

Projekt

Veganer Kochkurs: Knackig und frisch – kein Tier auf dem Tisch

Projektbericht von

Anna Tammen (Umweltbildungszentrum Hollen), FÖJ 2014/2015

Meine Projektidee

Die Idee zu dem Projekt „Veganer Kochkurs“ kam, da sich unsere Bundesfreiwilligendienstleistende selber vegan ernährt und die vegane Ernährung immer mehr zu einem Trendthema wird. So wollten wir den Interessierten näher bringen, dass diese Ernährungsform nicht automatisch Verzicht heißt. Mit dem veganen Kochkurs wollten wir außerdem die Vorteile und Risiken einer veganen Ernährung aufzeigen und gemeinsam mit ihnen leckere, aber auch einfache Rezepte ausprobieren. Dabei sollte der Vortrag neutral und informativ präsentiert werden und die Möglichkeit geben Fragen zu stellen, da wir damit gerechnet haben, dass Teilnehmende kommen, die sich z.B. Sorgen machen, dass ihnen durch diese Ernährung etwas fehlt. Der Kurs sollte Raum bieten, etwas Neues auszuprobieren, Anregungen für Rezeptideen geben und einen Austausch ermöglichen.

Vorgehensweise

Die Bundesfreiwilligendienstleistende und ich haben den veganen Kochkurs, der in meiner Einsatzstelle, dem Regionalen Umweltbildungszentrum Hollen, stattfinden sollte, vorbereitet. Wir begannen Rezepte zu sammeln und diese auszuprobieren. Es wurden eine vegane Mousse au Chocolat, ein Süßkartoffel-Kichererbsensalat und ein Süßkartoffel-Karottensüppchen erprobt. Diese Gerichte wurden in die Rezeptesammlung aufgenommen, die die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen können. Außerdem haben wir eine Quiche ausprobiert, die jedoch noch nicht so



geglückt ist. Währenddessen hat Claudia Kay schon den Vortrag für unseren veganen Kochkurs ausgearbeitet und uns vorgestellt, damit wir bei der Rezeptsuche Empfehlungen für eine vollwertige vegane Ernährung umsetzen konnten. Es sollten z.B. Hülsenfrüchte und Nüsse verarbeitet werden. In einer Besprechung Anfang Februar haben wir einen Ablaufplan für den 13.03.2015 erstellt, der Tag an dem unser Kurs stattfinden sollte. Außerdem haben wir die noch ausstehenden Aufgaben besprochen und geklärt, was bis zu welchem Zeitpunkt fertig sein muss. Diese Besprechung war notwendig, da es zuvor einige Missverständnisse aufgrund mangelnder Verständigung gab. Es war zuvor nicht genau geklärt, wo die Aufgabenbereiche der einzelnen Beteiligten lagen. Doch ab da wusste jeder, was er zu tun hatte.

Anfang Februar war auch ein Pressetermin unserer Einsatzstelle, wo alle Erwachsenen-Kurse publik gemacht wurden, so auch der vegane Kochkurs. Wir haben die Angebote auch auf unserer Website veröffentlicht und ein Plakat für den veganen Kochkurs in Lebensmittelmärkten aufgehängt. Die Teilnehmenden konnten sich über die Homepage oder telefonisch anmelden.

Eine weitere Aufgabe bestand darin Firmen nach Kostproben von ihren veganen Produkten zu fragen. Diese wollten wir, ebenso wie verschiedene Bücher, für die Teilnehmenden auslegen. Ich habe außerdem neue Rezepte rausgesucht, diese zum Teil abgetippt oder für unsere Rezeptmappe einheitlich formatiert. Außerdem habe ich ein Deckblatt erstellt. In Absprache mit Claudia, Franziska und unserer Hauswirtschafterin Seher haben wir uns auf zehn Rezepte für den Tag geeinigt.

Unsere Rezepte:

- Brotaufstriche: Hummus bi Tahin und Sonnenblumenkern-Rucola-Aufstrich
- Süßkartoffel-Karottensüppchen
- Salate: Feldsalat mit Orangen-Cashew-Dressing und Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat
- Linsen-Burger mit Zwiebelchutney in Weizenvollkornbrötchen
- Lauchquiche
- Mousse au Chocolat

Ich habe dann die Rezeptmappe erstellt, die neben den Rezepten, die wir an dem Tag kochen wollten, noch weitere Rezepte enthielt. Claudia hat mir noch Informationsblätter aus ihrem Vortrag zusammengestellt, die in der Rezeptmappe ebenfalls ihren Platz fanden. Ein paar Rezepte wurden von Claudia und mir zu Hause ausprobiert und zur Arbeit als Kostprobe mitgebracht. Einige kleine Abänderungen mussten dadurch noch vorgenommen werden. Seher, unsere Hauswirtschafterin hat uns ebenfalls noch die Zubereitung vom original arabischen Hummus und von den Linsen-Burgern gezeigt. So wurden alle Rezepte einmal vorgekocht und ich konnte die fertigen Rezepte für den Tag einlaminierten, damit die Teilnehmenden die Rezepte in unserer Lehrküche hatten. Wir laminieren diese immer ein, damit sie weiterhin, auch wenn mal gekleckert wird, verwendet werden können.

Am Vortag des Kochkurses haben wir schon den Seminarraum vorbereitet, indem wir Geschirr bereitgestellt und poliert haben, den Büchertisch aufgebaut (mit weiteren Veganen Kochbüchern), Beamer und Laptop für die Präsentation bereitgestellt und Plakate aufgehängt haben. Die Tische wurden zu einem „U“ geformt. Zuletzt haben wir noch geklärt, wer was beim Vortrag präsentiert. Am Morgen des 13.03.2015 haben wir die Aprikosen-Nusskugeln gemacht, die als Stärkung für die Kaffeepause dienen sollten. Außerdem wurden veganer Käse und veganer Aufschnitt als Probierhäppchen vorbereitet und ein Baguette für die Brotaufstriche gebacken. Wir sind nochmal den Verlauf des veganen Kochkurses durchgegangen und dann war es auch schon so weit und der Nachmittag konnte beginnen. Der Kurs hat von 15:00-19:00 Uhr im Regionalen Umweltbildungszentrum Hollen stattgefunden.

Ab 14:45 Uhr trafen die ersten Teilnehmenden ein. Wir haben ihnen Kaffee und Tee angeboten. Für den Kaffee gab es natürlich nur Hafer- und Sojamilch. Nachdem alle angekommen waren, haben wir uns selber und das RUZ vorgestellt und die Frage an die Teilnehmenden gerichtet, warum sie denn an dem veganen Kochkurs teilnehmen. Häufig wurde geantwortet, dass sie es gerne mal ausprobieren möchten und neugierig sind.

Danach haben wir mit unserem Vortrag begonnen, der mit Zwischenfragen, da die Teilnehmenden so interessiert waren, knapp eineinhalb Stunden dauerte. Es folgte eine kurze Kaffeepause. Nach der Aushändigung der Rezeptmappe und einer kurzen Besprechung der zu kochenden Rezepte, sind wir gemeinsam in unsere Lehrküche gegangen. Unsere elf Teilnehmer(innen) haben sich auf vier Kojen aufgeteilt. An zwei Kojen wurden zwei, an den anderen beiden Kojen drei Rezepte mit viel Freude umgesetzt. Soweit lief alles gut, nur eine Suppe wurde sehr stark gepfeffert und musste mit Sojamilch ein bisschen abgemildert werden. Nachdem wir die Gerichte zubereitet und zum Teil in den Backofen geschoben haben, hat Claudia Kay die Teilnehmenden, die unser Gelände noch nicht kannten, herumgeführt. Als sie wiederkamen, war alles fertig und wir konnten essen gehen. Es war ein sehr reichhaltiges Menü und hat allen geschmeckt. Nach und nach sind dann auch schon die Teilnehmenden aufgebrochen, aber nicht ohne den Vorsatz ab und zu mal vegan zu kochen. Wir haben durchweg positives Feedback der Teilnehmenden bekommen. Um 20:00 Uhr waren wir mit dem Aufräumen fertig und waren froh, dass alles so gut geklappt hat. Es war ein sehr anstrengender, aber spaßiger Nachmittag.



Nach dem veganen Kochkurs habe ich angefangen mich mit der Auswertung zu beschäftigen. Dafür habe ich ausgerechnet, wie viel Geld unser Kochkurs gekostet hat. Jeder Teilnehmer hat einen Beitrag von 15 Euro bezahlt, sodass wir ein Budget von 165 Euro hatten. Die Abrechnung hat gezeigt, dass wir mit unserem Budget für die Lebensmittel und die Materialien sehr gut hingekommen sind. Die Kosten beliefen sich auf etwa 120 Euro. Jedoch waren das nicht die einzigen Kosten. Ich hatte die Räumlichkeiten unserer Arbeitsstelle zur Verfügung und auch die Arbeitszeit der Dozentinnen muss mit einbezogen werden.

Mein Fazit

Der vegane Kochkurs war ein voller Erfolg. Den Teilnehmenden hat es viel Spaß gemacht und wir haben tolle und leckere Gerichte zubereitet. Die Teilnehmenden haben sich direkt nach einem nächsten Termin für die Fortsetzung erkundigt. Es gab zwar in der Vorbereitung ein paar Schwierigkeiten durch fehlende Kommunikation, doch diese wurden durch eine intensive, zweistündige Besprechung beseitigt. Wir haben gemerkt, dass so eine Besprechung vielleicht schon einmal vorher gut gewesen wäre, damit der Konflikt gar nicht erst zustande gekommen wäre. Doch aus Fehlern lernt man, und so waren alle froh, dass durch die Besprechung ein Neuanfang gegeben war. Danach lief alles gut und alles war rechtzeitig fertig. Ich war aber überrascht, wie viel Arbeit so ein Kurs bedeutet. Nach dem Tag war ich super froh, dass der Kurs so war, wie ich es mir vorgestellt hatte.