

## Saisonaler und regionaler Kochkurs

Unsere Ernährung nimmt einen erheblichen Einfluss auf den Ressourcenverbrauch und die Treibhausgasemissionen ein. Durch den Einkauf und die Zubereitung von saisonalen und regionalen Lebensmitteln kann ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Diese Botschaft könnt ihr in einem Kochkurs vermitteln und somit aufzeigen, wie man seinen eigenen CO<sub>2</sub>-Handabdruck vergrößern kann. Ihr könnt hierbei in Kooperation mit verschiedenen landwirtschaftlichen Betrieben treten und so die Produktvielfalt in eurer Kommune/Gemeinde aufzeigen. Fragt erfahrene Köch\*innen an, wie z.B. Küchenteams von Ferienlagern oder Gastronom\*innen, welche bereit sind, den Kurs mit euch gemeinsam durchzuführen. Es besteht auch die Möglichkeit den Einkauf der Lebensmittel mit der Kochkursgruppe durchzuführen und in den Einkaufsläden über Kalkulation, nachhaltige Siegel oder Saisonzeiten zu sprechen. Den Teilnehmenden kann in diesem Zuge auch die kostenlose App „Der Saisonkalender“ vom Bundeszentrum für Ernährung vorgestellt werden.



### Personenzahl

mind. 3



### Kosten

Raummierte,  
Werbemaßnahmen,  
Lebensmitteleinkauf



### Zeitaufwand Vorbereitung

mind. 15h



### Zeitaufwand Durchführung

6h



### Material

- Einkaufsliste, Rezeptlisten, regionale und saisonale Lebensmittel, spezifische Kochutensilien (vorher abklären, was alles in der Küche vorhanden ist), ausgedruckter Saisonkalender



### To do's um das Projekt zu organisieren und durchzuführen (am besten Schrittweise)

- Legt einen Termin für euren Kochkurs fest
- Setzt euch selbst eine Begrenzung für die Teilnehmenden-Anzahl. Überlegt dabei, wie viele Menschen ihr gleichzeitig anleiten könnt. Je nach Altersgruppe sollte hierbei der Betreuungsschlüssel angepasst werden.
- Mietet euch einen geeigneten Raum, in welchem ihr den Workshop durchführen könnt. (Gemeindesaal mit Küche, Schulküchen, Gastronomien)
- Erstellt eine Einladung/Flyer für euren Kochkurs und verteilt diesen in eurer Gemeinde
- Informiert euch über Hintergrundinformationen zu saisonaler und

regionaler Ernährung, sodass ihr euch auch inhaltlich mit den Teilnehmenden über die Thematik sprechen könnt.

- Sucht euch verschiedene Rezepte heraus und erstellt hierfür nach Erhalt der TN-Anzahl eine Einkaufsliste
- Bestätigung der Anmeldung an Teilnehmenden verteilen (evtl. auf mitzubringende Materialien wie z.B. Kochschürze, geschlossenes Schuhwerk hinweisen)
- Kontaktiert Landwirt\*innen und örtliche Lebensmittelläden (Mögliche Sachspenden erfragen, um die Kosten geringer halten zu können)

### Unterstützung/Vernetzung

- Räumlichkeiten der örtlichen Gemeinde/Kommune
- Örtliche Zeitung/Presse
- Zusammenarbeit mit Vereinen/Verbände/Schulen
- Örtliche Gastronom\*innen sichtbar machen
- Lebensmittelspenden durch örtliche Einkaufsläden erfragen
- Kooperation mit landwirtschaftlichen Betrieben aus der Region