

# **Landesweites Modellprojekt NRW**

## **Außerschulische Jugendfreizeit „Gesundes Kochen“**

### **1. Ausgangssituation**

Jugendliche aus Heimen sind mit den unterschiedlichsten psychischen und teilweise auch physischen Problemen behaftet, was den Umgang mit und den Zugang zu ihnen oftmals sehr schwierig macht. Gesundes Kochen und Essen sowie Haushaltsführungskompetenzen werden bzw. wurden im Elternhaus weder vermittelt noch vorgelebt, so dass eklatante Defizite in den Bereichen „gesunder Ernährung“ und Haushaltsführung bestehen. Der Ausgleich dieser Defizite wäre jedoch ein wichtiger Schritt zu einem geregelten und zukunftsorientierten Leben in wachsender Selbständigkeit. Geplant ist eine Freizeit für Jugendliche, die unter dem Motto: „Gesundes Kochen“ steht. Dabei können 10 Jugendliche für jeweils 5 Tage in den Herbst- und Winterferien die Grundtechniken des Kochens erlernen, um so wichtige Haushaltsführungskompetenzen zu erwerben.

### **2. Das Projekt**

#### **2.1 Vorbereitung der Herbst- und Winterfreizeit**

Die Herbst- und Winterfreizeit soll durch erfahrene Hauswirtschaftlerinnen durchgeführt werden, welche durch Sozialpädagoginnen auf die Arbeit mit Jugendlichen aus der Kinder- und Jugendhilfe vorbereitet worden sind. Hierbei soll auch auf mögliches Konfliktpotential hingewiesen werden sowie großer Wert auf die Motivation der Jugendlichen gelegt werden.

#### **2.2 Herbst- und Winterfreizeit „Gesundes Kochen“**

Die Herbst- und Winterfreizeit findet außerhalb der Heime statt, in denen die Jugendlichen untergebracht sind. Dies dient besonders dazu, die Jugendlichen in einen neuen Lebenskontext zu stellen und die Angebotene Inhalte attraktiver zu machen. Über die attraktiven Angebote im Bereich „Gesundes Kochen“ soll den Jugendlichen wichtige Aspekte im Bereich Haushaltsführungskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung vermittelt werden. Wichtig hierbei ist, dass diese Inhalte erlebnisorientiert und interessant näher gebracht werden.

Zum Einstieg in den Herbstferien sollen die ersten Grundkenntnisse des Kochens und Backens und der gesunden Ernährung gelehrt werden. Die Jugendlichen sollen kleine Gerichte zubereiten und sich so selbst „versorgen“. Sie lernen den sicheren Umgang mit den elektrischen Gerätschaften.

Durch das Aufgabengebiet „Tischdekoration“ soll auf interessante Weise der optische Eindruck der Speisen- und Getränkereicherung in den Mittelpunkt gestellt werden, hierbei soll ein Tisch feierlich dekoriert und gedeckt werden. Hier vermitteln die Hauswirtschafterinnen den Jugendlichen, wo Messer und Gabel zu den unterschiedlichen Menüängen platziert werden, wie Servierten schön gefaltet werden und der Tischschmuck das Mahl optisch abrundet.

In einem Einkaufstraining lernen die Jugendlichen, auf gute Obst- und Gemüsequalität, Haltbarkeitsdaten und Sonderangebote zu achten. Zum Abschluss der ersten Herbstfreizeit soll eine Halloween Party geplant werden und gemeinsam umgesetzt werden. Mit interessanten Rezepten rund um den Kürbis, wird diesem Gemüse eine neue Beachtung geschenkt.

Während der Winterferienfreizeit liegt das Hauptaugenmerk auf der Zubereitung typischer winterlicher Gemüsesorten und der Aneignung guter Verhaltensweisen bei Tisch. Auch das Backen von Plätzchen darf selbstverständlich nicht fehlen. Der Höhepunkt wird die Herstellung selbst gemachter Pralinen sein. Diese können die Jugendlichen dann als Geschenk der besonderen Art weiterverschenken. Dadurch wird ihnen ein Erfolg ihrer Arbeit vermittelt werden, was ihr Selbstbewusstsein stärkt. Sie bekommen das Gefühl etwas wert zu sein und sollen auf ihre Leistung stolz sein.

Dies mag für die Jugendlichen eine Motivation sein, sich auch darüber hinaus mit dem Kochen zu beschäftigen. Aus dem Hobby könnte ein Beruf welcher ihrem Leben ein sinnvolles Ziel. Den Abschluss der Freizeit bildet natürlich eine (vorgezogene) Silvesterfeier.

#### Der konkrete Ablauf soll folgendermaßen aussehen:

In den Herbstferien reisen 10 Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren aus einer Kinder und Jugendeinrichtung des SkF zusammen mit zwei Sozialpädagoginnen und Hauswirtschafterinnen aus verschiedenen SkF-Jugendeinrichtungen an. Die Hauswirtschafterinnen übernehmen für jeweils 5 Stunden pro Tag den Kochunterricht und die Sozialpädagoginnen betreuen die Jugendlichen während der restlichen Zeit. Die Nahrungszubereitung und die anderen geplanten Aktivitäten werden in der Regel von 9.00 Uhr bis 14.00 stattfinden. Die übrige Zeit des Tages steht den Jugendlichen zur freien Verfügung und kann zu gemeinsamen Besuchen und Ausflügen genutzt werden..

Montag: Zu Beginn des ersten Tages sollen die Jugendlichen zunächst den sicheren Umgang und die Bedienung der gängigen elektrischen Küchengeräte erlernen. Anschließend werden die Grundtechniken des Kochens vermittelt.

- Dienstag:** Der zweite Tag startet mit einem gemeinsamen Einkaufstraining. Die Jugendlichen planen zuvor mit den Hauswirtschafterinnen den Einkauf, wobei sie beim Kauf auf Menge, Preis und Qualität achten sollten. Dadurch lernen sie mit dem Geld wirtschaftlich umzugehen und bekommen einen ersten Eindruck, was an Lebensmittelkosten später auf sie zukommt. Nach dem Einkauf müssen die Lebensmittel ordentlich und sachgemäß verstaut werden und dann kann gekocht und gebacken werden.
- Mittwoch:** Am dritten Tag zeigen die Hauswirtschafterinnen den Jugendlichen, wie ein Tisch ordentlich gedeckt wird. Sie lernen wo das Besteck richtig platziert wird, was z.B. bei einem mehrgängigen Menü gar nicht so einfach ist. Anschließend wird wieder gekocht und gebacken.
- Donnerstag:** Der Donnerstag beginnt diesmal mit dem Kochen und Backen. Danach wird mit dem Basteln von (Tisch-) Dekorationen für die morgige Halloween Party begonnen. Das kann nach Belieben auch bis in den Nachmittag oder Abend ausgedehnt werden.
- Freitag:** Der letzte Tag ist geprägt durch die Halloween Party am Abend. Hierzu sind auch die MitarbeiterInnen der SkF-Zentrale herzlich eingeladen. Alles dreht sich um den Kürbis. Die Jugendlichen planen und organisieren diese Party. Angefangen vom Einkauf bis hin zur Dekoration liegt alles in den ihren Händen. Verschiedene Party-Kürbisgerichte werden zubereitet. Der Tisch soll ansprechend gedeckt werden und der Raum mit den gebastelten Dekorationen geschmückt werden. Diese Halloween Party ist der Abschluss für die erste Ferienfreizeit „Gesundes Kochen“. Geplant ist, den Zentralvorstand des Sozialdiensts katholischer Frauen in diese Feier mit einzubeziehen.

Der zweite Teil der Jugendfreizeit wird in den Weihnachtsferien stattfinden. Begleitet werden die Jugendlichen wieder durch die zwei Sozialpädagoginnen und den Hauswirtschafterinnen. In diesen Winterferien steht die Zubereitung der typischen Wintergemüsesorten im Vordergrund. Der Ablauf des Kochkurses wird wie der in den Herbstferien zuvor von statten gehen.

- Montag:** Gekocht werden soll ein einfaches schnelles Kohlgericht. In Vorbereitung auf Weihnachten steht das Plätzchenbacken an oberster Stelle.
- Dienstag:** Der Dienstag startet mit der Zubereitung eines Menüs. Anschließend sollen den Jugendlichen die Benimmregeln zu Tisch näher gebracht werden. Sie lernen, wie man sich in Gesellschaft am Tisch verhält, wie die Arme richtig platziert und das Glas oder Besteck einwandfrei hält.
- Mittwoch:** Neben dem Kochen, ist der Mittwoch geprägt vom Basteln von Dekorationen für die bevorstehende Weihnachtsfeier.

Donnerstag: Als Höhepunkt der besonderen Art stellen die Jugendlichen heute Pralinen selber her. Das nimmt einige Zeit in Anspruch und dementsprechend wird ein schnelles Gericht zubereitet.

Freitag: Die Weihnachtsfeier steht vor der Tür und die Jugendlichen sollen sie planen und organisieren. Ein Einkaufsplan wird erstellt und gemeinsam mit den Hauswirtschafterinnen und Betreuerinnen besuchen sie den Dortmunder Wochenmarkt. Dort lernen die Jugendlichen viele unterschiedliche Obst und Gemüsesorten kennen. Nach dem Einkauf werden die Vorbereitungen für das Weihnachtsmenü getroffen. Das wird aus einer Suppe, einem Braten mit Gemüsebeilage und einem Dessert bestehen. Anschließend muss der Tisch entsprechend feierlich gedeckt werden.

Genutzt wird die Küche des NeuHaus Bildungszentrums der SkF-Zentrale in Dortmund. Für die Übernachtungen stehen die Gästezimmer des Bildungshauses zur Verfügung.

An einem Tag der Ferienfreizeit wäre der Besuch eines Fernsehkochs denkbar. Es könnte auch der Besuch der Gruppe in der Küche eines „Sternekochs“ durchgeführt werden. Dieser könnte mit den Jugendlichen ein Trendgericht zubereiten und ihnen ein paar interessante Tipps mit auf den Weg geben. Der Besuch des Star-Kochs wäre ein besonderer Anreiz und eine gute Motivation für die Jugendlichen, sich mehr mit dem Thema Kochen und einer gesunden Ernährung auseinanderzusetzen.

Jeden Tag werden die Hauswirtschafterinnen in einer halben Stunde den Jugendlichen die Grundlagen einer gesunden Ernährungsweise näher bringen.

Die Ernährungslehre soll folgende Themenschwerpunkte umfassen:

- Die Lebensmittelpyramide - was gehört zu einer gesunden Ernährung?
- Nährstoffe - welche Hauptnährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden pro Tag in welcher Menge benötigt? Wie hoch sollte die Flüssigkeitszufuhr sein?
- Lebensmittelkunde von: Obst und Gemüse, Fleisch, Geflügel, Fisch, Getreide und Kartoffeln, Milch und Milchprodukten sowie Eiern.
- Schonende Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln
- Getränke – speziell Alkohol
- Süßigkeiten, Knabbereien und Fertiggerichte
- Hygieneregeln, inkl. HACCP-Norm

#### **4. Dokumentation**

Das Projekt „Gesundes Kochen“ soll während der Ferienfreizeit dokumentiert und ausgewertet werden. Die zeitnahe Dokumentation kann durch die Sozialpädagoginnen geschehen. Der Ablauf soll im Einzelnen festgehalten werden. Unter anderem ist es wichtig, auftretende Probleme oder Schwierigkeiten zu dokumentieren. Durch die Dokumentation werden Schwachstellen aufgezeigt. Fehler, die bei dem Projektdurchlauf aufgetreten sind, können zukünftig vermieden werden, sodass nachfolgende Kochkurse dahingehend optimiert und perfektioniert werden können. Eine Dokumentation ist wichtig, weil das Projekt als bundesweites Modell Vorbild sein soll, um eine Übertragbarkeit auf alle Kinder- und Jugendeinrichtungen in Deutschland zu gewährleisten.

#### **5. Projektziele**

Das Ziel des Projektes ist, dass die Jugendlichen durch diese Ferienfreizeit in einem entspannten Rahmen das Kochen erlernen und darüber hinaus ihre alltäglichen Probleme für einige Zeit vergessen können. Das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl wird gesteigert. Sie werden merken, dass auch sie etwas können. Durch die eigenständige Planung und Organisation der Feste, lernen die Jugendlichen Verantwortung zu übernehmen. Dies ist besonders wichtig für ihre weitere Entwicklung. Vielleicht werden diese Kochkurse ausschlaggebend für die Zukunftsplanung einiger Jugendlicher sein.

Ziel ist es auch, die Ferienfreizeiten „Gesundes Kochen“ über einen längeren Zeitraum eigenfinanziert anzubieten und so ein nachhaltiges, attraktives und interessantes Angebot für Jugendliche aus Heimen aufzulegen.

#### **6. Projektträger:**

Der Projektträger ist der Sozialdienst katholischer Frauen-Zentrale e.V. Dieser setzt sich seit über 100 Jahren für Frauen, Kinder und Familien ein, die in ihrer aktuellen Lebenssituation auf Förderung, Unterstützung und Hilfe angewiesen sind. In der SkF Zentrale, den Einrichtungen und den über 150 Ortsvereinen arbeiten mehr als 5000 hauptberufliche und 12 000 ehrenamtliche MitarbeiterInnen