



# MANUAL

FÜR „SATT DURCHS  
SEMESTER: DAS  
KOCHTUTORIUM“

Gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# „Satt durchs Semester: Das Kochtutorium“ - Manual

## Inhaltsübersicht

Hintergrund und Ziel des Kochtutoriums.....	3
Planung und Umsetzung .....	3
Das Konzept.....	3
Das Material .....	3
Die Tutorien.....	4
Organisation eines Kochtutoriums .....	5
Veranstaltungsort finden.....	5
Bewerbung und Anmeldeanagement.....	6
Vorbereitung der Peer-Tutor:innen .....	6
Einkauf, Abrechnung und Transport der Lebensmittel .....	7
Lebensmittelhygiene während der Vorbereitung .....	9
Ablauf und Durchführung der Kochtutorien.....	9
Lebensmittelhygienemaßnahmen bei der Durchführung.....	9
Aufgaben der Peer-Tutor:innen vor Ort.....	9
Nachbereitung der Kochtutorien .....	10
Das Projekt NEiS.....	11

## Hintergrund und Ziel des Kochtutoriums

„Satt durchs Semester: Das Kochtutorium“ ist ein Konzept „von Studierenden für Studierende“, welches im Rahmen des Projekts NEiS – Nachhaltige Ernährung im Studienalltag der Verbraucherzentrale NRW entwickelt wurde. Die Materialien sollen Studierenden, z.B. aus ASten, Fachschaften und studentischen Initiativen, als Peer-Tutor:innen die Möglichkeit bieten, **Kochworkshops für Kommiliton:innen** durchzuführen. Ziel der Kochtutorien ist es, den teilnehmenden Studierenden die Zubereitung leckerer, günstiger, einfacher und gesunder Gerichte im Sinne einer **nachhaltigen Ernährung** beizubringen. Dabei sollen die Teilnehmenden **Spaß am Essen und Kochen** haben und die Möglichkeit bekommen, neue Leute kennenzulernen.

Die Teilnehmenden erlernen in den Kochtutorien **grundlegende Küchentechniken** sowie **Lagerungs- und Zubereitungsinformationen**, um sich im Studienalltag selbst zu verpflegen. Die Zielgruppe sind vor allem **Studienanfänger:innen**, i.d.R. also Erstsemester, die gerade ihren ersten eigenen Haushalt gründen, wenig Koch- und Küchenerfahrung haben und Nachhaltigkeit in ihrer alltäglichen Ernährung bisher eher weniger umsetzen.

## Planung und Umsetzung

### Das Konzept

Als Organisator:innen und Peer-Tutor:innen nehmt ihr eine wichtige Rolle ein. Neben Organisation, Vorbereitung und Bewerbung unterstützt ihr die Teilnehmenden aktiv beim Kochen und gebt Infos zu Küchentechniken und gesunder, nachhaltiger Ernährung. Ein:e Peer-Tutor:in kocht mit 4-5 Teilnehmenden jeweils die 4-5 Gerichte eines Tutoriums, gegessen wird dann gemeinsam mit allen Gruppen.

Für eure Fachschaft, Studierendeninitiative oder -gruppe als Peer-Tutor:innen ist das Kochtutorium eine Win-Win-Situation:

- Werbung für eure Studierendeninitiative oder -gruppe
- Einfach umzusetzendes Format für Studierende, das Spaß macht und bei dem man sich und euch kennenlernen kann
- Aktiver Beitrag, das Thema Nachhaltige Ernährung an eurer Hochschule zu fördern
- Weitergabe von hilfreichen Informationen und Materialien, die von der Verbraucherzentrale NRW zur Verfügung gestellt werden
- Last but not least: Erlernen neuer Rezepte und Verbessern der eigenen Kochtechniken und -kenntnisse.

### Das Material

Das haben wir für euch vorbereitet:

- Dieses **Manual** mit Tipps für Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung
- Im **Anhang** zum Manual findet ihr außerdem:
  - Einen Hygieneleitfaden
  - Eine Checkliste zur Vorbereitung
  - Ideen und Vorlagen für die Kommunikation der Kochtutorien

- **Videos**, in denen alle 21 Rezepte Schritt für Schritt erklärt werden (die Videos sind [hier](#) zu finden)
- Eine **Rezeptbroschüre** mit allen Rezepten und zusätzlichen Informationen (gedruckt und [elektronisch](#)).
- **Kochtutorien-Bundles** mit allen Infos für jeweils ein Kochtutorium, die enthalten:
  - Einkaufslisten und Kostenschätzungen
  - Materiallisten
  - Ablaufpläne
  - Lebensmittelhygiene-Handout
  - Rezepte-Handout
  - Nachhaltigkeits-Tipps für jedes Rezept, die ihr an die Teilnehmenden weitergeben könnt

## Die Tutorien

Pro Kochtutorium empfehlen wir **höchstens 16 bis 20 Teilnehmende**, die vor Ort in Kleingruppen aufgeteilt und von den Peer-Tutor:innen betreut werden. Pro Peer-Tutor:in sollten ungefähr **4 bis 5 Teilnehmende** betreut werden. Dadurch können die Peer-Tutor:innen jedem:r Teilnehmenden zur Seite stehen, werden aber nicht überlastet.

Insgesamt umfasst das Material des Kochtutoriums 5 Themenworkshops, in denen jeweils 4-5 Rezepte gekocht werden:

1. **Startklar**
  - Bratkartoffeln
  - Helle Grundsoße
  - Feldsalat mit Orangen und Walnüssen
  - Pfannkuchen
  - Blaubeer-Muffins
2. **Weltweit lecker**
  - Süßkartoffel-Erdnusssuppe
  - Couscous-Salat
  - Gemüsecurry mit Pilzen und Nüssen
  - Fruchtige Quarkcreme mit Erdbeeren
3. **Schmeckt mir**
  - Hummus
  - Ofengemüse
  - Linsen-Eintopf mit Chili
  - Porridge
4. **Alles Tomate**
  - Pizzateig
  - Tomatensuppe
  - Linsen-Bolognese
  - Antipasti

## 5. Satte Sache

- Cremiger Reis mit Äpfeln
- Gemüsesuppe
- Bunter Winterauflauf
- Krautsalat

Die einzelnen Rezepte könnt ihr nach Wunsch austauschen. Beachtet jedoch, dass sich dadurch neben einer eventuellen zeitlichen Veränderung die Abläufe, Materialbedarfe und auch Kosten ändern und ihr euer Tutorium selbst strukturieren müsst.

## Organisation eines Kochtutoriums

Die Organisation eines Kochtutoriums umfasst

- Organisation einer geeigneten Küche
- Bewerbung und Anmeldeverwaltung
- Vorbereitung der Tutor:innen
- Einkauf, Abrechnung und Transport der Lebensmittel

Für die Planung und Vorbereitung der Kochtutorien solltet ihr **ausreichend Zeit** einplanen. Raumanfragen können teilweise längere Zeit in Anspruch nehmen bzw. die Räume können bereits ausgebucht sein und auch für die Bewerbung sollte genügend Vorlauf eingeplant werden. Je nachdem, wie viele Personen bei der Planung unterstützen können, empfehlen wir mindestens **drei bis vier Monate Vorlaufzeit**, bestenfalls noch mehr zur Raumanfrage und Reservierung, einzuplanen. Hat sich das Format etabliert, reduziert sich die Vorbereitungszeit entsprechend. Es lohnt sich auch die Planung einer Kochtutoriums-Reihe, dann vereinfacht sich die Vorbereitung z.B. hinsichtlich Bewerbung und Raumsuche.

Ihr könnt euch auch überlegen, ob ihr die Organisation eines oder mehrerer Kochtutorien von der Durchführung trennen möchtet, sodass sich ein bis zwei Personen um die Raumsuche und die Hintergrundarbeit kümmern und vier Engagierte bei der Durchführung die Rolle der Peer-Tutor:innen einnehmen.

## Veranstaltungsort finden

Im Hochschulumfeld und außerhalb der Hochschule gibt es viele für ein Kochtutorium geeignete Räumlichkeiten. Es kann allerdings vorkommen, dass Einrichtungen eine Raummiete, Lohnkosten für Personal der Einrichtungen etc. verlangen. Weist bei Anfragen darauf hin, dass ihr die Workshops ehrenamtlich für andere Studierende organisiert und damit gesunde, nachhaltige Ernährung fördern wollt. Ihr könnt euch z.B. an folgende Institutionen wenden:

- Volkshochschulen
- Andere Bildungsstätten in eurer Stadt, z.B. von Kirchen, Wohlfahrtsverbänden, Gewerkschaften
- Kochschulen
- Euer Studierendenwerk (Mensen oder Wohnheime)
- Schulen und Berufsschulen mit Lehrküchen oder ausreichend großer Mensa-Küche

Für die Umsetzung des Kochtutoriums müssen die Räume folgendermaßen ausgestattet sein:

- Kochmöglichkeit für 16 bis 20 Teilnehmende
- Küchenausstattung für 4 bis 5 Kleingruppen (detaillierte Liste s. jeweiliges Bundle)
- Kühlschrank und Spülmöglichkeiten, idealerweise Spülmaschinen
- Geschirr für alle Teilnehmenden (Teller, Besteck, Gläser)
- Sitzmöglichkeiten zum gemeinsamen Essen

## Bewerbung und Anmeldeanagement

Zur Bewerbung eures Kochtutoriums eignen sich vor allem - falls vorhanden - die **Social Media-Accounts** eurer Gruppe/ Organisation/ Initiative. Ein ansprechendes Bild, ein kleiner Text mit allen wichtigen Informationen (Datum, Uhrzeit, Standort, Kontakt zur Anmeldung) bietet die Möglichkeit, mit relativ wenig Aufwand und ohne Kosten viele Studierende zu erreichen (siehe Anhang für ein Beispiel). Ein Direktlink zur Anmeldung baut weitere Barrieren ab. Scheut euch außerdem nicht, andere Initiativen, Fachschaften und Referate anzusprechen und nach Unterstützung zu fragen. So erhöht ihr die Reichweite eurer Werbung. Eure Hochschule (z.B. die Kommunikationsabteilung) oder der Fachbereich sind ebenfalls mögliche Ansprechpartner, um auf der Uni-Homepage und dem Hochschulkalender sowie über E-Mail-Verteiler und Social Media-Kanäle eure Kochworkshops zu bewerben. Als etwas altmodische und dennoch erfolgreiche Variante könnt ihr auch mit Flyern und Plakaten für die Kochworkshops werben. Wenn ihr die Kochtutorien durchführt, verwendet gerne unsere Logos und verweist darauf, dass es sich bei NEiS um ein vom Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördertes Projekt der Verbraucherzentrale NRW handelt.

Vermerkt die Anmeldungen unbedingt in einer Liste, um den Überblick zu behalten. Bei mehr Anmeldungen als Plätzen könnt ihr auch eine **Warteliste** anlegen. Ihr könnt auch darüber nachdenken, von vornherein mehr Leute zu eurem Kochtutorium zuzulassen als es Plätze gibt, um bei Abmeldungen nicht am Ende eine sehr kleine Gruppe zu haben. Schickt den Interessierten am besten eine **Bestätigung** über die Anmeldung, damit sie wissen, dass ihre E-Mail angekommen ist. In dieser Bestätigungs-Mail könnt ihr weitere Details unterbringen und abfragen, z.B. nach bestimmten Ernährungsweisen oder Allergien. Einen Beispieltext findet ihr im Anhang.

Einige Tage vor dem Kochtutorium lohnt es sich, einen kleinen **E-Mail-Reminder** an bereits Angemeldete zu verschicken. Rechnet damit, dass sich auf diese Erinnerung ein paar Leute abmelden werden – in diesem Fall könnt ihr dann auf eure Warteliste zurückgreifen.

## Vorbereitung der Peer-Tutor:innen

Solltet ihr als Organisator:innen nicht selbst auch die Rolle der Peer-Tutor:innen übernehmen, liegt es in eurer Verantwortung, die Peer-Tutor:innen entsprechend auf die Durchführung des jeweiligen Kochtutoriums vorzubereiten. Konkret beinhaltet die Vorbereitung der Peer-Tutor:innen:

- Absprache untereinander und ggf. mit Organisator:innen
- Aufgaben durchgehen
- Rezepte durchgehen und Nachhaltigkeitstipps verstehen
- Rezeptvideos angucken
- Ablaufplan und zu vermittelnde Kenntnisse angucken

- Ggf. Küche begehen (am Tag, falls nicht vorher geschehen)
- Ggf. Evaluation besprechen

Die wichtigsten Punkte für die Durchführung findet ihr im Kapitel „Ablauf und Durchführung der Kochtutorien“.

## Einkauf, Abrechnung und Transport der Lebensmittel

Damit ihr die Kosten abschätzen könnt, haben wir Einkaufslisten erstellt und alles einmal durchkalkuliert (siehe jeweiliges **Bundle**). Die Kosten für die Kochworkshops (bei 16 Teilnehmenden plus vier Peer-Tutor:innen) belaufen sich auf 100 € bis 150 €. Die Preise können sich allerdings durch z.B. Saisonalität ändern. Natürlich könnt ihr die Ausgaben ein wenig steuern, je nachdem, in welcher Qualität ihr die Zutaten kauft oder ob ihr z.B. mit übers [foodsharing](#) beschafften Lebensmitteln kocht. Beachtet beim Einkauf auch unbedingt, ob es vegane Gruppen oder Menschen mit Allergien in eurem Kochtutorium gibt. Getränke sind in der Kostenkalkulation nicht eingerechnet. Ihr könnt den Teilnehmenden mitteilen, dass sie eigene Getränke mitbringen können.

### Option I: Vollständige Kosten- und Einkaufsübernahme

Peer-Tutor:innen/ Veranstalter:innen kaufen ein und übernehmen die Kosten.

Aufwand: gering

Kosten: hoch

Vorteile	Nachteile
Teilnehmende haben geringere Barrieren teilzunehmen und werden somit leichter und effektiver angesprochen.	Peer-Tutor:innen/ Veranstalter:innen tragen die alleinigen Kosten.
Geringe Abhängigkeit. Eine erhöhte Planungssicherheit besteht bei dieser Variante der Lebensmittelbeschaffung.	Teilnehmende setzen sich nicht mit dem Einkauf auseinander und üben bzw. erleben somit nicht den allumfassenden Prozess.
Geringerer Koordinationsaufwand, da Kommunikation mit Teilnehmenden über die Einkäufe wegfällt.	Erschwerter Transport der Lebensmittel zum Veranstaltungsort durch große Menge.

### Option II: Teilnahmebeitrag und vollständige Einkaufsübernahme

Peer-Tutor:innen/ Veranstalter kaufen ein und erheben einen Teilnahmebeitrag.

Wenn ihr euch für diese Option entscheidet, müsst ihr dies bereits bei der Anmeldung bekannt machen und evtl. einen etwaigen Betrag nennen. Teilnehmenden dürfen nicht erst vor Ort mit „versteckten Kosten“ konfrontiert werden.

Aufwand: mittel

Kosten: gering

Vorteile	Nachteile
Geringe Abhängigkeit. Eine erhöhte Planungssicherheit besteht bei dieser Variante der Lebensmittelbeschaffung.	Peer-Tutor:innen/ Veranstalter:innen müssen vor Ort die Beiträge einsammeln und abkassieren.
Geringerer Koordinationsaufwand, da Kommunikation mit Teilnehmenden über die Einkäufe wegfällt.	Teilnehmende haben evtl. höhere Barrieren teilzunehmen
	Teilnehmende setzen sich nicht mit dem Einkauf auseinander und üben bzw. erleben somit nicht den allumfassenden Prozess.
	Erschwerter Transport der Lebensmittel zum Veranstaltungsort wegen großer Mengen.

### Option III: Einkauf und Transport mit den Teilnehmenden

Gemeinsamer, organisierter Einkauf mit den Teilnehmenden/ Teilnehmende bezahlen

Aufwand: hoch

Kosten: gering

Vorteile	Nachteile
Kosten werden aufgeteilt.	Bedarf einer verstärkten Koordination und Kommunikation.
Bereits bei der Vorbereitung lernen Teilnehmende, welche Lebensmittel eingekauft werden müssen, und setzen sich selbstständig mit der Lebensmittelbeschaffung der benötigten Zutaten auseinander.	Kann Teilnehmende zuerst abschrecken, auch wenn die Kosten pro Tutorium bei 16 Teilnehmenden bei unter 10 Euro liegen. Hier hilft es, eindeutig die Vorteile für Teilnehmende zu vermitteln und aus dem Einkauf schon ein gemeinsames Erlebnis zu machen.
Alle helfen beim Transport der Zutaten mit.	Hohe Abhängigkeit von Teilnehmenden. Sobald Teilnehmende nicht erscheinen, fehlen womöglich Zutaten.

Bedenkt auch unbedingt etwaige **Lebensmittelreste**, die beim Zubereiten oder nach dem Essen anfallen können. Bitte kommuniziert daher im Vorfeld, dass die Teilnehmenden Gläser und Boxen mitnehmen, um zum Schluss die Reste aufzuteilen und zu verwerten. Dadurch können Lebensmittelabfälle verhindert werden und Mitwirkende können über den Workshop hinaus davon profitieren.

## Lebensmittelhygiene während der Vorbereitung

Im Umgang mit Lebensmitteln sind einige wichtige Regeln zu beachten. Zentrale Punkte findet ihr untenstehend. Mehr Informationen bietet euch das Hintergrundblatt im Anhang.

- Bitte verwendet für Kühlware wie Quark, Joghurt etc. eine Kühltasche mit Kühlakku zum Transport, um die Kühlkette einzuhalten. Sobald ihr am Zielort seid: Ab in den Kühlschrank mit den Lebensmitteln.
- Informiert euch über die ggf. momentan geltenden Corona-Schutzmaßnahmen und besorgt ggf. einen kleinen Vorrat an medizinischen Masken, falls jemand seine vergessen hat. Weist ggf. in der Anmeldebestätigung darauf hin, dass das Tragen einer medizinischen Mund-Nase-Bedeckung bei der Essenszubereitung unabhängig von den geltenden Corona-Schutzmaßnahmen empfohlen wird.
- Besorgt außerdem eine Packung (latexfreie, lebensmittelechte) Einmalhandschuhe für die Durchführung des Kochtutoriums. Größe M kann von den meisten Menschen gut getragen werden.

## Ablauf und Durchführung der Kochtutorien

Wie weiter oben geschrieben, ist es möglich, Organisation und Durchführung der Kochtutorien zu trennen. In diesem Fall kümmern sich die Organisator:innen um Vor- und Nachbereitung und Peer-Tutor:innen um die Durchführung. Der vorliegende Abschnitt richtet sich folglich an Peer-Tutor:innen.

In den Bundles findet ihr je einen Ablaufplan zur optimalen Umsetzung der Kochtutorien. Jede Gruppe wird gleichzeitig alle 4-5 Gerichte kochen.

## Lebensmittelhygienemaßnahmen bei der Durchführung

- Alle Teilnehmenden und Tutor:innen legen Handschmuck und Armbanduhren ab und waschen sich gründlich die Hände mit Seife.
- Lange Haare werden zusammengebunden oder hochgesteckt.
- Teilnehmende und Tutor:innen mit Handverletzungen, lackierten Fingernägeln und/oder Pflastern an den Händen müssen bei der Essenszubereitung Einmalhandschuhe tragen.
- In der Bestätigungsmail solltet ihr darauf hinweisen, dass eine Teilnahme nur in gesundem Zustand möglich ist. Sollte eine Person offensichtlich erkrankt sein, also oft husten, niesen oder über sonstige Beschwerden klagen, sollte sie nicht mehr bei der Essenszubereitung mitmachen.

## Aufgaben der Peer-Tutor:innen vor Ort

Zu euren Kernaufgaben als Peer-Tutor:innen gehört vor allem die Betreuung eurer jeweiligen Kleingruppe, welcher neben der Hilfestellung vor Ort auch eine Vorbereitung der Rezepte vorausgeht. Setzt euch damit auseinander, wie die Rezepte funktionieren und welche Kenntnisse, Techniken und ggf. Nachhaltigkeits-Tipps die Teilnehmenden bei der Zubereitung erlernen können. Eine Übersicht der Techniken findet ihr sowohl im Bundle zum jeweiligen Kochtutorium als auch auf dem entsprechenden Ablaufplan.

## **Vorbereitung des Raums**

- Vor Ort sollten die Lebensmittel vor Start des Workshops auf die Kleingruppen verteilt werden. Für Lebensmittel, die von allen genutzt werden (z.B. Öl), bietet es sich an, sie an einem zentralen Ort zu platzieren. Beachtet mögliche vegane Gruppen.
- Schüsseln für Abfälle bereit stellen
- Tische richtig hinstellen und decken
- Hygiene-Handouts und Rezept-Handouts auslegen
- Ablaufplan und ggf. Nachhaltigkeits-Tipps bereit halten

## **Einleitung**

- Begrüßung der Teilnehmenden und ggf. Vorstellung eurer Initiative
- Rezepte des Kochtutoriums einmal nennen
- Gruppeneinteilung
- Hygienemaßnahmen erklären und durchführen (siehe Hygienehinweise)

## **Zeitmanagement**

- Unbedingt zeitlichen Puffer einbauen!
- Uhr oder Wecker in Sichtweite aufstellen
- Nach dem Ablaufplan richten
- Spülphasen während der Zubereitung einbauen

## **Gruppenmitglieder einschätzen**

- Wer kann was gut?
- Bei welcher Aufgabe braucht wer noch Hilfestellung? Aufpassen, dass alle eine Aufgabe haben, mit der sie klar kommen!

## **Verwaltung**

- Sicher stellen, dass alle die richtigen Kochutensilien haben (Töpfe, Siebe etc.)
- Arbeitsflächen sauber halten
- Ggf. spontane Resteverwertungs-Ideen, etwa Infused Water, umsetzen
- Darum kümmern, wer serviert bzw. wie serviert wird
- Ggf. Evaluation durchführen

## **Aufräumen**

- Tisch abräumen
- Reste aufteilen und verpacken
- übrige Zutaten einpacken
- Arbeitsflächen und Geräte abwischen
- Spülen

## **Nachbereitung der Kochtutorien**

Wenn ihr darüber nachdenkt, mehr als ein Kochtutorium durchzuführen, ist es ratsam, euch bei den Teilnehmenden Feedback einzuholen. Eine Möglichkeit dazu sind Evaluationsbögen mit ein paar Fragen, die ihr während des Essens austeilen und im Nachgang auswerten könnt. Habt ihr nach dem Essen (und vor dem Aufräumen) noch Zeit, könnt ihr die Rückmeldungen auch mündlich einholen und notieren.

## Das Projekt NEiS

Das Projekt NEiS (Nachhaltige Ernährung im Studienalltag) der Verbraucherzentrale NRW ist ein vom nordrhein-westfälischen Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördertes Projekt und zielt darauf ab, Studierenden Kompetenzen zu vermitteln, die eine abfallarme und klimaschonende Ernährung im Studienalltag umsetzbar machen und sie befähigen, aktiv an der Gestaltung ihrer Umgebung im Sinne nachhaltiger Ernährung mitzuwirken. Mehr Informationen findet ihr unter [www.neis.nrw](http://www.neis.nrw).

## Anhang

### Beispiel für einen Flyer

**verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

**NEIS** Nachhaltige Ernährung im Studienalltag  
Vom Feld bis zur Gabel

Gefördert durch:  
Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



laden ein zum

# "SATT DURCHS SEMESTER: DAS KOCHTUTORIUM"

## SCHMECKT MIR

ERLERNE NEUE KOCHFÄHIGKEITEN, ENTDECKE  
SIMPLE UND LECKERE GERICHTE ODER  
ERWEITERE DEINE FÄHIGKEITEN!

**WANN?** ab 02. Juli 2023  
von 18 Uhr bis 21.30 Uhr

**WO?** Leckeressen Institut  
Gut-Satt-Straße 10  
45127 Essen

Anmeldung unter: [neis@verbraucherzentrale.nrw](mailto:neis@verbraucherzentrale.nrw)

## Beispiel für ein Sharepic



The image shows a sharepic for a cooking tutorial. It features a bowl of food, likely a salad or a dish with cheese and nuts, as the background. The text is overlaid on the image. In the top left corner, there is a logo for 'NEIS' with the tagline 'Nachhaltige Ernährung im Studienalltag' and 'Vom Feld bis zur Gabel'. In the top right corner, there is a red banner with the text 'EVER LOGO'. In the bottom right corner, there is a red banner with the text 'verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen'. The main title is 'SATT DURCHS SEMESTER: DAS KOCHTUTORIUM SCHMECKT MIR'. Below the title, there is information about the date, time, location, and how to register.

**NEIS** | Nachhaltige Ernährung im Studienalltag  
Vom Feld bis zur Gabel

**EVER LOGO**

**verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

# SATT DURCHS SEMESTER: DAS KOCHTUTORIUM SCHMECKT MIR

Wann? 01. November, Beginn 18 Uhr  
Wo? Leckeressen Institut  
Gut-Satt-Straße 10, 45127 Essen  
Anmeldungen unter: [EureEmail@EureEmail.de](mailto:EureEmail@EureEmail.de)



# CHECKLISTE KOCHTUTORIUM

## VOR DER VERANSTALTUNG

- frühzeitig mit der Planung beginnen (mindestens 2 Monate vorher)
- Materialien sichten
- Für ein oder mehrere Kochtutorien entscheiden und Gruppen einteilen
- NEiS-Materialien bestellen
- Veranstaltungsort anfragen (Kochutensilien und Küchengeräte) und buchen
- Werbung erstellen und verbreiten
- Anmeldebestätigungen versenden
- Rezepte erlernen (siehe Videos und Broschüre)
- Einkauf/Kosten verteilen oder selbst organisieren
- Reminder-Mail an alle mit den letzten wichtigen Informationen 3 Tage vor dem Termin schicken (z.B. bringt Boxen mit)
- Finale Absprache mit der Veranstaltungsstätte
- Lebensmittel einkaufen und richtig lagern (in der Veranstaltungswoche)

## AM VERANSTALTUNGSTAG

- NEiS Materialien mitnehmen und verteilen
- Die Location vorbereiten
- Vorstellung der Tutor:innen
- Gruppeneinteilung
- Kochworkshop durchführen
- Aufräumen
- Feedback einholen (evtl. schon vor dem Event organisieren)

## NACH DER VERANSTALTUNG

- Bei Partner:innen und Tutor:innen bedanken
- Veranstaltungsstätte ggf. bezahlen

## Beispiel für einen Ankündigungstext

Zu ergänzende Stellen sind mit Klammern markiert.

### Satt durchs Semester- das Kochtutorium

Kochworkshop „Weltweit lecker“

(Datum und Ort mit Adresse)

Das Kochtutorium geht in die zweite Runde:

Curryduft liegt in der Luft - es wird weltweit lecker mit bunten Rezepte-Basics, inspiriert von fernen Ländern. (Passe den Einleitungssatz ggf. an)

Selbst zu kochen scheint im stressigen Uni Alltag oft gar nicht so einfach. Vielleicht hast du auch noch nicht viel Erfahrung in der Küche oder bist ganz einfach auf der Suche nach schnellen und leckeren Gerichte, die einfach zu machen sind?

Dann bist du im Kochtutorium genau richtig. Hier erwartet dich ein Abend voller Kocherlebnisse. Gemeinsam wird geschneibbelt, gekocht und viele Leckereien verspeist. Dabei stehen dir geschulte Tutor:innen der (XY-Studierendengruppe) zur Seite, die deine Fragen beantworten und dich mit Tipps und Tricks, grundlegenden Küchentechniken sowie Lagerungs- und Zubereitungsinformationen durch den Abend begleiten.

Was dich kulinarisch erwartet: (Passe auch hier die Gerichte an)

- Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe
- Couscous-Salat
- Gemüsecurry mit Pilzen und Nüssen
- Fruchttige Quarkcreme mit Pflaumen

Du hast Lust bekommen mit dabei zu sein? Dann melde dich bis zum (Datum) unter (E-Mail) an.

Wir freuen uns auf einen leckeren Abend!

Du hast an dem Termin keine Zeit oder möchtest unter einem anderen Motto kochen? Dann gibt es noch folgende Termine und Themen: (Optional, falls andere Kochworkshops geplant sind)

- Am (Datum) (Kochworkshop „Startklar“)
- Am (Datum) (Kochworkshop „Schmeckt mir“)
- Am (Datum) (Kochworkshop „Alles Tomate“)
- Am (Datum) (Kochworkshop „Satte Sache“)

## Beispiel für eine Bestätigungsmail nach Anmeldung

Liebe/r [Name],

vielen Dank für deine Anmeldung zum Kochtutorium mit dem Thema [Titel] am [Datum]. Wir freuen uns sehr über dein Interesse!

Das Kochtutorium wird am [Wochentag] [Datum] von [Zeitraum] Uhr in [Ort] stattfinden. Deine Gastgeber:innen und Tutor:innen an diesem Abend sind die Engagierten der Initiative/n [Name der Initiative].

Bitte bring zum Tutorium mit:

- eine Box für eventuelle Reste
- etwas zu trinken
- gute Laune :)

Solltest du Allergien oder Unverträglichkeiten haben oder dich vegan ernähren, informiere uns bitte im Vorfeld. Dann können wir das in unseren Planungen berücksichtigen.

Während des Workshops werden außerdem fotografische Aufnahmen gemacht, welche zum Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit von [Veranstalter] genutzt werden (z.B. auf Social Media oder unserer Website). Bitte gib uns hier ebenfalls vor dem Termin per Mail Bescheid, wenn du auf diesen Aufnahmen nicht zu sehen sein möchtest.

Wir empfehlen außerdem das Tragen einer medizinischen Mund-Nase-Bedeckung während der Essenszubereitung. Sollte es hinsichtlich der Corona-Schutzauflagen zu weiteren Einschränkungen kommen oder das Kochtutorium gar abgesagt werden müssen, informieren wir dich selbstverständlich umgehend.

Wenn du doch nicht am Kochtutorium teilnehmen kannst, melde dich bitte rechtzeitig unter [Mailadresse] ab. Damit gibst du jemand anderem die Chance, nachzurücken.

Bei Fragen schreib uns gerne!

Liebe Grüße

Dein Team von [Name der Initiative]

## Hintergrundblatt Lebensmittelhygiene

Für Kochtutorien auf Grundlage der Materialien der Projekts „NEiS – Nachhaltige Ernährung im Studienalltag“ der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Für eine umfassende Übersicht: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittel-keine-chance-fuer-keime-co-26480>

### Einkauf und Lagerung von Lebensmitteln

- Einwandfreie Lebensmittel: Verwendet nur einwandfreie Lebensmittel. Obst oder Gemüse soll weder verwelkt sein, noch faulige Stellen haben.
- Zeitnahe Zubereitung: Bereitet die Speisen frisch, möglichst am selben Tag, zu.
- Kühltransport: Zu kühlende Lebensmittel und Speisen müssen auch gekühlt transportiert werden. Verwendet saubere Kühlboxen (z.B. mit Kühllackus) und räumt die Speisen gleich nach der Ankunft am Veranstaltungsort in den Kühlschrank. Sollte euch vor Ort keine Kühlmöglichkeit zur Verfügung stehen, können keine Speisen, die gekühlt werden müssen, angeboten werden.

### Persönliche Hygiene

- Auch wenn die Hände sauber aussehen, können sie Keime und Krankheitserreger übertragen. Wascht euch daher die Hände gründlich mit Seife unter fließendem warmem Wasser:
  - bevor ihr mit der Speisenzubereitung beginnt.
  - wenn ihr euch die Nase geputzt oder in die Hände geniest oder gehustet habt.
  - nach dem Toilettengang.
  - wenn eure Hände mit rohem Fleisch, rohem Geflügel oder rohen Eiern in Berührung gekommen sind.
  - nachdem ihr schmutziges Geschirr, Abfälle, ungewaschenes Gemüse und Obst angefasst habt.
- Wunden müssen vollständig und gut schließend abgedeckt werden.
- Wenn ihr an ansteckenden Krankheiten leidet, zu denen auch Durchfall oder Erkältungen gehören, verzichtet auf die Teilnahme am Kochtutorium.
- Tragt bei der Speisenzubereitung saubere Kleidung und am besten eine Schürze.
- Bindet lange Haare zusammen.
- Nehmt Schmuck und Armbanduhr ab.
- Eure Fingernägel sollten kurz und unlackiert sein.

### Wie sinnvoll ist das Tragen von Einmalhandschuhen?

Vorgeschrieben sind Einmalhandschuhe oder Fingerlinge nur, wenn ihr Verletzungen an den Händen habt. Ansonsten ersetzt das Tragen von Einmalhandschuhen nicht die richtige Händehygiene! Wenn ihr Ringe nicht ablegen möchtet und/oder lackierte Fingernägel habt, müsst ihr Einmalhandschuhe tragen, denn unter Ringen sammeln sich Keime besonders gut. Aber Achtung: Die Händehygiene und das regelmäßige Wechseln (nach dem Toilettengang, beim Nase putzen etc.) entfällt durch Handschuhe nicht. Oftmals wiegt das Tragen von Handschuhen den Träger in einer falschen Sicherheit. Daher ist das Arbeiten mit bloßen Händen plus Händehygiene empfehlenswerter. Einmalhandschuhe müssen genauso oft gewechselt, wie Hände gewaschen und desinfiziert werden.

### Richtig desinfizieren

Bei den eingesetzten Desinfektionsmitteln muss auf die vom Hersteller angegebene Einwirkzeit geachtet werden, da ansonsten nicht davon ausgegangen werden kann, dass 99,99% der Viren, Keime und Pilze inaktiviert oder abgetötet werden. Handdesinfektionsmittel sollten den Hinweis „VAH-zertifiziert“ oder „VAH-gelistet“ tragen, sowie „wirkt viruzid“.

## **Anleitung zur richtigen Desinfizierung der Hände**

- Desinfektionsmittel aus dem Spender ohne Handberührung verwenden
- Desinfektionsmittel in die gewaschenen und trockenen Hände geben
- Dabei eine Handschale formen
- So viel Desinfektionsmittel verwenden, dass die Hände überall feucht benetzt sind

Die genaue Durchführung findet ihr im anliegenden Merkblatt.

## **Lebensmittelhygiene - Was beim Umgang mit Lebensmitteln zu beachten ist**

- Schmeckt eure Speisen nur mit einem sauberen Extralöffel und nicht direkt mit dem Kochlöffel ab.
- Saubere Zubereitung: Achtet darauf, reine und unreine Bereiche zu trennen. Rohes Fleisch und rohe Eier werden immer getrennt von anderen, nicht zu erhitzenden Lebensmitteln, z.B. Salat, verarbeitet.
- Reinigt zudem alle verwendeten Gerätschaften sofort mit heißem Wasser und Spülmittel.
- Richtig erhitzen: Kontrolliert, dass alle Speisen völlig durcherhitzt sind. Kuchen oder Waffeln müssen durchgebacken sein.
- Richtig abkühlen: Kühlt heiße Speisen schnell in flachen Behältern ab. Bereitet ihr beispielsweise Nudelsalat zu, ist darauf zu achten, dass die Nudeln nur gekühlt weiterverarbeitet werden.
- Reinigt vor und zwischen einzelnen Arbeitsschritten die Arbeitsflächen und Küchengeräte gründlich.
- Verwendet nur saubere Spüllappen, -schwämme, -bürsten, Geschirr- und Handtücher und wechselt diese vor jeder Durchführung eines Kochtutoriums, wenigstens einmal in der Woche.
- Achtet darauf, dass Schneidbretter aus Kunststoff bestehen, intakt und nicht übermäßig zerkratzt sind.

## **Ausgabe von Lebensmitteln**

- Flächen, auf denen Speisen angeboten werden, müssen leicht zu reinigen sein (z.B. Wachstumstische).
- Die Speisen müssen vor Berührung, Anhusten und -niesen geschützt werden (Abdecken mit Tortendeckeln oder Frischhaltefolie). Am besten werden die Speisen in einem geschützten Bereich gelagert und immer nur kleine Mengen für alle zugänglich bereitgestellt.
- Benutztes Geschirr darf nicht in der unmittelbaren Nähe der Speisen abgestellt werden.
- Aktionen im Freien, an denen Lebensmittel abgegeben werden, müssen vor direkter Sonneneinstrahlung, Regen und Wind geschützt werden.

## **Generelles zur Durchführung**

Wenn ihr das Kochtutorium nur unregelmäßig durchführen wollt, braucht ihr keine amtliche Hygieneschulung. Plant ihr, regelmäßig Kochtutorien durchzuführen, wird vermutlich eine amtliche Hygienebelehrung nötig sein. Leider können wir dazu keine konkreteren Angaben machen, denn sowohl die Notwendigkeit einer solchen Schulung als auch die Kosten sind von Stadt zu Stadt unterschiedlich. Sprecht dazu gerne eure örtliche Lebensmittelüberwachung an, die normalerweise im Gesundheits- oder Veterinäramt angesiedelt ist. Fragt nach, welche Auflagen für euch anfallen. Keine Sorge - in aller Regel sind diese wirklich gut zu erfüllen! Meldet euch gern auch bei uns, wenn ihr euch unsicher seid oder Fragen habt.

# VIEL SPAß!

Gefördert durch:

**Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

