Speed-Datings eine Mindmap zur Fragestellung: Was läuft in unserem derzeitigen Wirtschaftssystem gerade eigentlich nicht so gut – was siehst du kritisch? Im zweiten Teil werden Portraits von Menschen vorgestellt, die bereits Alternativen ausprobieren und umsetzen. Diese Beispiele werden abschließend in die Mindmap integriert, so dass ein Bild von Herausforderungen und einigen bereits gelebten Lösungsansätzen entsteht. Alle Materialien findest du ***hier***!

Tipp/ Variation:
Die Teilnehmenden können auch noch nach weiteren Lösungsansätzen, die nicht in den Portraits dargestellt werden, gefragt werden. Diese können zusätzlich in die Mindmap integriert werden.

https://www.endlich-wachstum.de/kapitel/lebensmittel-zum-zweck/methode/alternative-zu-was/

N7 ON OFF

Häppchen gegen Versprechen

>> Wird die Welt mit jeder Tat ein wenig besser? Bei dieser Methode, die sich besonders gut für Infostände eignet, werden Häppchen bei Passant*innen gegen kleinere oder auch größere Verhaltenänderungen in der Zukunft eingetauscht. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	Individuell
Ausstattung:	Gerettete Lebensmittel, Zettel für Versprechen, Wäscheleine, Wäscheklammern, Stifte und ausgedrucktes Poster
Herausgerber:	aus der foodsharing Community

Die Passant*innen bekommen eine leckere Kleinigkeit aus geretteten Lebensmitteln zu naschen (Stulle, Frucht oder auch Kuchen). Im Gegenzug schreiben sie ein konkretes gutes Vorhaben für mehr Klima- oder Umweltschutz auf ein Kärtchen und hängen es an eine Wäscheleine. Ein paar Anregungen befinden sich auf *diesem* Poster, es können aber ganz individuelle Versprechen sein. Das ist ein Eyecatcher und motiviert andere!

https://www.foodsharing-akademie.org/methodenbuffet-arbeitsblaetter/

N8

ON

OFF

Was wäre, wenn...? Ernährungs-Utopien

>> Bei dieser Methode werden mithilfe des EcoNa-Wimmelbilds Ideen für ein positives Ernährungssystem entwickelt.<<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	70 Minuten
Ausstattung:	Pro Gruppe ein ausgedrucktes Wimmelbild (kann nicht wiederverwendet werden), ein Karton oder Papier (DinA2 oder größer), Scheren, Buntstifte und Kleber, ggf. weitere Bastelmaterialien (z.B. alte Magazine oder Kalenderblätter) sowie eine Flipchart und Marker
Herausgerber:	EcoNa-Projekt von Janun e.V.

Die Teilnehmenden bilden Kleingruppen 3-4 Personen und entdecken gemeinsam das Bild, ***hier*** Anregung hierfür: V10: Wimmelbild - Lieblingsstelle. Jede Gruppe diskutiert, welche Ausschnitte und Aspekte auf dem Bild sie als positiv bewerten würden. Diese schneiden sie aus dem Wimmelbild aus, ordnen sie neu an und diskutieren dabei: Was für Szenen und Orte sehen wir hier? Wie sind sie miteinander verbunden? Was fehlt noch? Die positiven Ausschnitte werden so, wie die Gruppe sie neu angeordnet hat, auf ein neues Blatt Papier geklebt und die Lücken werden von der Gruppe durch eigene Zeichnungen, Collagen, etc. ausgefüllt. Am Ende gibt die Gruppe ihrem Bild noch einen Namen und schreibt ihn dazu.

Tipp/ Variation:
Das Wimmelbild ist sehr facettenreich und mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Zu dem Wimmelbild hat EcoNa eine umfangreiche Handreichung mit Erläuterungen, Methoden usw. erstellt. Diese lässt sich ***hier*** auf deren Webseite abrufen. Außerdem hat EcoNa ein Methoden-Toolkit zur gemeinsamen Entwicklung von Ernährungsutopien entwickelt, ***hier***. Damit kann jede*r in einer Gruppe Utopien und Visionen für das Ernährungssystem entwickeln - lokal oder global.

Zum Wimmelbild:
https://www.janun.de/netzwerk-projekte/janun-landesbüro/wimmelbilder/econa/#zum%20Bild

Zur Handreichung:
https://janunde.s3.amazonaws.com/documents/Wimmelbild_Handreichung_final.pdf

Methoden-Toolkit zu Ernährungsutopien:
https://www.janun.de/netzwerk-projekte/janun-landesbüro/econa/utopien-ernährungssystem/

N9

ON

OFF

Aperitif

Vorspeise

Hauptgang

Nachtisch

Digestif

Feedback

So viele neue Inhalte müssen erst einmal verdaut werden. Gut, dass es dafür den Digestif gibt! Doch ist das wirklich so? Wissenschaftlich ist die verdaungsfördernde Wirkung nicht belegt. Trotzdem bleibt es ein geselliges Ritual und regt den Austausch untereinander an. Genau das bezwecken auch die Methoden des folgenden Kapitels. Sie helfen gemeinsam als Gruppe das Gelernte zu reflektieren und in einem Feedback zusammenzufassen.

Einkaufskorb, Mixer, Kompost

>> Das nehme ich mit (Einkaufskorb), das war schlecht (Kompost), das beschäftigt mich noch (Mixer) <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	15 Minuten
Ausstattung:	Symbole für Einkaufskorb, Kompost und Mixer, Moderationskarten und Marker
Herausgeber:	foodsharing Akademie

Drei Symbole (Einkaufskorb, Kompost und Mixer) werden auf dem Boden ausgelegt. Anschließend bekommen die Teilnehmenden Moderationskarten, auf denen sie festhalten können, was ihnen an Feedback dazu einfällt. Je nach Zeitkapazität und Gruppengröße, können die Moderationskarten mit den Kommentaren vorgelesen und passend zu den Symbolen abgelegt oder einfach still zugeordnet werden.

Tipp/ Variation:
Als Ergänzung/Alternative können die Teilnehmenden auch ihren Zustand in Form eines Lebensmittels beschreiben. Zum Beispiel abgestandener Kaffee, spritzige Orange usw. Dies eignet sich auch sehr gut für ein Zwischenfeedback.

D1

ON

OFF

Blitzlicht

>> Schnelle Methode, um ein Meinungsbild einzufangen. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Für alle Altersstufen geeignet
Dauer:	Variiert je nach Gruppengröße
Ausstattung:	Ggf. Flipchart, Moderationskarten oder Marker
Herausgeber:	Mehrere Herausgeber

Jede Person darf im Kreis herum ein kurzes Feedback geben. Dieses kann sich auf ein Wort oder einen Satz beschränken. Durch passende Leitfragen kann die Richtung vorgegeben werden: z.B. Welche Einstellung hast du dem Thema gegenüber? Was nimmst du für dich mit?

Tipp/ Variation:
Eine Haltung oder Stellungnahme zu einem Thema kann auch körperlich (z.B. Freudentanz) von den Teilnehmenden dargestellt und dann der Gruppe erläutert werden.
Eine weitere Variation ist, dass unterschiedliche Gegenstände (z.B. Glühbirne, Banane oder Mülltüte) in der Mitte liegen. Die Teilnehmenden suchen sich einen Gegenstand aus, mit dem sie ihr Feedback kurz und knackig in die Runde geben können.

D2

ON

OFF

Zielscheibe

>> Diese Methode eignet sich besonders bei einem sehr straffen Zeitplan. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	5 Minuten
Ausstattung:	Aufgezeichnete Zielscheibe auf Flipchartpapier und ggf. Klebepunkte
Herausgeber:	Mehrere Herausgeber

Auf einer Flipchart wird eine Zielscheibe (mit drei Kreisen) gemalt. Sie kann in beliebig viele “Tortenstücke” unterteilt werden, denen dann verschiedene Bereiche zugeordnet sind, zu denen sich die Teamenden Feedback wünschen (z.B. Räumlichkeiten, Inhalte, Abwechslungsreichtum etc.). Die Bereiche werden neben die “Tortenstücke” geschrieben. Anschließend darf jede*r Teilnehmende pro Bereich ein Kreuzchen malen. Der innerste Bereich steht für “Volltreffer” → es hat mir super gefallen bis hin zum äußersten Kreis → es hat mir nicht so gut gefallen.

Tipp/ Variation:
Eignet sich besonders gut für große Gruppen und/oder wenn wenig Zeit für Feedback ist (kann auch nach der Verabschiedung beim Rausgehen durchgeführt werden).

D3

ON

OFF

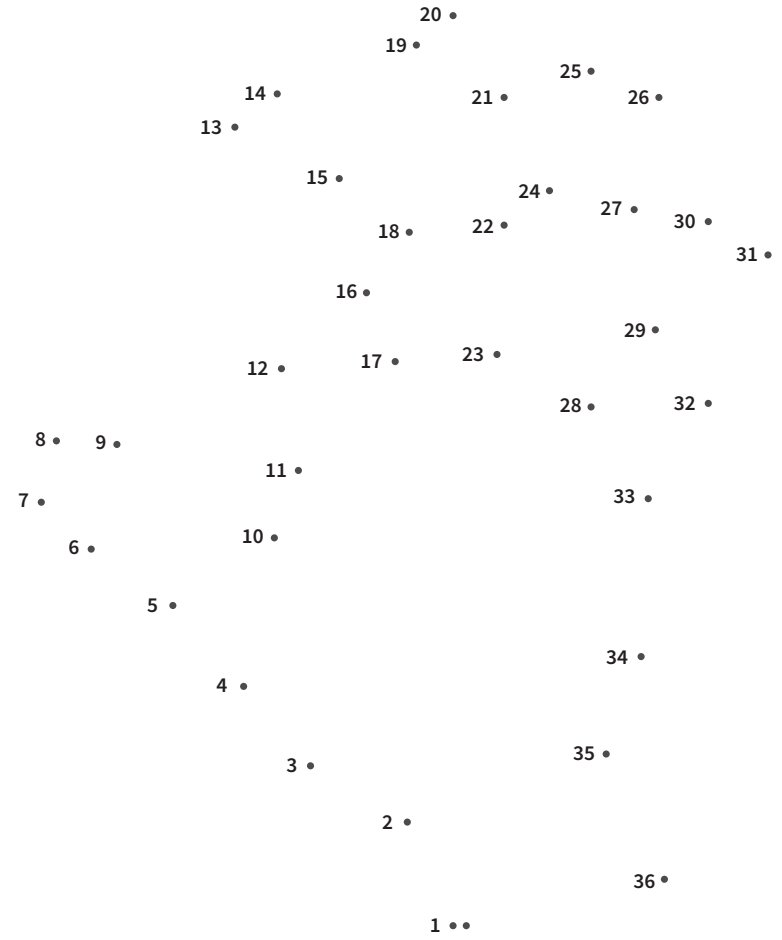
Fünf Finger Feedback

>> Daumen hoch: Was hat den Teilnehmenden denn am Workshop gut gefallen und was kam zu kurz? Eine inspirierende Methode, um ein vielseitiges Feedback zu erhalten. <<

Kategorie:	
Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene
Dauer:	Variiert je nach Gruppengröße
Ausstattung:	Papier und Stifte
Herausgeber:	Mehrere Herausgeber

Jede Person darf im Kreis herum ein kurzes Feedback geben. Dabei soll sich an den fünf Fingern orientiert werden.

- Daumen Lob – „Besonders gut hat mir gefallen..."
- Zeigefinger Hinweis – „Ich möchte auf folgendes hinweisen…"
- Mittelfinger Kritik – „Mir hat überhaupt nicht gefallen dass…"
- Ringfinger Mitnehmen – „Für die Zukunft nehme ich mit…"
- Kleiner Finger Zu kurz – "Zu kurz ist heute gekommen..."



D4

ON

OFF

Tipp/ Variation:
in größeren Gruppen kann es sehr langwierig werden, wenn jeder Teilnehmende Erläuterungen zu allen fünf Fingern macht. Alternativ kann man daher auch die Teilnehmenden den Umriss ihrer Hand auf ein Blatt malen und das Feedback eintragen lassen. Die fertigen Bögen lassen sich einsammeln und auswerten.

Aperitif

Vorspeise

Hauptgang

Nachtisch

Digestif

Rezepte

Jetzt bist du dran! Kombiniere die Methoden und erstelle dein eigenes Workshopkonzept. Um einen ganzheitlichen Lernerfolg zu ermöglichen, achte darauf, dass alle Phasen abgedeckt sind. Besonders empfehlen wir dir die Reflexion des eigenen Verhalten, also die Handlungsebene, in deiner Konzepterstellung zu berücksichtigen, denn nur so können Veränderungs-prozesse angestoßen werden. Fehlt noch die eine oder andere Zutat in deinem Rezept? Auf den nächsten Seiten findest du Inspiration hierfür. Wir haben in vier Rezeptvorschlägen Workshopabläufe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie eine Online-Variante zusammengestellt. Nutze diese gerne als Grundlage für die Planung deiner eigenen Bildungsveranstaltungen!

Rezeptvorschläge

Für Jugendliche (1. Rezept)

Thema	Lebensmittelverschwendung
Zielgruppe	Jugendliche
Gruppengröße	ca. 20 Menschen
Dauer	3 Stunden
Vorinformationen	Wenige
Ziele der Veranstaltung	Ganzheitliches Verständnis der Problematik sowie Entwicklung von eigenen Ideen für ein positives Ernährungssystem.

R1

ON

OFF

	Phase	Dauer/ Uhrzeit	Methode	Inhalte/ Kurzbeschreibung	Ausstattung	Anmerkung
Aperitif	Energizer	5 Min.	Das springende Toast (A2)	Kreisspiel, bei dem die Person in der Mitte die Spielfiguren (Toaster, Mixer, Döner usw.) sowie die Akteure bestimmt. Wird ein Fehler gemacht, wechselt die Person in der Mitte.	Ausreichend Platz zum Bewegen	Teilnehmende auffordern sich weitere Spielfiguren mit passender Performance auszudenken.
Vorspeise	Begrüßung Kennenlernen	10 Min.	Namens-assoziation (V2)	Alle stellen sich mit ihrem Vornamen/Spitznamen und einer passenden Alliteration aus dem Lebensmittelbereich vor (z.B. Johannisbeere-Judith).	Kreppband und Stifte	Zusätzlich Namensschilder aus Kreppband anfertigen.
	Einführung/ Einstieg ins Thema	15 Min.	Positions-barometer (V5)	Teilnehmende stellen sich zu verschiedenen Fragestellungen entsprechend ihrer Position auf.	Ausreichend Platz zur Positionierung und ggf. zu den Fragestellungen passende Lebens-mittel (z.B. braune Banane oder Produkt über dem MHD)	Verständnis der Methode anhand einer Beispielfrage überprüfen und Teilnehmenden die Möglichkeit geben ihre Positionierung zu erklären.

Rezeptvorschläge

Für Jugendliche (1. Rezept)

		25 Min.	Meinungsbild (H4)	Gründe für Lebensmittelverluste und -verschwendung werden gesammelt und nach Relevanz innerhalb der Gruppe angeordnet.	Moderationskarten, Stifte, Klebepunkte oder Murmeln und Schalen sowie eine Pinnwand/Whiteboard	Für das Voting bekommt jeder Teilnehmende halb so viele Murmeln/ Klebepunkte wie Gründe die gesammelt wurden.
Hauptgang	Erarbeiten des Themas			**PAUSE – 10 Minuten – Umbauphase (Tischgruppen)**		
		25 Min.	Tomatenrallye (H2)	Brettspiel, welches Gründe für Lebensmittelverluste und -verschwendung entlang der Wertschöpfungskette am Beispiel von Tomaten deutlich macht.	6 x Spiel-Sets und Würfel	Falls das Spiel zu langsam läuft, kann ein zweiter Würfel hinzugenommen werden.
		15 Min.	Präsentation (H5)	Präsentation über die Auswirkungen der Lebensmittelverschwendung.	Laptop, Beamer, o.ä.	Passende Folien aus der Präsentationsvorlage heraussuchen.
Nachtisch	Handlungsmöglichkeiten erarbeiten	70 Min.	Ernährungsutopien: Was wäre wenn…? (N9)	Mithilfe des EcoNa-Wimmelbilds werden Ideen für ein positives Ernährungssystem entwickelt.	Pro Gruppe ein ausgedrucktes Wimmelbild, ein Karton oder Papier, Scheren, Buntstifte und Kleber sowie eine Flipchart und Marker	Teilnehmende darüber hinaus dazu auffordern Verbindungen zu Lebensmittelverschwendung zu suchen/herzustellen.
Digestif	Feedback	10 Min.	Fünf Finger Feedback (D4)	Im Kreis herum hat jede Person die Möglichkeit Feedback zu geben. Jeder Finger symbolisiert eine bestimmte Feedback Kategorie.	Keine	Methode kann sich hinziehen, ggf. nur Rückmeldung zu zwei Kategorien pro Person.

R1

ON

OFF

Rezeptvorschläge

Für Kinder (2. Rezept)

Thema	Genießbarkeit von Lebensmitteln, Lebensmittelverschwendung sowie Aufgaben von foodsharing.
Zielgruppe	Kinder (Der Workshop wurde für eine Gruppe geistig beeinträchtigter Kinder und Jugendlicher von der 7. - 9. Klasse entwickelt, lässt sich aber auch gut mit Grundschulkindern durchführen.)
Gruppengröße	ca. 20 Menschen
Dauer	4 – 6 Stunden
Vorinformationen	Keine
Ziele der Veranstaltung	Den Wert von Lebensmitteln mit allen Sinnen erfahren, die Wertschätzung im Umgang mit Lebensmitteln steigern sowie eigene Handlungsmöglichkeiten gegen Lebensmittelverschwendung herausfinden.

	Phase	Dauer/ Uhrzeit	Methode	Inhalte/ Kurzbeschreibung	Ausstattung	Anmerkung
Aperitif	Energizer	5 Min.	Bananas united (A3)	Sprechgesang über den Weg einer geretteten Banane mit passenden Bewegungen.	Ausreichend Platz zum Bewegen	Text vorher lernen.
Vorspeise	Begrüßung	10 Min.	Ernährungs-führerschein (V1)	Jeder Teilnehmende bekommt eine Karte (Ernährungsführerschein) mit allen Stationen die durchlaufen werden; nach jeder Station bzw. jedem Programmpunkt darf ein Haken gesetzt werden, am Schluss sind alle Teilnehmenden „Lebensmittelexperte*in".	Ausgedruckte Ernährungsführer-scheine und Stifte	Nicht vergessen, den Ernährungsführer-schein an die Methodenauswahl anzupassen.
	Kennenlernen	10 Min.	Namens-assoziation (V2)	Vorstellung mit Alliteration aus dem Lebensmittelbereich (z.B. Leberkäse-Lili).	Keine	Zudem Namensschilder machen.
	Einführung/ Einstieg ins Thema	15 Min.	Positions-barometer (V5)	Mithilfe eines imaginären Barometers wird die Position der Teilnehmenden zu verschiedenen Fragestellungen ermittelt.	Ausreichend Platz zur Positionierung	Fragen entsprechend der Altersstufe und Gruppe auswählen/ anpassen.
Hauptgang	Erarbeiten des Themas	30 Min.	Spiel der Sinne (H8)	An drei Stationen erriechen, erschmecken und ertasten die Teilnehmenden verschiedene gerettete Lebensmittel.	Gerettete Lebensmittel, Schals/Tücher zum Verdecken und evtl. Gabeln oder Löffel	Jedes Lebensmittel auch in der Urform vorzeigen.

R2

ON

OFF

Rezeptvorschläge

Für Kinder (2. Rezept)

PAUSE – 10 Minuten

Nachtisch	Handlungs-möglichkeiten erarbeiten	10 Min.	Wie läuft eigentlich eine foodsharing Abholung ab? (N1)	Rollenspiel zum typischen Ablauf einer foodsharing Abholung. Themen: Warum sortieren Betriebe genießbare Lebensmittel aus? Was machen die Foodsaver mit den geretteten Lebens-mitteln?	Drei darstellende Personen, gerettete Lebensmittel, foods-haring Ausweise und Taschen.	Fragen, ob andere Aufsichtspersonen vielleicht eine Rolle übernehmen möchten.
		70 Min.	Ernährungs-utopien: Was wäre wenn…? (N9)	Bildliche Auseinandersetzung mit dem Ernährungssystem. Welche Auswirkungen hat unsere Nahrungsmittelproduktion und was für Alternativen gibt es?	Ein Wimmelbild pro Gruppe, Scheren, Buntstifte und Kleber, ggf. weitere Bastelmaterialien, Flipchart und Marker	Einige Zusammen-hänge sind sehr komplex. Der Anspruch ist nicht alles zu verstehen.
		60-180 Min.	Kochen mit geret-teten Lebensmit-teln (N4)	Gerettete Lebensmittel werden in Topf (genießbar) und Tonne (ver-dorben) sortiert. Anschließend wird gemeinsam eine Mahlzeit aus den Lebensmitteln zubereitet.	Gerettete Lebensmittel, Geschirr, Besteck und ggf. eine Kochmöglichkeit	Zeit im Blick behalten.
		15 Min.	Apfelringkette basteln (N5)	Äpfel werden entkernt, in Scheiben geschnitten und auf einer Schnur getrocknet. So entstehen leckere Apfelchips.	Äpfel, Apfelentkerner und eine Schnur (ggf. Zitronen und Salz)	Jede*r bekommt seine/ ihre eigene Kette.
Digestif	Feedback	15 Min.	Blitzlicht (D2)	Workshop und Ernährungs-führerschein evaluieren.	Keine	Gesonderte Feedback-runde mit den Aufsichtspersonen nicht vergessen.

R2

ON

OFF

Rezeptvorschläge

Für Erwachsene (3. Rezept)

Thema	Lebensmittelverschwendung, foodsharing als Handlungsansatz sowie weitere Handlungsebenen
Zielgruppe	Erwachsene
Gruppengröße	ca. 20 Menschen
Dauer	2 Stunden
Vorinformationen	Wenige
Ziele der Veranstaltung	Problematik und Ausmaß der Lebensmittelverschwendung verstehen, Handlungsansatz von foodsharing sowie weitere Handlungsebenen kennenlernen.

R3

ON

OFF

	Phase	Dauer/ Uhrzeit	Methode	Inhalte/ Kurzbeschreibung	Ausstattung	Anmerkung
Aperitif	Energizer	5 Min.	Das springende Toast (A2)	Die Teilnehmenden müssen zu dritt verschiedene Spielfiguren aus dem Lebensmittelbereich (Toaster, Mixer, Döner usw.) auf Kommando ausführen.	Ausreichend Platz zum Bewegen	Es ist nur lustig, wenn alle mitmachen.
Vorspeise	Begrüßung Kennenlernen	20 Min.	Willkommens-runde	Sich selber als Referent*in vorstellen, eine Vorstellungsrunde mit Namen machen sowie die Erwartungen der Teilnehmenden abfragen.	Ausreichend Stühle für einen Stuhlkreis	Die Erwartungen können auch auf Moderations-karten geschrieben und an einem Erwartungs-baum gesammelt werden.
	Einführung/ Einstieg ins Thema	15 Min.	Positions-barometer (V5)	Zu 3 - 5 Fragen stellen sich die Teilnehmenden entlang eines imaginären Barometers von voller Zustimmung bis Ablehnung auf.	Ausreichend Platz zur Positionierung	Nach jeder Frage einzelne Teilnehmende bitten ihre Positionierung zu begründen.
		15 Min.	Videoclips (V3)	Entweder das Klimagericht oder das größte Verbrechen unserer Zeit zeigen und anschließend kurz im Plenum darüber diskutieren.	Laptop, Lautsprecher, Beamer und Leinwand oder Fernseher	Falls keine Diskussion aufkommt, Leitfragen in die Gruppe geben (z.B. Welche Gefühle hat das Video in dir ausgelöst?)

Rezeptvorschläge

Für Erwachsene (3. Rezept)

Hauptgang	Erarbeiten des Themas	30 Min.	Präsentation (H5)	Präsentation über foodsharing und die Problematik der Lebensmittel-verschwendung.	Laptop, Beamer, o.ä.	Ausreichend Zeit für Rückfragen einplanen.
Nachtisch	Handlungs-möglichkeiten erarbeiten	30 Min.	Handlungs-optionen gegen Lebensmittel-verschwendung (N2)	Gemeinsam werden Handlungsoptionen gesammelt und eingeordnet sowie ihre Umsetzbarkeit und eventuelle Hürden diskutiert.	Moderationskarten und Stifte	Vor dieser Methode sollten alle bisherigen Erkenntnisse zusammengefasst und schriftlich festgehalten werden.
Digestif	Feedback	5 Min.	Zielscheibe (D3)	Auf einer großen Zielscheibe hinterlässt jeder Teilnehmende sein Feedback zu verschiedenen Kategorien.	Aufgezeichnete Zielscheibe auf Flip-chartpapier und ggf. Klebepunkte	Falls noch ausreichend Zeit ist, kann die Zielscheibe auch noch gemeinsam im Plenum ausgewertet werden.

R3

ON

OFF

Online Workshop

Für digitale Veranstaltungen (4. Rezept)

Thema	Lebensmittelverschwendung stoppen! Globale Ursachen, Zusammenhänge und Auswirkungen der Lebensmittelverschwendung sowie foodsharing als Ansatz dieser Herausforderung zu begegnen.
Zielgruppe	Erwachsene
Gruppengröße	Flexibel, max. 30 Teilnehmende
Dauer	2 Stunden
Vorinformationen	Wenige
Ziele der Veranstaltung	Den Teilnehmenden soll das Ausmaß und die Komplexität der Problematik bewusst werden. Sie sollen Wege der Partizipation innerhalb der foodsharing Bewegung kennenlernen und weitere Handlungsansätze herausfinden.

R4

ON

OFF

	Phase	Dauer/ Uhrzeit	Methode	Inhalte/ Kurzbeschreibung	Ausstattung	Anmerkung
Aperitif	Energizer	5 Min.	Bananas united (A3)	Sprechgesang über den Weg einer Banane - Vom Retten im Supermarkt bis hin zum Verdauen im Magen.	Mit Webcam und Mikrofon von allen	Den Sprechgesang auch als Text im Chat teilen.
Vorspeise	Begrüßung Kennenlernen	10 Min.	Hinweise zur Veranstaltung und Vorstellung	Wichtige technische Funktionen des Videokonferenzsystems werden erklärt (ggf. Chatregeln einführen: + Zustimmung, - Ablehnung und * Frage). Workshopgebende stellen sich mit ihren Rollen (Referent*in, Moderation, Tech-Host, etc.) vor.	Teilnehmende bitten sich stumm zu schalten	Kann auch gut vor dem Energizer gemacht werden.
	Einführung/ Einstieg ins Thema	10+5 Min.	Lebensmittel-verwendungs BINGO (V8)	Raster (5x5 Kästchen) mit Eigenschaften zum Thema Lebensmittelverwendung und -verschwendung. Die Teilnehmen-den gehen die Eigenschaften gemeinsam durch und versuchen kollektiv als Gruppe ein oder mehrere BINGOS zu erreichen.	In Breakout-Rooms (3er Gruppen, 10 Min.), Austausch im Hauptraum (5 Min.)	Erstellung von Breakout-Rooms vor der Veranstaltung testen.

Online Workshop

Für digitale Veranstaltungen (4. Rezept)

		20 Min.	Präsentation Lebensmittelver-schwendung (H5)	Erweiterung des Wissens: Hinter-gründe, globale Zusammenhänge und Auswirkungen der Lebensmittelverschwendung.	Präsentation teilen, Teilnehmende bitten sich stumm zu schalten	Verschiedene Präsentations-vorlagen sind unter foodsharing-akademie.org/materiallager-praesentationen zu finden.
Hauptgang	Erarbeiten des Themas	15 Min.	Pause mit Aufgabe	Die Teilnehmenden sollen an dem Ort an dem sie gerade sind (Zuhause, am Arbeitsplatz) schauen, ob es Lebensmittel gibt, die sie entsorgen würden und diese mitbringen.	Mit Webcam und Mikrofon von allen	Die Aufgabe soll die Problematik in der eigenen Umgebung sichtbar machen.
		15 Min.	Pausenaufgabe besprechen	In einer Runde berichtet jede*r kurz (1 Min.) von der Pausenaufgabe. Fragestellung: Warum würdest du diese Lebensmittel entsorgen?	Mit Webcam und Mikrofon von allen	Auf die Relevanz der Lebensmittelver-schwendung im privaten Bereich eingehen.
		15 Min.	Präsentation foodsharing (H5)	Hintergründe, Ziele und Aufbau der foodsharing Bewegung sowie Möglichkeiten der Partizipation.	Präsentation teilen, Teilnehmende bitten sich stumm zu schalten	Bereiche, die auf besonderes Interesse stoßen, gerne vertiefen.
Nachtisch	Handlungs-möglichkeiten erarbeiten	10 + 5 Min.	Eigene Handlungsebene finden	Diskussion in Kleingruppen mit den folgenden Fragestellungen: Wie baue ich das neu erlangte Wissen in meine zukünftigen Handlungen ein? Was möchte ich verändern? Wo möchte ich mich mehr einbringen?	Diskussion in Breakout-Rooms (3er Gruppen, 10 Min.), Austausch im Hauptraum (5 Min.)	Workshopgebende gehen nicht mit in die Breakout-Rooms.
Digestif	Feedback	10 Min.	Evaluation und Fünf Finger Feedback (D4)	Gemeinsamen Abschluss finden, letzte Fragen klären und Feedback geben.	Mit Webcam und Mikrofon von allen	Ggf. Feedback auf zwei Kategorien be-schränken. Daumen: Was war gut?, Kleiner Finger: Was kam zu kurz bzw. war nicht so gut?

R4

ON

OFF

Notizen

Notizen

Referenzen

Icons

Icons

Icons made by Freepik from www.flaticon.com

Icon made by Dimi Kazak from www.flaticon.com

Icon made by Icongeek26 from www.flaticon.com

Icon made by Dave Gandy from www.flaticon.com

Impressum

Herausgeber und alle Rechte	.....	foodsharing e.V., vertreten durch den Vorstand Neven-DuMont-Str. 14, 50667 Köln
Inhalt & Redaktion	.....	Pia Redenius Thore Peyk
Layout & Satz	.....	Melinda Kühn
Stand	.....	4. Auflage, Juni 2022

Diese Fassung des Readers (Stand 2022) wird finanziert durch die Europäische Kommission im Rahmen des Erasmus+ Projektes, Engagement Global mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung sowie der Deutschen Postcode Lotterie. Für den Inhalt dieser Publikation ist allein der foodsharing e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt der Europäischen Kommission, von Engagement Global gGmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

Nutzungsbedingungen:
Der Reader Methodenbuffet sowie die darin enthaltenen Methoden der foodsharing Akademie und foodsharing Community unterliegen den Nutzungsbedingungen der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-SA 4.0. Für die Methoden anderer Herausgeber sind die jeweiligen Nutzungsbedingungen zu beachten. Der Reader kann und soll in der schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit zum Thema globale Lebensmittelverschwendung genutzt und eingesetzt werden.

Linkverweise:
In der PDF-Datei haben wir als Service zur vertiefenden Recherche und zum Download von Dokumenten aktive Links auf Seiten im Internet gelegt. Für die Inhalte und Aktualität dieser Links ist der foodsharing e.V. nicht verantwortlich. Wir haben keinerlei Einfluss auf die Inhalte oder Gestaltung der gelinkten Seiten und distanzieren uns deshalb ausdrücklich von diesen.

foodsharing Akademie
Wir klammern Bildung nicht aus

foodsharing Akademie

Wir klammern Bildung nicht aus