

# Kochrezept zum Aufbau einer solidarischen Küche in Lüneburg-Weststadt



*Handlungsempfehlung von Nachbar:innen für Nachbar:innen, denn es gibt Menschen in LG Weststadt, die sich über mehr nachbarschaftliche Vernetzung freuen würden!*

## Potentielle Räumlichkeiten

- Matthäus-Gemeinde (Kontakt: Hr. Halter),
- Lebensräume Diakone (Kontakt: Fr. Reke)
- Hof vor der Lüneburger Tafel (Kontakt: Sieb&Meier Stiftung)
- und in jedem Hinterhof

## Lebensmittel

- in Kooperation mit Foodsharing
  - aktive Foodsharingmitgliedschaft von Vorteil
- fehlende Lebensmittel (spontan) dazukaufen

## Küchenutensilien ausleihen

- Infocafé Anna&Arthur
- mosaïque Lüneburg

## Kommunikation

- Einladung einzelner Menschen auf der Straße
- Verteilen von Flyern in der Nachbarschaft
- Aufhängen von Plakaten
- Einladung auf dem Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de
- starke bauliche Trennung → SoKü nur für bestimmte Teile in LG Weststadt, z.B. auf einer Seite von der Straße "Vor dem Neuen Tore"

## Kontakt

- Janine Rathmacher (Stadtteilmanagerin KredO)
- Nadine Fischer (Stadtteilmanagerin Weißer Turm)
- Finn Schulte-Körne (Forschungsteam - finn.schulte-koerne@mailbox.org)

# Checkliste für eine gelingende SoKü (für ca. 20 Essende)



## Kochen

- 2 Köch:innen & spontane Schnippler:innen
- Kochen in Teams und in Phasen bietet sich an
- Allergien, Unverträglichkeiten, Essgewohnheiten auf dem Schirm haben (z.B. glutenfrei, vegan, histaminarm, etc.)
- Inhaltsstoffe des Essens kennzeichnen

## Materialien & Lokalität

- Herd, Spüle, Abfälle, Strom, Wasser
- Töpfe, Pfannen, (Schnippel-)Messer, Schneidebretter, Löffel etc.
- Geschirr & Besteck sollten mitgebracht werden
- Handtücher, Spülmittel, Schwämme, Desinfektion

## Hygiene

- Grundsätzliche Hygienemaßnahmen einhalten
  - Hände waschen & desinfizieren
  - Desinfektionsmöglichkeiten anbieten
  - Lebensmittel vor der Verarbeitung abwaschen
  - Küchenutensilien sauber halten
- Kühlmöglichkeiten für Lebensmittel & potentielle Reste
  - Reste möglichst vermeiden oder ggf. an Menschen verteilen

## Finanzierung

- Auf Spendenbasis (Spendenempfehlung / nach Selbsteinschätzung)
- Vorab klären wer die Spenden erhält, um zusätzliche Kosten zu decken
- Angebote beachten; Saisonales Essen bevorzugen, da günstiger

## Nachhaltigkeit

- Gerettetes Essen
- Vegan, Bio, Unverpackt, Lokal, Saisonal, Fair

## Weitergehende Infos und Rezepte

- Fettnapf: SoKü Handbuch von Food4Action