

Die Arbeitsgemeinschaft für Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung in Zusammenarbeit  
mit dem Bund der Freien Waldorfschulen  
lädt ein zur

**„40. Fachtagung für Anthroposophische Ernährung und Hauswirtschaft“**

**an der Windrather Talschule, Velbert-Langenberg**

**14. bis 17. Mai 2026**

**„Kulturaufgabe Ernährung“**

Jubiläumstagung – 40 Jahre gemeinsame Praxis, Austausch und Entwicklung

Jeden Tag essen Kinder und Jugendliche im Kindergarten und in der Schule. Damit ist Ernährung eine der beständigsten kulturellen Handlungen, die wir ihnen anbieten. Es geht um weit mehr als ums Sattwerden; sondern auch um Qualität, Beziehung, Verantwortung und die Verbindung von Boden, Lebensmitteln und Mensch. Mit der 40. Fachtagung feiern wir jahrzehntelangen Austausch und Weiterentwicklung mit praktischen und theoretischen Inhalten und an vielen Waldorfschulen in Deutschland.

In diesem Jahr nähern wir uns im Windrather Tal der Kulturaufgabe Ernährung. Wir spannen den Bogen von den Höfen über den Handel bis hinein in die Schule. Auf Exkursionen zu drei bio-dynamischen bewirtschaftenden Demeter-Höfen schauen wir auf Saatgut, Bodenfruchtbarkeit, Tierhaltung und die Frage, wie Lebensmittelqualität heute entsteht und wie wir sie wirksamer wahrnehmen können. An der Schule beschäftigen wir uns in Ringtausch-Runden und Arbeitsgruppen mit wichtigen Themen für Küche und Pädagogik. Künstlerische Angebote, Meditation und Spazierdialoge geben Raum, das Erlebte innerlich mitzugehen. Auch die Gesundheit der Küchenmitarbeiter\*innen und Pädagog\*innen, wird Thema sein.

Zur **40. „Fachtagung für Anthroposophische Ernährung und Hauswirtschaft“** laden wir alle ein, die mit Ernährung und Verpflegung im Kindergarten und in der Schule zu tun haben. Herzlich willkommen, sind ebenso alle pädagogischen Fachkräfte, für die Ernährung und Ernährungsbildung relevante und zeitgemäße pädagogische Themen sind.

**Tagungsort**

Windrather Talschule

Panner Straße 24, 42555 Velbert-Langenberg

**Tagungsgebühr** 240,- € (inkl. Ausflüge und 100% biologisch und bio-dynamisch angebaute schulische Verpflegung)

**Anmeldungen und Information bei:**

Heidi Leonhard, [heidimarie62@t-online.de](mailto:heidimarie62@t-online.de)

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer\*innen und auf vier Tage, in denen Essen als Kulturarbeit lebendig wird.

Herzlich willkommen im Windrather Tal!

## Kulturaufgabe Ernährung

	Donnerstag 14.5.		Freitag 15.5.		Samstag 16.5.		Sonntag 17.5.
		8:30 - 10	Ringtausch Fachgruppe 2. Runde siehe Info-Blatt, S.1	8:30 - 10	Ringtausch Fachgruppe 3. Runde siehe Info-Blatt, S.1	9 Uhr - 9:20	Meditieren mit Heidi Leonhard
		10 - 10:20	Pause	10 - 10:20	Pause	bis 11 Uhr	Fragen zur Ernährung mit Dr. Jasmin Peschke u. Heidi
		10:20 - 11	Spazierdialog	10:20 - 11	Spazierdialog	11 Uhr - 11:15	Pause
		11 - 12:30	Arbeitsgruppen 1a, 2a, 3a, 4, 6 siehe Info-Blatt, S.2	11 Uhr - 12:30	Arbeitsgruppe Einheit 1b, 2b, 3b, 5, 7 siehe Info-Blatt, S.2	11:15 - 12:15	Tagungs-Rückblick und Vorblick
		12:35 - 13:10	Künstlerisches-Angebot vom Schulkollegium: 1. Gongs - Audiopädie 2. Singen, 3. Kunst 4. Pädagogische Spiele	12:35-13:10	Künstlerisches-Angebot vom Schulkollegium: 1. Gongs - Audiopädie 2. Singen, 3. Kunst 4. Pädagogische Spiele		Tagungsende Reiseproviant zum Abholen in der Küche.
13 Uhr - 14:30	Zeit zum Ankommen, für Anmeldung und Begegnung...	13:15 - 14:30	Mittagessen vom AG1 Päd.-Kochen Mittagspause	13:15 - 14:30	Mittagessen vom AG1 Päd.-Kochen Mittagspause		Allen eine gute Fahrt!
	Kaffee und Co., samt süßem und salzigem Ankommens-Snack	14:30 - 16 Uhr	" Getreideernährung als Kulturimpuls" mit Claudine Bonnefoit "Kleinbäuerliche Struktur und Kultur erhalten & fördern durch den Handel" mit Stefan Rahm, Talhandel	Abfahrt: ab 14:30	Drei Ausflüge zur Auswahl  <a href="https://biohoefewindrathertal.de/">https://biohoefewindrathertal.de/</a>		
		16 Uhr - 16:20	Pause		Örkhof Hof zur Hellen Schepershof		
14:30 - 15:45	Tagungsbeginn und Einführung	16:20 - 17:50	Innere Stärke erkennen und Kraftquellen pflegen zur Burnout Prävention mit Dipl. Psych. Katharina Wilm				
16 Uhr - 17:30	Eröffnungsvortrag mit Dr. Ophelia Nick Vom Hof zur Schulmensa	18 - 19 Uhr	Abendessen Ruben und seine Schüler*innen	18 - 19 Uhr	Plenum mit Rückblick auf die Ausflüge		
17:45 18 Uhr - 19:15	Grußworte von Ruben aus der Schulküche Abendessen vom Schüler*innen Kochteam der Windrather Talschule	19:15 - 20:15	Schulführung und Schulgeschichte	19 - 20 Uhr	Abendessen Ruben und seine Schüler*innen		
19:30 - 21 Uhr	Ringtausch Fachgruppe 1. Runde siehe Info-Blatt, S.1	offenes Ende	Die Austausch BAR Wir feiern unser 40. Jubiläum!	20:15 bis offenes Ende	Die Austausch BAR Film-Angebot: Vandana Shiva - Ein Leben für die Erde		

# Kulturaufgabe Ernährung

## 40. Fachtagung für Ernährung und Hauswirtschaft - Info-Blatt

Wir sind zu Gast bei der **Windrather Talschule**, Freie Waldorfschule und Berufskollege!

<https://www.windrather-talschule.de/>

### Kurz-Beschreibungen

Eröffnungsvortrag und Ringtausch-Einheiten, S.1.

Arbeitsgruppen, S.1 und S.2.

Ausflüge zu 3 Höfen und weitere Tagungspunkte, S.3.

Vorstellung unserer Vortagsrednerin und Referenten\*innen der Ringtausch-Gruppen, S.4.

### Eröffnungsvortrag

#### **Vom Hof zur Schulmensa**

Die politischen Weichenstellungen zu einer besseren Ernährungsumgebung für Kinder und Jugendliche.

Vortragende: Bundestagabgeordnete **Dr. Ophelia Nick**

Ringtausch Einheiten (Alle Teilnehmer\*innen dürfen an allen 3 Ringtausch-Gruppen teilnehmen)

#### **1. Unser Beitrag zur Ernährung als Kulturaufgabe**

Eine Kultur entsteht immer dort, wo schöpferische Tätigkeit ist. Wie zum Beispiel in der Kochkunst, in der Lebensmittel verwandelt und weiterentwickelt werden. Auch die Agri-Kultur ist die Kultivierung der Erde und nicht eine Fortführung der Natur. Wir Menschen brauchen Kultur für unsere gesunde Entwicklung. Dazu können wir beitragen.

**Mit Dr. Jasmin Peschke**

#### **2. Wirksensorik – Lebensmittelqualität bewusster wahrnehmen**

Als Wirksensorik wird die Beobachtung der seelisch-körperlichen Wirkung von Lebensmitteln bezeichnet. Diese Effekte lassen sich unterscheiden von kurzfristigen Geschmackseindrücken. Wirksensorik schafft eine Möglichkeit, sich mit Lebensmitteln zu verbinden und in Beziehung mit unserem Körper zu kommen, um die Wirkungen auf diesen wahrzunehmen. Im Ringtausch werden wir Lebensmittel wirksensorisch verkosten und uns in der Methode und Wahrnehmung schulen.

**Mit Ulrich Quendt**

#### **3. Ernährung im Spannungsfeld – Wie gelingt Balance und was braucht es dazu?**

Leistbarkeit - Ideal, Elternwünsche - Kinderwünsche, Gesundheit - Geschmack, vegan - tierisch, Kopf - Bauch, ... das alles sind Spannungsfelder, in denen wir uns im Bereich der Ernährung bewegen. Wie gelingt die Verbindung der Polaritäten, welche Kultur müssen wir dafür entwickeln und welche Handlungsoptionen haben wir im täglichen Tun? Diese Fragen bewegen wir gemeinsam und finden individuelle Lösungsansätze dazu.

**Mit Pamela Wieckmann**

# Kulturaufgabe Ernährung

## 40. Fachtagung für Ernährung und Hauswirtschaft - Info-Blatt

**Arbeitsgruppen/AG Bei Tagungs-Anmeldung** kann sich jede/r Teilnehmer\*in zwei Arbeitsgruppen einwählen! Beachtet bitte, an welchem Tag und wie oft die einzelnen AGs angeboten werden.

AGs. 1, 2 und 3: werden jeweils am Freitag (AG 1a, 2a u. 3a) und nochmal am Samstag (AG 1b, 2b und 3b) angeboten.

AGs. 4 und 5: **nur am** Freitag angeboten. AGs. 6 und 7: **nur am** Samstag angeboten.

- 1. Pädagogisches Mitkochen – so kochen wir mit Jugendlichen.** Praktischer Teil mit gemeinsamem Kochen eines einfachen Mittagessens. Ihr erlebt direkt, wie mit den Schüler\*innen an der Windrather Talschule gearbeitet wird: Aufgaben verteilen, Verantwortung wachsen lassen, im Team zum Ergebnis kommen. Kurzer Austausch, was davon an euren Schulen gut passen kann. Bitte Kochkleidung/Schürze und festes Schuhwerk mitbringen. Teilnehmendenzahl 8 Personen.  
**Leitung: Ruben von Schwanenflügel, Küchenleiter Windrather Talschule, Initiative Küche BILDET.**
- 2. Aroma malen – Qualität erfahren** Die sinnliche Wahrnehmung des Aromas eines Lebensmittels oder einer Substanz wird mittels Pastellkreiden in ein Bild verwandelt, ohne darüber nachzudenken. Das Aroma prägt den Charakter des Bildes auf einzigartige Weise und man kann so die Qualität erfahren.  
**Leitung: Dr. Jasmin Peschke**
- 3. Eine lebendige Kultur für eine lebendige Schule**  
Wir streben eine Schulkultur an, in der die Ernährung Vitalität und Lebenskraft vermittelt! In dieser Arbeitsgruppe entdecken wir, wie Enzyme, Vitamine, Mikronährstoffe und Phytonährstoffe in einer lebendigen Kochpraxis wirken und zur Gesundheit beitragen. Gemeinsam entwickeln wir Wege, wie diese Erfahrungen aus der Schulküche praxisnah in den Lehrplan einfließen können.  
**Leitung: Dr. Cecilia Eyssartier und Luis Monterubianesi**
- 4. Das Küchenpraktikum in der 7. Klasse**  
Wie kann dies in der Unterrichtsplanung und in der Schulküche praktisch umgesetzt werden? Welchen Gewinn bringt das Praktikum für die Schüler\*innen?  
**Leitung: Elias Bouldjediane, Küchenleiter der FWS Leipzig**
- 5. Fermentiertes Gemüse – ein uraltes Kulturgut**  
Wir lernen, wie wir einfach und praktisch fermentierte Gemüse selber herstellen können.  
**Leitung: Heidi Leonhard**
- 6. Wie kann die Schulküche nach außen dargestellt werden?** Anregungen und Anleitungen zur Erstellung einer Chart-/Powerpoint-Präsentation. Aufzeigen von Möglichkeiten, wie diese in der Schulgemeinschaft eingesetzt werden können. Eine erweiterte anschauliche und unterhaltsame Methode, um über die Schulküche informieren zu können.  
**Leitung: Barbara Horwedel, Küchenleiterin der FWS Freiburg St. Georgen**
- 7. Sauerteig-Vollkornbrot in der Talbäckerei backen** In der Profi-Bäckerei am Hof Fahrenscheidt lernen wir mit Dinkel und Roggen Vollkorn Sauerteigbrot zu backen. Teilnehmendenzahl 14. Bitte Kochkleidung/Schürze und feste Schuhwerk mitbringen. Abfahrt Schule 10:15 bis 13 Uhr Rückkehr.  
**Leitung: Bio-Bäcker Baptiste Marchand**

# Kulturaufgabe Ernährung

## 40. Fachtagung für Ernährung und Hauswirtschaft - Info-Blatt

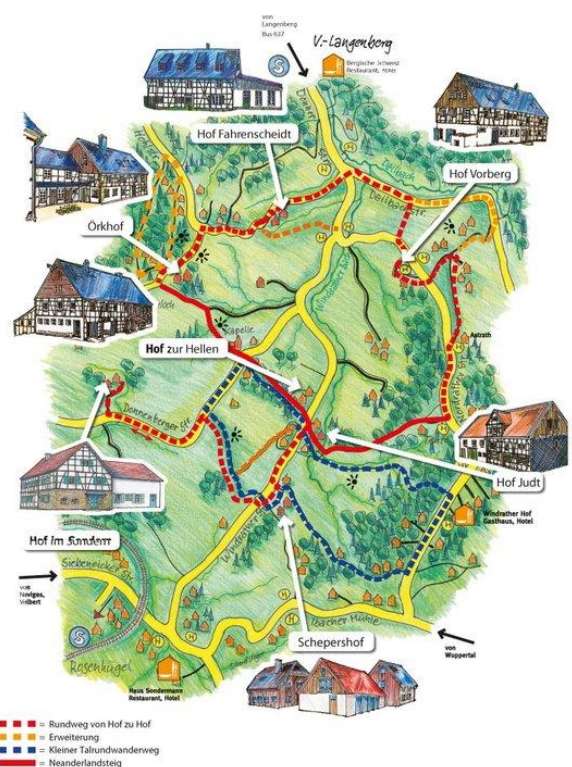
**Freitag um 14:30:** Zwei verschiedene Impulsvorträge und eine Verkostung geben uns die Möglichkeit zu hören und zu schmecken, wie der Handel Ernährungsqualität und Kultur unterstützen kann!

- **Getreideernährung als Kulturimpuls - Die kulturelle Bedeutung des Getreides und seine grenzenlosen kulinarischen Möglichkeiten**  
Claudine Bonnefoit-Jahn, Assistenz der Geschäftsleitung ErmannHAUSER
- **Handel und die Bedeutung unserer Einkaufsentscheidungen - Qualität, Kultur und Strukturen – die Bedeutung unserer Entscheidung**  
Stefan Rahm, Talhandel, Demeter Gärtner seit 25 Jahren.

**Samstag um 14:30:** AUSFLÜGE zu 3 ausgewählten Bio-Dynamischer Höfen mit hofeigenen Schwerpunkten und Hofführungen. Wähle im Anmeldeformular einen Hof-Ausflug aus und kreuze ihn in der Anmeldung an.

<https://biohoefewindrathertal.de/>

1. **Schepershof**, ein kleinbäuerlicher biodynamischer Betrieb mit sozialer Gemeinschaft, aktiv in der Kulturlandschaftspflege durch muttergebundene Kälberaufzucht. Als Gras fressende Wiederkäuer sind unsere Rinder enorm wichtig für die Bodenfruchtbarkeit! Nach dem Stall- und Weidebesuch gibt es eine Verkostung der nachhaltigen Fleischprodukte aus ethisch vertretbarer, regionaler Schlachtung und Verarbeitung.
2. Ernährungsbildung auf dem biodynamischen **Hof zur Hellen** – wir stellen den Hoforganismus vor, und seine ganzheitliche handlungspädagogische Vielfalt. Wir arbeiten lernend und ernähren uns ganzheitlich. Wie können sich Schule, Schulküche und Bauernhof gut verknüpfen?
3. **Örkhof:** Wie tragen die Elemente des Hoforganismus zur Lebensmittelqualität bei und durch welche Methoden (z.B. Eurythmie und Saatgut, Düngung, Präparate, innere Haltung) kann sie weiter gesteigert werden? In angeleiteten Übungen lernen wir, die Qualität der Lebenskräfte der Nahrung wahrzunehmen und zu beurteilen (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).  
Der Örkhof Hof wird von einer jungen Betriebsgemeinschaft biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Wir haben einen vielfältigen Gemüseanbau, eine Milchviehherde und eine Backstube.



**Austausch BAR** – Abendrunde zum Weiterreden

Freitag und Samstag treffen wir uns abends in der Austausch BAR. Es gibt etwas zu trinken, lockere Atmosphäre mit Zeit, um ins Gespräch zu kommen, Fragen loszuwerden oder den Tag einfach gemeinsam ausklingen zu lassen. Ein offenes Ende, wie bei guten Begegnungen.

# Kulturaufgabe Ernährung

## 40. Fachtagung für Ernährung und Hauswirtschaft - Info-Blatt

### Vorstellung unserer Vortagsrednerin und Referenten\*innen der Ringtausch-Gruppen

**Dr. Ophelia Nick**, wohnhaft in Wülfrath (neben Velbert) ist Bundestagsabgeordnete für den Kreis Mettmann Nord. Sie ist Sprecherin für Landwirtschaft der grünen Bundestagsfraktion und Mitglied im Ausschuss für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat sowie im Ausschuss für Sport und Ehrenamt. Sie ist Tierärztin, und ihrer Familie gehören zwei Demeterhöfe in Baden-Württemberg.

„Kinder, die den ganzen Tag in Kita oder Schule sind, sollten leckeres, gesundes Essen erhalten. Genauso sollten sie Angebote zur Bewegung bekommen. Dafür setze ich mich politisch ein, z.B. mit der Ernährungsstrategie der Bundesregierung „Gut Essen in Deutschland“. [https://www.bundestag.de/abgeordnete/biografien/N/nick\\_ophelia-1046332](https://www.bundestag.de/abgeordnete/biografien/N/nick_ophelia-1046332)



**Dr. Jasmin Peschke**, Diplom-Oecotrophologin mit Promotion zu einem Thema der Lagerfähigkeit von Gemüse aus unterschiedlichem Anbau. Seit über 30 Jahren Beschäftigung mit der Qualität von Lebensmitteln und Naturprodukten, im Anbau, in der Verarbeitung, bei der Untersuchung im Labor und in der Ernährung. Qualität ist der rote Faden in ihrem Leben. Berufserfahrung vor allem in den Bereichen Qualitätsmanagement, Qualitätsentwicklung und Verarbeitung von Lebensmitteln sowie Naturkosmetik. Seit 2016 verantwortlich für den Fachbereich Ernährung an der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum, Dornach, CH. Zertifizierte Wirksensorik® - Trainerin sowie Vorständin im Demeter Verband Schweiz.



**Ulrich Quendt** begann 1998 die freie biologisch-dynamische Ausbildung zum Landwirt in Norddeutschland. Nach einigen Jahren der praktischen Tätigkeit im Ackerbau, Gemüse- und Kräuteraanbau nahm er das Studium der Ökologischen Landwirtschaft mit Schwerpunkt biologisch-dynamische Pflanzenzüchtung auf. Seine Wahrnehmung, dass biologisch-dynamisch erzeugte Lebensmittel - neben dem vordergründigen Geschmack und den Inhaltsstoffen - den Menschen seelisch ernähren und beleben können, ist eine Hauptmotivation für seine Arbeit.



**Pamela Wieckmann**, Diplom Ökotrophologin und Wirksensorik®- Trainerin, Geschäftsführerin von lichthus consulting, ein Institut für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit. Themenschwerpunkte sind Ernährungsbildung und -coaching, Forschung im Bereich Lebensmittelqualität (insbesondere im Bereich tierische Produkte) sowie systemische Beratung. „Mein Anliegen ist es, das eigene Wahrnehmungsspektrum zu erweitern, das Bewusstsein für die Qualität von Lebensmitteln zu erhöhen und damit die individuelle Ernährungskompetenz auszubauen.“



# „Kulturaufgabe Ernährung“

Jubiläumstagung – 40 Jahre gemeinsame Praxis, Austausch und Entwicklung

## Anmeldung zur Fachtagung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme an der Fachtagung an, die von Donnerstag, dem 14. Mai bis Sonntag, dem 17. Mai 2026 an der Windrather Talschule, Panner Straße 24, 42555 Velbert-Langenberg stattfinden wird.

### Anmeldeschluss ist Dienstag, der 5.5.2026

Die Tagungsgebühr von 240€ (inkl. 100% biologisch und bio-dynamisch angebaute schulische Verpflegung und Ausflüge) wird bei der Anmeldung vor Ort in bar bezahlt.

Um das Anmeldeformular auszufüllen, öffnen Sie das Word Doc. und klicken auf:

„Bearbeitung aktivieren“. Benennen Sie bitte die Dokumenten-Vorlage **auf Ihren eigenen Namen um und speichern sie ab über „speichern unter“**. Dann füllen Sie das Formular am PC aus, **speichern es als PDF-Datei ab und senden diese PDF** an Heidi Leonhard: [heidimarie62@t-online.de](mailto:heidimarie62@t-online.de)

## Persönliche Angaben

Name:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Vorname:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
E-Mail:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Telefon:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Ausgeübte Tätigkeit:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Name der Einrichtung:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Ort der Einrichtung:	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

## Auswahl des Ausflugs, bitte wählen Sie einen davon:

Die Plätze sind auf 30 Plätze je Hof begrenzt. Sie werden auf „first come, first serve“ Basis reserviert. Sie können vorsichtshalber gerne eine zweite Wahl ankreuzen.

Ausflug-Details im Info-Blatt	Erste Wahl	Zweite Wahl
Hof zur Hellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schepershof	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Örkhof	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Falls Sie Interesse am Kochen haben** (Arbeitsgruppe 1a, am Freitag oder Arbeitsgruppe 1b, am Samstag) oder Sauerteigbrot backen möchten (Arbeitsgruppe 7 am Samstag), denken Sie bitte daran Kochkleidung/Schürze und feste Schuhwerk mitzubringen.

**Ich möchte an der Schule schlafen:** hier anklicken:

Für alle Informationen und Details dazu siehe den Anhang: *Tagung 2026 Übernachtungsmöglichkeiten*.

Wir würden uns freuen, wenn jemand mit einer guten Kamera Bilder von der Tagung macht!

Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldung! 😊