



Aktionsbündnis
Fairer Handel
Berlin



LEITFADEN FÜR KOCHEVENTS MIT FAIREN LEBENSMITTELN

GEMEINSAM KOCHEN

**in Nachbarschaftszentren, LebensMittelpunkten
und weiteren Orten in eurem Kiez**

Dieser Leitfaden ist im Rahmen der Kampagne „Appetit auf Fair“ entstanden. Wir haben fünf Kochevents (Küfas = Küche für alle) auf die Beine gestellt. Gemeinsam mit lokalen Akteur:innen wie Bezirksämtern, Fair-Handels-Initiativen, Weltläden, LebensMittelpunkten und Nachbarschaftszentren. Zusammen haben wir rund 200 schnippelfreudigen, kochbegeisterten und hungrigen Berliner:innen den Fairen Handels schmackhaft gemacht.

Unsere Erfahrungen haben wir hier festgehalten. Wir hoffen, sie inspirieren euch und helfen euch bei der Organisation eigener Küfas.

www.fairerhandel.berlin/appetit-auf-fair



Worum geht's?

Ziel der Kūfas ist es, Menschen auf niedrigschwellige Weise mit dem Fairen Handel in Kontakt zu bringen. Im Fokus steht das gemeinsame Schnippeln, Kochen und Essen. Dabei lernen die Teilnehmenden die breite Produktpalette fair gehandelter Zutaten kennen. Und sie kommen auf den Geschmack des Fairen Handels.

Sie bekommen Inspiration für neue Rezepte mit fairen Zutaten, die sie auch zu Hause leicht nachkochen können und erfahren, wo es faire Produkte zu kaufen gibt. Je nach Zielgruppe lässt sich ein kurzer Vortrag, Film oder auch eine Gruppenarbeit zum Fairen Handel integrieren.



Holt euch Verbündete an den Tisch!



Platz für eine Bildunterschrift

Am besten sucht ihr euch Verbündete in euren Kiezen, die

- bereits Erfahrung mit der Durchführung von Kochevents haben,
- über die nötige Küchen-Infrastruktur verfügen
- und im besten Fall regelmäßige Kochevents anbieten für eine feste Stammkundschaft.

Nutzt bestehende Formate, statt Neues aus der Taufe zu heben. Das spart nicht nur Energie und schafft Synergien, ihr führt so auch weitere Initiativen an den Fairen Handel heran und könnt neue Fürsprecher:innen und Multiplikator:innen dafür gewinnen.



LebensMittelPunkte.

- Berliner LebensMittelPunkte ([LMP](#)): Das sind Orte mit selbstorganisierten nachbarschaftlichen Angeboten und Aktivitäten in den Bereichen Depot, Küche und Kiez – und immer auch Teil des berlinweiten LebensMittelPunkte-Netzwerkes. Jeder LMP bietet regelmäßig Küfas an. Dabei sind sie sehr offen für neue Kooperationen.
- Nachbarschafts-, Jugend- und Familienzentren in euren Kiezen.
- Ihr könnt aber auch beim lokalen Quartiersmanagement, bei den entwicklungspolitischen Koordinationsstellen eures Bezirks, der [beim Ernährungsrat Berlin](#) und natürlich beim Aktionsbündnis anfragen.

TIPP:

Mindestens 2 Kochplatten und Öfen sind hilfreich, wenn ihr für mehr als 30 Personen kochen wollt. Achtet darauf, dass die Küche groß genug ist, damit die Teilnehmenden mitkochen können. Ist die Küche zu klein, bleibt die Arbeit an einigen wenigen hängen und nimmt extrem viel Zeit in Anspruch. Das konstante Jonglieren mit mangelndem Platz und zu wenigen Platten auf dem Herd ist kein Zuckerschlecken.



TIPP:

Achtet darauf, dass ein Mindestmaß an Hygiene eingehalten werden kann. Auch hier hilft die Erfahrung. Sucht euch routinierte Küfa-Veranstalter wie LMPs. Gebt den Teilnehmenden eine entsprechende Einweisung. Stellt sicher, dass ausreichend Waschmöglichkeiten für Hände und frische Zutaten sowie Handschuhe, Schürzen etc. vorhanden sind.

Verkaufsorte fairer Produkte: Weltläden, Bio-Märkte und co.

Schaut, wo es rund um den Veranstaltungsort eurer Küfa fair gehandelte Zutaten zu kaufen gibt. Das spart euch nicht nur lange Wege. Die Teilnehmenden und die Mitveranstalter:innen lernen direkt Fair-Handels-Verkaufsstellen in ihrer Nachbarschaft kennen. So erhalten diese Orte nicht nur potenzielle neue Kundschaft. Vielleicht könnt ihr den Weltladen, Bio-Markt oder den Kiez-Laden um die Ecke auch dazu bewegen, einen kurzen Input zum Fairen Handel zu geben oder beim Kochevent faire Produkte zum Probieren anzubieten, mit den Menschen vor Ort ins Gespräch zu kommen und ihnen etwas über die Produktpalette sowie gängige Labels und Unternehmen des Fairen Handels zu erzählen.

Lokale Expert:innen für den Fairen Handel

Nicht nur Verkaufsorte, sondern auch Steuerungsgruppen der Fairtrade Town Kampagne oder die entwicklungspolitischen Koordinator:innen auf Bezirksebene können wichtige Partner:innen für eure Küfas werden. Hier findet ihr einen Überblick der aktuellen Kontaktpersonen in den [Bezirken](#). Sie können euch einerseits bei der Bewerbung des Events über ihre Verteiler und Kanäle unterstützen, andererseits ihre Expertise in Form von Inputs weitergeben und/oder euch noch mal an weitere Multiplikator:innen und nützliche Kontakte im Kiez vermitteln. Sprecht sie an!



Was landet auf dem Teller?



Bei den Kochevents könnt ihr zeigen, wie sich lokale und internationale Dimensionen nachhaltiger Ernährung miteinander verknüpfen lassen. Wir setzen primär auf frische, saisonale und regionale Produkte und ergänzen sie mit fairen Zutaten, die bei uns nicht wachsen (vorwiegend Gewürze, Currypasten, Kakao, Schokolade, Kaffee, Rohrzucker, Kokosmilch, Nüsse, Reis, Bananen etc.).

TIPP: Überlegt euch, für welche Zielgruppe und an welchem Ort ihr kocht. Küfas von LebensMittelPunkten und vielen anderen Akteur:innen finanzieren sich in der Regel durch Spenden und haben ein eher knappes Budget. Fragt euch auch hier, welche Fairen Produkte sinnvoll sein könnten. Ist euer Budget begrenzt, sind fair gehandelte Gewürze eine gute Idee. Sie werten nicht nur die Gerichte einer, sondern gleich mehrerer Küfas auf. Somit kommen mehr Menschen in den Genuss der fairen Zutaten, als wenn ihr für dasselbe Budget eine Flasche Olivenöl kauft, die wahrscheinlich nur für eine Küfa reicht. Zielt eure Veranstaltung auf ein besser betuchtes Publikum, dann lohnt es sich, die volle Produktpalette aufzufahren.

Es hat sich bewährt, vegane Gerichte zu kochen – einerseits, weil es die klimaschonendste Ernährungsform ist - andererseits, weil es die meisten Menschen essen und niemanden ausschließt.

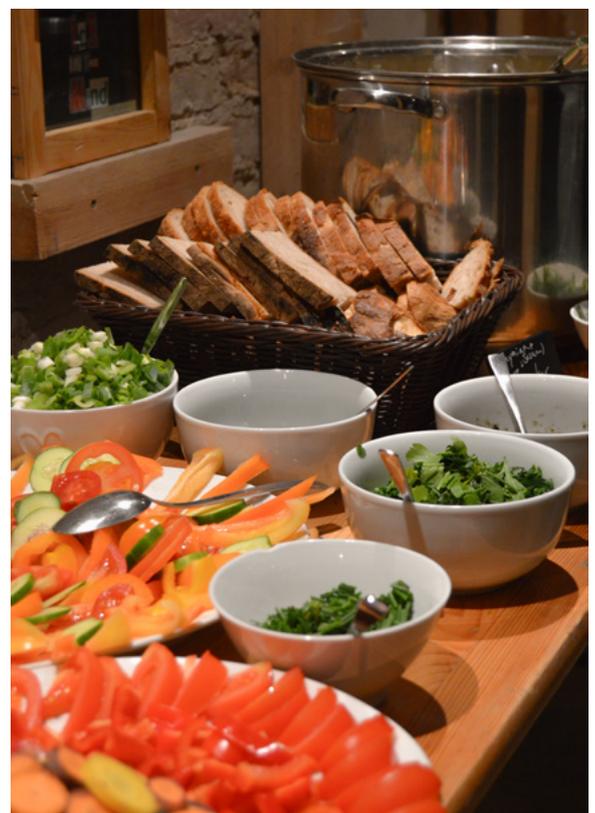
TIPP: Apropos Klima schonen: Wo immer möglich, könnt ihr auch auf gerettete Lebensmittel setzen. Alles, was im Topf statt im Müll landet, schont Ressourcen. Kochen mit geretteten Lebensmitteln erfordert ein höheres Maß an Flexibilität von den Köch:innen, ihr spart euch allerdings auch Kosten. Oft sind beispielsweise LebensMittelPunkte selbst Verteilzentren für gerettete Lebensmittel oder haben gute Kontakte zu Verteilzentren, Supermärkten und co. Ihr könnt aber auch bei Supermärkten rund um eure Koch-Location selbst anfragen.



Wie kann eine Küfa ablaufen?

Hier ein exemplarischer Ablauf, der sich bei unseren Küfas bewährt hat, den ihr natürlich nach Belieben variieren könnt. Wichtig ist, dass ihr dabei die Bedürfnisse eurer Zielgruppe gut kennt und entsprechend berücksichtigt.

- 16:00** Das Kernküchenteam begutachtet, welche Lebensmittel euch zur Verfügung stehen. Plant grob Gerichte vor und bündelt die Zutaten für die einzelnen Gerichte. Überlegt euch, ob jeweils eine:r des Kernteams ein Gericht federführend begleitet.
- 17:00** Eintreffen der Teilnehmenden. Kurze Begrüßung, Schilderung des Ablaufs, Zusammenfinden der Kochteams nach Gerichten und Hygiene-Einweisung.
- 17:30** Waschen der frischen Lebensmittel, Schnippeln und Kochen
- 19:15** Aufbau des Buffets
- 19:30** Eröffnung des Buffets
- 19:45** Während alle den Mund voll haben und gefräßiges Schweigen herrscht, haben wir die Zeit genutzt, um noch einen kleinen Input zum Fairen Handel und fairen Lebensmitteln zu geben: wofür steht der Faire Handel? Welche Labels gibt es im Fairen Handel? Woher bekomme ich faire Lebensmittel in meinem Kiez?
- 21:00** Gemeinsames Abwaschen und Aufräumen.



Wie plane ich eine Küfa?



Ca. 1 Monat vorher:

Grundüberlegungen zur Küfa

- Was und wen wollt ihr konkret damit erreichen?
- Wie viele zeitliche, personelle und finanzielle Ressourcen habt ihr für Orga und Durchführung der Küfa zur Verfügung?
- Welche Orte in eurer Nachbarschaft kommen in Frage, um die Küfa mit euch durchzuführen? Nehmt Kontakt auf und holt sie an Bord.
- Gibt es Läden in der Nachbarschaft / aus euren Netzwerken, die Zutaten aus Fairem Handel/ solidarischer Landwirtschaft oder gerettete Lebensmittel zur Verfügung stellen können?
- Wie macht ihr die Küfa bekannt? Welche Kanäle könnt ihr selbst bespielen? Welche könnt ihr in Zusammenarbeit mit Partner:innen bespielen? Wen müsst ihr dazu mit ins Boot holen und in welcher Rolle?

Spätestens 2-3 Wochen vorher:

Absprachen mit dem Ort, an dem die Küfa stattfindet

- Gibt es einen konkreten Aufhänger/ ein Motto für das Kochevent? Plätzchen & Glühwein, Klimastreik oder Tag des Kakaos?
- Wer ist die Zielgruppe eurer Küfa? Welche Zeiten passen am besten? Welche spezifischen Bedürfnisse hat eure Zielgruppe?
- Mit wie vielen Menschen rechnet ihr? Für wie viele Menschen könnt ihr die entsprechende Infrastruktur zum Schnippeln und Kochen, für wie viele zum Essen bereitstellen?



- Was soll gekocht werden und woher kommen die Zutaten (Food Sharing, gerettete Lebensmittel aus solidarischer Landwirtschaft, aus dem eigenen Garten oder aus Läden in der Nachbarschaft)?
- Wer übernimmt welche Rolle? Wer hat den Hut auf für das Anleiten der Kochenden? Wer besorgt die Lebensmittel und wer kommt dafür auf? Holt ihr die Kosten durch eine Spendenbox wieder rein oder habt ihr andere Mittel?
- Möchtet ihr die Anzahl der Teilnehmenden im Vorfeld wissen per Anmeldung vorab oder kann jede:r kommen, ob bzw. wann er/sie möchte (niederschwelliger).
- Meldet euch gern bei uns, wenn ihr Beratung braucht. Wir unterstützen gern bei Vermittlung von Kontakten, helfen euch bei der Bewerbung (s.u.), liefern euch Material zum Auslegen (Flyer vom Aktionsbündnis und vom Fairen Stadtplan Berlin, Rezepthefte von der Fairen Woche etc.)

TIPP:

plant ausreichend Zeit für Abstimmungsschleifen bei der Bewerbung und Berichterstattung vom Event ein. Alle Mitveranstalter:innen sollten sich ausreichend repräsentiert fühlen. Räumt entsprechende Mitsprache bei der Erstellung von Materialien und Posts dazu ein. Fangt mindestens 3-4 Wochen vorher mit der Planung an, da gerade in Nachbarschaftszentren und LMPs viele Menschen in Teilzeit oder ehrenamtlich arbeiten, können diese Absprachen etwas mehr Vorlauf brauchen.



Spätestens 10 Tage

vor der Küfa:

Bewerbung der Küfa über eure eigenen Kanäle und aller Mitveranstaltenden

- Newsletter
- Social Media
- Aushänge in der Nachbarschaft und bei allen beteiligten Akteur:innen
- Ggf. Pressemitteilung
- Schickt uns unbedingt einen Hinweis auf euer Event an laura.jaeger@fairerhandel.berlin. Wir nehmen einen Hinweis in den Veranstaltungskalender auf unserer Website gern auf, wenn es zeitlich passt, auch gern in den Newsletter.



Während der Küfa:

- Wenn ihr Fotos macht, achtet darauf, dass ihr das Einverständnis der Teilnehmenden einholt. Kinder solltet ihr nur nach explizitem Einverständnis der Eltern und der Kinder selbst abbilden. Im Sinne des Kinderschutzes zeigt sie nur von hinten, ihre Hände, aber nicht ihre Gesichter.
- Stellt sicher, dass die Zutaten aller Gerichte transparent abgebildet werden, damit Allergiker:innen keine unangenehmen Überraschungen erleben.
- Neben den Inhaltsstoffen der einzelnen Gerichte haben wir zusätzlich mit Schildern an den einzelnen Gerichten auf dem Buffet gekennzeichnet, welche Zutaten aus Fairem Handel stammen.

Nach der Küfa:

sprecht über eure Erfolge und berichtet von der Küfa

- Sagt den Teilnehmenden, dass sie Tupperdosen mitbringen sollen um eventuell übrig gebliebenes Essen mit nach Hause nehmen zu können.
- Schreibt einen Bericht über die Küfa (schickt ihn uns gern zu, wir nehmen ihn auf unsere Website), postet ein paar Fotos und/oder ein Video auf Instagram, verlinkt uns, damit wir euren Beitrag reposten können.
- Schickt den Teilnehmenden im Nachgang die leckersten Rezepte der Küfa zu. Ihr könnt von den Roh-Zutaten und den fertigen Ergebnissen auch Bilder mitschicken.



Zur Inspiration

Hier findet ihr kleine Beiträge unserer vergangenen Küfas. Sie zeigen, wie divers die Zielgruppen von Familien mit Kindern bis zu Renter:innen sein können. Je nach Ort und Saison haben wir ganz unterschiedliche Gerichte gezaubert.

- [Haus der Nachbarschaft in Wilmersdorf](#)
- [MenschenskinderGarten in Friedrichshain](#)
- [Baumhaus im Wedding](#)
- [Domäne Dahlem](#)
- [Glüwein-Küfa \(Glühfa\) im Fincan in Neukölln](#)



Kontakt



Ansprechperson beim
Aktionsbündnis Fairer Handel Berlin
Laura Jäger, Referentin Kommunikation
laura.jaeger@fairerhandel.berlin
Telefon: 0151 722 09 673

Mit freundlicher Unterstützung der

