

nur für
Multiplikator:innen

Weltküche to go



Vorläufige Arbeitsversion –
in Erprobung und Qualitätssicherung

www.in-form.de

Inhaltsverzeichnis

① Einführung

- Was ist Weltküche to go?
- Einsatzmöglichkeiten des Materials

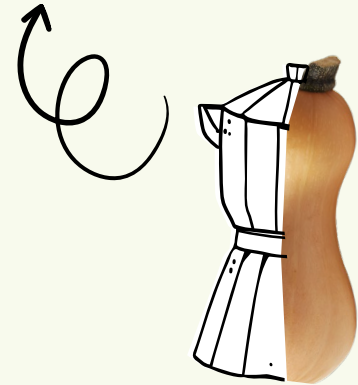
② Workshopgestaltung

- Beispielhafter Ablauf (120 Minuten)
- Ablaufbeschreibung A1-Niveau
- Mache das Konzept zu deinem eigenen
- Anpassung an andere Sprachniveaus
- Erfahrungen mit Essen kreativ erzählen
- Rezeptübersicht

③ Impulse

- Impuls I: Warum Meal Prep?
- Impuls II: So funktioniert's
- Impuls III: In der Praxis

④ Lebensmittel-Fakten-Karten



Was ist Weltküche **to go**?

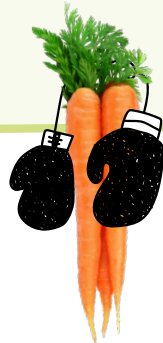
Essen ist mehr als Nährstoffaufnahme

Essen bedeutet weit mehr, als nur satt zu werden.

Es weckt Erinnerungen an besondere Menschen, Orte oder Feste und schenkt uns Freude oder Trost.

Vertraute Lebensmittel und Gerichte sind Teil unserer **Identität**. Sie geben Halt, Sicherheit und können eine gesunde Lebensweise unterstützen.

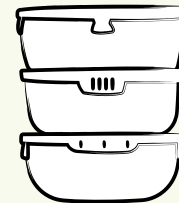
Außerdem sind sie ein wunderbarer Anlass, miteinander ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen.



Das Konzept Weltküche **to go**

Hier setzt die Idee an: Anhand typischer Lebensmittel unterschiedlicher Kulturen und Länder wird für Menschen mit und ohne Flucht- bzw. Migrationsbiografie ein gemeinsamer **Dialog** eröffnet und ein sicherer Raum für Austausch geschaffen.

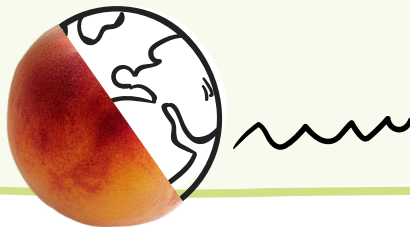
Unterschiedliche Essgewohnheiten, Lieblingsspeisen und die Bedeutung kultureller Wurzeln werden wertgeschätzt. Gemeinsam entsteht daraus die Frage: Wie können vertraute Lebensmittel so kombiniert werden, dass sie sich als gesunde „**Meal Prep**“-Gerichte eignen?



Rahmen & Umsetzung der Weltküche to go

Einsatzmöglichkeiten des Materials

- Weltküche to go kann in unterschiedlichen Settings umgesetzt werden, überall dort, wo Menschen gemeinsam lernen, leben oder sich austauschen z. B. in Sprachkursen, Nachbarschaftstreffs, Familienzentren oder Stadtteilprojekten.
- Gruppen mit und ohne Migrationserfahrung profitieren von Austausch und gemeinsamer Praxis. Inhalte, Sprachniveau, Zeitrahmen und Methoden sind flexibel anpassbar.
- Materialien bieten einen roten Faden, bleiben aber offen für eigene Ideen. Du kannst den Ablauf individuell gestalten.



Empfohlene Kernbotschaften

- Essen ist Identität und verbindet mit Kultur.
- Vertraute Speisen tun gut – auch „to go“: Meal Prep spart Zeit und Geld.
- Gesünder, nachhaltiger, sättigender als Gekauftes.
- Viele Mehrweglösungen, Schritt-für-Schritt erlernbar.
- Kleine Anpassungen machen Rezepte gesünder.
- Gemeinsam kochen und essen schafft Gemeinschaft.

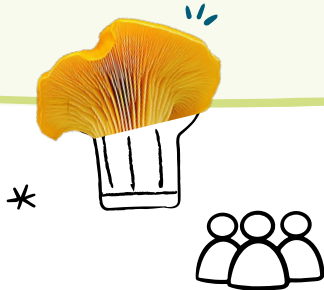


Rahmen & Umsetzung der Weltküche to go

Gruppengröße und Zeit

- Optimal: 10–12 Personen (maximal 20 möglich)
- Pro Rezept: 2–3 Personen, bei aufwendigen Rezepten 5–6 Personen
- Bei 45 Minuten Kochzeit: höchstens 2 Rezepte (+ Soßen oder Dips)
- Mit mehr Zeit: entsprechend zusätzliche Rezepte einplanen

So bleibt der Workshop realistisch und jede Gruppe hat genug zu tun.



Schwierigkeitsgrad

Die Rezepte sind unterschiedlich aufwendig.

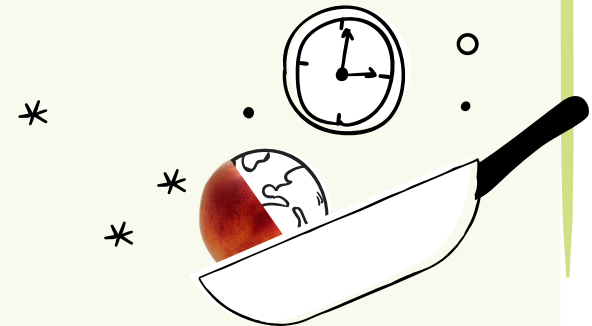
Zur Orientierung:

*: sehr einfach, wenig Zeitaufwand

** : einfach, mittlerer Zeitaufwand

*** : anspruchsvoller, höherer Zeitaufwand

Wähle Rezepte passend zur Gruppe und zur verfügbaren Zeit.



Workshop-Beispiel (hier: 120 Minuten)

Zum Konzept gehören verschiedene Tools, welche vielseitig einsetzbar sind. Wenn du Weltküche to go im Rahmen eines ganzen Workshops umsetzen möchtest, kannst du die **Materialien (M)** an unterschiedlichen Stellen sinnvoll einbauen. Die Faktenkarten (M5) dienen dir zur Vorbereitung und helfen bei Fragen zu Herkunft, Nährwert oder Nachhaltigkeit einzelner Lebensmittel.

- 05 Min. Ankommen und Begrüßung
- 10 Min. Vorstellungsrunde mit **Wortschatz-Übung (M1)**
- 20 Min. **Meal Prep-Impuls** (frei oder mediengestützt **M2 / M3**)
- 05 Min. Verwehr- und Transportmöglichkeiten für Lebensmittel
- 45 Min. **Kochaktion (M6/M7)**: Gesunde Weltküche to go
- 15 Min. Gemeinsames **Verkosten**
- 10 Min. Gemeinsames Aufräumen und Verpacken
- 05 Min. Ausblick: **Rezepte zum Mitnehmen (M6 / M7 / M8)**
- 05 Min. Abschlussrunde

Bitte mitbringen:

- Brotbox oder Lunchbox
- ein bis zwei Schraubgläser (z. B. für Salate oder Suppen)
- Lebensmittel entsprechend der ausgewählten Rezepte

UNTERSTÜTZENDES MATERIAL

- M1: Lebensmittelskärtchen
- M2: PowerPoint-Präsentation
- M3: Poster
- M4: Handout für Teilnehmende
- M5: Faktenkarten
- M6: Rezepte (einfache Sprache)
- M7: Fotorezepte

findest du unter:
www.uni-flensburg.de?60755



Beispielhafte Ablaufbeschreibung (A1-Niveau)

Einstieg und Impuls

Der Workshop beginnt mit einer **Vorstellungsrunde**. Jede Person nennt ihren Namen und eine gewählte Lebensmittelfarte. Die nächste Person wiederholt den Namen des Vorgängers („Hallo...!“), nennt dessen Lebensmittel und stellt sich selbst sowie die eigene Lebensmittelfarte vor.

Du als Referent:in moderierst und unterstützt bei Bedarf, damit alle Teilnehmenden die Begriffe verstehen. So entsteht ein erster Austausch über Essen und persönliche Bezüge.

Im folgenden **Impulsvortrag** vertieft du das Ziel, gesundheitsförderliche Gerichte mit vertrauten Zutaten und Gewürzen aus der eigenen Kultur als Meal Prep-Variation vorzubereiten (Informationen zu vielen typischen Lebensmitteln findest du auf den Faktenkarten M5). Dadurch sinkt die Versuchung, zu teuren und hochverarbeiteten Snacks zu greifen. Diese emotionale Ebene schafft Nähe und macht das Thema leicht zugänglich.

Überleitung zur Kochaktion

Weitere Aspekte wie Gesundheit, Nachhaltigkeit und Kostenersparnis fließen ganz von selbst mit ein. Nutze **Interaktionen**, wie kurze Frage-Antwort-Runden:

- „Welche Lebensmittel verbindest du mit Genuss, Familie oder Freundschaft?“
- „Welche Speisen erinnern dich an zu Hause?“
- Leite von hier über zur Frage, welche Gerichte sich auch vorbereiten und einpacken lassen. Zeige dafür praktische Möglichkeiten der Aufbewahrung (Brotboxen, Schraubgläser, Thermoskannen). So wird der Transfer in den Alltag anschaulich.

Stelle passende Gerichte aus den Rezepten der **Weltküche to go** vor und lade zur gemeinsamen Zubereitung ein. So leitest du zur **Kochaktion** über. Nach dem Essen räumt ihr gemeinsam auf und die Teilnehmenden erhalten Meal Prep-geeignete Rezepte sowie ein Handout.

Mache das Konzept zu deinem eigenen!

Menschen sind unterschiedlich – Vortragsstile auch:

Menschen lernen und lehren auf verschiedene Weise – genau wie Kulturen vielfältig sind. Unterschiedliche Vortrags- und Arbeitsstile sind daher ein Vorteil.

Was bedeutet das für dich als Multiplikator:in?

Nutze das Material so, wie es zu dir passt, und bringe deine eigenen Erfahrungen und Stärken ein. Entscheidend ist, dass sich sowohl Teilnehmende als auch die durchführende Person wohlfühlen. Denn die Vermittlung von Kompetenzen gelingt dann besonders gut, wenn sich Teilnehmende und Referent:in wohlfühlen.



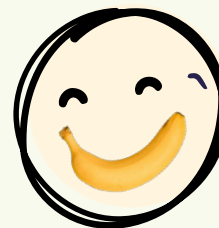
Kombiniere Altbewährtes mit neuen Gesprächsanlässen:

Halte dich an eine klare Struktur, zum Beispiel:

Vorstellung → Icebreaker → Impuls → Praxis → Reflexion.

Diese Abfolge gibt Sicherheit und Orientierung.

Setze neue Gesprächsanlässe im kultursensiblen Kontext: Lieblingssessen, vertraute Lebensmittel oder Rezepte zu besonderen Tagen. So erfahren Teilnehmende Wertschätzung ihrer Wurzeln und lernen voneinander über verschiedene Küchen und Kulturen dieser Welt!



Anpassung auf andere Sprachniveaus

Anpassung nach Niveau

Die Lebensmittelkarten (M5) können je nach Sprachniveau unterschiedlich eingesetzt werden. Auf A1-Niveau reicht es, ein Lebensmittel zu nennen und zu zeigen.

Auf B1-Niveau können die Teilnehmenden eigene Sätze bilden und kurz erklären, warum sie die Karte gewählt haben.

Beispiele für B1-Antworten:

- „Ich heiße Samira und habe die Erdnuss gewählt. Ich möchte lernen, Soße zu machen.“
- „Mein Name ist Emanuele, ich habe Quinoa genommen, weil ich das nicht kenne.“
- „Hi, ich nehme Kichererbsen. Mein Vater macht den besten Hummus.“

*

○



Didaktische Tipps

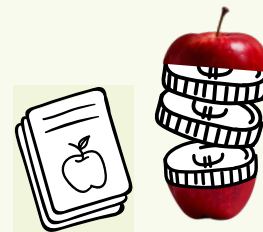
Kombiniere die Lebensmittelkarten mit echten Lebensmitteln, die später im Workshop verarbeitet werden. So entsteht ein direkter Bezug zur Praxis.

Das Kartenset ist für alle Sprachniveaus geeignet. Entscheidend ist, die Aufgaben der Gruppe anzupassen: einfache Wörter bei Einsteigern, kurze Sätze oder Begründungen bei Fortgeschrittenen. So bleibt der Workshop sprachlich fördernd und gleichzeitig alltagsnah.

Eine Auswahl an Gesprächsanlässen zur Inspiration findest du auf der nächsten Seite.

*

○



Inspiration für Gesprächseinstiege

Aussagen und Impulse

- Essen verbindet Menschen und schafft Gemeinschaft.
- Jede Kultur hat ihre eigene Esskultur mit typischen Speisen, Lebensmitteln und Getränken.
- Vertrautes Essen kann uns ein Gefühl von zu Hause geben – auch unterwegs.
- Wie schön wäre es, wenn wir uns ein gutes Gefühl einpacken könnten, sodass wir auch unterwegs ein kleines Stück zu Hause haben und unsere heimische Küche „to go“ mit dabei haben.



Fragen

- Was ist deine Lieblingsspeise?
- Welches Essen erinnert dich an schöne Momente in deinem Leben?
- Welche Zutaten oder Gewürze nutzt du besonders gern?
- Was isst du zu Hause, was unterwegs?
- Was kochst du gerne selbst oder was bereitest du gerne selbst zu?
- Was bedeutet für dich „gesund essen“ und wie gelingt dir das im Alltag?



Erfahrungen mit Essen kreativ erzählen

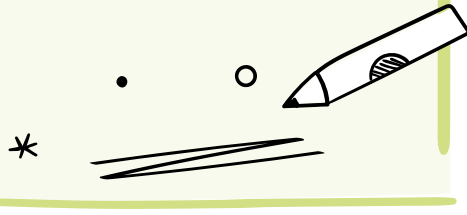
Die Idee

- Diese kreative Methode kann z. B. als alternativer Einstieg in den Workshops genutzt werden.
- Durch Schreiben oder das Gestalten von Bildern oder Collagen entstehen persönliche Geschichten rund ums Essen – Erinnerungen, Menschen, Gerüche, Gefühle.
- Ziel ist, miteinander ins Gespräch zu kommen und zu zeigen, wie Essen verbindet und Identität prägt.
- Fördert Verständnis, Empathie und Gemeinschaft.

Dauer: 30–60 Minuten

Teilnehmende: einzeln, in Gruppen oder im Plenum

Material: Papier, Stifte, ggf. Farben oder Bastelmaterial



Ablauf

Leite die Teilnehmenden an, persönliche Erfahrungen mit Essen kreativ festzuhalten.

Version 1: Alphabet-Text

Erinnerungen zum Essen notieren; jeder Satz beginnt mit dem nächsten Buchstaben des Alphabets (A, B, C ...).
Beispiel: „Am Anfang aß ich Brei. Bei meiner Oma gab es immer Pfannkuchen. Curry lernte ich erst in der WG kennen.“

Version 2: Bildhafte Essensreise

Mit Farben, Symbolen oder Bildern Essensmomente gestalten (z. B. Zeichnungen, Fotos, Zeitschriften).

Im Anschluss werden die Ergebnisse vorgestellt und es können Fragen gestellt werden (z. B. Was war daran besonders? Welche Erinnerungen tauchen auf?).



Rezeptübersicht

Lebensmittel		Dazu passt	Schwierigkeitsgrad	Zubereitungszeit
Aubergine	M6.1 / M7.1	Baba Ganoush	**	45 Minuten
	M6.17	Parmigiana di Melanzane	***	60 Minuten
	M6.28	Schüttelpizza	*	30 Minuten
	M6.32	Zaalouk	**	45 Minuten
Buchweizen	M6.3	Buchweizen-Gemüse-Pfanne	**	45 Minuten
	M6.19	Pilz-Kascha – Buchweizen mit Champignons	**	45 Minuten
Couscous	M6.4 / M7.2	Couscous-Schicht-Salat	**	30 Minuten
	M6.5	Dattel-Couscous-Salat	**	20 Minuten
Dattel	M6.5	Dattel-Couscous-Salat	**	20 Minuten
	M6.6	Dattel-Curry-Dip	*	30 Minuten
	M6.7	Dattel-Schoko-Creme	*	20 Minuten
	M6.29	Spinat-Salat mit Datteln und Mandeln	***	40 Minuten
Erdnuss	M6.8	Erdnuss-Soße	*	10 Minuten
	M5.23	Rote Bete-Erdnuss-Dip	*	05 Minuten
	M6.2	Bunte Sommerrollen	**	15 Minuten

Rezeptübersicht

Lebensmittel		Dazu passt	Schwierigkeitsgrad	Zubereitungszeit
Getreide	M6.16	Panzanella	**	25 Minuten
	M6.18	Pfannbrot	*	30 Minuten
	M6.26	Einfaches Brot	**	65 Minuten
	M6.27 / M7.5	Einfache Brötchen	**	60 Minuten
	M6.28	Schüttelpizza	*	30 Minuten
Hirse	M6.10 / M7.3	Hirse-Taler	**	30 Minuten
Kartoffel	M6.9	Gemüserösti	**	45 Minuten
	M6.14	Kartoffelsalat mit Radieschen und Roter Bete	**	45 Minuten
Kichererbse	M6.11	Hummus	*	20 Minuten
	M6.12	Hummus-Sandwiches	*	20 Minuten
	M6.15	Kichererbsen-Curry	**	25 Minuten
Koriander	M6.2	Bunte Sommerrollen	**	15 Minuten
	M6.25	Salsa Fresca	*	15 Minuten
Linsen	M6.24 / M7.4	Rote-Linsen-Kokos-Suppe	**	30 Minuten
	M6.23	Rote-Linsen-Bolognese	**	30 Minuten
	M6.30	Tomaten-Linsen-Brottaufstrich	*	20 Minuten

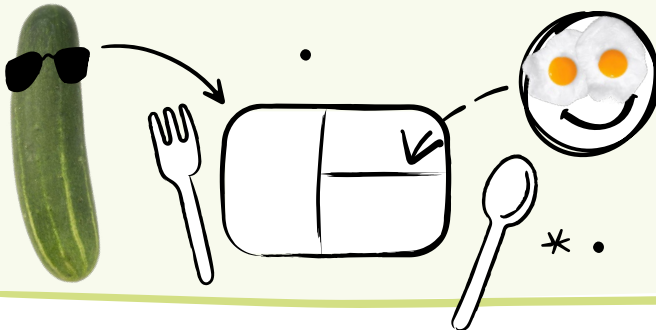
Rezeptübersicht

Lebensmittel		Dazu passt	Schwierigkeitsgrad	Zubereitungszeit
Olive	M6.13	Karotten-Oliven-Salat	**	30 Minuten
Quinoa	M6.31	Tomaten-Quinoa-Eintopf	**	45 Minuten
Radieschen	M6.20	Rohkost-Teller	*	10 Minuten
	M6.2	Bunte Sommerrollen	**	15 Minuten
Rote Bete	M6.14	Kartoffelsalat mit Radieschen und Roter Bete	**	45 Minuten
	M6.21	Rote Bete-Carpaccio	*	15 Minuten
	M6.22	Rote Bete-Erdnuss-Dip	*	05 Minuten
Tomate	M6.31	Tomaten-Quinoa-Eintopf	**	45 Minuten
	M6.16	Panzanella	**	25 Minuten
	M6.17	Parmigiana	***	60 Minuten
	M6.30	Tomaten-Linsen-Brottaufstrich	*	20 Minuten
	M6.25	Salsa Fresca	*	15 Minuten
	M6.20	Rohkost-Teller	*	10 Minuten
	M6.15	Kichererbsen-Curry	**	25 Minuten

Meal Prep Impuls I – Warum Meal Prep?

Die Idee

- Meal Prep spart Zeit, Geld und Energie im Alltag.
- Vertraute Speisen geben Sicherheit, Zugehörigkeit und ein gutes Gefühl – auch unterwegs („ein Stück zu Hause to go“).
- Gezieltes Vorbereiten hilft, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und saisonal einzukaufen.
- Schon kleine Veränderungen (z. B. mehr Gemüse, eiweißreichere Beilagen) machen Gerichte gesünder, nachhaltiger und sättigender.



Umsetzung

Gemeinsam überlegen:

- Welche Lebensmittel tun besonders gut?
 - Welche eignen sich für unterwegs?
 - Wie können wir Rezepte durch kleine Veränderungen gesünder, sättigender oder proteinreicher machen?
- **Ziel:** Praktische, kultursensible Lösungen entwickeln, die nicht nur satt machen, sondern auch emotional stärken.

Hier eignen sich aktivierende Fragen, wie:

Welche Mahlzeit gibt dir unterwegs ein Gefühl von zu Hause?

○ *

Meal Prep Impuls II – So funktioniert's

Die Idee

- Meal Prep gelingt in vier Schritten:
Planen – Einkaufen – Zubereiten – Aufbewahren.
- Auch Snacks und einzelne Komponenten (z. B. Nüsse, Obst, gekochte Eier) sind möglich.
- Cleveres Planen hilft, Stress zu vermeiden, Food Waste zu reduzieren und gesünder einzukaufen.
- Verpackungen spielen eine Rolle: Glas, Edelstahl oder Thermo sind nachhaltig und praktisch.
- Orientierung am „Gesunden Teller“: Kombination aus Gemüse, Eiweiß, Kohlenhydratbeilage, Obst.



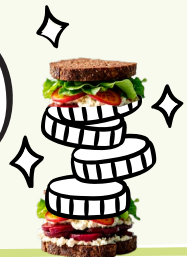
Umsetzung

Gemeinsam überlegen:

- Was bereitet ihr schon jetzt für unterwegs vor?
- Welche Tipps kennt ihr für Aufbewahrung und Transport?
- Praktische Übung: Verpackungen vergleichen, Rezepte variieren, Zutaten austauschen.
- **Ziel:** Teilnehmende verstehen die Grundidee und erkennen die alltagspraktischen Vorteile.

Hier eignen sich aktivierende Fragen, wie:

Welcher Schritt ist für dich die größte Hürde und wie könntest du sie überwinden?

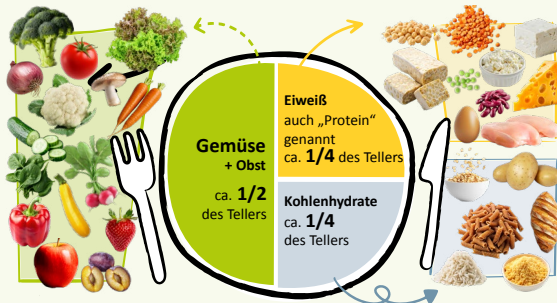


Meal Prep Impuls III – In der Praxis

Die Idee

- Rezepte lassen sich nach dem Baukasten-Prinzip abwandeln: ein Grundrezept → viele Varianten.
- Zutatenvielfalt nutzen: Hülsenfrüchte, Getreide, saisonales Gemüse, Obst.
- So können Lieblingsgerichte gesünder, nachhaltiger und abwechslungsreicher werden.

Tipp: Für die Zusammenstellung von Meal Prep-Mahlzeiten bietet das „Gesunder Teller-Modell“ Orientierung.



Umsetzung

Gemeinsam überlegen:

- Welche Zutaten sind euch vertraut, welche sind neu für euch?
- Welche Rezepte sind besonders praktisch für unterwegs?
- Praktische Übung: Rezepte anpassen (z. B. Kohlenhydratbeilage austauschen, Eiweißquelle variieren).
- Ziel: Teilnehmende probieren aus, was am besten zu ihrem Alltag passt, und entdecken neue Ideen für unterwegs.

Hier eignen sich aktivierende Fragen, wie

Welches Gericht würdest du gern einmal neu interpretieren?

Impressum

Weltküche to go – gesund und nachhaltig für unterwegs

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und
Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Gestaltung und Design:

BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung:

Europa-Universität Flensburg und
Verbraucherzentrale e. V.

Stand: Februar 2026

ISBN: 978-3-912648-31-7

Über IN FORM: Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften



Verbraucherzentrale

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages