

überkochen e.V.

Wirkungsbericht
Juni 2019

Vorwort

Wer die eigene Umwelt als gestaltbar begreift, kann darin eine nachhaltige Art der Zufriedenheit erlangen und trägt zu einem Fortschritt bei, welcher persönlich wahrnehmbar ist. Ein Bildungssystem, welches die eigene Wirksamkeit in Bezug auf das Zusammenleben für Schüler*innen erlebbar macht, schafft so demokratische Anreize und neue Perspektiven. Das selbstständige Denken, Entdecken und Machen eröffnet dabei reale und neue Möglichkeiten um eigene Interessen herauszubilden, welche vielleicht bis ins hohe Alter anhalten können. Globale Herausforderungen in Bezug auf eine Förderung kultureller Vielfalt, Zugang zu Ernährung, die Auswirkungen des Klimawandels und das Entstehen für eine demokratische Gesellschaft verlangen nach neuen Ansätzen, um Schule auf eine nachhaltige Zukunft einzustimmen. Die Fridays-for-Future-Bewegung zeigt, dass Schülerinnen und Schüler aufstehen und nicht länger zusehen. Eine nachhaltige Entwicklung ist nur mit selbstdenkenden Menschen möglich, welche Zusammenhänge und Fertigkeiten erkennen und verstehen. Über gemeinsames Kochen im Klassenzimmer möchten wir genau dies fördern – jungen Menschen eine Chance geben über den Tellerrand zu blicken und Fertigkeiten für den Lebensalltag zu erlernen. Was wir dafür tun und mit welchen Aktivitäten wir unsere Ideen umsetzen, berichten wir auf den folgenden Seiten.

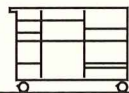
Inhalt

Gegenstand des Berichts	7
Mission und Vision	9
Ernährung und Gesellschaft	11
Ernährung und Umwelt	13
Ernährungsbildung	15
Die Idee „überkochen“	16
Der Kochwagen	20
Das Kartenset	21
Schlüsselkompetenzen	24
Anwendungsformen	26
Wirkungen	29
Reichweite	31
Unsere Partner	32
Aus dem Schulalltag	34
good to know	36

Schule designen!

2015

Erster Prototyp des
überkochen-Wagens für
die Südschule Bad Tölz



Entwicklung von
Geschäftsmodellen

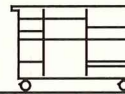
Kooperation mit dem
Referat für Bildung
und Sport (RBS)

2016

Start der Pilotphase

an drei Schulen

Münchner Stadtrat
beschließt Ernährungs-
bildungskonzept



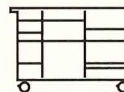
2017

Gründung
überkochen e.V.

10 Wagen
für RBS

Gewinner des Social
Business Wettbewerbs
von Hogan Lovells und
Joblinge

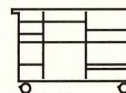
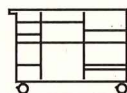
Förderung der
Hans Sauer Stiftung



2018

Auszeichnung als Kultur-
und Kreativpiloten 2018

an drei weiteren
Gymnasien in München



2019

Gegenstand des Berichts

überkochen e.V. ist ein gemeinnützig arbeitender Verein. Zweck des Vereins ist die Förderung von Bildung, im speziellen der Bildung für globale nachhaltige Entwicklung und der Ernährungsbildung. Das praxisnahe Lernen - anschlussfähig an die Lebenswelten von Schüler*innen - und die Entwicklung sozialer Kompetenzen bilden die Basis unseres Handelns. Die Ziele der Bildung für globale nachhaltige Entwicklung (UN) stellen dabei den größeren Rahmen für die überkochen-Aktivitäten dar. Im Zentrum unseres Handelns steht das Kochen und miteinander Erleben von Alltagsphänomenen. Über das Kochen lernen wir nach einem multiperspektivischen Ansatz.

Der vorliegende Bericht bezieht sich auf die ersten drei Jahre – von der Pilotphase, über die Gründung des Vereins überkochen e.V. im Jahr 2018, bis heute – und skizziert die Wirkung, sprich die Veränderung, die bei den Teilnehmer*innen und deren Umfeld durch die Teilnahme am Bildungsprogramm erzielt wurde.

Kinder und Jugendliche haben sowohl zu Hause als auch in der Schule immer weniger Kontakt zum Thema Kochen. Nahrung ist ein Angebot, das in unterschiedlichen Qualitäten verzehrbereit zur Verfügung steht. Gemeinsames Kochen und auch gemeinsames, bewusstes Essen verschwindet aufgrund veränderter Tagesabläufe aus dem privaten Lebensalltag. Die Bedeutung des Essens und der Zubereitung als Fertigkeit, für sich selbst zu sorgen, geht dabei verloren. Sekundärfolgen, wie Lebensmittelverschwendung, Mangel- und Fehlernährung, sowie ein Schwund der kulturellen Diversität durch ein standardisiertes Essensangebot sind bereits zu erkennen.

überkochen e.V. hat das Ziel, das gemeinsame Kochen im Klassenzimmer als neue Unterrichtsform in der Schule zu etablieren. Ein eigens entwickelter Küchenwagen mit Unterrichtsmaterialien dient als Hilfsmittel, um die Bedeutung des Umgangs mit Lebensmitteln in Bezug auf Umwelt und Gesundheit zu vermitteln. Das überkochen-Konzept baut eine Brücke für Lehrkräfte, um über die Themen Ernährungszubereitung und Umwelterziehung einen praxisnahen Zugang zu den Lebenswelten der Schüler*innen zu finden.

Unter der Maxime des miteinander und voneinander Lernens werden Barrieren gegenüber bisher unbekanntem Kulturen und Traditionen abgebaut und Schüler*innen in der Persönlichkeitsbildung gestärkt.

Mission und Vision

Es ist unsere Mission,
Erfahrungswelten in der Schule zu entwickeln, die Wissen,
Erleben und Handeln verknüpfen. Unser Fokus richtet sich
dabei auf die Themen Nahrungszubereitung, gesunde
Ernährung und globale Verantwortung.
Wir möchten jeder Schülerin und jedem Schüler die Chance
auf eine gemeinsam zubereitete Mahlzeit geben.

Unsere Vision ist eine solidarische Gesellschaft,
die bewusst mit natürlichen Ressourcen –
insbesondere Nahrungsmitteln – umgeht
und Auswirkungen und Chancen ihres eigenen Handelns
und ihre Selbstwirksamkeit begreift.

Herausforderung

Kochen ist eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Neben der rein technischen Nahrungsmittelzubereitung kommt der sozialen Interaktion eine ebenso bedeutende Rolle zu. Die Verarbeitung und Zubereitung von Nahrung ist eine wesentliche Eigenschaft, welche den Menschen vom Tier unterscheidet. »Mit der Wandlung der Naturkraft Feuer zu einer Produktivkraft für den Menschen und mit dem bewußten Gebrauch von Werkzeugen zur Produktion von Nahrungsgütern beginnt der Mensch, die Natur zu beherrschen, entwickelt sich die Urgesellschaft.«¹

Aus zentraleuropäischer Sicht gibt es seit mehr als einem halben Jahrhundert keinen Anlass Hunger zu leiden. Eine Tatsache, die uns grundlegend von der Generation unterscheidet, welche mindestens einen der beiden Weltkriege erlebt hat. Das Vorhandensein von Nahrung nehmen wir heute als selbstverständlich wahr. Wenn wir als Menschen auf die Welt kommen und uns die erste Nahrung zugeführt wird, entscheiden wir einfach zwischen ›schmeckt‹ und ›schmeckt nicht‹.² Das, was wir essen, wird in der Regel in den ersten Lebensjahren bestimmt durch unsere Eltern. Im Laufe des Erwachsenwerdens kommen viele weitere beeinflussende Faktoren hinzu. Neben dem maßgebenden sozialen Umfeld, in welches wir hineingeboren werden, bestimmen die geographische Lage, die politische Situation und die klimatischen Verhältnisse über das Angebot an Nahrung – ob wir unter Nahrungsknappheit leiden oder in einem Überangebot von Nahrung aufwachsen.

Wir leben in einer Weltgesellschaft, begleitet von sozioökonomischen Unterschieden, die im Klassenzimmer nicht unbemerkt bleiben. Eine diverse Schülerschaft wird heute im gleichen Raum, in einem gleichen Zeitfenster, mit den gleichen Materialien beschult. Die Maxime, vergleichbare Leistungen zu erzielen, steht im Widerspruch zur Forderung nach inklusiven Schulformen.

¹ Ketz, H.-A. und Klenast, H. (1972) Zur Geschichte und Entwicklung der Ernährung des Menschen. Die Nahrung, S. 823

² vgl. Kofahl, D. (2014) Die Komplexität der Ernährung in der Gegenwartsgesellschaft, S. 59

Ernährung und Gesellschaft

- Umgang mit Heterogenität im Klassenzimmer
- Entfalten von individuellen Potentialen
- Erkennen und fördern von Diversität
- Fördern von Kommunikation

»... Lernen findet im Austausch mit der Umwelt, der materiellen, der sozialen oder auch der gedanklichen Umwelt statt. Dadurch entsteht Kommunikation. Lernen ist unter konstruktivistischer Perspektive eine Folge von kognitiven Konflikten, die durch Reflexion und einen diskursiven Austausch mit anderen Lernenden ausgelöst werden.«³

³ Möller, K. (2001) Perspektiven der Grundschulentwicklung – Forschungsüberblicke, S. 20

Herausforderung

9,8 Milliarden Menschen werden nach Berechnung der Vereinten Nationen die Erde bis zum Jahr 20150 bewohnen. Das sind 2,2 Milliarden mehr als heute – 2,2 Milliarden mehr Menschen, die versorgt und ernährt werden müssen. Das Modell des ökologischen Fußabdrucks zeigt, dass die Biokapazität der Erde bereits ausgeschöpft ist – in Deutschland sogar um das zweieinhalbfache überschritten ist. Wir leben unsolidarisch – auf Kosten anderer Menschen.

Die Frage »Was darf ich in Zukunft essen?« ist pauschal nicht zu beantworten und abhängig von der Betrachtungsweise – ökologisch, ökonomisch, ernährungsphysiologisch. In keinem Fall darf es zu moralisierenden Antworten kommen. In Bezug auf die ökologische Nachhaltigkeit lässt sich sagen, dass Länder mit einem niedrigeren Bruttoinlandsprodukt oftmals einen niedrigeren ökologischen Pro-Kopf-Fußabdruck haben. Sie leben also ökologisch verträglicher, weil sie weniger verbrauchen und weniger verschwenden und nicht, weil sie ökologisch nachhaltiger handeln oder technischen Aufwand betreiben um Umweltstandards zu erfüllen. Gleiches zeigt sich im Vergleich von Pro-Kopf-Energieverbrauch zu Einkommen in einer Erhebung des Umweltbundesamts.⁴ Menschen mit einem höheren Verdienst und mehr Konsummöglichkeiten, verbrauchen mehr und leben weniger nachhaltig. Der Kauf von Bioprodukten alleine ist nicht ausreichend. Superfrüchte, die um die Welt geflogen sind, wirken sich negativ auf die Klimabilanz aus – mit und ohne Öko-Siegel.

Die GfK-Studie „Systematische Erfassung von Lebensmittelabfällen der privaten Haushalte in Deutschland“ (2017) zeigt, dass in Deutschland jährlich pro Kopf mindestens 55 kg Lebensmittel in der Mülltonne landen. Davon handelt es sich bei mehr als der Hälfte dieser Menge um prinzipiell genieß- und verwertbare Lebensmittel.⁵

Für die Zukunft der Ernährung kann dies nur bedeuten, dass ein bewussterer Umgang mit Lebensmitteln notwendig ist.

⁴ Umweltbundesamt (2016) Repräsentative Erhebung von Pro-Kopf-Verbräuchen natürlicher Ressourcen in Deutschland

⁵ BMEL (2018) Zu gut für die Tonne

Ernährung und Umwelt

- **Versorgung einer wachsenden Bevölkerung sichern**
- **Verteilung vorhandener Ressourcen**
- **Bewusstseinsbildung für den Umgang mit Lebensmitteln**
- **Sicherstellen von Ernährungssouveränität**
- **Achtung natürlicher Grenzen**
- **Schutz der Biodiversität**

Herausforderung

In den Lehrplänen sind Aufgaben, welche die Schule zu erfüllen hat, als Bildungs-, Erziehungs- und Lernziele formuliert. Nur ein Bruchteil dieser Ziele besteht aus Faktenwissen und bezieht sich auf reine Informationen, die abrufbar sind und geprüft werden können. Im Wesentlichen bestehen die Ziele aus Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Anwendung in der täglichen Lebenspraxis finden. Dazu zählen auch die Themenfelder Ernährungs- und Umweltbildung. Diese sind im bayerischen Lehrplan auf Lehrplanebene 2 verankert und sollten somit fächerunabhängig in jedem Unterrichtsfach thematisiert werden. In der Realität gelingt dies aufgrund verschiedener Ursachen nicht immer. Lehrkräfte sind besonders auf die spezifischen Lehrplaninhalte für ihre Unterrichtsfächer fokussiert und versuchen zunächst diese in vollem Umfang zu thematisieren. Für lehrplanübergreifende Ziele wie Ernährungsbildung und Umwelterziehung bleiben keine Ressourcen, dabei sehen neun von zehn Deutschen Ernährungsunterricht in der Schule auf einer Stufe mit Fächern wie Mathematik, Deutsch oder Englisch.⁶ Ernährungsbildung, wie auch Umwelterziehung eignen sich hervorragend für fächerübergreifende Formate. Das gemeinsame Kochen bietet wertvolle Verknüpfungen zu wissenschaftlichen Phänomenen, zur ökologischen Umwelt und schult das Verantwortungsbewusstsein und die Selbstorganisation – dies zeigen auch Praxisbeispiele in der Hochschulbildung. XX4

⁶ vgl. BMEL (2018) Deutschland, wie es isst – Ernährungsreport 2018

⁷ Neumann, U. (2018) Cooking Courses in Higher Education: A Method to Foster Education for Sustainable Development and Promoting Sustainable Development Goals. In: Leal Filho W. (eds) Handbook of Sustainability Science and Research. S. 827 ff

Ernährungsbildung

- Verantwortung für das Thema übernehmen
- Rahmenbedingungen schaffen
- Netzwerkbildung und Austausch
- Wissen spielerisch vermitteln

Lokale Autonomie fördern, in dem Schüler kognitiv anspruchsvolle Dinge machen dürfen, die gleichwertig wie andere Schulfächer behandelt werden – »fotografieren, kochen – die Kinder müssen sich anstrengen, es muss schwierig sein«⁸

»Früh übt sich, wer gesund essen will. Deshalb sollten Kinder und Jugendliche bereits in der Schule lernen, wie eine gesunde Ernährung aussieht.«⁹

⁸ Kaube, J. (2019) Was macht guten Unterricht aus? Deutschland Radio Kultur, Zeitfragen; vom 25.05.2019

⁹ vgl. BMEL (2019) Deutschland, wie es isst – Ernährungsreport 2019

Die Idee „überkochen“

Gemeinsam kochen und dabei einander kennenlernen, Sachverhalte begreifen und lernen, so die Idee hinter überkochen. Wir schaffen neue Möglichkeiten und Kontexte in denen gekocht wird. Kochen ist eine Einladung aktiv an einem Geschehen teilzunehmen – für sich und die Mitmenschen Nahrung zuzubereiten. Über das gemeinsame Kochen werden Sprach- und Kommunikationsbarrieren abgebaut und Kompetenzen in Geografie, Mathematik, Biologie, Chemie und Physik erlernt. Wir lernen für uns und andere zu sorgen. Das ganze findet in Situationen statt, in denen wir bisher nur selten mit dem Kochen in Berührung gekommen sind. Gekocht wird im Klassenzimmer, auf Konferenzen oder als Teil einer Präsentation. Möglich wird dies durch den eigens entwickelten überkochen-Wagen, ergänzenden Unterrichtsmaterialien mit Informationen und Aktivitäten sowie Multiplikatorenworkshops. Der überkochen-Wagen für das Klassenzimmer ermöglicht Lernen von- und miteinander auf Augenhöhe. Konzipiert als fächerübergreifende, an Alltagskompetenzen orientierte Unterrichtsgestaltung, leistet überkochen einen Beitrag zur Förderung der Selbstwirksamkeit von Schülerinnen und Schülern, fördert Ernährungsbildung und adressiert die Ziele der Bildung für nachhaltige Entwicklung.

überkochen e.V.

Die Gründung des Vereins im März 2018 bedeutet für uns den Start, unsere Aktivitäten auf eine langfristige und wirkungsorientierte Basis zu stellen. Die Projektidee entstand bereits im Wintersemester 2015/16, seither ist das hochmotiviert, den Schulalltag mit aktiven und kreativen Angeboten aufzumischen.

Den Vereinsvorstand verantworten Constanze Buckenlei und Marco Kellhammer. Die beiden Industriedesigner bearbeiten zusammen mit der Pädagogin Vasiliki Mitropoulou das operative Vereinsgeschäft, und entwickeln Angebote für eine innovative Bildungslandschaft.

Im weiteren Team unterstützen die Gründungsmitglieder Caroline Deidenbach, Natascha Ganß, Viktoria Heinrich und Maximilian Winkel und sind wertvolle Partner in inhaltlichen Diskussionen. Sina Schwenninger und Petra Ballay sind seit 2019 als Ernährungsexpertinnen Teil des überkochen Teams.



vlnr. Constanze Buckenlei,
Marco Kellhammer,
Vasiliki Mitropoulou

Wir sind ...

- neugierig
- manchmal selbst gerne Schüler
- Kultur- und Kreativpiloten 2018
- Critical Minds
- Stipendiaten von startsocial e.V.
- Weltverbesserer
- Denker und Macher
- Gewinner des Social-Business-Wettbewerbs
von Joblinge und Hogan Lovells
- Finalisten beim Act4Impact Award der Social Entrepreneurship Akademie
- begeisterte Köchinnen und Köche
- Kreativschaffende
- Visionäre
- Überlebenskünstler
- alle schon vor einer Klasse gestanden

Unseren Satzungszweck erreichen wir durch Workshops und Seminare, welche zum Beispiel in Kooperation mit Forschungseinrichtungen, Schulen, Universitäten und Nichtregierungsorganisationen stattfinden. Wir bieten Weiterbildungen für Kinder und Jugendliche in den Bereichen Hauswirtschaft und Ernährung an und unterstützen öffentliche Bildungseinrichtungen und soziale Einrichtungen bei der Entwicklung und Umsetzung von Projekten zur Ernährungs- und Umweltbildung. (z.B.: Projektstage, Themenwochen, Arbeitskreise).

Wir stellen Unterrichtsmaterialien bereit und unterstützen in der Konzeption und Vorbereitung von Unterrichtseinheiten. Neben der Anfertigung von Printmedien, werden die Inhalte auch digital zur Verfügung gestellt. Erkenntnisse und Erfahrungen über den Einsatz von überkochen im Unterricht sollen zukünftig online unter Anwendern ausgetauscht werden können. Darüber hinaus fördern wir die Zusammenarbeit von öffentlichen Bildungseinrichtungen in den Bereichen nachhaltige Entwicklung und Bildung z.B.: durch Veranstaltungen, Tagungen und gemeinsame Publikationen.



Der Kochwagen

Die technischen Voraussetzungen für das Kochen im Klassenzimmer schafft der eigens entwickelte überkochen-Wagen. Ausgestattet mit den wichtigsten Kochwerkzeugen und Geschirr für ca. 30 Schüler, einem Doppel-Induktionskochfeld und einer Mülltrenneinheit, kann der Wagen im Schulgebäude bewegt werden, passt durch jede Klassenzimmertür und in rollstuhlgerechte Aufzüge.



Das Kartenset

Neben der Möglichkeit zur individuellen Unterrichtsgestaltung bietet überkochen eine Reihe an unterstützenden Lernmaterialien und Formaten zur einfachen Anwendung im Unterricht. Über Symbole gelingt eine Verknüpfung der theoretischen Inhalte zu den praktischen Werkzeugen.

Aktionskarten dienen als Inspiration zur Unterrichtsgestaltung für Lehrer. Sie enthalten Übungen, strukturierte Abläufe und Projekte, welche den verschiedenen Themenbereichen, Umwelt, Inklusion oder Kultur, zugeordnet sind. Ergänzt werden diese Angaben durch Links zum Lehrplan.

Rezeptkarten sind geordnet nach Nationalitäten und beschreiben in einfachen Sätzen alle relevanten Vorgänge. Angegeben werden Dauer, Anzahl der Personen, Schwierigkeitsgrad und eine Zutatenliste.

Zutatenkarten sind farblich sortiert und enthalten allgemeine Informationen zu den Zutaten, ernährungsphysiologische Fakten, Gesundheit und die jeweilige Jahreszeit - Saisonalität. Rezepte und Zutaten sind über einen Index miteinander verknüpft.

Informationskarten unterstützen bei Fragestellungen zur Hygiene, Umweltschutz, Umgang mit Lebensmitteln oder bei der Organisation der Unterrichtseinheiten.



»Erziehung ist ein Prozess, in dem die Umwelt den Lernenden und der Lernende die Umwelt ändert. Mit anderen Worten, sie stehen in Wechselwirkung.«¹⁰



¹⁰ Papanek, V. (1972) Das Papanek-Konzept. Design für eine Umwelt des Überlebens.

Schlüsselkompetenzen

überkochen fördert die Ausbildung von Schlüsselkompetenzen der Lernenden, die in der weiteren Entwicklung von Relevanz sind. Die Schlüsselkompetenzen schließen an die 12 Teilkompetenzen der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung nach De Haan an.¹¹ Im Unterschied zu Frontalunterricht, wird bei überkochen eine aktive Lernsituation geschaffen. Die Lernenden erwerben ihr Wissen in der Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt und anhand praxisorientierter Aufgaben. Sie werden dazu aufgefordert aktiv zu werden und nicht als bloße Rezipienten das Geschehen zu konsumieren. Mittelpunkt dieser Lernumgebung ist der überkochen-Wagen.

Die Arbeit mit den Kochwerkzeugen befähigt die Lernenden selbstständig einzelne Arbeitsschritte aber auch komplexe Aufgabenstellungen zu organisieren. Dieser Prozess fördert die Eigenaktivität der Lernenden und stärkt ihre

Handlungskompetenzen.

- Empathie für andere zeigen können
- Gemeinsam mit anderen planen und handeln können
- Interdisziplinär Erkenntnisse gewinnen und handeln
- An kollektiven Entscheidungsprozessen teilhaben können

Gleichzeitig ist die Ausstattung bewusst reduziert gehalten, so dass zwar Geschirr und Besteck für alle Lernenden zur Verfügung steht, aber in Bezug auf die Kochwerkzeuge miteinander verhandelt und organisiert werden muss. Dadurch entstehen konstruktive Kommunikationsräume.

¹¹ Bormann, I., de Haan, G. (Hrsg.) (2008) Kompetenzen der Bildung für nachhaltige Entwicklung, S. 23–44

fördern

Der Kochwagen ist das Medium, mit dem in einem gemeinsamen Prozess an einem Werk für die Gemeinschaft gearbeitet wird, welches am Ende allen zur Verfügung steht und geteilt werden darf. Es entstehen vielfältige konstruktive Kommunikationsräume. Eigenverantwortliches Arbeiten und gegenseitiger Respekt für die jeweiligen Arbeiten in der Gruppe spielen bei überkochen zusammen und fördern Verantwortungsbewusstsein und Teamgeist und somit die

Sozialkompetenz.

- Die eigenen Leitbilder und die anderer reflektieren können
- Sich und andere motivieren können, aktiv zu werden
- Risiken, Gefahren und Unsicherheiten erkennen und abwägen können
- Selbstständig planen und handeln können

Lernende werden während des Kochens mit Situationen konfrontiert, die ihnen bisher in dieser Form nicht begegnet sind. Das können einfache Tätigkeiten sein, wie das Schneiden eines Kürbisses, aber auch komplexere, wie das Skalieren eines Rezepts. Überkochen nutzt das gemeinsame Kochen als Instrument problemlösendes, transferleistendes und deduktives Denken zu fördern. Dabei werden Kochen und Ernährung als fächerübergreifende Inhalte betrachtet, die sich zwar aus den Inhalten einzelner Disziplinen bedienen, jedoch erst im Zusammenspiel ihre ganze Wirkung entfalten. Die Methoden aus Theorie und Praxis können die Lernenden im privaten Alltag ebenso nutzen, wie später im Beruf. Es steht beispielhaft für die Stärkung der

kognitiven Kompetenzen.

- Vorausschauend Entwicklungen analysieren und beurteilen können
- Vorstellungen von Gerechtigkeit als Entscheidungs- und Handlungsgrundlage nutzen können
- Weltoffen und neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen
- Zielkonflikte bei der Reflexion über Handlungsstrategien berücksichtigen können

Anwendungsformen

Mit der Verwendung des überkochen-Wagens im Laufe der Zeit zeichnen sich drei verschiedene Formen, Fachinhalte und Praxis für das Unterrichtsgeschehen zu verknüpfen.

Kombinierte Form

Die Schülerinnen und Schüler einer Klasse verteilen sich auf zwei Gruppen. Die erste Gruppe bearbeitet die Inhalte eines Themas zusammen mit der Lehrperson. Dies kann zum Beispiel das gemeinsame Erarbeiten eines Tafelbilds sein, welches das theoretische Wissen visuell zusammenfasst. Die zweite Gruppe bereitet dazu parallel Essen mit dem überkochen-Wagen zu. Die theoretischen Inhalte werden mit einer praktischen Aktion verknüpft. Die Organisation bzw. Verantwortung für das Kochen übernehmen in diesem Fall die Schülerinnen und Schüler selbst. In regelmäßigen Abständen wechselt die Gruppe, so dass alle Schülerinnen praktische Erfahrung sammeln.

Zeitlich versetzt

Dies ist die klassische Methode den Fachunterricht mit dem Kochunterricht zu verknüpfen. Hierbei werden in einer Stunde die theoretischen Grundlagen erarbeitet und vorbereitet. In der darauf folgenden Unterrichtseinheit wird das Erlernte praktisch angewendet. Wissen die Schülerinnen, dass im Nachgang gekocht wird, kann dies die Motivations- und Lernkurve steigern.

Stationenlernen

Bei dieser Methode werden theoretische und praktische Inhalte in den direkten Bezug zueinander gestellt. In kleinen Gruppen durchlaufen die Schüler im Klassenzimmer verschiedene Stationen, können beispielsweise Sachverhalte erkennen, dokumentieren und interpretieren. Diese Form bedeutet mehr Vorbereitungsaufwand, bietet dafür aber das vielfältigsten Lernerlebnis.



Weitere Aktionen und Möglichkeiten überkochen im Schulalltag einzusetzen:

P-Seminar

- Thematisch basierend auf Schülerinteressen
- Praxisorientiertes Arbeiten der Schüler

Schülerbeteiligung beim Pausenangebot

- Ergänzende Angebote zur gesunden Pause

Projektwochen

- Vertiefende fachspezifische Angebote
- Erstellen von themenspezifischen Kochbüchern

Schulveranstaltung

- Präsentation von Unterrichtsinhalten
- Beteiligung von Schülerinnen und Schülern

Lehrerfortbildung

- Kochen als teambildende Maßnahme im Kollegium
- Achtsamkeit im Schulalltag
- Spezielle fachliche Angebote zum Thema Ernährung

Angebote

Der überkochen-Wagen ist unser Werkzeug für mehr Praxis im Unterricht. An den jeweiligen Schulen suchen wir verantwortliche Mentoren, die das Kollegium unterstützen. Der Einführungsworkshop richtet sich an interessierte Lehrer. Diese werden zu Multiplikatoren ausgebildet und erfahren selbst, wie sie praxisorientiertes Arbeiten in ihren Unterricht integrieren können.

Produktangebot

- überkochen-Wagen
- Lernmaterialien

Workshopformate

Beratung

Netzwerk

überkochen adressiert folgende, fächerübergreifende Bildungs- und Erziehungsziele (Schularten übergreifend)¹²:

- | | |
|--|----------------------------------|
| • Berufliche Orientierung | • Medienbildung |
| • Bildung für nachhaltige Entwicklung (Umweltbildung, Globales Lernen) | • Ökonomische Verbraucherbildung |
| • Familien- und Sexualerziehung | • Politische Bildung |
| • Gesundheitsförderung | • Soziales Lernen |
| • interkulturelle Bildung | • Sprachliche Bildung |
| • Kulturelle Bildung | • Werteverziehung |

¹² nach Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Wirkungen

Was wir bewirken:

Schüler*innen:

- Erwerben Wissen und Erfahrung zum Thema Ernährung
- Erwerben Fertigkeiten Nahrung eigenverantwortlich und kreativ zuzubereiten
- Erkennen Zusammenhänge zwischen Umwelt, Körper und Konsumverhalten
- Entwickeln Interesse und Wertschätzung für Nahrungsmittel
- Handeln verantwortungsbewusster und sozialer, insbesondere in Bezug auf Lebensmittelverschwendung
- Essen mehr Gemüse und achten auf eine ausgewogene Ernährung

Lehrer*innen, Erzieher*innen und Mentor*innen:

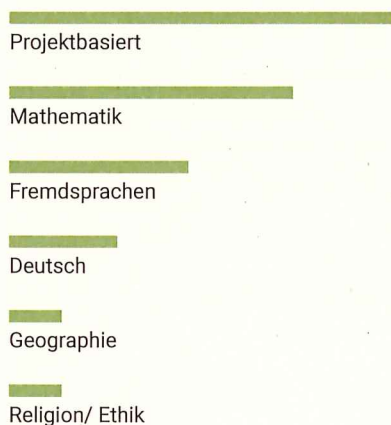
- Erwerben Wissen und Erfahrung zum Thema Ernährung
- Erwerben Fertigkeiten und Methoden praxisbezogenen Unterricht zu gestalten und Lebenswelten der Schüler*innen zu erkennen.
- Erleben Schule als kreativen Ort, Gesellschaft und Umwelt positiv zu gestalten
- Entwickeln Wertschätzung und erkennen Bezüge zwischen Lebenswelten und Fachinhalten

Eltern & Familien:

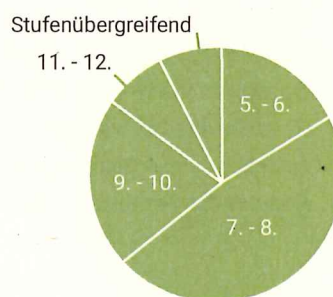
- Erfahren durch ihre Kinder Motivation für einen bewussten Umgang mit Ernährung
- Erfahren durch ihre Kinder ernährungsphysiologisches Wissen
- Erfahren Wertschätzung für ihre persönlichen Fertigkeiten
- Handeln bewusster in Bezug auf Lebensmittelverschwendung
- Verändern ihren Lebensalltag und ernähren sich und ihre Familie gesünder

Evaluation

Verwendung nach Unterrichtsart

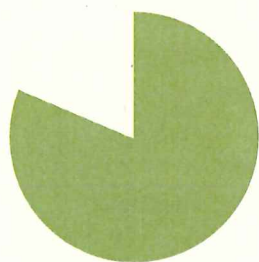


Häufigkeit nach Jahrgangsstufen *



* in weiterführenden Schulen

Positives Lernerlebnis



79 % der Befragten bestätigen eine positive Lernerfahrung der Schülerinnen und Schüler.

Was gut funktioniert:

- Gute Grundausstattung an Kochwerkzeugen
- Einfache Bedienung
- Leistung und Funktion des Kochfelds
- Flexibilität des überkochen-Wagens
- Motivation der Schüler*innen
- Organisation der Arbeitsabläufe
- Beteiligung der einzelnen SuS am Unterricht

Das kann verbessert werden:

- Betreuungsaufwand
- kleinere Gruppen; Klassenstärke > 25 SuS = Stress

Reichweite

Hier sind überkochen-Wagen im Einsatz:

- Kinderleicht e.V., München
- Hochschule Albstadt-Sigmaringen
- Südschule Bad Tölz

Das Referat für Bildung und Sport der Stadt München hat zum Schuljahr 2018/19 zehn überkochen-Wagen, inkl. Ernährungsbildungskonzept erworben. Städtische Schulen jeder Form können sich jährlich als Partnerschule bewerben. Im genannten Schuljahr erreichte überkochen in Kooperation mit dem RBS:

- 1 Berufsbildende Schule
- 2 Grundschulen
- 1 Mittelschule
- 1 Gesamtschule
- 5 Realschulen

überkochen fand darüber hinaus den Weg an folgende Münchner Gymnasien:

- Städt. Werner von Siemens Gymnasium
- Städt. Sophie Scholl Gymnasium
- Städt. Dante Gymnasium
- Städt. Käthe Kollwitz Gymnasium
- Städt. Albert Einstein Gymnasium
- Städt. Thomas Mann Gymnasium
- Städt. Heinrich Heine Gymnasium
- Staatl. Asam Gymnasium

Durchschnittlich haben wir pro Schule 10-15 Lehrer in den Einführungsworkshops erreicht, die als Multiplikatoren jeweils 2-3 Klassen erreicht haben und das Konzept wiederum anderen Lehrpersonen vorgestellt haben.

≈ 10.000 erreichte Schülerinnen und Schüler pro Schuljahr

Weiterhin waren wir Gast bei verschiedenen Netzwerktreffen zur Schulverpflegung und Ernährungsbildung in Süddeutschland und darüber hinaus an Veranstaltungen und Konferenzen zum Thema Bildung und Nachhaltigkeit teilgenommen.

Unsere Partner

Im Wintersemester 2015 entstand im Rahmen eines Co-Design Projekts an der TU München die Idee mittels des gemeinsamen Kochens Integration zu fördern und Unterrichtsinhalte aktiv zu vermitteln. Seit Ende 2015 arbeiten die Industriedesigner Constanze Buckenlei und Marco Kellhammer in einem partizipativen Gestaltungsprozess mit Schulen, Ernährungsbildungsexperten und Akteuren der kommunalen Bildungspolitik an der Idee und Umsetzung. Mit der Entscheidung das Projekt weiterzuverfolgen wurde nicht nur das Team größer. Es entstand ein inspirierendes Netzwerk an Partnern, welches die nachhaltige Umsetzung des Projekts möglich machen.

Hans Sauer Stiftung

Die Hans Sauer Stiftung ist Initiator des Projekts ‚Schule designen!‘, in welchem Rahmen überkochen an der TU München entstand. Darüber hinaus fördert die Stiftung einen Teil der Projektarbeit und ermöglichte den Prototypenbau. Besonders die Nutzung der Infrastruktur in Form von Arbeitsplätzen, ermöglichte uns das Projekt umzusetzen. Als Teil der Projektreihe ‚Schule macht sich...‘ – ein Beitrag zur partizipativen Schulentwicklung – ist überkochen Teil eines größeren Netzwerks an Akteuren.

Referat für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München – RBS

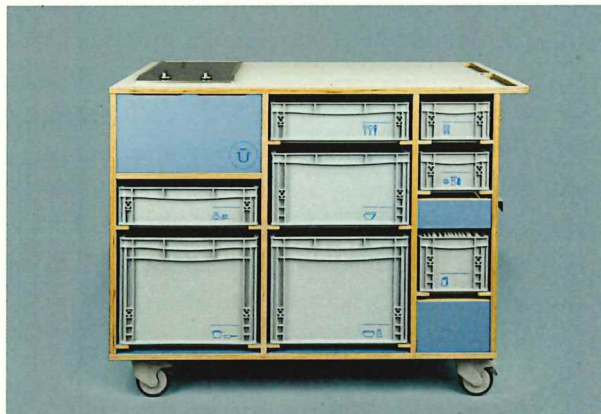
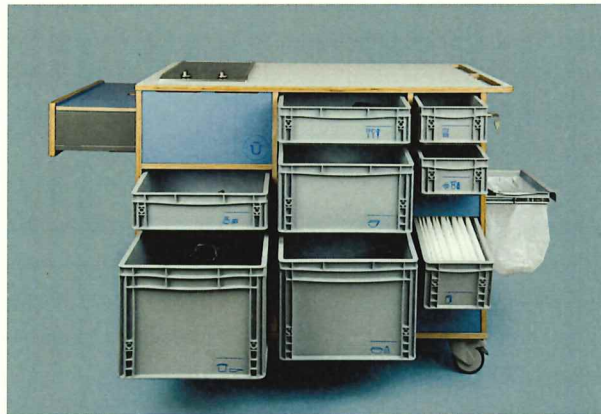
Bereits in einer sehr frühen Phase suchten wir Kontakt zum RBS und fanden viel Unterstützung. Christiane Klimsa koordiniert den Bereich Ernährungsbildung und Verpflegung im Geschäftsbereich Allgemeinbildende Schulen und unterstützte mit fachlichem Wissen, Praxiserfahrung und einem breiten Netzwerk an Akteuren der Ernährungsbildung. Eine gemeinsame Modellphase an 3 Schulen, sowie das beschlossene Ernährungsbildungskonzept sind wertvolle Beiträge für unsere Arbeit.

Hochschule Albstadt-Sigmaringen

Studentinnen und Studenten des Studiengangs ‚Lebensmittel, Ernährung und Hygiene‘ entwickeln die Rezepte und erstellen die Ernährungswissenschaftlichen Informationen. Unter Leitung von Prof. Dr. Gertrud Winkler und Sina Linke-Pawlicki wurden alle Rezepte ausprobiert und gemeinsam mit einer Grundschulklasse gekocht.

Werkstätten der Justizvollzugsanstalt Niederschönenfeld

Produziert werden die überkochen-Wagen in den Werkstätten der JVA-Niederschönenfeld. Junge, straffällig gewordene Erwachsene erhalten hier die Chance eine Berufsausbildung zu erlangen und einer Beschäftigung nachzugehen. Mittelbar leisten wir so gemeinsam einen Beitrag zur Resozialisierung. Schreinermeister Richard Oßwald und sein Team unterstützen überkochen bei der Fertigung mit ihrem praktischen Wissen.



Aus dem Schulalltag

Frau Götzelmann ist Fachlehrerin für Englisch und Ethik am Werner-von-Siemens-Gymnasium in München Neuperlach. In sogenannten Skillsstunden überlegen sich Schüler Aktionen, die sich positiv auf ihr Umfeld auswirken. Vier Jungen aus der 5. Klasse möchten einen gesunden Pausensnack mit der gesamten Klasse herstellen. Porridge wird in England häufig gegessen, ist gesund und kann individuell verfeinert werden. Die Gruppe erarbeitet das Konzept und präsentiert mit einem Foliensatz ihr Vorgehen. Aufteilung der Teams – alle Klassenmitglieder dürfen kochen – sowie Zeit- und Kostenmanagement sind fester Bestandteil des Projekts. Lehrerin Götzelmann steht im Vorfeld und während der Kochaktion beratend zur Seite und unterstützt die Schüler beim Einkauf. Sie entscheidet sich für die kombinierte Form des Unterrichts und hält mit einem Teil der Klasse parallel den Englischunterricht. Im hinteren Teil des Klassenzimmers ist der überkochen-Wagen platziert und die notwendigen Informationskarten wurden sichtbar verteilt.

Während Frau Götzelmann die Progressive Forms bespricht, diskutieren die Schüler*innen am überkochen-Wagen ob die Kerne einer Melone zu entfernen sind. Da die Schüler für den Ablauf verantwortlich sind, ermahnen sie sich gegenseitig leise zu sein und den anderen Teil des Unterrichts möglichst wenig zu stören. Im Abstand von 15 Minuten wird ein Teil der Schüler durchgewechselt und jeder kann mitwirken. Nebenbei fragt Frau Götzelmann die Schüler am Kochwagen: „What are you doing, Paul?“. So können die Schüler das Gelernte direkt anwenden und verknüpfen es mit einem positiven Erlebnis. Das gesammelte Wissen der gesamten Klasse trägt zum Erfolg des Kochens bei.

Nach dem Unterricht sind die Schüler für die Sauberkeit und Ordnung im Klassenraum mitverantwortlich. Im Vorfeld wurde vereinbart, dass sie die Spülmaschine im Lehrerzimmer für das schmutzige Geschirr verwenden dürfen. Die Gitterkörbe dafür stehen schon bereit und können auf dem überkochen-Wagen abgestellt und ins Lehrerzimmer gerollt werden. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass Zusammenhalt und Verantwortung zum persönlichen Erfolg beitragen.

»Gemäß dem Schulmotto „Verschieden sind wir stark“
ist es uns wichtig, dass die Schüler*innen lernen, eine nachhaltige,
diskriminierungskritische Perspektive einzunehmen.«¹³



¹³ Werner-von-Siemens Gymnasium (2019) wsg.musin.de

good to know

Wir verwenden ausschließlich Materialien, die für den Gebrauch mit Lebensmitteln zugelassen sind, die recycelt werden und höchsten Ansprüchen in Bezug auf Qualität und ökologischer Nachhaltigkeit entsprechen.

Sicherheit, Lernerfolg:

Alle überkochen Materialien sind nach der RiSU – Richtlinie für Sicherheit im Unterricht gestaltet.

Die überkochen-Wagen werden in einem zertifizierten Ausbildungsbetrieb (Elektroausbildungsbetrieb GLE und Schreinerei) gefertigt. Bei der Gestaltung wurden die Vorgaben der DGUV Vorschrift 81 für Betriebsmittel in Schul- und Bildungseinrichtungen beachtet. Gefahrenquellen wurden minimiert. Ein Prüfprotokoll für technische Geräte nach DIN VDE 0701-0702 BetrSichV, BGV A3 wird ausgestellt.



überkochen e.V.

Vereinsregister München

227715

Vorstand:

Constanze Buckenlei

Marco Kellhammer

Vereinsmitglieder:

Vasiliki Mitropoulou

Viktoria Heinrich

Caroline Deidenbach

Natascha Ganß

Maximilian Winkel

Sina Schwenninger

Petra Ballay

meet us

**Anschrift und
Vereinssitz:**

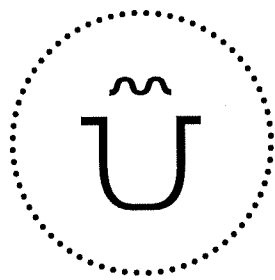
überkochen e.V.
Nymphenburger Str 207
80639 München

info@ueberkochen.org
www.ueberkochen.org

Projektbüro:

Waisenhausstr. 45
80637 München

facebook: ueberkochen
instagram: ueberkochen



www.ueberkochen.org