

Abschlussbericht des Projektes:

„Meal Prepping“ Kochworkshops – so geht Vorkochen heute!

Ein Projekt zur Weiterbildung von praktischen Fähigkeiten zur Stärkung einer nachhaltigen und gesundheitsfördernden Ernährungsweise für Erwachsene im Landkreis Groß-Gerau

Projektlaufzeit: 01.02. bis 31.12.2023



Projektleitung (DGB BWH): Uli Wessely

Projektleitung (KVHS): Alexandra Stirmlinger

Fachbereich Gesundheit der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

(KVHS) Hauptstraße 1, 64521 Groß-Gerau

Projektbeschreibung

Für die Projektlaufzeit von Februar bis Dezember 2023 waren zwölf Veranstaltungen zu dem Thema „Meal Prepping“ Kochworkshops – so geht Vorkochen heute! für den gesamten Kreis Groß-Gerau geplant. Mit diesem Kochworkshop-Angebot sollten Erwachsene im Berufsleben, Erwachsene, die einen zweiten Bildungsweg absolvieren, Schichtarbeiter*innen, alleinerziehende Eltern, Singles erreicht werden. Ein ganz besonderes Augenmerk sollte auf Menschen aus sozial- und bildungsbenachteiligten Bevölkerungsschichten und Menschen mit Grundbildungsbedarf gerichtet werden. Die Projektmitarbeiterin hat mit den drei Diplom Oecotrophologinnen, die die Workshops geleitet haben, die eingesetzten Rezepte (5 Rezepte pro Jahreszeit) entwickelt. Um die Nachhaltigkeit des Projektes zu erhöhen, wurde eine Broschüre mit einer Auswahl an Rezepten und die dazugehörigen Einkaufslisten erarbeitet.

Umsetzung im Landkreis Groß-Gerau

Zielgruppengewinnung

Auf unterschiedlichen Wegen wurde das Projekt bzw. das kostenfreie Kochworkshop-Angebot durch Präsentationen, Flyer, Plakate, Presseartikel und auf der Internetseite und den Social-Media-Kanälen der KVHS beworben.

Präsentation des Projektes

Anfang Mai wurde den Schulleitungen der weiterführenden Schulen in Groß-Gerau beim Treffen der Strategiegruppe „Hessen Campus“ mit Unterstützung einer Power Point Präsentation das Projekt vorgestellt. Das Kochworkshop-Angebot stieß auf ein großes Interesse. Nachstehend die wichtigsten Eckdaten und die Kochworkshop-Verteilung im Landkreis Groß-Gerau.

Auszug aus der Power Point Präsentation:

Eckdaten

- Insgesamt 12 Kochkurse in 2023
- Zielgruppe:
 - Erwachsene im Berufsleben,
 - junge berufstätige Familien,
 - Erwachsene, die einen zweiten Bildungsweg absolvieren,
 - Schichtarbeiter*innen,
 - alleinerziehende Eltern,
 - Singles und
 - Menschen aus sozial- und bildungsbenachteiligten Bevölkerungsschichten
- 4 Veranstaltungsorte im Kreis Groß-Gerau:
 - Kochstudio der Kreis Volkshochschule Groß-Gerau
 - Waldenser Hof in Mörfelden-Walldorf
 - Familienzentrum in Biebesheim
 - Jugendzentrum in Goddelau



Eckdaten

- Vier Themen:
 - Frühjahr,
 - Sommer,
 - Herbst und
 - Winter
- Rezeptumfang pro Veranstaltung:
 - bis zu 5 Hauptgerichte für eine 5-Tage Woche
- Dauer: pro Veranstaltung 3 Stunden
- Gruppengröße max. 10 Personen
- **die Veranstaltungen sind kostenlos!**



Flyer

Der Flyer wurde in Zusammenarbeit mit der Abteilung „Öffentlichkeitsarbeit“ der KVHS erstellt. Bei den Maßnahmen „AktivInJob“ und „Jobperspektive“ der KVHS wurde der Flyer für die Teilnehmenden ausgelegt und auf das kostenfreie Angebot hingewiesen. Im Fachbereich „Sprache“ wurde der Flyer in den Sprachkursen ausgegeben. Ebenso wurde der Flyer an die Integrationsbüros und Familienzentren des Kreises weitergeleitet. Im Mai am Gesundheitstag des Landratsamtes Groß-Gerau wurden die Kochworkshops nicht nur durch den Flyer, sondern auch durch die Standbetreuungen aktiv beworben.



Kostenfreies Kochkursangebot:
MEAL PREPPING – so geht Vorkochen heute!

Das diesjährige Kooperationsprojekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbundes Bildungswerk Hessen e. V. (DGB) bietet ab 8. Mai 2023 kostenfreie Kochworkshops zum Thema „Meal Prepping“ an.

Für viele Menschen ist der Alltag sehr hektisch und zeitlich sehr ausgefüllt. Da bleibt am Ende des Tages wenig Zeit für das Einkaufen und Kochen. Fertiggerichte und Fastfood-Angebote sind oft willkommene Alternativen zum Selbstkochen mit frischen Zutaten. Allzu verständlich! Aber mit einer guten Vorbereitung am Wochenende kann die Zubereitung von warmen Gerichten unter der Woche deutlich erleichtert werden, ohne auf eine gute Qualität zu verzichten. Bei den Rezepten und der Lebensmittelauswahl werden thematisch die vier Jahreszeiten aufgegriffen.

Die 3-stündigen Kochworkshops finden statt in:
4 x in **Groß-Gerau** im Kochstudio der KVHS, 4 x in **Waldorf** im Waldenserhof,
2 x in **Biebesheim** im Familienzentrum, 2 x in **Goddelau** im Jugendzentrum

Alle Termine, Kursorte und Anmeldeöglichkeiten sind auf der Homepage unter www.kvhs-gg.de/mealprepping zu finden.
Die Workshops sind gebührenfrei – eine Anmeldung ist dennoch erforderlich!

Anmeldung unter
06152 1870-0, info@kvhs-gg.de
oder über die Homepage
www.kvhs-gg.de/mealprepping

Ein Kooperationsprojekt des DGB Bildungswerk Hessen e. V.
und der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau.



Presseartikel

Von den sieben erschienenen Presseartikeln im Landkreis Groß-Gerau sind hier zwei abgedruckt. Groß-Gerau Echo, 22.04.2023

Gesundes Kochen mit frischen Zutaten

**Kreisvolkshochschule bietet kostenlose Workshops
zum Thema „Meal Prepping“ an**

KREIS GROSS-GERAU (schl). Das Kooperationsprojekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau und des Deutschen Gewerkschaftsbundes Bildungswerk Hessen bietet von Mai bis November kostenfreie Kochworkshops zum Thema „Meal Prepping“ an. Die Workshops finden in Mörfelden-Walldorf, Groß-Gerau, Godelau und Biebesheim statt.

Für viele Menschen ist der Alltag zeitlich sehr ausgefüllt. Da bleibt wenig Zeit für Einkaufen und Kochen. Fertiggerichte und Fastfood sind oft willkommene Alternativen zum Selbstkochen mit frischen Zutaten. Aber mit einer guten Vorbereitung kann die Zubereitung von warmen Gerichten deutlich erleichtert werden, ohne auf eine gute Qualität zu verzichten.

Der dreistündige Kochworkshop beginnt mit einem Theorie-

rieteil zu Speisenplanung, Lebensmittelvorrat und Einkaufsliste. Nach einer kurzen Rezeptbesprechung startet der Hauptteil, das gemeinsame Kochen, und abschließend werden die Speisen verkostet.

Bei den Rezepten und der Lebensmittelauswahl werden die vier Jahreszeiten aufgegriffen. So finden die ersten drei Kochworkshops zum Thema „Frühling“ am 8. Mai im Waldenserhof in Mörfelden-Walldorf, am 24. Mai im Bildungszentrum Wasserweg in Groß-Gerau und am 27. Mai im Familienzentrum in Biebesheim statt. Im Juli schließen sich die Workshops für das sommerliche Vorkochen an.

Auf www.kvhsgg.de/meal-prepping können sich Interessierte kostenfrei für die „Meal Prepping“-Kochworkshops anmelden.

Bütteborner Nachrichten, 28.04.2023

„Meal Prepping“-Kochworkshops an der KVHS



So geht Vorkochen heute!

Das diesjährige Kooperationsprojekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbundes Bildungswerk Hessen e. V. (DGB) bietet von Mai bis November kostenfreie Kochworkshops zum Thema „Meal Prepping“ an. Die Workshops finden in Mörfelden-Walldorf, Groß-Gerau, Godelau und Biebesheim statt.

Für viele Menschen ist der Alltag sehr hektisch und zeitlich sehr ausgefüllt. Da bleibt am Ende des Tages wenig Zeit für das Einkaufen und Kochen. Fertiggerichte und Fastfood-Angebote sind oft willkommene Alternativen zum Selbstkochen mit frischen Zutaten. Aber mit einer guten Vorbereitung am Wochenende kann die Zubereitung von warmen Gerichten unter der Woche deutlich erleichtert werden, ohne auf eine gute Qualität zu verzichten. Der dreistündige Kochworkshop beginnt mit einem kleinen Theorie- und zu den Themen Speisenplanung, Lebensmittelvorrat und Einkaufsliste. Nach einer kurzen Rezeptbesprechung startet der Hauptteil, das gemeinsame Kochen, und abschließend werden die Speisen gemeinsam verkostet.

Bei den Rezepten und der Lebensmittelauswahl werden thematisch die vier Jahreszeiten aufgegriffen. So finden die ersten drei Kochworkshops zum Thema „Frühling“ am 8. Mai im Waldenserhof in Mörfelden-Walldorf, am 24. Mai im Bildungszentrum Wasserweg in Groß-Gerau und am 27. Mai im Familienzentrum in Biebesheim statt. Im Juli schließen sich die Workshops für das sommerliche Vorkochen an.

Auf der Internetseite www.kvhsgg.de/mealprepping können sich Interessierte über alle Termine und Kursorte informieren und kostenfrei für die „Meal Prepping“-Kochworkshops anmelden.

Internetseite der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

Unter dem Link <https://www.kvhsgg.de/projekte/mealprepping/> wurde das Projekt beschrieben und vorgestellt. Alle Kochworkshops wurden in das Kurssystem der KVHS eingepflegt, so dass sich die Interessenten direkt über die Internetseite der KVHS anmelden konnten.

Artikel der Abendschule Groß-Gerau zum Kochworkshop „Meal Prepping“

Die Schüler der Abendschule Groß-Gerau konnten für das Thema „Meal Prepping“ Kochworkshops – so geht Vorkochen heute! gewonnen werden. Die Anmeldungen waren so zahlreich, dass für die Abendschule Groß-Gerau ein eigener Kurs stattfinden konnte.

Dazu der Artikel der betreuenden Lehrerin:

„Meal-Prepping“ – Kochkurs an der Kreisvolkshochschule

Für viele Studierende ist der Alltag sehr hektisch und ausgefüllt. Zwischen Familie, Job und Schulbesuch am Abend bleibt meistens wenig Zeit für das Einkaufen und Kochen mit frischen Zutaten. Die beiden Ökotrophologinnen Judith Klink und Alexandra Stirmlinger zeigten Schülerinnen und Schülern der Abendschule Groß-Gerau einen Abend lang, wie sie mit einer guten Vorbereitung am Wochenende für die Woche vorsorgen können, ohne auf Fertig- und Fastfoodgerichte ausweichen zu müssen.

In Kleingruppen wurden fünf sommerliche Gerichte aus der internationalen Küche zubereitet. Obwohl die Rezepte alle fleischlos waren, enthielten sie doch alle wichtigen Hauptnährstoffe, wie die Kursleiterinnen erläuterten. Zudem könnten die frischen Salate und vitaminreichen Gemüsepfannen leicht portioniert und mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Für manche Teilnehmer war der Abend die erste Kocherfahrung, die Scheu vor der Umsetzung der Rezepte wurde aber schnell überwunden und beim anschließenden gemeinsamen Essen konnten sich alle davon überzeugen, wie lecker und leicht eine gesunde Mahlzeit sein kann.

Am Ende waren sich alle einig, dass die Zusammenarbeit mit den Klassenkameraden in einem gänzlich anderen Umfeld viel Spaß gemacht hat. (Verfasst von Julia Stöhr)

<https://www.abendschule-grossgerau.de/aktuelles-1/>

Für die Berufsschule Werner-Heisenberg-Schule in Rüsselsheim wurde den Schülern drei Kochworkshop-Termine in der schuleigenen Küche angeboten. Leider musste wegen mangelnden Anmeldungen die Termine abgesagt werden.

Ablauf eines Kochworkshops

Die Kochworkshop-Dauer betrug drei Stunden. In dieser Zeit wurde zunächst in einem kleinen Theorieteil das Prinzip von „Meal Prepping“ erläutert. Dazu zählten die Punkte Planen, Einkaufen, Zubereiten, Verpacken und Lagern. Im Anschluss folgten die Rezeptbesprechung und die Einteilung der Gruppe für die Zubereitung der Rezepte. In jedem Kochworkshop wurden fünf Rezepte zubereitet, die zum Schluss gemeinsam verköstigt wurden. Die Gruppengröße war auf maximal 10 Personen begrenzt. Die Kochworkshops fanden im Kochstudio der KVHS, in den Küchen des Waldenserhofs in Mörfelden, des Familienzentrums in Biebesheim und des Jugendzentrums Goddelau statt.

Die Rezepte am Beispiel „Frühling“

Durch die gewählten Themen der Jahreszeiten, konnte bewusst bei der Rezeptentwicklung auf das saisonale Angebot von Gemüse und Obst geachtet werden. So wurden Gemüsesorten, die ab Mai/Juni zur Verfügung stehen, wie Brokkoli, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Radieschen und Kohlrabi für die Frühlingsrezepte eingesetzt.

Die ausgewählten Rezepte für den Frühling:

- Gemüse Linsen-Eintopf
- Kartoffel-Rohkost-Salat mit Joghurt Dip
- Zucchini-Linsen-Frittata mit gebratenen Cochtailtomaten
- Paprika-Zucchini-Couscous mit Schafskäse
- Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

Neben den saisonal bevorzugten Lebensmitteln wurde auch darauf geachtet, dass mehrere benötigte Lebensmittel bei mindestens zwei Rezepten eingesetzt wurden. Dadurch kann eine größere Menge eines Lebensmittels gleich frisch verarbeitet werden. Eintöpfe, Salate auf Getreidebasis oder aus Kartoffeln und Reis, Frittatas, Aufläufe oder Quiches eignen sich zum Vorkochen. Sie können zum Teil kalt oder wieder erhitzt verzehrt werden.

Besondere Aufmerksamkeit wurde auf die hygienischen Aspekte gelegt. Damit die zubereiteten Speisen sich gekühlt ca. 3-4 Tage halten, ist es wichtig vor Beginn des Kochens auf die Körperhygiene wie zum Beispiel das Händewaschen, das Tragen einer Kochschürze oder lange Haaren zu einem Zopf binden, zu achten. Auch die Küche und die verwendeten Kochutensilien sowie die Gefäße zum Verpacken der Speisen müssen sauber sein und dürfen keine Verunreinigungen aufzeigen.

Ein Beispiel für den Rezeptaufbau:



**Kreisvolkshochschule
Groß-Gerau**



Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

1. Zutaten für 4 Portionen bereitstellen
500 g Brokkoli 1 kg Kartoffeln 250 g Cocktailtomaten 125 g Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 180 g Bergkäse 2 EL Rapsöl 100 g Schmand 1 EL Gemüsebrühepulver 2 EL Weizenmehl 1 ½ TL Kräuter der Provence Salz Pfeffer 1 EL Senf
2. Vorbereitung
▪ Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser kochen bis sie gar sind (ca. 25 Minuten) ▪ Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden, Strunk schälen und in Würfel schneiden ▪ Brokkoli in kochendem Wasser 3-5 Minuten blanchieren ▪ ca. 350 ml Brokkoli-Kochwasser zur Seite stellen ▪ Die Tomaten halbieren ▪ Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden ▪ Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln ▪ 180 g Käse grob reiben ▪ Mehl mit ca. 50 ml Wasser verrühren ▪ Backofen auf 200 °C vorheizen
3. Zubereitung
▪ In einem Topf Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen und anschließend mit dem Brokkoli-Kochwasser ablöschen ▪ Schmand und Gemüsebrühe-Pulver dazugeben und alles gut miteinander verrühren ▪ mit dem Mehl-Wasser-Gemisch die Soße binden ▪ die Soße mit Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken ▪ den geriebenen Käse locker unter die Soße heben ▪ in einer Auflaufform Kartoffeln, Brokkoli und Tomaten verteilen ▪ abschließend die Soße über den Auflauf gießen ▪ Auflauf 35 Minuten im Ofen backen

Im Nachfolgende die Rezepte zu Sommer, Herbst und Winter:

Sommer

- Couscous-Schafskäse-Salat mediterran
- Glasnudelsalat mit Kichererbsen
- Kartoffelcurry-Gemüsetopf
- Linsen-Rohkost-Salat mit Schafskäse
- Shakshuka

Herbst

- Brokkoli-Quiche
- Kürbis-Quiche
- Gebackenes Wurzelgemüse mit Eiersalat
- Linsensuppe Provence
- Vegetarisches Chili mit Bulgur

Winter

- Blumenkohl-Curry
- Gemüsesuppe mit Polentaklößen
- Kräuterquark mit Quetschkartoffeln
- Quinoa-Gemüse-Schnitten
- Quarkbrötchen und Blitzbrot

Übersicht der stattgefundenen Kochworkshops

	Kurstitel	Ort	Küche	Kursbeginn
1	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Frühling	Biebesheim	Familienzentrum	27.05.2023
2	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Frühling	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	13.06.2023
3	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Sommer	Mörfelden	Waldenserhof	10.07.2023
4	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Sommer	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	12.07.2023
5	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Sommer	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	13.07.2023
6	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Sommer	Biebesheim	Familienzentrum	31.07.2023
7	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Herbst	Mörfelden	Waldenserhof	25.09.2023
8	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Herbst	Goddellau	Jugendzentrum	07.10.2023
9	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Herbst	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	12.10.2023
10	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Winter	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	09.11.2023
11	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Winter	Mörfelden	Waldenserhof	13.11.2023
12	"Meal Prepping" Kochworkshop - so geht Vorkochen heute! Thema Winter	Goddellau	Jugendzentrum	18.11.2023

Übersicht der Anzahl an Anmeldungen und der Teilnehmenden

	Kochworkshop	Datum	Anmeldungen	Teilnehmenden
1	Frühling	27.05.2023	11	10
2	Frühling	13.06.2023	10	6
3	Sommer	10.07.2023	6	6
4	Sommer	12.07.2023	18	13
5	Sommer	13.07.2023	14	10
6	Sommer	31.07.2023	10	10
7	Herbst	25.09.2023	10	6
8	Herbst	07.10.2023	16	7
9	Herbst	12.10.2023	13	8
10	Winter	09.11.2023	14	10
11	Winter	13.11.2023	14	5
12	Winter	18.11.2023	17	6
		Summe	153	97

Von den 59 nicht anwesenden Personen standen 6 auf der Warteliste, 27 haben die Anmeldung wieder storniert, 6 Personen haben sich aus privaten Gründen entschuldigt und 17 Personen sind zum Kochworkshop nicht erschienen.

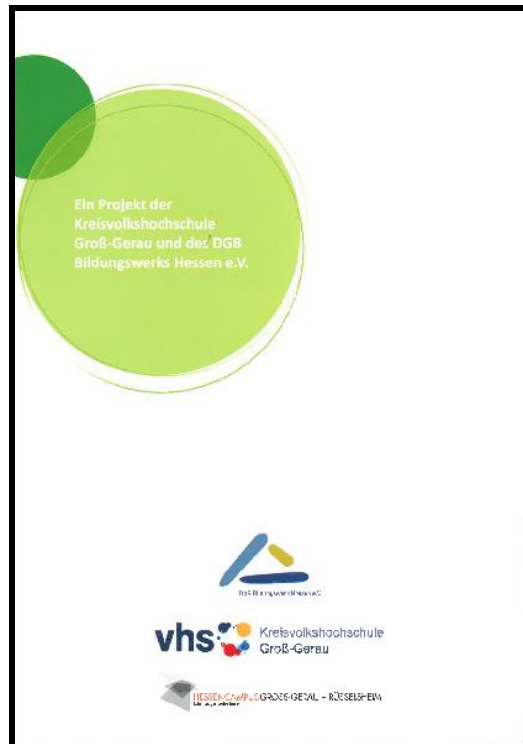
Broschüre

Im Herbst, nachdem alle Rezepte entwickelt waren, konnte die Broschüre zum Projekt erarbeitet werden. In Zusammenarbeit mit der Abteilung „Öffentlichkeitsarbeit“ entstand eine 43 seitige DIN A 5 Broschüre. Die Broschüre wurde in leichter Sprache übersetzt. Durch die Wahl der leichten Sprache, wurde von den fünf Rezepten die drei besten Rezepte pro Jahreszeit für die Broschüre ausgewählt. Auf den letzten Seiten findet man die dazu gehörigen Einkaufslisten. Die Broschüre wurde in einer Auflage von 300 Stück gedruckt und im Landkreis Groß-Gerau an Stellen wie Familienzentren, Integrationsbüros und Rathäuser zur kostenfreien Mitnahme ausgelegt. Des Weiteren kann die Broschüre als PDF Datei auf der Internetseite der KVHS heruntergeladen werden.

https://www.kvhs-gg.de/wp-content/uploads/2023/11/Broschuere-Mealprepping_A5_final_Web.pdf



Inhalt	
Wie funktioniert „Meal Prepping“?	5
Weitere Tipps	8
Hygienetipps	9
Rezepte Frühling	10
Kohlrabi-Linsen-Eintopf	10
Paprika-Zucchini-Couscous-Salat mit Schafskäse	12
Zucchini-Linsen-Frittata mit gebratenen Cocktail Tomaten	14
Rezepte Sommer	16
Kartoffel Curry Gnocchi	16
Linsen Rohkost-Salat mit Schafskäse	18
Shakshuka	20
Rezepte Herbst	22
Gebäckenes Wurzelgemüse mit Feta	22
Spinat-Quiche	24
Vegetarisches Chili mit Bulgur	26
Rezepte Winter	28
Krautquark mit Quetschkäse	28
Quarkbrötchen	30
Quinoa-Gemüse-Schnitten	32
Einkaufslisten	34
Frühling	34
Sommer	36
Herbst	38
Winter	40
Impressum	42
Quellenangabe	43



Fazit

Die Kochworkshops wurden im Durchschnitt mit 8 Personen besucht. Damit ist eine sehr gute Auslastung der Kurse zu verzeichnen. Auch die Existenz eines solchen Projektes wurde immer wieder von den Teilnehmenden mehrfach gelobt. Auch wurde bei den Gesprächen in den Kochworkshop mit den Teilnehmenden sehr deutlich, wie wichtig das Thema „gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung“ ist. Den Kursleitungen wurden zahlreiche Fragen zu Lebensmitteln und deren Bewertung, ernährungsmitbedingten Erkrankungen, Diät-Trends, verschiedene Ernährungsformen und –empfehlungen gestellt. Auch das Thema Nachhaltigkeit im Zusammenhang mit der Ernährung erfuhr ein großes Wissensbedürfnis. Bei dem Kochworkshop für die Schüler der Abendschule Groß-Gerau machten einige Schüler die positive Erfahrung nach Rezept zu kochen, was zu vor mit Hemmungen verbunden war. Positiv zu bewerten war auch, dass große Interesse der Teilnehmenden die Rezepte der anderen Kochworkshops als PDF-Datei per E-Mail zu gesendet zu bekommen. Dies verdeutlicht die nachhaltige Wirkung des Projektes auch über die Projektlaufzeit hinaus.