

Abschlussbericht des Projektes:

„Altes Wissen neu beleben – Lebensmittel haltbar machen!“

Ein Projekt zur Weiterbildung und Stärkung einer nachhaltigen, ressourcenschonenden und gesundheitsfördernden Ernährungsweise für Erwachsene im Landkreis Groß-Gerau.

Projektlaufzeit: 01.01. bis 31.12.2024



Projektleitung (DGB BWH): Uli Wessely

Projektmitarbeiterin (KVHS): Alexandra Stirmlinger

Fachbereich Gesundheit der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS)

Hauptstraße 1, 64521 Groß-Gerau

Projektbeschreibung

Für die Projektlaufzeit von Januar bis Dezember 2024 waren acht Veranstaltungen zu dem Thema „Altes Wissen neu beleben – Lebensmittel haltbar machen!“ für den gesamten Kreis Groß-Gerau geplant. Mit diesem Kochkursangebot sollten bevorzugt Erwachsene aus bildungs- und sozialbenachteiligten Bevölkerungsgruppen erreicht werden. Die Kochkurse wurden von zwei Diplom Oecotrophologinnen durchgeführt. Abschließend wurde zu den Kochkursen eine Broschüre zum Thema „Altes Wissen neu beleben – Lebensmittel haltbar machen“ erarbeitet.

Umsetzung im Landkreis Groß-Gerau – Zielgruppengewinnung

Auf unterschiedlichen Wegen wurde das Projekt bzw. das kostenfreie Kochkursangebot 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 Strategieguppe „Hessen Campus“ mit Unterstützung einer Power Point Präsentation das Projekt vorgestellt. Das Kochkursangebot zum Thema „Altes Wissen neu beleben – Lebensmittel haltbar machen!“ stieß auf ein großes Interesse. Die Schulleiterin der Abendschule Groß-Gerau kündigte an, dass ein Interesse der Schüler für einen geschlossenen Kochkurs besteht. Nachstehend die wichtigsten Eckdaten.

Auszug aus der Power Point Präsentation:

DGB Bildungswerk Hessen e. V. – Projekt 2024:

„Altes Wissen neu beleben – Lebensmittel haltbar machen!“

Ein Projekt zur Weiterbildung und Stärkung einer nachhaltigen, ressourcenschonenden und gesundheitsfördernden Ernährungsweise für Erwachsene im Landkreis Groß-Gerau.



Eckdaten

- Insgesamt 8 Kochkurse in 2024
- Zielgruppe:
 - Erwachsene im Landkreis Groß-Gerau
 - Insbesondere Menschen aus sozial- und bildungsbenachteiligten Bevölkerungsschichten
- 2 Veranstaltungsorte im Kreis Groß-Gerau:
 - Kochstudio der Kreis Volkshochschule Groß-Gerau
 - Waldenser Hof in Mörfelden-Walldorf



Termine

Anzahl	Datum	Wochentag	Ort	Küche	Ort	Uhrzeit
1	27.06.2024	Donnerstag	Groß-Gerau	Kochstudio		15:00 – 19:00 Uhr
2	03.07.2024	Mittwoch	Groß-Gerau	Kochstudio		15:00 – 19:00 Uhr
3	08.07.2024	Montag	Walldorf	Waldenserhof		15:00 – 19:00 Uhr
4	04.09.2024	Mittwoch	Groß-Gerau	Kochstudio		15:00 – 19:00 Uhr
5	12.09.2024	Donnerstag	Groß-Gerau	Kochstudio		15:00 – 19:00 Uhr
6	30.09.2024	Montag	Walldorf	Waldenserhof		15:00 – 19:00 Uhr
7	07.10.2024	Montag	Groß-Gerau	Kochstudio		15:00 – 19:00 Uhr
8	15.11.2024	Freitag	Walldorf	Waldenserhof		15:00 – 19:00 Uhr



Broschüre

- am Ende des Jahres wird zum Projekt eine Broschüre in leichter Sprache erstellt
- zur kostenfreie Abgabe

Kontakt:

KVHS Groß-Gerau
Alexandra Stirmlinger
06152 1870-310
alexandra.stirmlinger@kvhsgg.de



Flyer

Der Flyer wurde in Zusammenarbeit mit der Abteilung „Öffentlichkeitsarbeit“ erstellt. Bei der Maßnahme „AktivInJob – Bewegung und Ernährung“ der KVHS wurde der Flyer für die Teilnehmenden ausgelegt und auf das kostenfreie Angebot hingewiesen. Bei der Verteilung der Flyer wurden primär Institutionen ausgewählt, die einen Zugang zu der Zielgruppe haben.



Kostenfreies Kursangebot:

LEBENSMITTEL HALTBAR MACHEN!

Das diesjährige Kooperationsprojekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbundes Bildungswerk Hessen e. V. (DGB) bietet dieses Jahr ein kostenfreies Kursangebot zum Thema „Altes Wissen neu beleben – Lebensmittel haltbar machen!“ an.

In den Frühjahr- und Sommermonaten gibt es ein reichliches Angebot an Gemüse, Obst, Beeren und Kräutern. Wer selbst pflanzt, weiß, dass schlagartig alles erntereif ist und sich die Frage stellt, was mache ich mit den größeren Mengen an frischem Obst und Gemüse. Aber auch das saisonale und regionale Angebot an Obst und Gemüse beim Bauern oder im Hofladen ist entsprechend preislich günstiger und aromatischer als in den Wintermonaten. Das ist eine gute Gelegenheit, durch Haltbarmachung von Lebensmitteln für die Wintermonate vorzusorgen.

Ab Juni/Juli dieses Jahres werden acht kostenfreie Kurse angeboten. In den Kursen erwartet Sie das Zuckern, Einkochen und Fermentieren von Lebensmitteln.

Alle Termine, Kursorte und Anmeldeöglichkeiten sind auf der Homepage unter www.kvhs-gg.de/haltbarmachen zu finden.

Die Kurse sind gebührenfrei – eine Anmeldung ist dennoch erforderlich!

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

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



	Institution	Beschreibung	PLZ	Stadt	Versandart	
1	Frauen helfen Frauen		64521	Groß-Gerau	Flyer '24, Termine und Broschüre '23 geschickt	per Post
2	Familienzentrum	Mörfelden-Walldorf e. V.	64546	Mörfelden-Walldorf	Flyer '24, Termine und Broschüre '23 geschickt	per Post
3	Familienzentrum	Büttelborn	64572	Büttelborn	Flyer '24, Termine und Broschüre '23 geschickt	per Post
4	Familienzentrum	Biebesheim	64584	Biebesheim am Rhein	Flyer '24, Termine und Broschüre '23 geschickt	per Post
5	Familienzentrum	Phantasien	65468	Trebur	Flyer '24 und Termine geschickt	per E-Mail
6	Familienzentrum	Caritaszentrum	65451	Kelsterbach	Flyer '24 und Termine geschickt	per E-Mail
7	Familienzentrum	Diakoniezentrum/Tafel	64521	Groß-Gerau	Flyer '24 und Termine geschickt	per E-Mail
8	Familienzentrum	Bischofsheim	65474	Bischofsheim		nicht erreicht
9	MAZ	Mütter-Aktionszentrum e. V.	64589	Stockstadt am Rhein	Flyer '24 und Termine geschickt	per E-Mail
10	Kaffee und Kakao	Sozial- u. Integrationsbüro	64521	Groß-Gerau	Flyer '24 und Termine geschickt	per E-Mail
11	Selbsthilfe Büro	Paritätische Projekte gGmbH	64521	Groß-Gerau	Flyer '24, Termine und Broschüre '23 geschickt	per Post
12	SPV Zentrum Mörfelden	Sozialpsychiatrischer Verein	64546	Mörfelden-Walldorf	Flyer '24, Termine und Broschüre '23 geschickt	per Post
13	KVHS Projekt	"Kommunale Bildungskoordination"	64521	Groß-Gerau	Flyer '24 und Termine geschickt	per E-Mail
14	KVHS Projekt	"Deutschsommer"	64521	Groß-Gerau	Flyer '24, Termine und Broschüre '23 geschickt	per Post
15	KVHS Maßnahme	"AktivInJob"	64521	Groß-Gerau	Flyer '24, Termine und Broschüre '23 geschickt	im Kurs verteilt

Presseartikel

Von den sieben erschienenen Presseartikeln im Landkreis Groß-Gerau sind hier drei abgedruckt.

Lebensmittel haltbar machen

Koch-Workshops der KVHS Groß-Gerau

KREIS GROSS-GERAU (red). Das diesjährige Kooperationsprojekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbunds Bildungswerk Hessen e. V. (DGB) bietet kostenfreie Workshops zum Thema „Altes Wissen neu beleben – Lebensmittel haltbar machen“ an.

Aktuell und in den kommenden Monaten gibt es ein reichliches Angebot an Gemüse, Obst, Beeren und Kräutern. Wer selbst im Garten oder auf dem Balkon dergleichen pflanzt, weiß, dass schlagartig alles erntereif ist und sich die Frage stellt: Was mache ich mit den größeren Mengen an frischem Obst und Gemüse? Aber auch das saisonale und regionale Angebot an Obst und Gemüse beim Bauern, im Hofladen oder auf dem Markt ist entsprechend preislich günstiger und aromatischer als in den Wintermonaten –

oder man hat zu viel eingekauft und kann das Gemüse und Obst nicht so schnell aufbrauchen.

Das sind dann gute Gelegenheiten, Lebensmittel haltbar zu machen. In den Workshops wird Obst und Gemüse gezuckert, eingekocht und fermentiert. Besonders das Fermentieren von Gemüse bringt viel, da die dabei entstehenden Milchsäurebakterien positiv auf die Darmschleimhaut wirken.

Angeboten werden insgesamt acht Workshops ab 27. Juni. Davon finden fünf im Kochstudio der KVHS in Groß-Gerau, Wasserweg 2, und drei im Waldenserhof in Waldorf statt. Weitere Infos, alle Termine und die Möglichkeit zur Anmeldung sind auf der Internetseite www.kvhsgg.de/haltbarmachen zu finden. Bei Rückfragen steht Alexandra Stirmlinger zur Verfügung: E-Mail alexandra.stirmlinger@kvhsgg.de, Telefon 06152 – 1870310.

08.06.2024, Wochenblatt



Riedstädter Nachrichten

Wochenzeitung für Crumstadt Erfelden Goddelau Leeheim Wolfskehlen

Riedstädter Nachrichten

Ausgabe 30/2024

Kreisvolkshochschule

[Zurück zur vorigen Seite](#)

[Zurück zur ersten Seite der aktuellen Ausgabe](#)

[Vorheriger Artikel: Familiennachrichten](#)

[Nächster Artikel: Niederländisch-Kurs wird fortgesetzt](#)

Lebensmittel haltbar machen

Neue Termine für Koch-Workshops der KVHS:

KREIS GROSS-GERAU – Das diesjährige Kooperationsprojekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbunds Bildungswerk Hessen e. V. (DGB) bietet aktuell kostenfreie Workshops zum Thema „Altes Wissen neu beleben – Lebensmittel haltbar machen“ an. Die Workshops für das zweite Halbjahr sind ab sofort buchbar.

Wer selbst im Garten oder auf dem Balkon Obst und Gemüse pflanzt, weiß, dass schlagartig alles erntereif ist und sich die Frage stellt, was man mit den größeren Mengen an frischem Obst und Gemüse macht. Aber auch das saisonale und regionale Angebot an Obst und Gemüse beim Bauern, im Hofladen oder auf dem Markt ist entsprechend preislich günstiger und aromatischer als in den Wintermonaten – oder man hat zu viel eingekauft und kann das Gemüse und Obst nicht so schnell aufbrauchen. Dann sind das gute Gelegenheiten, Lebensmittel haltbar zu machen. In den Workshops wird Obst und Gemüse gezuckert, eingekocht und fermentiert.

Die neuen Workshop-Termine können über die Volkshochschul-Homepage www.kvhsgg.de/haltbarmachen gebucht werden:

04.09.24, von 16.30 bis 19 Uhr, im Bildungszentrum Wasserweg in Groß-Gerau

12.09.24, von 16.30 bis 19 Uhr, im Bildungszentrum Wasserweg in Groß-Gerau

30.09.24, von 16.30 bis 19 Uhr, im Waldenserhof in Mörfelden-Walldorf

07.10.24, von 16.30 bis 19 Uhr, im Bildungszentrum Wasserweg in Groß-Gerau

11.11.24, von 16.30 bis 19 Uhr, im Waldenserhof in Mörfelden-Walldorf.

Bei Rückfragen steht Alexandra Stirminger zur Verfügung: alexandra.stirminger@kvhsgg.de oder 06152 1870-310.

26.07.2024, Riedstädter Nachrichten

Lebensmittel haltbar machen

Neue Koch-Workshops der Kreis-VHS

Mörfelden-Walldorf/Groß-Gerau
– Das diesjährige Kooperationsprojekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbunds Bildungswerk Hessen (DGB) bietet kostenfreie Workshops zum Thema „Altes Wissen neu beleben – Lebensmittel haltbar machen“ an.

Im April beginnt die Rhabarber-Ernte, und in den folgenden Monaten gibt es ein reichliches Angebot an Gemüse, Obst, Beeren und Kräutern. Wer selbst im Garten oder auf dem Balkon dergleichen pflanzt, weiß, dass schlagartig alles erntereif ist und sich die Frage stellt: Was mache ich mit den größeren Mengen an frischem Obst und Gemüse?

Oder man hat zu viel eingekauft und kann das Gemüse und Obst nicht so schnell aufbrauchen, schließlich ist auch das saisonale und regionale Angebot an Obst und Gemüse beim Bauern, im Hofla-

den oder auf dem Markt preislich günstiger und aromatischer als in den Wintermonaten. Das sind dann gute Gelegenheiten, Lebensmittel haltbar zu machen. In den Workshops wird Obst und Gemüse gezuckert, eingekocht und fermentiert. Besonders das Fermentieren von Gemüse bringe viel, da die dabei entstehenden Milchsäurebakterien positiv auf die Darmschleimhaut wirkten, heißt es in der Ankündigung.

Angeboten werden acht Workshops: fünf im Kochstudio der KVHS in Groß-Gerau, Wasserweg 2, drei im Waldenserhof in Waldorf. Los geht es am 27. Juni. Weitere Infos, alle Termine sowie die Anmeldung sind auf kvhsgg.de/haltbarmachen zu finden.

Für Rückfragen steht Alexandra Stirmlinger zur Verfügung, per E-Mail an: alexandra.stirmlinger@kvhsgg.de oder ☎ 06152 1 87 03 10. 

24. Mai 2024, Freitags-Anzeiger

Internetseite der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

Unter dem Link <https://www.kvhsgg.de/projekte/haltbarmachen/> wurde das Projekt beschrieben und vorgestellt. Alle Kochkurse 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 Kochkurse „Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen!“

Die Schüler der Abendschule Groß-Gerau konnten für das Thema „Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen!“ gewonnen werden. Die Anmeldungen waren so zahlreich, dass für die Abendschule Groß-Gerau ein eigener Kurs stattfinden konnte.

Dazu der Artikel des betreuenden Lehrers:

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. Das Team um Alexandra Stirmlinger zeigte Schülerinnen und Schülern der Abendschule Groß-Gerau in den Räumlichkeiten der Kreisvolkshochschule einen Abend lang, wie sie durch das Einkochen von Grundnahrungsmitteln langfristig für den Schulalltag vorsorgen können, ohne auf Fertig- und Fast-Food-Gerichte ausweichen zu müssen. Für manche Teilnehmer war der Abend die erste Kocherfahrung, die Scheu vor der Umsetzung der Rezepte wurde aber schnell überwunden. Die Ergebnisse waren nach Meinung von Teilnehmern und Dozenten sehr gelungen, auch das Aussehen der Vorratsgläser konnte voll überzeugen. Die eingekochten Vorräte sind nicht nur gesund und lecker, sie können auch über eine sehr lange Zeit eingelagert werden und erleichtern so den Alltag der Studierenden der Abendschule Groß-Gerau. Am Ende waren sich alle einig, dass die Zusammenarbeit mit den Klassenkameraden in einem gänzlich anderen Umfeld viel Spaß gemacht hat.



Ablauf eines Kochkurses

Die Kochkursdauer betrug zweieinhalb Stunden. Die Gruppengröße war auf maximal 10 Personen begrenzt. Die Kochkurse fanden im Kochstudio der KVHS und in der Küche des Waldenserhofs in Walldorf statt. In der ersten halben Stunde wurde in einem Theorieteil zum Thema „Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen!“ folgende Themen besprochen:

- Verschiedene Arten der Haltbarmachung
- Milchsäuregärung/Fermentation
- Verderb durch Mikroorganismen
- Clostridium Botulinum = ein Bakterium
- verschiedene Gläser und nützliche Küchenutensilien
- Hygiene
- Lagerung und Haltbarkeit

Im praktischen Teil wurden die folgenden drei Rezepte ausgeführt.

- Fermentiertes Gemüse in Salzlake
- Gemüsesugo einkochen
- Zwiebel-Chutney

Zum Schluss wurde das Gemüsesugo und das Zwiebel-Chutney verköstigt. Zur Verköstigung wurde Weißbrot gereicht. Jeder Teilnehmer konnte für Zuhause je ein Glas der haltbargemachten Lebensmitte mitnehmen. Insbesondere das fermentierte Gemüse benötigt eine Gärzeit von ca. einer Woche.

Übersicht der stattgefundenen Kochkurse

Nr.	Datum	Kurstitel	Ort	Küche	Kursnummer	Uhrzeit
1	27.06.2024	"Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen"	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	41GGDGB301	16:30 - 19:00
2*	04.07.2024	"Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen"	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	42GGDGB302	16:30 - 19:00
3	08.07.2024	"Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen"	Walldorf	Waldenserhof	42MWDGB306	16:30 - 19:00
4	04.09.2024	"Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen"	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	42GGDGB303	16:30 - 19:00
5	12.09.2024	"Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen"	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	42GGDGB304	16:30 - 19:00
6	30.09.2024	"Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen"	Walldorf	Waldenserhof	42MWDGB307	16:30 - 19:00
7	07.10.2024	"Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen"	Groß-Gerau	vhs Kochstudio	42GGDGB305	16:30 - 19:00
8	15.11.2024	"Altes Wissen neu beleben - Lebensmittel haltbar machen"	Walldorf	Waldenserhof	42MWDGB308	16:30 - 19:00
2*	Schüler der Abendschule Groß-Gerau					

Übersicht der Anzahl an Anmeldungen und der Teilnehmenden

Kochkurs	Datum	Anmeldungen	Teilnehmenden
1	27.06.2024	10	9
2	04.07.2024	10	5
3	08.07.2024	11	9
4	04.09.2024	9	5
5	12.09.2024	10	9
6	30.09.2024	11	9
7	07.10.2024	10	9
8	15.11.2024	10	9
Summe		81	64

Von den 81 angemeldeten Personen haben 64 den Kochkurs wahrgenommen. Von den 17 nicht anwesenden Personen haben sich leider nur 5 Personen aus persönlichen Gründen abgemeldet.

Broschüre

Im Oktober und November konnte die Broschüre zum Projekt erarbeitet werden. In Zusammenarbeit mit der Abteilung „Öffentlichkeitsarbeit“ entstand eine 23ig seitige DIN A 5 Broschüre. Die Broschüre wurde in leichter Sprache übersetzt. In Anlehnung an den Kochkurs beginnt die Broschüre mit einem Theorieteil und dann folgen die drei Rezepte, die in den Kochkursen umgesetzt wurden. Die Rezepte sind so aufgebaut, dass beim Fermentieren, Einkochen oder Heißabfüllen die Zutaten je nach Geschmack ausgetauscht werden können. Auf den letzten beiden Seiten kann man sich zum Thema noch Notizen machen. Die Broschüre wurde in einer Auflage von 300 Stück gedruckt und im Landkreis Groß-Gerau an Stellen wie Familienzentren, Integrationsbüros und Rathäuser zur kostenfreie Mitnahme ausgelegt. Des Weiteren kann die Broschüre als PDF Datei auf der Internetseite der KVHS heruntergeladen werden.

Lebensmittel haltbar machen

Altes Wissen neu beleben



vhs  Kreiselvolkshochschule
Groß-Gerau



Vorwort

Lebe LeserInnen und Leser,

Lebensmittel haltbar machen war das Thema des Bildungsprojektes 2024.
Am Projekt beteiligt waren:

- der Deutsche Gewerkschaftsbund Bildungswerk Hessen e. V.,
- die Kreiselvolkshochschule Groß-Gerau und
- der Hesse-campus Groß-Gerau – Kasselheim.

Diese Broschüre zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Lebensmittel haltbar zu machen. Sie finden hier viele Informationen und Tipps zum Thema.

Außerdem enthält die Broschüre drei Rezepte. Jedes Rezept stellt eine andere Art der Haltbarmachung vor. Nach diesen drei Rezepten wurde in den Kochkursen gekocht.

Inhalt

Lebensmittel haltbar machen

Grundlagen	6
Arten der Haltbarmachung.....	6
Milchsäuregärung (Fermentation).....	7
Lebensmittel sicher genießbar.....	10
Gläser und Hilfsmittel.....	12
Hygiene-Tipps in der Küche.....	13
Lagerung.....	13
Rezepte	14
Fermentieren: Gemüse in Salzlösung.....	14
Einkochen: Gemüse Sugo.....	16
Heiß abfüllen: Zwiebel-Chutney.....	18
Eigene Notizen	20
Impressum	22
Quellenachweis	23

Ein Projekt der
Kreisvolkshochschule
Groß-Gerau und des DGB
Bildungswerks Hessen e.V.



vhs Kreisvolkshochschule
Groß-Gerau

HILFENAMPAUSCHUSSE GROSS-GERAU RÜSPFIS-FEM

Fazit

Die Kochkurse wurden im Durchschnitt mit 8 Personen besucht. Damit ist eine sehr gute Auslastung der Kurse zu verzeichnen. Auch die Existenz eines solchen Projektes wurde, wie auch in den vergangenen Jahren, immer wieder von den Teilnehmenden mehrfach gelobt. Auch wurde bei den Gesprächen in den Kochkursen mit den Teilnehmenden sehr deutlich, wie wichtig das Thema „gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung“ ist. Den Kursleitungen wurden zahlreiche Fragen zum Thema „Lebensmittel haltbar machen“ gestellt. Daran kann man erkennen wie populär diese Art der Lebensmittelverarbeitung geworden ist. Und dadurch kann ein positiver Beitrag zur Umwelt geleistet und auch bei saisonalen Lebensmittelangeboten Geld gespart werden.