

- Was is(s)t Österreich?

Ein Projekt von Vielmehr für alle! - Verein für
Bildung, Wohnen und Teilhabe

Wenn wir erzählen,

was wir essen,

erzählen wir,

wer wir sind

— und wie wir zusammenleben.

Worum geht's?

Ein selbstgesteuerter Lernparcours

mit über 30 kurzen Interviews.

Ausgehend von Lieblingsgerichten erzählen Menschen von Arbeit, Alltag, Humor und Zugehörigkeit in der Migrationsgesellschaft. Essen wird zum Einstieg in biografische Erzählungen.

Zu jedem Video gibt es Impulsfragen und Infoboxen, die Ich-Erfahrung, persönliche Geschichte und gesellschaftliche Struktur verbinden. Schüler:innen entdecken Österreich als vielstimmige Tischgemeinschaft, in der Vielfalt längst Normalität ist — weit über Schnitzel und Wurstemmel hinaus.

Am Ende gestalten sie eigene Mini-Geschichten und eine Galerie „Was is(s)t unsere Schule?“ – als kleines Archiv von Essen, Identität und Zukunft. Für Lehrer:innen, die mit ihren Klassen an der Realität von heute arbeiten wollen.

Warum Essen?

Essen ist:

sinnlich

Geruch, Geschmack, Geräusche

emotional

Kindheit, Familie, Feste

politisch

Migration, Kolonialgeschichte, Arbeit, Armut

Über Essen zu sprechen heißt, über Identität, Geschichte und Gesellschaft zu sprechen, ohne zuerst abstrakte Begriffe erklären zu müssen. Essen ist eine Alltagsperspektive.

Vorteile für die Bildungsarbeit

Niedrige Einstiegsschwelle

Über Essen können alle sprechen. Auch Schüler:innen mit geringeren Deutschkenntnissen oder Brüchen in ihrer Lernbiografie finden Anknüpfungspunkte. Begriffe wie „Rassismus“ oder „Migrationsgesellschaft“ können später eingeführt und gemeinsam erarbeitet werden.

Medien und politische Bildung

Die Auseinandersetzung mit Video- und Audioporträts schärft den Blick für Perspektiven, Auswahl und Inszenierung. Wer selbst Medienbeiträge produziert, erfährt, wie Deutungshoheit entsteht und dass auch die eigene Stimme Öffentlichkeit herstellen kann.

Rassismuskritische Perspektive

Das Projekt will nicht „über *die Anderen*“ sprechen, sondern Strukturen sichtbar machen: Wer entscheidet, welche Küchen als „exotisch“ gelten? Wessen Essen wird als „normal“ gedacht? Welche Essgewohnheiten werden in der Schule mitgedacht (Kantine, Feste, religiöse Gebote) – und welche nicht?

Subjektorientierung

Schüler:innen werden nicht auf Migrationsgeschichte, nicht-deutsche Erstsprachen oder Papiere reduziert. Sie sind Expert:innen ihrer eigenen Lebensrealitäten. Das Material lädt dazu ein, in Form von Audio, Foto, Text und künstlerischen Methoden, eigene Erfahrungen freiwillig und kreativ einzubringen.

Pädagogischer Rahmen

Wer heute in Österreich lehrt, arbeitet in einer Migrationsgesellschaft. Migration ist kein Randphänomen, sondern gestaltet alle gesellschaftlichen Bereiche. Im Anschluss an Naika Foroutan (2023) und Paul Mecheril (2020) versteht dieses Projekt Bildung als:

Aushandlungsprozess,

in einer postmigrantischen Gesellschaft

rassismuskritische Praxis,

die Machtverhältnisse nicht ausblendet

emanzipatorischen Raum,

in dem Lernende ihre eigenen Erfahrungen ausdrücken

Kompetenzbereiche

Sprachliche Kompetenz

Erzählen, Zuhören, Zusammenfassen, Argumentieren

Soziale Kompetenz

Perspektivübernahme, Kooperation, Respekt

Kulturelle Kompetenz

Auseinandersetzung mit Vielfalt, Rassismus, Identität

Medienkompetenz

Analysieren und Produzieren von medialen Beiträgen

Demokratiebildung

Zugehörigkeit verhandeln, Unterschiede aushalten

Rolle der Lehrkraft

Lernräume öffnen, nicht alles vorgeben | Eigene Normalitätsvorstellungen reflektieren |

Schüler:innen als Expert:innen ihrer Perspektiven anerkennen | Sicherheit und Freiwilligkeit

betonen | Rassismuskritisch (siehe Glossar) moderieren, ohne zu moralisieren

Fahrplan

SCHRITT 1

Zeit klären &
Format wählen

SCHRITT 2

Schulstufe klären

SCHRITT 3

Technik klären

SCHRITT 4

Schwerpunkt
bestimmen

SCHRITT 5

4-Phasen-
Lernweg
konkret füllen

Fahrplan

SCHRITT 1

Zeit klären → Format wählen

Entscheidung: Wie viel Zeit habe ich?

1–2 UE → KURZFORMAT

Phase 1 (Einstieg)

Phase 2 (1 Video + AB1)

kurze Reflexion aus Phase 4

3–4 UE → STANDARDFORMAT

Phasen 1–4 komplett

inkl. eigener Mini-Porträts

Projekttag/-woche → PROJEKTFORMAT

Phasen 1–4

Methoden-Baukasten (M1–M12)

evtl. Ausstellung / Schulprojekt / Kochbuch



SCHRITT 2

Schulstufe klären

Entscheidung: Welche Stufe unterrichte ich?

Sek I (10–14 Jahre)

mehr Struktur und klare Aufgaben

Begriffe einfach halten

eher kürzere Clips, mehr Visualisierung

Sek II (15+ Jahre)

mehr Diskussion und Medienkritik

Begriffe wie Migrationsgesellschaft, Rassismus einführen
eigenständige Recherche möglich

SCHRITT 3

Technik klären

Entscheidung: Welche Technik steht zur Verfügung?

Nur Beamer + Lautsprecher

1–2 Videos im Plenum

mehr Gespräch & Arbeitsblätter

Beamer + Computerraum / Tablets / Handys

„Video-Buffer“: Gruppen wählen ein Video

individuelle Vertiefung möglich

(Bei **BYOD**: klare Regeln – WLAN, Kopfhörer, Zeitfenster)



SCHRITT 4

Schwerpunkt bestimmen

Entscheidung: Welcher Fokus passt zu meiner Klasse?

Identität & Zugehörigkeit („Wer sind wir?“)

Phase 3 = Gerichte & Biografien
viel mit Gefühlen, Wohlfühlorten, Alltag arbeiten

Rassismuskritik & Medienbilder

Videos + Medienkritik (z.B. Werbung / Social Media)
Begriffe: Rassismus, Exotisierung, Privilegien

Medienproduktion & Öffentlichkeit

Phase 3 groß machen:
Audio, Foto, Text, QR-Codes
Phase 4: Galerie / Kochbuch / Blog / Ausstellung



SCHRITT 5

4-Phasen-Lernweg konkret füllen

Phase 1 – Einstieg: Was is(s)t Österreich?

Brainstorming „typisch österreichisch“
Fotostill / kurzes Video als Impuls
erste Fragen zu Zugehörigkeit

Phase 2 – Begegnung: Geschichten hören & deuten

1–2 Videos (Plenum oder Gruppen)
Arbeitsblatt 1 „Was erzählt das Essen?“
Austausch im Plenum

Phase 3 – Produktion: Mein Rezept der Zugehörigkeit

Gruppen wählen ein Gericht
Arbeitsblatt 2
Mini-Audios (30–60 Sek.) oder Foto + Text

Phase 4 – Teilen & Reflektieren: Galerie Was is(s)t unsere Schule?

QR-Galerie / Plakate / Padlet
Gallery Walk
Reflexion: Was verbindet, überrascht, fehlt?
(Je nach gewähltem Format: Kurz = v.a. Phase 1–2; Standard = 1–4; Projekt = 1–4 + Methoden)

Materialien in diesem Heft

- 1 Lernwege & Module (4-Phasen-Struktur)
- 2 Stundenmatrix (Übersicht der Abläufe)
- 3 Steckbriefe & Arbeitsblätter für Schüler:innen
- 4 Hinweise zur pädagogischen Haltung & Rahmung (How to)
- 5 Technik- und Datenschutzhinweise
- 6 Kurztex te zu: Migration, Gesellschaft, Kultur, Zugehörigkeit
- 7 Methoden-Baukasten M1-M12

PHASE 1

Einstieg: Was is(s)t Österreich?

Ziel: Interesse wecken, Bilder und Klischees sichtbar machen, erste Irritationen erzeugen.

Möglicher Ablauf:

Aufwärmspiel (siehe Empfehlung "Einstieg – Spiel")
Brainstorming: „Was ist typisch österreichisch?“ – Gerichte, Orte, Menschen, Medienbilder
Sammlung auf Plakat oder digitalem Whiteboard
Einsatz eines Fotostills (Social Media Serie) als Bildimpuls
Frage: „Wer entscheidet, was typisch ist?“

PHASE 2

Begegnung: Geschichten hören & deuten

Ziel: Migration und Zugehörigkeit über Erzählungen erfahrbar machen.

Möglicher Ablauf:

1–2 Videoporträts ansehen (Auswahl durch Schüler:innen) & Steckbriefe
Schüler:innen arbeiten mit Arbeitsblatt 1 „Was erzählt das Essen?“
Austausch in Partnerarbeit, danach Plenum
Fokus: Emotionen, Bedeutungen, Erfahrungen von Zugehörigkeit/Fremdsein

PHASE 3

Produktion: Mein Rezept der Zugehörigkeit

Ziel: Schüler:innen erzählen eigene Perspektiven und produzieren Medien.

Möglicher Ablauf:

Gruppen (2–3 Schüler:innen) wählen ein Gericht (ein ihnen bekanntes oder neues)
Notizen mit Arbeitsblatt 2 „Mein Rezept der Zugehörigkeit“
Mini-Audio (30–60 Sek.) oder Foto + Text produzieren
Beiträge auf Schulserver/Nextcloud sammeln, QR-Codes erstellen

PHASE 4

Teilen & Reflektieren: Galerie Was is(s)t unsere Schule?

Ziel: Vielfalt sichtbar machen, kritisch einordnen, Wirkung erzeugen.

Möglicher Ablauf:

QR-Galerie im Raum / Audiowalk im Schulhaus
Schüler:innen hören/lesen sich gegenseitig
Reflexionsfragen im Plenum: Was verbindet? Was überrascht? Was fehlt?
Optionale Weiterarbeit (Kochbuch, Ausstellung, Blog)

Einstieg - Spiel: „Planet der Namen & Teller“

5–10 Minuten

Einstieg

Bewegung + Identität

Ablauf

RUNDE 1

Name

Alle stehen im Kreis. Person A wirft den Ball und ruft ihren eigenen Namen: „Aya!“ Die Person, der zugeworfen wird, sagt ihren Namen und wirft weiter. Ball geht, bis jede Person einmal dran war.

RUNDE 2

Ich spreche dich an

Gleiche Route wie vorher. Jetzt sagt man den Namen der Person, zu der man wirft: „Christiana!“ Ansonsten wird der Ablauf wiederholt.

RUNDE 3

Lieblingssessen

Jetzt sagt jede Person ein Gericht, das sie mag (ein Wort: „Pizza“, „Mahshi“, „Käsesemmel“). Moderation merkt an: „Das Gericht müssen nicht alle kennen.“

RUNDE 4 (2 Minuten)

Meta-Ebene / Mini-Reflexion

Im Kreis: Welche Gerichte sind doppelt? Welche tauchen nur einmal auf? Welche hast du zum ersten Mal gehört? Damit wird Vielfalt normalisiert, ohne über Herkunft zu sprechen.

Ziel

*Namen lernen**Lieblingssessen sichtbar machen**Zugehörigkeit spielerisch öffnen**ohne intime Fragen*

Material

1–2 weiche Bälle

Umsetzungsfahrplan für Lehrkräfte

Vorschlag für 3–4 Unterrichtseinheiten

PHASE / ZEIT	ZIEL	ABLAUF & METHODE	MATERIAL	OUTPUT
1. Einstieg (30–45 Min)	Thema öffnen, eigene Erfahrungen aktivieren	Wortwolke „Was is(s)t Österreich?“; spontanes Sammeln von Gerichten, Orten, Bildern; 1 Fotostill oder Mini-Clip als Impuls; erste Fragen zu Zugehörigkeit	Tafel/Whiteboard, Moderationskarten, Beamer/Standbild	Begriffswolke, erste eigene Fragen der Schüler:innen
2. Begegnung (45 Min)	Gesellschaftliche Muster entdecken und Geschichten hören	1–2 Videoporträts ansehen; Arbeitsblatt „Was erzählt das Essen?“ (Einzel/Partnerarbeit); moderiertes Gespräch mit Strukturfragen (Ich/Story/Gesellschaft)	Videos, Arbeitsblatt 1, Stifte	Ausgefüllte Bögen, erste Analyseergebnisse
3. Produktion (60–90 Min)	Eigene Perspektiven ausdrücken und sichtbar machen	Gruppen wählen ein Gericht; Arbeiten mit Arbeitsblatt „Mein Rezept der Zugehörigkeit“; Audio (30 Sek.) oder Foto + Text erstellen; Titel + Leitfrage formulieren	Smartphones/Tablet, Arbeitsblatt 2, Kopfhörer, Upload-Tool/Cloud	Mini-Porträts (Audio/Fotos/Texte)
4. Galerie & Reflexion (45 Min)	Vielfalt als Normalität sichtbar machen und reflektieren	Galerie (Plakate/QR-Codes); Gallery Walk; Reflexionskarten: Was überrascht? Was fehlt? Was zeigt sich über Österreich?	QR-Codes, Poster, Lautsprecher, Reflexionskarten	Präsentation „Was is(s)t unsere Schule?“, Gemeinsamkeiten und Unterschiede
5. Abschluss (optional 30 Min)	Transfer, Vertiefung und Anerkennung	Kleiner Abschlusskreis: Was nehme ich mit? Wo wurde Struktur sichtbar? Ausblick: Kochbuch, Blog, Podcast, Ausstellung	Flipchart oder digitales Padlet	Feedback, Transferideen, Dokumentation für Schule/Website

Arbeitsblätter & Materialien

- 5 Schichten

kurze Erklärung für Lehrkräfte

SCHICHT 1

Steckbrief-Karten

Zu jedem Video gibt es eine 1-seitige Steckbriefkarte mit Bild, Gericht, Kurzinfos, Namensbedeutung und Leitfrage. Sie dient als Einstieg und Orientierung.

SCHICHT 2

Infoboxen & Impulsfragen

Jede Steckbriefkarte enthält vier Infoboxen (Gericht, Person/Beruf, Strukturlupe, Orte des Essens) und 3–4 Impulsfragen. Diese verbinden Ich-Ebene, Geschichte und Gesellschaftsebene.

SCHICHT 3

Allgemeines Arbeitsblatt „Viele Teller – 1 Gesellschaft“

Ein einheitliches Arbeitsblatt für alle Videos unterstützt selbstgesteuertes Lernen: Schüler:innen wählen Videos/Steckbriefe, notieren einen prägenden Satz, Hoffnung/Schwierigkeit, Thema und Essen/Zugehörigkeit. Danach vergleichen sie mehrere Geschichten.

SCHICHT 4

Strukturkritik

Die Infobox „Strukturlupe“ und die Themenauswahl am Arbeitsblatt („Arbeit, Sprache, Rassismus, Zugehörigkeit, Recht, Betreuung“) helfen, gesellschaftliche Muster sichtbar zu machen, ohne dass alles frontal erklärt werden muss.

SCHICHT 5

Produktion & Reflexion

In einem nächsten Schritt erstellen die Schüler:innen Mini-Geschichten (Audio, Foto + Text, Steckbrief) und gestalten gemeinsam eine Galerie „Was is(s)t unsere Schule?“.



Kurztext

für Lehrkräfte zu den 5 Schichten



Inhalt

Steckbrief-Template

(allgemein)

Steckbrief AYA

(ausgefüllt) inkl. Weiterlese-Text

Steckbrief CHRISTL CLEAR

(Template + Vorschlag) inkl. Weiterlese-Text

Allgemeines Arbeitsblatt

für alle Videos (direkt an Schüler:innen)

Zusatzblatt „Plus“

für Aya & Christl Clear (optional) mit den Artikeln

1

Steckbrief-Karten

Zu jedem Video gibt es eine 1-seitige Steckbriefkarte mit Bild, Gericht, Kurzinfos, Namensbedeutung und Leitfrage. Sie dient als Einstieg und Orientierung.

2

Infoboxen & Impulsfragen

Jede Steckbriefkarte enthält vier Infoboxen (Gericht, Person/Beruf, Strukturlupe, Orte des Essens) und 3–4 Impulsfragen. Diese verbinden Ich-Ebene, Geschichte und Gesellschaftsebene.

3

Allgemeines Arbeitsblatt „Viele Teller – 1 Gesellschaft“

Ein einheitliches Arbeitsblatt für alle Videos unterstützt selbstgesteuertes Lernen: Schüler:innen wählen Videos/Steckbriefe, notieren einen prägenden Satz, Hoffnung/Schwierigkeit, Thema und Essen/Zugehörigkeit und vergleichen danach mehrere Geschichten.

Arbeitsblätter & Materialien

– 5 Schichten

4

Strukturkritik

Die Infobox „Strukturlupe“ und die Themenauswahl am Arbeitsblatt („Arbeit, Sprache, Rassismus, Zugehörigkeit, Recht, Betreuung“) helfen, gesellschaftliche Muster sichtbar zu machen, ohne dass alles frontal erklärt werden muss.

5

Produktion & Reflexion

In einem nächsten Schritt erstellen die Schüler:innen eigene Mini-Geschichten (Audio, Foto + Text, Steckbrief) und gestalten gemeinsam eine Galerie „Was is(s)t unsere Schule?“.

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

STECKBRIEF – [NAME]

Bild (Platzhalter für ein Standbild aus dem Video)

Mein Gericht

Name des Gerichts:

1–2 Sätze: Was ist das? Wann wird es gegessen?

Wer ich bin

Sprachen:

Beruf / Ausbildung / Tätigkeit:

Wendepunkt / wichtige Entscheidung:

Mein Name

Bedeutet (oder könnte bedeuten):

Frage an dich

Was bedeutet dein Name (oder was wünschst du dir, dass er bedeutet)? Wer hat dir deinen Namen gegeben?

Mein Zitat**Leitfrage für dich**

Was möchtest du dieser Person gern fragen oder sagen?

Weiterlesen / Weiterhören (optional)

Titel + Link / Hinweis auf Artikel, Podcast etc.

Steckbrief -Template

(für alle Portraits gleich)

1

STECKBRIEF – AYA

→ *Still aus Video.*

Mein Gericht

Mahshi – gefüllte Weinblätter, Paprika und Zucchini.

„Es erinnert mich an meine Familie und an gemeinsame Zeit.“

Wer ich bin

Sprachen: Kurdisch, Arabisch, Englisch, Deutsch

Beruf / Ausbildung / Tätigkeit: Rettungssanitäterin & Erste-Hilfe-Trainerin, Autorin

Wendepunkt / wichtige Entscheidung: Über das Abendgymnasium erfährt Aya vom Rettungsdienst und startet dort beruflich.

Mein Name

Aya bedeutet unter anderem „Zeichen“ oder „Wunder“ (arabisch).

Frage an dich

Wie würdest du die Bedeutung deines Namens beschreiben? Wer hat dir deinen Namen gegeben?

Mein Zitat

„Ich mag meinen Job. Aber ich will mehr lernen.“

Leitfrage für dich

In welchen Momenten ist Mehrsprachigkeit in deinem Leben eine Stärke?

Weiterlesen / Weiterhören (optional)

Artikel: „Geht's weiter, geht's nicht weiter“, Augustin

→ Portrait über Aya, ihre Wege und Entscheidungen.

<https://augustin.or.at/gehts-weiter-gehts-nicht-weiter/>

2

3

4

5

6

7

Steckbrief
AYA

STECKBRIEF – CHRISTL CLEAR

→ *Still aus Video.*

Mein Gericht

Jollof Rice, Stew & Plantain – würziger Reis, oft mit Gemüse und Fleisch.

Wer ich bin

Beruf / Ausbildung / Tätigkeit: Influencerin / Moderatorin / Autorin

Mein Name

Christl Clear / Christiana.

Frage an dich

Mein Zitat

„Ich glaube wir können die Welt zu einem besseren Ort machen, wenn wir alle an einem Strang ziehen.“

Weiterlesen / Weiterhören (optional)

Zeitungsartikel: „Leute greifen ungefragt in meine Haare ...“

Sommargespräch mit Christl Clear (Kleine Zeitung, fair&female).

https://www.kleinezeitung.at/service/podcast/fairfemale/6319418/Sommargespraech_Christl-Clear_Leute-greifen-ungefragt-in-meine

1

2

3

4

5

6

7

Steckbrief
CHRISTL
CLEAR

ARBEITSBLATT – „Viele Teller – 1 Gesellschaft“

Name:

Datum:

TEIL 1: Während du ein Video schaust

Wähle ein Video und schau es dir in Ruhe an.
Nutze den Steckbrief und die Infoboxen als Hilfe.

Der Satz, den ich mir merke:

„_____“

Eine Hoffnung der Person:

Eine Schwierigkeit der Person:

Thema / Struktur:

Ich glaube, dieses Interview hat vor allem mit ... zu tun:

- ☐ Arbeit / Ausbildung
- ☐ Sprache
- ☐ Rassismus / Diskriminierung
- ☐ Zugehörigkeit / Zuhause
- ☐ Recht / Papiere
- ☐ Betreuung / Care / Sorgearbeit

Weil:

Essen & Zugehörigkeit:

Was erzählt das Gericht über Zuhause oder Zugehörigkeit? (z.B. Familie, Erinnerungen, Ort, Stimmung)

TEIL 2: Nachdem du 2–3 Videos gesehen hast

Gemeinsamkeiten

Nenne zwei Dinge, die in mehreren Geschichten ähnlich sind.

- _____
- _____

Unterschiede

Nenne zwei Unterschiede zwischen den Geschichten.

- _____
- _____

Und ich?

Das hat mit mir zu tun, weil ...

ARBEITSBLATT PLUS – Lesen & Schauen

Name:

Video: ☐ Aya ☐ Christl Clear

Video + Text / Podcast

- Schau dir das Video an.
- Lies den Artikel / hör in den Podcast hinein.

Was ergänzt der Text / Podcast zum Video?

Nenne 2 neue Informationen oder Gedanken:

1. _____

2. _____

Gefühle & Themen

Welche Gefühle kommen im Text/Podcast stärker vor als im Video?

Medienvergleich

Was kann ein Video besser zeigen? Was kann ein Text besser zeigen?

Dein Blick

Wenn du Aya / Christl Clear eine Frage stellen könntest – welche wäre das?

1

2

3

4

5

6

7

Jollof Reis mit Huhn

einfaches Rezept (Zutaten für 3–4 Portionen)

Für den Reis:

1,5 rote Zwiebel
300 g Jasmin Reis
100 ml Rapsöl
2 El Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
1,5 TI Currypulver
1 TI Brühepulver
2 Kartoffeln
2 Karotten

Für die Kochbananen:

2 Kochbananen
Etwas Rapsöl

Für das Huhn:

4 Hühnerschenkel
2 Knoblauchzehen
1 gelbe Zwiebel
30 g Ingwer
Salz

Für das Püree:

2 rote Paprika
2 Tomaten
1,5 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
10 g Thymian (gezupft)
1 Scotch Bonnet (oder 1–2 Chilischoten)
Salz

Zubereitung

Jollof Reis

1

Hühnerschenkel gut abwaschen und in einen Topf geben. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und mit so wenig Wasser wie nötig pürieren. Anschließend zum Hühnchen hinzufügen und mit Wasser bedecken. Noch etwas salzen und für 20 Minuten kochen. Das Huhn beiseitelegen und die Brühe aufbewahren.

2

Paprika und Tomaten waschen. Paprika entkernen und grob würfeln. Rote Zwiebel, Knoblauch und Tomaten schälen, grob schneiden, sodass alles zusammen in den Mixer passt. Nun mit dem Scotch Bonnet (Chillies), Thymian und etwas Salz fein pürieren.

4

Kochbananen schräg dünn schneiden und in einer Pfanne goldbraun braten (Achtung, kann schnell verbrennen). Zusammen mit Jollof und Hühnchenschenkel genießen!

3

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Kartoffel und Karotten waschen und würfeln. Reis waschen. Nun Topf mit dem Öl erhitzen. Huhn goldbraun braten, dann herausnehmen. Mit demselben Öl die Zwiebel braten, anschließend Tomatenmark hinzufügen und lange braten (5–8 Minuten). Jetzt das Püree, Currypulver, Brühepulver und das Lorbeerblatt hinzufügen und für 5–10 Minuten köcheln lassen, sodass sich der Geschmack intensiviert. 300 ml von der Brühe zusammen mit den Kartoffeln, Karotten und dem Reis hinzufügen, einmal gut umrühren und auf mittlerer Hitze gut abgedeckt etwa 30 Minuten leicht köcheln. (Am besten mit einem Tuch oder Alufolie zusätzlich zum Topfdeckel abdecken.)

10 Minuten vor Schluss nochmal Huhn auf den Reis legen (bei Bedarf noch von der Brühe hinzufügen, bis der Reis gar ist).

Rezept (Zutaten für 3–4 Portionen)

Gefüllte Paprika / Weinblätter / Zucchini



Mahshi

**Paprika /
Weinblätter /
Zucchini**

Für die Soße:

250 ml passierte
Tomaten
50 ml Zitronensaft
50 ml Olivenöl
1 El getrocknete
Minze
2 Lorbeerblätter
Salz

Für die Füllung:

150 g Rinderfaschiertes
350 g Rundkornreis
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl
1 El Tomatenmark
50 ml Zitronensaft
½ Bund Petersilie
1 El Getrocknete Minze
1 Tl Kreuzkümmel
1 Tl Korianderpulver
1 Tl Kurkuma
1 Tl schwarzer Pfeffer
½ Tl Sumach
½ Tl Zimt
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Jolof rice

1

Alle Zutaten für die Soße in ein Gefäß geben und mischen.

2

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Reis waschen. Die Zwiebel glasig andünsten. Tomatenmark hinzufügen und für einige Zeit mit andünsten. Nun Knoblauch hinzugeben und kurz mit andünsten. Anschließend den Reis hinzugeben und mit 500 ml Wasser auffüllen. Salzen, umrühren und einmal aufkochen lassen. Etwa 15 Minuten mit Deckel leicht köcheln lassen (solange, dass er noch leicht gar ist) und danach in einer Schüssel abkühlen lassen.

Petersilie waschen, schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten zum Reis geben und durchmischen, dabei den Reis nicht zermatschen, sondern vorsichtig arbeiten.

4

Das Gemüse nun in ein Topf geben, die vorbereitete Soße angießen. So viel Wasser nachgeben, dass $\frac{2}{3}$ der Höhe vom Gemüse erreicht ist. 1 Stunde mit Deckel köcheln lassen und anschließend genießen!

3

Je nach Wahl des Gerichts:

3.1. Paprika waschen, oben Kopf abschneiden und vorsichtig entkernen. Nun mit der Füllung zu $\frac{3}{4}$ befüllen und den Kopf wieder darauf geben.

3.2. Eingelegtes Weinblatt auslegen und mit der Füllung Röllchen machen.

3.3. Zucchini waschen, oben Kopf abschneiden und aushöhlen (Aushöhler benötigt!). Nun mit der Füllung zu $\frac{3}{4}$ befüllen und den Kopf wieder darauf geben.

Handreichung für Lehrkräfte

– HOW TO

Wählen Sie 1–2 Videoporträts und ggf. Fotostills aus.

Prüfen Sie die Technik (Beamer, Lautsprecher, WLAN oder Offline-Dateien).

Drucken Sie Arbeitsblatt 1 & 2 aus oder stellen Sie sie digital bereit.

Überlegen Sie: *Welche Themen könnten emotional heikel sein?*
Wo braucht es besondere Sensibilität?

Vor der Durchführung

1

Sprache & Begriffe klären

Begriffe wie „Migrationsgesellschaft, Rassismus, Zugehörigkeit“ können in einfachen Worten erläutert werden.

Wichtig: Nicht problematisieren „der Anderen“, sondern Strukturen / Mechanismen thematisieren.

2

Freiwilligkeit & Schutz

Klar kommunizieren: Niemand muss Persönliches erzählen.

Eigene Beiträge (Audio/Fotos) können anonymisiert werden.

Bei belastenden Themen: Raum für Gefühle geben, Möglichkeiten zur Rücksprache anbieten.

3

Moderation von Diskussionen

Diskriminierende Aussagen nicht „durchgehen lassen“, aber nicht auf einzelne Personen „draufladen“.

Fragen stellen:

Was steckt hinter dieser Aussage?

Woher kennen wir solche Bilder?

Wer wird dadurch ausgeschlossen?

Während der Durchführung

1

Ergebnisse dokumentieren

(Fotos, Links, QR-Galerie)

2

Mit Schüler:innen auswerten:

Was hat mir diese Einheit gebracht?

Was würde ich jemand anderem davon erzählen?

3

Überlegen:

Anschluss an andere Fächer
(Geschichte, Politische
Bildung, Deutsch/DaZ,
Bildnerische Erziehung, Musik)

Nach der Durchführung

Wenn es knirscht

– Rassismus, Verletzungen und Konflikte im Raum

In Gesprächen über Essen, Herkunft und Zugehörigkeit können Situationen entstehen, die für Schüler:innen belastend sind – etwa wenn Kommentare fallen wie „Dein Essen ...“ oder stereotype Aussagen über „die Ausländer“ auftauchen. Der folgende Leitfaden bietet Orientierung:

VORBEREITEN

Regeln gemeinsam festlegen

Zu Beginn der Einheit werden Gesprächsregeln vereinbart: einander ausreden lassen, Ich-Botschaften, keine Beleidigungen, kein Lachen über Beiträge anderer, Recht auf Rückzug.

Rollen klären

Lehrkraft benennt die eigene Verantwortung: aufmerksam sein, eingreifen, schützen, ohne einzelne Schüler:innen zu exponieren.

Trigger benennen

Vorwarnen, dass Themen wie Rassismus, Flucht, Ausschluss vorkommen können. Möglichkeit bieten, sich bei Bedarf kurz rauszunehmen.

IM MOMENT

Stoppzeichen setzen

Bei diskriminierenden Aussagen kurz stoppen („Ich halte hier kurz an, das möchte ich nicht so stehen lassen.“).

Von Person zur Struktur verschieben

Nicht die sprechende Person „abstrafen“, sondern die Aussage in den Fokus nehmen: „Diese Formulierung ist verletzend, weil ...“ / „Woher kennen wir solche Bilder?“.

Betroffene schützen, nicht ausfragen

Nicht zu Betroffenen sagen: „Kennst du das auch?“ – das kann Druck erzeugen. Stattdessen anbieten: „Wenn du etwas teilen möchtest, kannst du, aber du musst nicht.“

Solidarität / Allies stärken

Wenn Schüler:innen solidarisch reagieren, das sichtbar machen („Danke, dass du das benannt hast.“).

DANACH

Nachbesprechung anbieten

Nach der Stunde signalisieren: „Du kannst nachher noch zu mir kommen, wenn dich etwas beschäftigt.“

Reflexion im Kollegium

Wenn sich Situationen häufen, Austausch mit Kolleg:innen, ggf. Schulsozialarbeit oder Beratungsstellen.

Material anpassen

Prüfen: Welche Aufgaben oder Formulierungen könnten für einzelne Schüler:innen unnötig schwer oder triggernd sein (z. B. bei aktuellen Flucht- oder Kriegserfahrungen)? Gegebenenfalls alternative Zugänge anbieten.



Audioaufnahme (für Schüler:innen)

- Öffne die Sprachmemo-App auf deinem Handy.
- Such dir einen ruhigen Ort.
- Dauer: max. 60 Sekunden.
- Nenne nur deinen Vornamen oder ein Pseudonym.
- Sprich langsam und deutlich.
- Speichere die Datei mit einem eindeutigen / Namen (z. B. „Name_Rezept_Suppe.m4a“).

Datenschutz & Einwilligung

- Keine Nachnamen, keine genauen Wohnadressen, keine sensiblen Infos.
- Einwilligungserklärung der Erziehungsberechtigten für Veröffentlichung (Direktion) einholen, falls Beiträge extern sichtbar werden.
- Auf Wunsch können Beiträge nur schulintern genutzt werden.
- Lehrkräfte sind verantwortlich, Beiträge vor Veröffentlichung zu sichten (kein Mobbing, keine abwertenden Inhalte).

Upload & QR-Codes (für Lehrkräfte)

- Verwendung von schulinterner Nextcloud oder vergleichbarem EU-Hosting.
- Ordnerstruktur anlegen (z.B. „Klasse_3B/Was_isst_Oesterreich“).
- Dateien der Schüler:innen hochladen / sammeln.
- Mit einem lokalen oder offenen QR-Generator Links erstellen, z.B.:
- Link zu Audio,
- Link zu einem Padlet/Blogeintrag,
- Link zur Klassen-Kochbuchseite.

Barrierefreiheit & Inklusion

- Audioinhalte optional transkribieren.
- Mehrsprachigkeit begrüßen (z.B. Erstsprachen im Text oder Untertitel).
- Materialien für unterschiedliche Sprachniveaus differenzieren (z.B. Satzanfänge, Hilfsörter).

Begleittexte

Migration – was heißt das eigentlich?

Kulturgeschichte des Geschmacks und Essens

Was ist es in einer Migrationsgesellschaft zu leben?

Was ist eigentlich Migration?

Wenn wir uns mit Migration beschäftigen, müssen wir uns zuerst die Frage stellen, was Migration überhaupt ist. Migration steht in Zusammenhang mit Bewegung und bedeutet, dass Menschen ihren Lebensmittelpunkt ändern, also von einem Ort an einen anderen ziehen.

Was auf den ersten Blick so einfach erscheint, wird beim genaueren Hinsehen oft komplizierter: Wie weit muss denn jemand ziehen, damit es als Migration bezeichnet wird? Bin ich schon migriert, wenn ich innerhalb meiner Stadt umziehe? Oder muss ich in ein anderes Land oder sogar auf einen anderen Kontinent ziehen? Und wie lange muss ich dort bleiben, damit ich von Migration sprechen kann? Wenn ich zum Beispiel ein Auslandssemester in Spanien verbringe, bin ich dann schon Migrant:in? Und wenn ich schon jahrelang an einem Ort gelebt habe, an dem ich nicht geboren bin, bin ich dann immer noch Migrant:in? Was ist andererseits mit Menschen, die immer wieder oder ständig unterwegs sind, wie Saisonarbeiter:innen in der Landwirtschaft, die jeden Frühling nach Österreich kommen, um bei der Ernte zu helfen und dann wieder nach Hause zurück gehen? Oder Menschen, die auf Containerschiffen arbeiten und über lange Zeiten hinweg auf einem Schiff leben, das Ozeane überquert? Können wir sie auch als Migrant:innen bezeichnen?

Auf all diese Fragen gibt es unterschiedliche Antworten und vielleicht müssen sie auch, wenn wir die gesamte Menschheit und ihre Geschichte betrachten, unterschiedlich beantwortet werden. Manche Autor:innen bezeichnen den Umzug an einen anderen Ort oder in ein anderes Land als Migration. Andere finden, dass es nur dann Migration ist, wenn man nicht mehr täglich zurückkehren kann – weil es zu weit weg, zu teuer oder zu gefährlich ist, zum Beispiel wenn dort Krieg herrscht. Migration kann auch darüber bestimmt werden, ob sich Sprache, Alltagskultur oder Umwelt deutlich unterscheiden. Von manchen Personen wird versucht die Dauer ganz genau festzulegen. Sie sagen dann zum Beispiel, wer drei Monate an einem neuen Ort lebt, zählt schon als Migrant:in – andere sprechen erst dann von Migration, wenn jemand ein Jahr oder länger bleibt. Manche Forschende betonen außerdem, dass Migration auch eine Frage der Wahrnehmung ist – also wie Menschen sich selbst sehen und wie sie von anderen gesehen werden.

In rechtlichen Texten gilt eine Person meist nicht mehr als Migrant:in, sobald sie die Staatsbürgerschaft eines Landes bekommt. Menschen, die länger oder immer wieder unterwegs sind, werden in heutigen Definitionen allerdings oft vergessen.

Vielleicht können wir Migration also nicht mit einer einzigen Definition erfassen – und genau darum lohnt es sich, sie genauer anzuschauen.

In welchem Land lebst du eigentlich?

Heute in Österreich zu leben heißt, in einem Land zu leben, in dem Migration ganz normal ist. Menschen ziehen aus vielen Gründen um: wegen Arbeit, Liebe, Krieg, Klima, Ausbildung. Manche kommen neu an, andere sind schon lange hier, wieder andere haben Eltern oder Großeltern, die irgendwann eingewandert sind. In der Schule, in der U-Bahn, im Supermarkt, im Krankenhaus, im Verein – überall treffen diese Lebenswege aufeinander. Die Frage ist deshalb nicht mehr: „Ist Österreich eine Migrationsgesellschaft?“, sondern: Wie wollen wir in der Migrationsgesellschaft zusammen leben?

Oft wird so getan, als gäbe es ein „Wir“, das schon immer hier war, und „die Anderen“, die später dazugekommen sind. Diese Einteilung ist aber nicht natürlich, sondern wird hergestellt. Sie entsteht durch Sprache, Medien, Politik, Schulbücher und durch das, was wir im Alltag sagen. Wenn jemand immer wieder gefragt wird „Wo kommst du eigentlich her?“, wenn Namen falsch ausgesprochen werden, wenn bestimmte Sprachen „schön“ und andere „komisch“ genannt werden, dann zeigt das: Es geht um Rassismus. Wer gilt als „normal österreichisch“, und bei wem wird immer wieder geprüft, ob er oder sie „wirklich dazugehört“?

Zugehörigkeit hat viele Seiten. Da sind die sichtbaren Regeln: Pässe, Aufenthaltsstatus, wer welche Rechte hat. Und da sind die unsichtbaren: Blicke, blöde Witze, Erwartungen, Vorurteile. Manche müssen ständig beweisen, dass sie „dazugehören“ – in der Schule, am Arbeitsmarkt, in der Nachbarschaft. Andere können sicher sein, dass ihnen das kaum jemand abspricht: Ihr Name gilt als unauffällig, ihre Alltagssprache als

selbstverständlich, ihre Herkunft wird selten zum Thema. Das sind Vorteile, über die man oft erst nachdenkt, wenn man sie nicht hat.

In einer Gesellschaft, in der viele Menschen eigene oder familiäre Migrationserfahrungen haben, geht es nicht darum, „die Anderen“ irgendwie anzupassen oder zu verbessern. Es geht darum, genauer hinzuschauen: Wer wird wie gezeigt? Wer wird ernst genommen, wer wird belächelt? Wer kommt in Nachrichten, Serien, Werbung, im Unterricht vor – und wer fast nie? Migration ist dann nicht mehr nur ein Problemthema, das in Talkshows verhandelt wird, sondern Teil der Frage, wie gerecht und demokratisch ein Land ist.

Für Schule bedeutet das: Sie ist nicht einfach „neutraler Raum“, sondern ein wichtiger Ort, an dem ausgehandelt wird, wer dazugehört und wie miteinander gesprochen wird. Bildung in einer Migrationsgesellschaft heißt, diese Prozesse bewusst zu machen. Dazu gehört, Rassismus zu erkennen und zu benennen, ohne einzelne Personen „abzustempeln“. Dazu gehört auch, eigene Positionen zu reflektieren: Wo habe ich es leichter als andere – und warum? Wo habe ich Erfahrungen gemacht, die andere vielleicht nicht sehen?

Wenn ihr in Österreich aufwacht, lebt ihr nicht „trotz“ Migration hier, sondern mit ihr. Vielfalt ist Alltag, aber Gerechtigkeit passiert nicht von selbst. Das kann anstrengend sein, aber es ist auch eine Chance: Ihr könnt mitentscheiden, wie dieses „Wir“ in Zukunft aussieht – wer Platz am Tisch hat, wessen Geschichten erzählt werden und wie Zugehörigkeit gelebt wird.

Methoden-Baukasten

„Was is(s)t Österreich?“

Die folgenden Methoden sind Bausteine, die je nach Zeit,
Klassensituation und Fach eingesetzt werden können.
Sie lassen sich mit den Videos, Fotostills und Arbeitsblättern
aus diesem Heft kombinieren.

M1

Biografie-Linie mit Gerichten

Ziel

Eigene Lebensphasen und Zugehörigkeiten über Essen reflektieren.

Dauer

30–45 Min

Material

A4 / Packpapier, Stifte

Kurzablauf

Schüler:innen zeichnen eine Zeitlinie (Kindheit – heute – Zukunft) und tragen Gerichte ein, die in bestimmten Phasen wichtig sind (mit Stichwort zu Gefühl/Situation). In Kleingruppen wird je ein Gericht erzählt. Im Plenum: Was verändert sich? Wo sieht man Migration, Wandel, Brüche?

M2

Standbilder – Szenen am Tisch

Ziel

Ein- und Ausschlüsse, Machtverhältnisse und Solidarität im Alltag sichtbar machen.

Dauer

30–45 Min

Material

freier Raum, evtl. Stühle/Requisiten

Kurzablauf

Kleingruppen erhalten kurze Situationskarten (z. B. jemand wird für sein Essen ausgelacht). Sie stellen ein eingefrorenes Standbild dazu dar. Beobachtende beschreiben: Wer wirkt machtvoll, wer ausgeschlossen? Optional: Szene „weiterdenken“ – wie könnte solidarisch reagiert werden?

M3

Perspektivwechsel – „Ich bin das Gericht“

Ziel

Perspektivübernahme, kreatives Schreiben, Empathie.

Dauer

30 Min

Material

Papier, Stifte

Kurzablauf

Schüler:innen wählen ein Gericht und schreiben in der Ich-Perspektive: „Ich bin dieses Gericht... Wo werde ich gekocht? Wer isst mich? Was habe ich erlebt?“ Freiwillige lesen vor. Gemeinsam wird gesammelt: Welche Gefühle, welche Hinweise auf Herkunft, Familie, Zugehörigkeit tauchen auf?

M4

Medienkritik – Essen, Migration & Werbung

Ziel

Medienbilder, Stereotype und Exotisierung erkennen und hinterfragen.

Dauer

45–60 Min

Material

Werbeplakate/Screenshots, Arbeitsblatt, Beamer

Kurzablauf

In Gruppen analysieren Schüler:innen 3–4 Food-Werbemotive: Wer wird gezeigt, wie wird „exotisch“/„typisch“ inszeniert, wer fehlt? Danach Vergleich mit Projekt-Fotostills oder Video-Frames: Welche Bilder wirken klischeehaft, welche komplexer? Optional: Entwurf eines „anderen“ Plakats, das Vielfalt nicht exotisiert.

M5

Silent Discussion – „Österreich schmeckt nach...“

Ziel

Schriftliche, leise Auseinandersetzung, auch für zurückhaltende Schüler:innen.

Dauer

30 Min

Material

Plakate, Stifte

Kurzablauf

Auf Plakaten stehen Fragen, z.B. „Österreich schmeckt nach...“, „Wann ist Essen politisch?“. Alle bewegen sich im Raum und schreiben still Kommentare, Fragen, Pfeile auf. Danach werden die Plakate gemeinsam „gelesen“ und ausgewählte Beiträge besprochen.

M6

Memory – Gerichte & Geschichten

Ziel

Spielend über Gerichte und ihre Bedeutungen ins Gespräch kommen.

Dauer

30–45 Min

Material

selbst gestaltete Karten (Memory-Paare)

Kurzablauf

Die Paare bestehen aus Gericht + Kurzstatement (z.B. „Ich koche dieses Gericht, wenn ich Heimweh habe.“). Wird ein Paar gefunden, wird die Story vorgelesen und eine kurze Frage beantwortet: Was könnte das für die Person bedeuten? Danach Austausch: Welche Muster tauchen auf (Familie, Flucht, Arbeit, Feiern, ...)?

M7

Zugehörigkeitslandkarte

Ziel

Mehrfachzugehörigkeiten sichtbar machen, nicht nur „ein Herkunftsland“.

Dauer

45 Min

Material

A3-Papier, Stifte/Farben

Kurzablauf

Schüler:innen zeichnen eine „Landkarte der Zugehörigkeit“ (z.B. als Stadt, Insel, Galaxie). Statt Länder tragen sie Orte ein, an denen sie sich zugehörig fühlen (Küche, Schule, Verein, Park, Online-Raum) und ergänzen dort Gerichte/Drinks. In Kleingruppen werden Karten verglichen: Wo überschneiden sie sich, wo entstehen unerwartete Verbindungen?

M8

Vignetten – Konflikte am Tisch

Ziel

Alltagsrassismus, Abwertung und Ungleichheit rund um Essen ansprechen.

Dauer

45–60 Min

Material

kurze Fallgeschichten („Vignetten“), Arbeitsblatt

Kurzablauf

Gruppen lesen kurze Szenen (z.B. „Dein Essen stinkt“, „Du darfst das nicht essen, das ist nicht ‚unsere Kultur‘.“). Fragen: Was genau passiert? Welche Vorurteile stecken drin? Wer hat Macht, wer nicht? Welche Reaktion wäre solidarisch? Ergebnisse werden kurz vorgestellt; optional kleine Rollenspiele zu alternativen Handlungen.

M9

Zukunftsübung – Rezept
für Österreich 2050

Ziel

Utopisches Denken, Wertarbeit,
politisch-ästhetische Reflexion.

Dauer

45 Min

Material

Papier, Stifte, Collage-Material (optional)

Kurzablauf

Impulse: „Stell dir vor, es ist 2050. Österreich ist gerechter, vielfältiger. Wie schmeckt das?“ Gruppen erfinden ein Rezept ‚Österreich 2050‘: Zutaten = Werte (z.B. gleiche Rechte, Solidarität, Humor), Zubereitung = gesellschaftliche Prozesse (zuhören, streiten, teilen). Rezepte werden präsentiert; optional „Abstimmung“, welches Rezept ihr mitnehmen wollt.

M10

Audio-Remix – Neue
Erzähler:innen, gleiche Bilder

Ziel

Medienkompetenz, kritische Auseinandersetzung
mit Narration und Deutungsmacht.

Dauer

45–60 Min

Material

Fotostills/kurze stumme Clips, Smartphones

Kurzablauf

Lehrkraft zeigt ein Still oder eine kurze Szene ohne Ton. Gruppen sprechen unterschiedliche Voiceovers ein: z.B. humorvoll, ernst, politisch. Anschließend werden die Versionen angehört. Diskussion: Wie verändert der Ton die Bedeutung? Wer entscheidet normalerweise, wie Geschichten „klingen“?

M11

Line-Up – Haltung sichtbar machen

Ziel

Haltungen und Ambivalenzen im Raum sichtbar machen, ohne Einzelne bloßzustellen.

Dauer

20–30 Min

Material

Platz im Raum

Kurzablauf

Lehrkraft liest Aussagen vor, z.B. „Essen ist privat – kein politisches Thema“, „Es gibt typisch österreichische Gerichte“. Die Schüler:innen positionieren sich zwischen zwei Polen im Raum (stimme zu – stimme nicht zu). Kurze Nachfragen: Warum stehst du hier? Gab es Sätze, bei denen du unsicher warst?

M12

Mini-Lesekreis – Texte & Videos verbinden

Ziel

Literarische oder journalistische Texte mit den Videos verknüpfen, Tiefenreflexion.

Dauer

45–60 Min

Material

kurzer Text (z. B. PROSA-liest-PROSA-Text, Kolumne, Romanauszug), Kopien.

Kurzablauf

In Kleingruppen wird ein kurzer Text zu Essen/ Migration/ Zugehörigkeit gelesen. Jede Gruppe markiert 2–3 Sätze, die bleiben. Danach wird ein Video aus dem Projekt angeschaut. Vergleich: Welche Motive tauchen in beiden Medien auf? Wo ergänzt der Text das Video? Was erzählt Literatur anders als Bild/Audio?

Zusätzliche Reflexions- fragen für den Unterricht

BLOCK 1

WAS IS(S)T ÖSTERREICH?

Was bedeutet „österreichisch essen“ für dich persönlich?

Welche „typisch österreichischen“ Gerichte fallen dir ein – und welche Zutaten darin kommen nicht aus Österreich?

Wer hat deiner Meinung nach mitentschieden, was als „typisch“ gilt – und wessen Essen wurde lange unsichtbar gemacht?

Wie verändert sich dein Blick auf „unsere Küche“, wenn du weißt, dass Schnitzel, Knödel, Kartoffel & Co. mit vielen anderen Ländern verbunden sind?

Wenn du nur aus den Geschichten und Videos antworten dürftest: Was is(s)t Österreich? – 3 Wörter für Essen, 3 Wörter für Gesellschaft.

BLOCK 2

ESSEN, BEWEGUNG UND GESCHICHTE

Essen in Bewegung: Welche Lebensmittel auf deinem Teller waren schon „unterwegs“, bevor sie bei dir landen (z.B. Zucker, Kaffee, Kakao, Reis, Mais)?

Warum ist es wichtig zu wissen, dass Zucker, Kaffee oder Kakao Kolonialwaren sind?

Welche Geschichte steckt in einem Gericht, das du magst? (Zutaten, Wege, Menschen, die es kochen...)

Wie würde sich unsere Küche verändern, wenn nur noch das gegessen werden dürfte, was „wirklich aus Österreich“ kommt?

ZUSÄTZLICHE REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEN UNTERRICHT

BLOCK 3

WOHER KOMMT UNSER ESSEN? (ALLTAG & GERECHTIGKEIT)

Wo kaufst du meistens Lebensmittel ein? (Supermarkt, Diskonter, Markt, Bio-Laden, Lieferservice ...)

Welche Unterschiede fallen dir zwischen diesen Orten auf? (Preise, Menschen, Sprachen, Auswahl)

Gibt es Lebensmittel, die für dich oder deine Familie „zu teuer“ sind – was macht das mit dir?

Was hat Essen mit Gerechtigkeit zu tun?

Wer entscheidet darüber, was im Supermarkt-Regal landet und was nicht?

BLOCK 4

STRASSENESSEN, IMBISSE & MIGRATION

Welche Rolle spielen Imbissstände oder Street-Food in deinem Alltag? Was isst du dort, mit wem triffst du dich?

Welche Gerichte in deiner Stadt kommen wahrscheinlich aus Migrationserfahrungen – werden aber heute als „ganz normal“ gegessen? (z.B. Bosna, Döner, Pizza, Falafel ...)

Was ist für dich der Unterschied zwischen „exotisch“ und „normal“ – und wer entscheidet das?

Welche Geschichten könnten hinter Imbissen oder Lokalen in deiner Umgebung stecken?

BLOCK 5

RESTAURANTS & ORTE DER ZUGEHÖRIGKEIT

In welchen Lokalen, Cafés, Bäckereien oder Imbissen fühlst du dich besonders willkommen – und warum?

Wie könnten Restaurants, Schulkantinen oder Imbisse dazu beitragen, dass sich mehr Menschen in Österreich zugehörig fühlen?

Gibt es Orte, an denen du dich beim Essen eher unwohl oder beobachtet fühlst? Woran liegt das?

ZUSÄTZLICHE REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEN UNTERRICHT

**ZUHAUSE,
ZUGEHÖRIGKEIT
& GEFÜHLE**

Wann fühlst du dich zuhause – und welche Rolle spielt Essen dabei?

Welche Gerichte verbindest du mit Familie, Freund:innen oder bestimmten Orten?

Welche Gefühle tauchen beim Anschauen der Videos auf (Freude, Sehnsucht, Wut, Stolz, Überraschung ...) – und warum genau diese?

Kannst du dir vorstellen, mehrere Orte als „Zuhause“ zu haben? Wie würde sich das auf dein Essen auswirken?

BLOCK 6

**MEDIEN, BILDER
& FEHLENDE
GESCHICHTEN**

Welche Geschichten über Essen hört man oft in Medien und welche eher nicht?

Wie werden „ausländische Küchen“ in Werbung oder Social Media dargestellt? Was stört dich daran?

Stell dir vor, dein Lieblingssessen bekäme eine eigene Sendung oder Reportage. Welche Geschichte müsste unbedingt erzählt werden?

Welche Geschichte über Essen und Migration sollte in den Nachrichten vorkommen – tut es aber selten?

BLOCK 7

**RÜCKBLICK AUFS
PROJEKT**

Was hast du heute / in diesem Projekt Neues gelernt über Essen, über Österreich, über dich selbst?

Welche Geschichte oder welches Video bleibt dir besonders im Kopf und warum?

Was hat dich irritiert oder zum Nachdenken gebracht?

Wenn du das Projekt in einem Satz einer Person erklären müsstest, die nicht dabei war: Was würdest du sagen?

BLOCK 8

Glossar

– zentrale Begriffe kurz erklärt

Ankommen

„Ankommen“ meint mehr als nur „über die Grenze kommen“. Dazu gehören: Sprache lernen, Wohnung finden, Arbeit oder Schule, Freundschaften, sich in einer Stadt zurechtfinden – und das Gefühl, wirklich gemeint zu sein. Ankommen kann lange dauern und auch scheitern, wenn z.B. Rassismus und infolge dessen unsichere Papiere oder Armut im Weg stehen.

Asyl

Asyl ist Schutz für Menschen, die in ihrem Herkunftsland politisch verfolgt werden oder Krieg und schwerer Gewalt ausgesetzt sind. Wer Asyl beantragt, durchläuft ein Verfahren und lebt oft lange in Unsicherheit: unklare Papiere, eingeschränkter Zugang zu Arbeit, Wohnen, Bildung. Entscheidungen über Asyl sind immer auch Ausdruck von politischen Verhältnissen.

Darstellung / Repräsentation

Repräsentation beschreibt, wer wie wo vorkommt – in Medien, Politik, Schule, Werbung, Lehrbüchern. Wer wird in Medien als „normal“ gezeigt, wer öffentlich nur als Problem oder Klischee? Repräsentation ist wichtig, weil sie beeinflusst, wer sich angesprochen und gemeint fühlt und wessen Perspektiven unsichtbar bleiben.

Exotisierung

Form von Abwertung, bei der Menschengruppen als „anders“, „fremd“ oder „spannend“ dargestellt werden – oft mit Fokus auf Essen, Kleidung, Musik. Exotisierung klingt manchmal positiv („so spannend, so würzig“), macht aber Unterschiede größer als sie sind und blendet Macht- und Ungleichheitsverhältnisse sowie Rassismus aus.

Flucht

Flucht bedeutet, den eigenen Wohnort verlassen zu müssen, weil das Leben bedroht ist – z.B. durch Krieg, Verfolgung, extreme Gewalt. Menschen fliehen, weil sie keine sichere Alternative sehen.

Gastarbeiter:innen

Bezeichnung für Menschen, die ab den 1960er-Jahren als Arbeitskräfte nach Österreich geholt wurden, z.B. aus dem ehemaligen Jugoslawien oder aus der Türkei. Sie arbeiteten oft in schweren Jobs mit wenig Rechten und erlebten viel Rassismus. Viele sind geblieben, haben Familien gegründet. Ihre Geschichten prägen Österreich bis heute.

Kolonialwaren

Kolonialwaren sind Produkte wie Zucker, Kaffee, Kakao, Tee oder bestimmte Gewürze, die historisch in kolonial ausgebeuteten Regionen produziert und nach Europa verkauft wurden. Kolonialismus meint die politische, militärische und wirtschaftliche Beherrschung und Ausbeutung von Menschen und Gebieten durch europäische Mächte. Viele „typische“ Lebensmittel in Österreich sind mit dieser Geschichte verbunden.

Migrationsgesellschaft

Begriff für Gesellschaften, in denen Migration kein Ausnahmefall, sondern Normalität ist. Österreich ist historisch und aktuell durch vielfältige Wanderungsbewegungen geprägt. Eine Migrationsgesellschaft fragt nicht: „Gibt es hier Migration?“, sondern: „Wie wird mit Migration umgegangen – politisch, rechtlich, im Alltag?“

Postmigrantisch

Perspektive, die nicht „die Migrant:innen“ im Blick hat, sondern die ganze Gesellschaft als eine versteht, die in allen Bereichen von Migration gestaltet ist. Weg von "österreichisch/nicht-österreichisch" hin zu einer neuen gemeinsamen Normalität. Wer spricht für „die Gesellschaft“? Wessen Erfahrungen werden als normal, wessen als „anders“ markiert? Postmigrantische Ansätze betonen, dass Zugehörigkeit immer neu ausgehandelt wird und benennen Rassismus und Ungleichheit.

Privilegien

Privilegien sind Vorteile, die Menschen haben, weil sie bestimmten Gruppen zugerechnet werden – ohne dass sie aktiv etwas dafür getan haben. Beispiele: niemals nach dem eigenen Pass gefragt werden, weil „man eh als Österreicher:in gelesen wird“, keine Angst vor rassistischen Polizeikontrollen haben, in der Schule häufiger mit positiven Erwartungen konfrontiert sein. Privilegien zu reflektieren heißt nicht, Schuld zu haben, sondern Verantwortung zu übernehmen.

Rassismus

Rassismus ist kein persönliches „Vorurteil“, sondern ein Machtverhältnis. Menschen werden aufgrund zugeschriebener Merkmale (z. B. Hautfarbe, Name, Sprache, Religion, Herkunft) abgewertet oder benachteiligt. Rassismus wirkt in Gesetzen, Institutionen, Medienbildern – und im Alltag (Sprache, Witze, Kommentare). Wichtig: Von Rassismus zu sprechen heißt, Strukturen und Muster sichtbar zu machen, nicht einzelne Personen „die Rassist:innen“ zu nennen (Rassismuskritik).

Struktureller Rassismus & Alltagsrassismus

Struktureller Rassismus meint Regeln, Abläufe und Gewohnheiten in Staat und Gesellschaft, die bestimmte Gruppen systematisch benachteiligen – etwa bei Wohnungssuche, Polizei, Schule oder Arbeitsmarkt. Alltagsrassismus zeigt sich in „kleinen“ Situationen: Sprüchen, Fragen wie „Wo kommst du wirklich her?“, misstrauischen Blicken. Beides hängt zusammen.

Zugehörigkeit

Zugehörigkeit bedeutet, sich an einem Ort, in einer Gruppe oder Gesellschaft „gemeint“ und akzeptiert zu fühlen. Oft hängt Zugehörigkeit nicht nur vom Pass ab, sondern von vielen Faktoren: Sprache, Dialekt, Name, Schulkarriere, Freundeskreis, Aussehen, ökonomische Lage. Menschen können sich gleichzeitig zu mehreren Orten zugehörig fühlen.