

# Das Chaos-Kochen

## Eine lebensmittelrettende Aktion

### Kurzbeschreibung

Oft drohen Lebensmittel im Kühlschrank zu vergammeln, weil zu viel eingekauft wurde, weil ein Essen auswärts dazwischen gekommen ist oder weil es sich einfach nicht lohnt, für sich allein zu kochen. Ein guter Moment für das Chaos-Kochen: Menschen treffen sich zum gemeinsamen Kochen und Austauschen. Jede\*r bringt die Lebensmittel mit, die sie/er gerade noch übrig hat und sonst evtl. wegschmeißen würde. Beim gemeinsamen Zubereiten der Mahlzeit tauschen sich die Teilnehmenden über ihre eigenen Ess- und Konsumgewohnheiten aus und erweitern so ihr Wissen über mögliche Alternativen. Diese Methode eignet sich sowohl für Bildungsveranstaltungen als auch für Treffen unter Freund\*innen.

### Ablauf





#### Vorbereitung

Die Teilnehmenden bekommen den Auftrag, Lebensmittel für das Chaos-Kochen mitzubringen, die sie noch übrig haben. Es geht darum, Lebensmittel zu verwerten, die sonst eventuell im Müll gelandet wären. Aus all den mitgebrachten Zutaten soll ganz ohne Rezept ein kreatives, leckeres und noch nie dagewesenes Gericht entstehen. Um zu gewährleisten, dass die Lebensmittel ausreichen und nicht jede\*r das Gleiche mitbringt, können sich die Teilnehmenden vorher grob darüber austauschen, was sie mitbringen. Es sollte jedoch nicht detailliert geplant werden, wer was mitbringt, da das Besondere dieser Methode das Spontane, Chaotische und Kreative ist.

#### Durchführung

##### 1. Begrüßung (10-15 Minuten)

Der/die Teamende begrüßt die Teilnehmenden und erklärt zunächst den Ablauf des Treffens. Anschließend stellen die Teilnehmenden ihre mitgebrachten Lebensmittel kurz vor.

	5 - 30
	110 - 180 Minuten
	Mitgebrachte Lebensmittel zum Kochen, Messer, Schneidebrettchen, Töpfe, Geschirr, Besteck
	Die Problematik der Lebensmittelverschwendung sollte den Teilnehmenden bereits bekannt sein. In den Räumlichkeiten muss eine Kochmöglichkeit und Wasser vorhanden sein.

##### 2. Zubereiten und kochen (45-90 Minuten)

- Nach der Vorstellung überlegt die Gruppe gemeinsam, was sie aus den mitgebrachten Zutaten kochen kann und teilt sich je nach Gruppengröße in Einzelpersonen oder Kleingruppen auf, um die verschiedenen Zutaten vorzubereiten (auspacken, waschen, schneiden etc.).
- Die TN sind eingeladen, sich während dieser Zeit mit den anderen Teilnehmenden über ihre Ess- und Konsumgewohnheiten auszutauschen.
- Ein bis zwei Personen werden als Kochmeister\*innen ausgewählt, die während der Vorbereitung den Überblick behalten und ggf. auch schon während der Vorbereitungszeit mit dem Kochen beginnen können.
- Wenn alle Zutaten vorbereitet sind, wird gemeinsam gekocht und der Tisch gedeckt.

##### 4. Essen (45-60 Minuten)

Während des Essens können sich die Teilnehmenden weiter austauschen. Im Fokus können Alternativen des Lebensmittelkonsums stehen, die von ihnen selbst gelebt werden (vegetarische/vegane Ernährung, Mitgliedschaft in einer FoodCoop usw.).

**5. Abschluss/Auswertung (10-15 Min.)**

Nach dem Essen schließt die/der Teamende die Methode ab. Dafür können folgende Leitfragen dienen:

- Wie hat euch das Essen geschmeckt?
- Worüber habt ihr euch ausgetauscht?
- Welche Lebensmittel hättet ihr normalerweise nicht mehr verwendet?
- Welche neuen Impulse habt ihr heute bekommen?
- Was nehmt ihr vom Chaos-Kochen mit?

Varianten	Eine ähnliche, jedoch stark erweiterte Methode ist der „Politische Suppentopf“, der auch in diesem Heft beschrieben wird. Bei dieser Methode werden Alternativen zum gegenwärtigen, industrialisierten Landwirtschafts- und Ernährungssystem vorgestellt, diskutiert und Pläne für ein zukunftsfähiges Landwirtschafts- und Ernährungssystem geschmiedet.
Tipps für Teamer*innen	Die/der Teamende kann zusätzlich auch bei Initiativen wie den „Lebensmittelretter*innen“ anfragen, ob diese Lebensmittel zur Verfügung stellen können bzw. ob es möglich ist, im Vorfeld des Chaos-Kochens bei einer Lebensmittelrettungsaktion mitzumachen. Auch bei Wochenmärkten und Supermärkten kann nach ihrer „Ausschussware“ gefragt werden – vieles, was dort weggeworfen wird, kann problemlos verwendet werden.
Möglichkeiten zur Weiterarbeit	Im Anschluss an das Chaos-Kochen kann sich die Gruppe intensiver mit Alternativen beschäftigen.