

KOCHEN KANN JEDE:R

VIELFÄLTIG, GESUND, BEZAHLBAR!

Projektvorstellung KKJ

Community-Call | 22.09.2025



Fiona Specht | Projektleitung

projektleitung-kkj@foodsharing-akademie.org

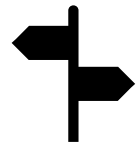
www.foodsharing-akademie.org/kochenkannjeder

Das Projekt wird gefördert durch das Umweltbundesamt.

Eckdaten



Mai 2024 bis April 2026



Siegen, Berlin und Freiburg



- niedrigschwellige Kochworkshops
- Einfaches Ernährungswissen und Kochtechniken
- Gemeinschaft und sozialen/kulturellen Austausch fördern, Erfahrungsaustausch
- Beteiligung an Nachhaltigkeitsdiskursen ermöglichen



Menschen in prekären Lebenslagen jeden Alters, z.B. Menschen, die auf Lebensmittelausgabestellen angewiesen sind; Alleinziehende; Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte oder Senior:innen



Lebensmittelverschwendung, Koch-Basics, Lebensmittel haltbarmachen, Resteverwertung, Nachhaltiges Einkaufen/Kochen/Lagern

Projektteam



Fiona Specht

Projektleitung und überregionale
Projektkoordination



Marlene Gänsbauer

Projektleitung und regionale
Projektkoordination Freiburg



Ingrid Wolf

Regionale Projektkoordination
Berlin



Yannick Bollmann

Regionale Projektkoordination
Siegen



Jan Kircher

Regionale Projektkoordination
Freiburg

Zusätzlich ehrenamtliche
Unterstützer:innen und Expert:innen,
wie Köch:innen und Sozialarbeiter:innen

Und Zusammenarbeit mit verschiedenen
Einrichtungen:
Familienzentrum, Diakonie-Treff,
Stadtteilzentren, Quartiertreff,
Mehrgenerationenhaus, Gemeindehaus

Workshops

Begrüßung, „Lebensmittel-Schau“, thematischer Einstieg



Workshops

Arbeit in Kleingruppen, Rezept Suche/Austausch



KOCHEN
KANN JEDE:R
REZEPT

BLUMENKOHL- ROHKOST- TOPPING



ZUTATEN für 2 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 3 EL Hefeflocken
- Gewürze (Salz, Pfeffer)
- Optional frische Kräuter

ZUBEREITUNG Schritt für Schritt

- 1 Die Stiele und Blätter des Blumenkohls entfernen und waschen.
- 2 Die Röschen mit einem Messer leicht schaben, sodass sie fein zerbröseln. Den Strunk (dicker Teil) für eine spätere Verwendung oder für ein anderes Gericht (z.B. Gemüsesuppe) aufheben.
- 3 In einer Schüssel Blumenkohlraspeln mit Salz, Pfeffer, und Hefeflocken mischen. Fertig.

Tipp: Wenn der Blumenkohl gesalzen wird, verliert er Wasser. Die Mischung wird dann feuchter als vorher. Deshalb soll dieser Belag erst ganz am Ende zubereitet werden.

KOCHEN
KANN JEDE:R
REZEPT

BLUMENKOHL- ROHKOST- TOPPING

REZEPT VARIATION

Nach Belieben frisch geschnittene Kräuter und/oder Gewürze hinzufügen.

UNSER TIPP



In den Fairteilern von foodsharing findest du gerettete Lebensmittel, wie Backwaren und Gemüse. Mithilfe der Karte kannst du Fairteiler bei dir in der Nähe suchen.

DEINE NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

www.foodsharing-akademie.org/kochenkannjeder



Das Projekt wird gefördert durch das Umweltbundesamt sowie partnerschaftlich begleitet von der TU Berlin und der Uni Siegen.



Workshops

Gemeinsames Zubereiten und Kochen



Workshops

Vielfalt der Gerichte



Rückmeldungen der Teilnehmer:innen



- Überwiegend sehr positive Rückmeldungen und Zufriedenheit der Teilnehmenden
- Besonders hervor gehoben:
 - Gemeinschaftsgefühl
 - Angenehme Atmosphäre
 - Neue Anregungen zur Resteverwertung und Weiterverarbeitung, wie Fermentation und Gemüsebrühe aus Resten herstellen
 - Freude am gemeinsamen Kochen
 - Leckerer Geschmack der Gerichte

Zitate:

- *„War interessant mit unterschiedlichen Menschen zu kochen!„* (Teilnehmerin aus Freiburg, 60-79 J, in Rente)
- *„Sehr gut, das Projekt sollte an diesem Ort weiterlaufen. Ich wäre dabei. Für Einzelwohner eine gute Gelegenheit unter Menschen zu kommen.“* (Teilnehmer aus Freiburg, 60-79 J., in Rente)
- *„Für mich war es eine sehr schöne und wichtige Erfahrung :) und sehr lecker und entspannte freundliche Atmosphäre.“* (Teilnehmerin aus Berlin, 40-59 J.)
- *„Top! Gerne mehr davon. War echt lecker, entspannt, gemütlich, lehrreich. Hat großen Spaß gemacht!“* (Teilnehmer aus Berlin, 40-59 J.)

Ausblick



- Weitere Kochworkshops und –events umsetzen --> Insgesamt 36 Workshops bis Ende März 2026
- Tiefergehende Auswertung der Evaluationsergebnisse
- Handbuch mit Vorlagen, Erfahrungssammlung, Rezepten, Anregungen
- Habt ihr Interesse ähnliche Workshops durchzuführen? Sprecht uns gerne an!



Fotograf:in gesucht



Wir suchen für ein bis zwei Abende in den kommenden Monaten eine/n Fotograf:in in den Städten Siegen, Berlin ODER Freiburg.

Wer kann sich vorstellen uns zu unterstützen und eine fotografische Begleitung eines Workshops zu übernehmen?

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!



Fiona Specht | Projektleitung

projektleitung-kkj@foodsharing-akademie.org

www.foodsharing-akademie.org/kochenkannjeder