

Konfi-Restaurant – Wir kochen und essen zusammen

Der soziale Aspekt von Ernährung

Andreas Große und Silvia Frey

Andreas Große ist zu 50 % Pfarrer in Ludwigshafen-Oggersheim und zu 50 % Beauftragter für Konfirmandenarbeit der Evang. Kirche der Pfalz (Protestantische Landeskirche).

Silvia Frey arbeitet im Gemeindepädagogischen Dienst in Ludwigshafen. (Stand 2024)

Mein täglich Brot: Was esse ich gerne? Was davon kann ich mir leisten? Nicht alle können sich alles leisten. Wie gehen wir damit um? Anschließend kochen und essen wir gemeinsam ein finanzierbares, der Jahreszeit entsprechendes Drei-Gänge-Menü. Lecker!

Ziele

Die Konfis setzen sich mit dem sozialen Aspekt der Nahrung auseinander. Sie erkennen, dass das „täglich Brot“ nicht selbstverständlich ist. Die Konfis erleben: Miteinander zu essen schafft Gemeinschaft.

Didaktische Überlegungen

Ausgehend von der Lebenswelt der Jugendlichen denken wir darüber nach, welche Nahrung wir zum Leben brauchen.

Jesus lehrt uns im Vaterunser, für das „täglich Brot“ zu beten. So erfahren die Konfis, dass das „täglich Brot“ nicht für alle Menschen selbstverständlich ist. Die Betrachtung von Kinderarmut und der Hinweis auf die Aktion „Brot für die Welt“ weiten den Blick auf die Situation in anderen Familien und in anderen Ländern.

Wie Jesus mit seinen Jünger*innen und anderen Menschen immer wieder Gemeinschaft beim Mahl gesucht hat, so erleben Konfis besondere Gemeinschaft beim Kochen und Essen eines festlichen Menüs.

Organisatorisches

Dieser Baustein ist als Konfi-Tag konzipiert mit einem Zeitbedarf von ca. 4–5 Stunden.

Für das gemeinsame Kochen braucht es eine gut ausgerüstete Küche.

Bereits in der Erarbeitungsphase werden Teamer*innen für die Gruppenarbeit benötigt. Jede Kleingruppe sollten aus höchstens 5–6 Konfis bestehen, unterstützt durch mindestens eine Person. Beim Kochen selbst sollten Teamer*innen die Kleingruppen dazu anleiten, jeweils einen Gang des Menüs zuzubereiten.

Man kann auch die Menüfolge gemeinsam mit den Konfis entwickeln. Im Anschluss daran muss Zeit zum Einkaufen eingeplant werden (zusätzlicher Zeitaufwand ca. 1–2 Stunden, abhängig von den Entfernungen).

Material

- Werbeprospekte von Lebensmittelsupermärkten
- Flipchart-Papier oder farbiger Plakatkarton (ein Bogen pro Kleingruppe)
- Scheren
- Kleber
- Eddings
- Tesakrepp

- Lebensmittel für ein 3-Gänge-Menü für die gesamte Gruppe (inkl. Team), je nach Rezept
- Tischdecken
- Dekomaterial für die Tische
- ausreichend Geschirr

Vorbereitung

- Werbeprospekte von Lebensmittelsupermärkten sammeln
- evtl. Tabelle mit Portionsgrößen erstellen (Gramm pro Person)
- Lebensmittel für ein Drei-Gänge-Menü einkaufen (je nach Rezept)
- Tische für die Kleingruppen vorbereiten, folgende Materialien bereitlegen:
Flipchart-Papier/farbiger Plakatkarton, Werbeprospekte (s. o.), Scheren, Kleber, Eddings
- Material und Geschirr zum Tischdecken bereitstellen

Einleitung

Von der Lebenswelt der Jugendlichen her betrachten wir das „täglich Brot“: Was brauche ich täglich an Essen und Trinken? Was esse ich gerne? Was ist gesund? Und was kann ich mir leisten?

Die Konfis erstellen einen Tagesplan und rechnen zusammen, was dieses Essen für einen Tag kostet. Anschließend vergleichen wir diesen Betrag mit dem Budget einer jugendlichen Person, deren Familie auf staatliche Unterstützung angewiesen ist. Der diesen Jugendlichen zur Verfügung stehende Betrag ist in der Regel deutlich geringer als der, den die Konfi-Gruppen ermittelt haben. Deshalb sollen die Konfis kürzen: Was kann weg? Was braucht es unbedingt? Und was bleibt am Ende?

Am Beispiel Jesu erkennen die Konfis, dass durch Teilen alle satt werden können.

Anschließend wird miteinander ein Drei-Gänge-Menü gekocht, das man sich auch mit kleinerem Geldbeutel leisten kann und das dennoch lecker ist.

1. Schritt: Erarbeitung eines Essensplakates (20–25 Min.)

Begrüßung (eventuell Ritual der Gruppe) und Einteilung in Kleingruppen – ja nach Größe der Gesamtgruppe und Anzahl der vorhandenen Teamer*innen. Ideal sind vier Konfis pro Kleingruppe, mehr als sechs sollten es nicht sein.

Im Raum stehen Tische für jede Kleingruppe bereit. Darauf liegen jeweils ein Bogen Flipchart-Papier oder Plakatkarton, Werbeprospekte, Scheren, Kleber und Eddings.

Impuls:

Was esst ihr gerne? Heute wollen wir uns mit dem Essen beschäftigen. In eurer Gruppe sollt ihr zusammenstellen, was ihr über einen Tag verteilt esst – also zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen, und vielleicht gibt's ja auch noch eine Kleinigkeit zwischendurch ... Vergesst nicht, dass ihr auch etwas trinken müsst bzw. wollt. Einigt euch in eurer Gruppe, was euer Menü über den Tag ist.

Arbeitsauftrag:

Auf euren Tischen liegen Prospekte. Darin findet ihr alles, was ihr im Laufe eines Tages essen und trinken könnt. Schneidet die Zutaten für euer Essen aus. Achtung: Lasst die Preise der einzelnen Lebensmittels dran! Euer Teamer/Eure Teamerin rechnet später den Preis für eine Portion aus und notiert ihn sich.

Klebt die Lebensmittel geordnet nach Frühstück – Mittagessen – Abendessen – Sonstiges (Trinken, Snacks für Zwischendurch) auf euer Plakat. Notiert dann neben jedem Lebensmittel den Portions-

preis. Am Schluss schreibt ihr den Gesamtpreis dick auf das Plakat.

Wenn alles aufgeklebt ist, entsorgt bitte die Papierschnipsel und Reste in der Papiertonne.

Hinweis:

An dieser Stelle ist wichtig, dass die Teamer*innen einen Taschenrechner (ein Handy) zur Hand haben, um die Lebensmittel auf Portionen herunterzurechnen. Vielleicht braucht der eine oder die andere Teamer*in dabei Unterstützung. Eventuell kann im Vorfeld eine Tabelle mit Portionsgrößen erstellt werden (Gramm pro Person).

2. Schritt: Vorstellung der Plakate (10–15 Min., je nach Gruppengröße)

Die Plakate werden mit Tesakrepp an die Wand gehängt. Jede Gruppe stellt ihr Plakat kurz vor und nennt den Gesamtbetrag, den ihr Essen für einen Tag kostet.

Arbeitsauftrag:

Eure Plakate hängen jetzt hier an der Wand. Bitte bestimmt jeweils zwei Konfis aus eurer Gruppe, die euer Plakat kurz vorstellen. Nennt am Ende der Vorstellung auch den Preis für euer Essen.

3. Schritt: Besprechung der Plakate – mit Fokus auf den sozialen Aspekt (ca. 15 Min.)

Ein*e Moderator*in weist auf die unterschiedlichen Preise für die Tagesessen der einzelnen Konfi-Gruppen hin. Dann kommt der Hinweis, dass viele Menschen in Deutschland von staatlicher Unterstützung leben müssen. Das sogenannte Bürgergeld setzt sich aus verschiedenen Bedarfen zusammen. Der monatliche Bedarf für Nahrung und Getränke für Jugendliche (14–17 Jahre) wurde im Jahr 2024 auf 163,44 € festgesetzt, das entspricht etwa 5,40 € pro Tag und Person.

(Aktuelle Bedarfe können hier eingesehen werden: <https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeiten/buergergeld/finanziell-absichern/zusammensetzung-bedarfe>)

Arbeitsauftrag:

Ihr seht auf den Plakaten die Preise für eure Essen. Jedes eurer Essen ist teurer als 5,40 €. Darum nehmen wir uns nun das günstigste Plakat und kürzen, was uns nicht notwendig erscheint, um auf den Betrag 5,40 € zu kommen. Was müssen/sollen wir streichen?

Hinweise:

An dieser Stelle ist wichtig, dass auf den Plakaten wirklich neben jedem Lebensmittel der Portionspreis steht. Nur so kann man den Gesamtbetrag stückweise reduzieren.

Hier entsteht ein großer Aha-Effekt bei den Konfis, wenn sie sehen, was sie alles streichen müssen und was nur noch übrig bleibt.

4. Schritt: Überleitung zum „täglich Brot“ (5–10 Min.)

Die Konfis erkennen, dass sich nicht alle Menschen das „täglich Brot“ einfach so leisten können. Anhand des Beispiels Jesus entwickeln die Konfis Möglichkeiten des Teilens, damit niemand hungern muss.

Impuls:

Jesus hat oft mit Menschen zusammen gegessen. Das gemeinsame Essen und die dabei erlebte Gemeinschaft ist ein wichtiger Bestandteil des Wirkens Jesu. Zum einen hat er bewusst mit gesellschaftlichen Außenseitern zusammen gegessen, um zu zeigen, dass sie von Gott genauso angenommen sind wie alle anderen auch – entgegen der gesellschaftlichen Ausgrenzung. Zum anderen hat Jesus die materielle Not und Armut der Menschen gesehen. Bei der Speisung der 5000 hat Jesus dafür gesorgt, dass alle, die gekommen waren, um ihm zuzuhören, etwas zu essen bekamen. Er teilte mit ihnen die mitgebrachten Brote und Fische. Das wenige, was sie hatten, reichte auf wundersame Weise für alle aus. Eine Wundergeschichte und zugleich ein Hinweis darauf, dass alle genug haben, wenn wir miteinander teilen.

Arbeitsauftrag:

Überlegt euch:

- *Wo und wie kann uns das heute ein Beispiel sein?*
- *Was können wir miteinander teilen?*
- *Mit wem können wir teilen?*

Es entwickelt sich ein Gespräch über die Möglichkeiten des Teilens – in der Familie, der Schule, mit Freund*innen bis hin zu Spenden an Aktionen wie „Brot für die Welt“.

Hinweise:

Die jeweils aktuelle Aktion von „Brot für die Welt“ kann an dieser Stelle kurz vorgestellt werden. Dabei kann deutlich werden, dass das „täglich Brot“ mehr ist als die Nahrung, die wir zum Leben brauchen.

5. Schritt: Kochen und Tisch decken (ca. 75 Min.)

Es werden Kleingruppen gebildet, die jeweils einen Teil des Menüs zubereiten. Je 1–2 Teamer*innen unterstützen eine Kleingruppe. Abhängig von den ausgewählten Rezepten und Gängen, die man kocht, werden folgende Gruppen benötigt:

1. Suppe
2. Salat
3. Soße
4. Fleisch oder anderes
5. Nachtisch
6. Begrüßungscocktail

Wenn die Gruppen mit der Essensvorbereitung fertig sind, decken alle gemeinsam den Tisch festlich.

Hinweise:

Das Nudelwasser sollte bereits parallel zum 3. oder 4. Schritt aufgesetzt werden. Das Kochen und Abschütten der Nudeln übernimmt am besten das Team, damit es nicht zu Verbrennungen kommt. Die Nudeln kann man auf einem extra Hockerkocher kochen, damit man in der Küche mehr Platz hat.

Wir haben vegetarische Tortellini gekocht – Nudeln mögen alle Konfis! Wahlweise gab es zu den vegetarischen Tortellini Fleischbällchen als Ergänzung. Man kann eine Nudelsoße (vegane Tomatensoße) oder besser zwei verschiedene Soßen zubereiten (z. B. ergänzend eine Käse-Sahne-Soße).

Die Suppe kann man am Herd oder aber in einem Einkochautomat zubereiten. Letzterer hat den Vorteil, dass man freie Herdplatten für Fleischbällchen und Soßen hat.

Je nachdem, zu welcher Jahreszeit man das Konfi-Restaurant durchführt, sollte auf jahreszeitlich angepasstes Essen – möglichst aus regionaler Herkunft – geachtet werden.

Der alkoholfreie Begrüßungscocktail (der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt) macht aus dem Menü das ganz Besondere.

6. Schritt: Essen (ca. 60 Min.)

Wenn alle Gänge zubereitet sind – manchmal muss jemand vom Team noch letzte Handgriffe allein übernehmen – setzen sich alle an den Tisch. Vor dem Essen wird gemeinsam das Vaterunser gebetet mit dem Hinweis auf das „täglich Brot“.

Hinweise:

Nach dem Gebet stoßen alle gemeinsam feierlich mit dem Cocktail an.

Es empfiehlt sich, die Essensausgabe tischweise durchzuführen.

Achtung: Die Konfis lassen sich gerne Riesenportionen auf den Teller geben, jedoch nur die wenigsten schaffen so große Portionen. Deshalb erst einmal kleinere Portionen ausgeben mit dem Hinweis, dass man nachholen kann. Das erspart es, Lebensmittel wegzuerwerfen.

7. Schritt: Aufräumen und Saubermachen (ca. 45–60 Min.)

Die Konfis helfen beim Abräumen und Kehren des Saales. Weil es ein Restaurant ist, dürfen sie danach nach Hause. Das Abspülen übernimmt das Team.

Hinweise:

Am besten bittet man die Konfis bereits beim Essen, ihr Geschirr nach jedem Gang jeweils tischweise zusammenzustellen und in die Küche zu tragen. Wenn man nach jedem Gang gleich die Spülmaschine anstellt, spart man viel Zeit und Aufwand.

8. Schritt: Feedback – Kurzauswertung im Team (ca. 15 Min.)

Das Team kommt noch einmal zusammen, um sich kurz über die Erfahrungen auszutauschen.

Was hat gut funktioniert? Wo hat es gehakt?

Wie hat das Team die Reaktionen der Konfis erlebt?