

Inhalt

Vorwort	5
----------------------	----------

Teil I: Hinführung

1	Was ist sozialer Zusammenhalt?	13
	<i>Barbara Daubner, Elisabeth Foitzik, Holger Hassel, Carola Pentner, Felix Zastrow</i>	
2	Tischgespräche – Zusammenhalt und Essen	15
	<i>Elisabeth Foitzik, Felix Zastrow</i>	
3	Esskultur als Spiegel der Gesellschaft	17
	<i>Felix Zastrow</i>	
4	Ist Essen noch sozial?	19
	<i>Felix Zastrow</i>	
5	Esskultur und das Fremde – die Akzeptanz »neuer« Lebensmittel	21
	<i>Barbara Daubner</i>	
6	Esskultur und das Fremde – die Kartoffel	23
	<i>Carola Pentner</i>	
7	Esskultur und Nachbarschaft – die Geschichte des Knödels ..	25
	<i>Carola Pentner</i>	
8	Essen und Heimweh	26
	<i>Elisabeth Foitzik</i>	
9	Zusammenhalt über, mit und durch Kultur	29
	<i>Julius Heinicke, Katrin Lobbeck</i>	

Teil II: Praxis

Zum Einsatz der Bildungseinheiten 35

Modul »Gesellschaft« 39

Barbara Daubner, Elisabeth Foitzik, Holger Hassel, Carola Pentner, Felix Zastrow

Soziale Netze	39
Gemeinsames Essen	40
Vorurteile	42
Neue Leute kennenlernen	44
Vertrauen in die Mitmenschen	46
Unbekanntes testen	46
Obst und Gemüse	48
Eigenheiten	50
Akzeptanz von Diversität	52
Fastenzeit und Hochfeste	52
Gewürzküche	54
Typisches Gericht der Heimatregion	56
Identifikation	58
Meine Kräuter und Gewürze	59
Essen aus meiner Heimat	62
Meine Lieblingspeisen	64
Vertrauen in Institutionen	66
Siegel – Orientierung oder Verwirrung?	67
Hygiene bei der Lebensmittelverarbeitung	69
Zusatzstoffe	72
Gerechtigkeitsempfinden	74
Globale Wegwerfgesellschaft und Hunger	75
Fairer Handel	78
Armut und Ernährung	82
Solidarität und Hilfsbereitschaft	85
Engagement	85
Hilfsbereitschaft	87
Spenden	89
Anerkennung sozialer Regeln	91
Sitten und Bräuche	92
Tischmanieren	94
Auswärts essen	96
Gesellschaftliche Teilhabe	99
Resteküche	99
Foodsharing	103
Politik und Ernährung	105

Modul »Ernährung«	109
<i>Barbara Daubner, Elisabeth Foitzik, Holger Hassel, Carola Pentner, Felix Zastrow</i>	
Welternährung	109
Die Region hat Saison	110
Achtsam einkaufen	113
Gemeinsam einkaufen	116
Klima, Nachhaltigkeit, CO ₂	118
Nachhaltige Ernährung	119
Plastikmüll durch Lebensmitteleinkauf	121
CO ₂ und Ernährung	125
Vegetarismus	127
Vegetarische Ernährung	128
Ersatz gesucht	130
Lust auf Verzicht	133
Wohlbefinden	137
Wohlbefinden	137
Klosterleben	140
Ein gutes Bauchgefühl	143
Bio	146
Ist Bio gesünder?	147
Artgerechte Tierhaltung	150
Ökologische Landwirtschaft	152
 Modul »Kultur«	 155
<i>Julius Heinicke, Katrin Lohbeck</i>	
Kultur als Praxis	155
Diversitätskompetenz	156
Ambiguitätstoleranz	158
(Un-)doing Gender	160
Gemeinsam erinnern und Geschichten schreiben	163
Geschichte(n) schreiben	164
Gemeinsames Erinnern	167
Most wanted (wo)men	171
 Teil III: Anhang	
 Literaturverzeichnis	 177
 Autor*innenverzeichnis	 181