

INTERNATIONALE

Kiifafa

KÜCHE FÜR ALLE



InKüfa - Interkulturelle Küche für Alle

ein Leitfaden für interkulturelle und nachbarschaftliche Kochaktionen

Yeah! Du hast unseren Leitfaden gefunden! Damit bist du schon einen Schritt näher, ein großartiges Projekt in deiner Nachbarschaft auf die Beine zu stellen.

Du weißt bereits, dass du eine InKüfA organisieren willst?

Dann überspringe den nächsten Teil und lies gleich bei Los geht's! weiter.

Was ist eine InKüfA eigentlich?

Bei einer Interkulturellen KüfA kochen Nachbar*innen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen typische Gerichte. Das gemeinsame Kochen in kleiner Runde und anschließendes Essen mit weiteren Gästen ist eine ideale Gelegenheit um sich gegenseitig kennen zu lernen. Die Teilnehmer*innen tauschen sich über Gemeinsamkeiten aus oder entdecken Unterschiede, erfahren mehr über die andere Kultur und manchmal auch ihre eigene. Sei es eine neue Art Zwiebeln zu schneiden oder Sprachkenntnisse aufzufrischen. Schön ist es auch, wenn die InKüfa durch weitere Programmpunkte ergänzt wird. Das können zum Beispiel ein thematisch passender Film, ein kurzer Vorträge oder ein kleines Konzert sein. Die Veranstaltungen finden kostenlos oder auf Spendenbasis statt und werden ehrenamtlich organisiert. Das Essen wird entweder von den Organisator*innen eingekauft oder vor der Mülltonne gerettet. Dies machen unter anderem autorisierten Personen der Initiative "Foodsharing". Sie holen bei teilnehmenden Geschäften Lebensmittel ab. Weitere Möglichkeiten Lebensmittel zu retten, gibt es in Berlin bei SirPlus. Einem Supermarkt mit Lieferservice in Berlin in dem gerettete Lebensmittel verkauft werden.

2

Los geht's!

Organisationsteam

Ihr seid schon ein Orga-Team? Dann kann's losgehen mit der Suche nach Kooperationspartnern.

Hast du noch kein Team, suche dir Freunde, Bekannte, Nachbarn, die eine InKüfa mit dir organisieren möchten. Ein Team von 2-4 Leuten wäre super. Am besten ihr trifft euch einmal und spricht ab, wer welche Aufgaben übernimmt. Und denkt dran eure Handynummern und Mailadressen auszutauschen!

Natürlich kannst du auch alleine eine InKüfA organisieren, aber zusammen mit anderen macht es viel mehr Spaß und die Aufgaben lassen sich auf mehrere Schultern verteilen.



Kooperationspartner

Wir haben festgestellt, Multikulti passiert selten von allein. Deshalb haben wir für unsere InKüfAs angefangen, uns gezielt an Menschen mit anderen kulturellen Hintergründen zu

wenden. Das können Nachbar*innen oder Bekannte sein, aber auch kulturelle Initiativen aus deinem Kiez. Sprich sie einfach mal an, ob sie Interesse haben mit dir eine gemeinsame Kochaktion zu planen. Gute Anlaufstellen um gleich mehrere Leute anzusprechen, sind soziale Vereine oder religiöse Institutionen, z.B. kirchliche Einrichtungen, Moscheegemeinden oder Kulturvereine. Manchmal können dort vor Ort sogar die Räumlichkeiten genutzt werden.

Ziele

Ganz wichtig ist, dass ihr über eure gegenseitigen Ziele und Erwartungen redet. Was wollt ihr mit der InKüfA erreichen? Wie viele Leute sollen kommen? Wollt ihr eine große Veranstaltung oder dass die Leute, die kommen, sich auch kennenlernen? Dass die Teilnehmenden lernen, wie man euer Gericht kocht?

Wenn dein Orga-Team und dein Kooperationspartner stehen, seid ihr schon mal einen großen Schritt weiter. Nun müsst ihr euch auf ein paar Dinge einigen:

Ort



Ihr braucht Platz zum Kochen und später zum Essen. Ideal sind eine voll ausgestattete Küche mit genug Platz für alle Helfer*innen und ein Raum mit großem Tisch und vielen Stühlen zum Essen. Wenn ihr so einen Ort nicht findet, kann man bei gutem Wetter natürlich auch draußen auf der Straße, einem Platz oder im Hinterhof essen. Dann solltet ihr aber immer auch eine Regenalternative organisieren.

Termin

Drei bis vier Wochen solltet ihr schon einplanen. So habt ihr genug Zeit für die Bewerbung und den organisatorischen Feinschliff eurer InKüfa. Außerdem einen kurzen Gedanken wert: Gibt es an diesem Tag bereits andere Veranstaltungen? Oder sind Schulferien?

Als nächstes legt ihr die Uhrzeit fest. Die hängt auch von eurer Zielgruppe ab. Mittags könnt ihr eher Familien erreichen, abends dafür die tagsüber arbeitenden Erwachsenen. Außerdem wollt ihr ja vorher das Essen vorbereiten. Je nach Gericht solltet ihr hierfür mindestens drei Stunden einplanen.

Wir haben festgestellt, ein guter Termin ist Donnerstagabends. Das gemeinsame Kochen kann um 16 Uhr beginnen und das gemeinsame Essen um 19 Uhr. Gegen 21 Uhr könnt ihr dann mit dem Aufräumen beginnen.

Rezept

So! Das Orga-Team, die Kooperationspartner, der Ort und das Datum stehen. Und was wird jetzt gekocht? Setzt euch mit den Kooperationspartnern zusammen und überlegt, welches Gericht für eure Veranstaltung gut passt. Es sollte abgestimmt sein auf die Anzahl der Personen und ausreichend Möglichkeiten zum Mitkochen bieten. Sollte das Essen halal, koscher, vegetarisch oder vegan sein? Es kann natürlich auch mehrere Gänge geben! Allerdings solltet ihr eine Kochzeit von drei Stunden



nicht überschreiten (und bedenkt, mitunter dauert es ganz schön lange bis ein großer Topf voll Wasser kocht!). Dann knurren Mägen und die Motivation sinkt.



Einkaufen

Als nächstes stellt sich die Frage, wer einkauft (und das Geld auslegt) und wer kocht? Das Einkaufen kann man sich meistens gut aufteilen. Wenn ihr Lebensmittel retten wollt, plant das rechtzeitig ein. Entweder ihr sprecht direkt euch bekannte Leute an, die bereits Lebensmittelretter sind oder ihr kontaktiert Foodsharing. Erfahrungsgemäß könnt ihr nicht immer alles, was ihr für euer Rezept benötigt, retten. Plant daher genug Zeit ein, damit ihr zur Not noch Sachen nachkaufen könnt.

Kochen

In der Küche muss mindestens ein Mensch einen Plan haben und Aufgaben verteilen. Um sicher zu gehen, dass ihr genug helfende Hände habt, könnt ihr die Mitkochenden um Anmeldung bitten. Außerdem solltet ihr eure Küche vorher auf vorhandene Utensilien prüfen. Habt ihr genug große Töpfe? Gibt es genug scharfe Messer und Brettchen? Gibt es große Schüsseln?

Übrigens macht so eine Küchenparty mit Musik gleich doppelt so viel Spaß 😊 Bringt also Lautsprecher mit. Und vielleicht hat ja jemand eine interkulturelle Playlist auf seinem Handy?

Programm

Das Sahnehäubchen – aber absolut kein Muss - eurer InKüfA kann ein extra Programm sein. Vielleicht kennt ihr oder euer Kooperationspartner Musiker? Oder jemanden der einen kurzen Vortrag halten kann?

Sorgt unbedingt dafür, dass euer Programmpunkt genug Aufmerksamkeit bekommt (und gleichzeitig dem Küchenteam nicht die ganze Aufmerksamkeit nimmt). Daher ist es ratsam ihn nicht zu lange zu gestalten. Ein kurzer Vortrag kann beispielsweise gehalten werden, wenn das Essen gestartet hat. Musik kann bei der Begrüßung gespielt werden.



Wir haben festgestellt, dass ein guter und knackiger Programmpunkt die InKüfA wundervoll bereichern kann. Genauso kann ein zu ausschweifendes Programm eure Teilnehmenden aber auch daran hindern sich kennen zu lernen.

Und ganz klar, je mehr Menschen ihr in eure InKüfA involviert, desto mehr müsst ihr auch koordinieren.

Öffentlichkeitsarbeit

Ihr habt alles geplant, jetzt müssen die Leute nur noch erfahren wann es wo losgeht. Am einfachsten ist es natürlich eine Veranstaltung auf Facebook zu erstellen. Vielleicht bieten sich auch andere Onlineportale an. Habt ihr einen lokalen Eventkalender? Wenn ihr oder eure Kooperationspartner eine Homepage haben, können sie eure InKüfA dort bewerben. Ihr könnt auch Plakate oder Flyer erstellen. Allerdings solltet ihr dann auch genug Zeit einplanen diese zu verteilen. Mindestens eine Woche vorher solltet ihr das schon machen. Wenn ihr

Plakate erstellt, informiert euch vorher ob und wo ihr diese draußen aufhängen dürft.

Puh! Das ist ganz schön viel zu beachten! Ist es überhaupt den Stress wert?

Ja auf jeden Fall! Unsere InKüfAs gehören zu den großartigsten Erinnerungen und verbinden und mit unzähligen netten Menschen.

Um euch den Überblick etwas zu erleichtern kommt hier noch eine Checkliste:

Checkliste

Team

- Wer hilft bei der Organisation?
- Wer ist Kooperationspartner?
- Wer unterstützt bei den Vorbereitungen?
- Wer hilft vor Ort?
- Wer bringt eine Kamera mit und macht Fotos?
- Wer hilft bei den Nachbereitungen?

Ort

- Wie ist die Raumausstattung?
- Wie viele Leute haben Platz?

Termin

- Tag festlegen
- Start- und Endzeit vereinbaren
- Ablauf gemeinsam festlegen zum Beispiel:
 - 16-16.30 Uhr Ankommen und Vorstellen
 - 16:30 - 19:00 Uhr gemeinsames Kochen
 - 19:00 - 20:30 Uhr gemeinsames Essen mit Buffet
 - 20:30 - 21:00 Uhr musikalisches Programm
 - 21:00 - 21:30 Uhr aufräumen
- Sind die Zeiten mit den Kooperationspartner koordiniert?

Finanzierung

- Wird eine Spendenbox aufgestellt?
- Kann irgendwo eine Förderung beantragt werden?
- Wer legt das Geld aus?
- Wer sammelt die Belege?
- Steuert der Kooperationspartner Geld bei?
- Wieviel Geld steht zur Verfügung?

Einkaufen

- Welches Gericht wird gekocht?
- Wie viele Personen sind zu erwarten?
- Wie müssen wir die Zutaten kalkulieren?
- Welche Lebensmittel können dafür gerettet werden und wo?
- Wo könnten diese falls nötig aufbewahrt werden?
- Gibt es vor Ort schon Zutaten, die genutzt werden können?
- Welche Getränke wollen wir zukaufen?
- Wann und wo werden die übrigen Zutaten eingekauft?
- Wer kauft ein?

Kochen

- Womit wird gekocht?
- Wer besorgt die fehlenden Küchengeräte?
- Wer ist Chefkoch?

- Wie viele Helfer*innen werden benötigt?

Programm

- Soll es ein zusätzliches kulturelles Programm geben?
- Was wird dafür benötigt?
- Wann wird dieses Programm stattfinden?
- Wissen eure Kooperationspartner Bescheid?

Öffentlichkeitsarbeit

- Wie werden die Nachbar*innen eingeladen?
- Sollen sie sich zu eurer InKüfA anmelden?
- Gibt es eine lokale Zeitung?
- Wann ist der Redaktionsschluss?
- Soll es Flyer oder Plakate geben?
- Wer erstellt diese?
- Wer druckt und hängt sie auf?
- Welche Social-Media-Kanäle werden genutzt?
- Wer erstellt die Social-Media Werbung?
- Gibt es online Veranstaltungskalender in deiner Stadt?

Während der Veranstaltung

- Wer begrüßt die Teilnehmenden und stellt das Team vor?
- Wer stellt das Essen vor?
- Wer macht Fotos?
- Wenn es eine Spendenbox gibt: Hinweis nicht vergessen!

Nachbereitung

- Wer bekommt überschüssige Spenden?
- Schreibt ihr einen (Online-) Beitrag?
- Wer macht die Abrechnung?
- Wie ist euer Fazit der InKüfA? Was war gut was nicht so?

Und zum Schluss, denkt dran euch zu belohnen. Ihr habt es definitiv verdient! Vielleicht stoßt ihr am Ende des Abends noch gemeinsam auf eure Leistung an, oder ihr geht später mal zusammen Frühstück.

Wir sind die Wedding Wandler!

eine Initiative von Weddinger Bürger*innen, die sich für mehr Austausch unter Nachbar*innen und ein umweltbewusstes und nachhaltiges Leben in der Stadt einsetzt.

Dazu entwickeln wir nachbarschaftliche Projekte, die wir mit den hier lebenden Menschen verwirklichen um unseren Kiez für uns alle lebensfreundlichen zu machen.



www.weddingwandler.de

www.facebook.com/weddingwandler/