

Kebab+

kochen
essen
begegnen
ausspannen
bewegen

www.kebabplus.ch



MERKBLATT KOCHEN

Kochen ist eine kreative und spannende Freizeitaktivität, denn dabei geht es um mehr als darum, satt zu werden und den Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Kochen kann Spass machen sowie schöne und horizontenerweiternde Momente und menschliche Begegnungen ermöglichen. Wie gestaltet sich kochen in Kebab+-Projekten?



[🔗 Weitere Informationen und Links](#)

BREITES LERNFELD

Gemeinsam kochen bietet neben Lernfeldern wie Arbeitsplanung, Budgetierung und Ernährungsthemen auch Raum für Austausch und Beziehungspflege. Kochen bringt Mut zum Ausprobieren, Kennenlernen und Geniessen. Kochen und essen sind auch ein guter Einstieg, um weiterführende Themen wie Körperzufriedenheit und Schönheitsvorstellungen aufzugreifen sowie um über Haltungen und Vorurteile zu sprechen. Oft lässt es sich beim Rüsten, Kelle Schwingen und Abwaschen einfacher miteinander reden, auch über heikle Themen. Es ist sinnvoll, dass sich Fachpersonen im Vorfeld die eigenen Einstellungen, Haltungen und Idealvorstellungen bewusst machen. Was die Umsetzung angeht, so sind auch auf kleinem Raum und mit wenig Mitteln gesunde, nachhaltige Kochprojekte möglich, die Spass machen.

EIN TELLER VOLL ZUFRIEDENHEIT

Es gibt Kinder und Jugendliche, die eine komplizierte Beziehung zum Essen und zu gewissen Nahrungsmitteln haben. Das kann das Kochen erschweren. Influencer*innen machen Werbung für «Wellness Culture» und verbreiten immer wieder falsche oder vereinfachte Informationen über Nahrungsmittel (z. B. zu Selleriesaft, der angeblich gegen Krebs wirken soll). Problematisch ist auch, wenn Nahrungsmittel in die Kategorien «gut» und «schlecht» eingeordnet werden. Aktuelle Food-Trends und -Mythen können beim Kochen mit den Kindern und Jugendlichen aufgegriffen und kritisch hinterfragt werden. Neben der Frage, was gekocht werden soll, kann auch diejenige nach dem Wieviel wichtige Diskussionen anstossen. Manche Kinder und Jugendliche sind zuhause mit «Food Insecurity» konfrontiert. Sie können sich nicht darauf verlassen, dass zuhause

MERKBLATT KOCHEN



ein voller Kühlschrank oder ein warmes Essen auf sie wartet. Dies führt dazu, dass diese Kinder und Jugendlichen grosse Mengen konsumieren, sobald sich ihnen die Gelegenheit dazu bietet.

WAS UNS SCHMECKT

Was wir mögen, wird stark von unserem Umfeld beeinflusst. Der individuelle Geschmack ist geprägt von der jeweiligen Kultur und vom sozialen Raum, in dem wir aufwachsen, von der Familie und dem Freundeskreis, der Religion und der Subkultur, mit der wir uns identifizieren und dem Lifestyle, den wir anstreben. Eine grosse Rolle spielt weiter die Ernährungsumgebung, in der wir leben. Welche Lebensmittel sind für uns am einfachsten zugänglich? Welcher Art von Lebensmittel begegnen wir in unserem Alltag (im Laden und in den Medien) am häufigsten?

EINFACH PARTIZIPATIV

Gemeinsam Kochen ist eine einfache Art Partizipation zu fördern. Folgende Fragen und Aspekte sind dabei wichtig: Wer ist von Anfang an dabei und wer erst mittendrin? Wie sieht der Ablauf aus: Planung, Einkauf, Vorbereitung, kochen, essen und aufräumen? Wer mag zu welchem Teil etwas beitragen und sich einbringen? Kochen ist ein gruppendynamischer Prozess. Einige Arbeiten erfordern viel Konzentration und werden am besten allein ausgeführt. Andere Arbeitsschritte lassen sich mit vier Händen leichter erledigen und wieder andere können fast nebenbei gemacht werden. Gemüse rüsten, Teig kneten oder aufräumen, da sind lockere Gespräche gut möglich.

Konkrete Ideen

- Kinder und Jugendliche bringen ein Familienrezept mit. Wer nicht gerne kocht, hat vielleicht Lust eine ausgefallene Tischdekoration zu basteln, passend zur Jahreszeit, zum Land des Gerichts oder zum Motto des Anlasses.
- Ein TikTok-Video vom Kochprozess machen und so das Rezept mit anderen teilen.

VIELFÄLTIG NACHHALTIG

Nachhaltigkeit bei Kochprojekten bezieht sich einerseits auf die Wahl der Zutaten. Andererseits soll die Aktivität oder das Projekt die Kinder und Jugendlichen auch nachhaltig prägen und weitere Kochprojekte ermöglichen oder dazu inspirieren.

Konkrete Ideen

- Das Ereignis mit Fotos und Videos festhalten. Das ergibt Material für Kochbücher oder Insta-Posts. Damit ein Projekt nachhaltig in Erinnerung bleibt und auch Jugendliche davon profitieren können, die nicht dabei waren, sind solche Kochbücher (geschrieben oder mit Fotos) eine gute Idee. So können die Rezepte im Jugendtreff oder auch zuhause nachgekocht werden.
- Laminierte Cocktail-Rezepte sind auch beim nächsten Event griffbereit.

ALLTAGSPRAKTISCH

In einer Kochgruppe gibt es meist Kinder und Jugendliche, die noch nie gekocht haben oder kaum Erfahrung haben und solche, die schon fast als 5-Sterne-Koch durchgehen könnten. Es ist deshalb sinnvoll, sich für Gerichte und Menüs zu entscheiden, die fordern, aber nicht überfordern. Bei Projekten, in denen andere bekocht werden, lohnt sich ein Testlauf. Wichtig ist sich genügend Zeit einzuplanen, um alles einzukaufen und vorzubereiten, immer wieder einen Blick ins Rezept zu werfen und zuletzt auch alles aufzuräumen. Dabei lassen sich auch interessante Diskussionen zu unterschiedlichen Auffassungen von kochen führen: Zählt Spaghetti mit Fertigsauce als selbstgekochtes Gericht? Stampfen wir die Kartoffeln selbst oder rühren wir Stocki aus dem Beutel an? Manchmal muss es schnell gehen, und da ist Convenience Food praktisch. Wer Zeit und Lust hat, kann aufwändige Gerichte mit frischen Zutaten zubereiten. Wichtig ist bei beiden Varianten: am Tisch essen, bewusst geniessen und das Handy weglegen. Dabei lässt sich gut miteinander über Essensrituale, Tischsitten und respektvollen Umgang reden.

MERKBLATT KOCHEN



Wir schöpfen auch anderen, nicht nur uns selbst. Wir schätzen ab, für wie viele Personen das Essen reichen soll. Wir beginnen und schliessen die Mahlzeit gemeinsam ab. Wenn die Fachpersonen über ihr Verhältnis zum Essen reflektieren möchten, liefert das Handbuch von Pepinfo gute Anhaltspunkte (besonders Kap. 7.1 Nachdenken über eigene Werte und Haltungen)

Handbuch zu Ess- und Tischkultur, Pepinfo

[🔗 Pepinfo.ch](https://www.pepinfo.ch) → Angebote PEP Projekte PEP → [Gemeinsam Essen](#)

MISE EN PLACE UND HYGIENE

Hygienisch zu arbeiten hat gesundheitliche Vorteile und ist für alle Teilnehmenden, die in den Genuss des Gerichts kommen, angenehmer. Ein sauberer Arbeitsplatz und das regelmässige Waschen der Hände sind die Grundlagen. Weiter gilt: Vorbereitung ist die halbe Arbeit und hilft, dass das Kocherlebnis Freude bereitet. Wer so ans Kochen geht, ist entspannter, kann den Zeitplan einhalten und sich auf die kreativen Dinge wie würzen und anrichten konzentrieren. Einkaufslisten und Zeitpläne klingen nicht gerade verlockend, helfen aber, dass alles reibungslos läuft. Welche Zutaten braucht es für das Gericht? Was ist vorrätig? Was wird wo gekauft? Wer in Gruppen kocht, bespricht am besten im Voraus, wer wofür verantwortlich ist. Muss ein Pizzateig aufgehen? Wieviel Zeit braucht der Kuchen im Ofen? Welches Gericht gelingt am besten, wenn man es erst kurz vor dem Servieren zubereitet?

Mise en place

[🔗 fooby.ch](https://www.fooby.ch) → [Kochschule](#) → [Kochwissen](#), [Suchbegriff](#) [Mise en place](#)

Hygiene

[🔗 sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch) → [Ich und du](#) → [Downloads](#)
[🔗 little.fooby.ch](https://www.little.fooby.ch) → [Kleine Kochwelt](#) → [Kochwissen](#)

ZERO FOOD WASTE

Mit einigen Tricks lassen sich Reste vermeiden oder wiederverwerten. Es lohnt sich, bereits beim Einkaufen und beim Kochen auf die passenden Mengen zu achten. Wenn dennoch Resten übrigbleiben, lässt sich ein kleiner Wettbewerb veranstalten: Wer findet das einfachste oder kreativste Rezept zur Verwertung?

[🔗 gorilla.ch/tipps-gegen-foodwaste](https://www.gorilla.ch/tipps-gegen-foodwaste)

[🔗 slowfoodyouth.ch](https://www.slowfoodyouth.ch)

[🔗 swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch) → [Rezepte & Kochideen](#)

[🔗 sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch) → [Ich und du](#) → [Rezepte](#) → [Rezepte gegen Foodwaste](#)

Projektideen

Das beste Kebab+-Dinner

- Koch-Contest: Wer kocht aus den fünf gleichen Zutaten das kreativste Menü?
- K-E-B-A-B: fünf Buchstaben, fünf Zutaten, die damit beginnen, ein Gericht.
- Gesund und schnell über Mittag: Jugendliche lernen Ideen für feine, gesunde und günstige Mittagessen kennen und erstellen ein eigenes Ideenbuch.
- Regenbogen-Kochen: eine Mahlzeit in allen Farben des Regenbogens kreieren.
- In 80 Mahlzeiten um die Welt: Rezepte, Gerichte und Tischsitten aus aller Welt sammeln.

Einfach bis luxuriös

Ideen 1: Pizza mit frischen Zutaten belegen, Tomatensauce und Pizzateig selbst herstellen und gar das Mehl selbst mahlen, gemeinsam Pizzaofen bauen.

Ideen 2: Hamburger aus frischem Fleisch formen, Ofenfrittes backen, Ketchup selbst herstellen, in Kistchen Cherry-Tomaten und Salat ziehen und ein Salatbuffet zubereiten.

Ideen 3: Einen Brunch für die Nachbarschaft organisieren, Zopf backen, auf dem Feld Erdbeeren pflücken und Konfi einkochen.



WEITERE LINKS

Lebensmittel-Label

🔗 wwf.ch/de/lebensmittel-label-ratgeber

🔗 labelinfo.ch

Nachhaltigkeit, Umwelt

🔗 ege-ssn.ch → Ich und du → Essen und Trinken → [FOODprints](#)

Tipps und Tricks

🔗 gorilla.ch, Suchbegriff how to

🔗 bettybossi.ch → Magazin → Dossiers → [Kitchen Hacks](#)

Ernährungsumgebung

🔗 nachhaltigere-ernaehrung-gutachten.de → [Gutachten](#)

Warum wir essen, was wir essen

🔗 ugb.de → Fachmagazin → Heftübersicht → [UGBforum 6/2019](#)

Orthorexie

🔗 sges-ssta-ssda.ch → [Essstörungen](#) → [Orthorexia nervosa](#)

🔗 feel-ok.ch → Themen → [Essstörungen](#) → [Freund*innen helfen](#)

🔗 aes.ch → Angebot → Download → [Essmythen](#)

Food Trends

🔗 Hanni Rützler, Food-Forscherin im Interview, futu-refoodstudio.at → [Aktuell \(22.1.2021\)](#)

🔗 gdi.ch → [Publikationen](#) → [Trend-Updates](#) → [GDI-Food-Trendmap](#)

FÖRDERUNG VON PROJEKTEN DURCH KEBAB+

Kochen, das k von Kebab+, ist einer von fünf wichtigen Ansatzpunkten in der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Hast Du Ideen, brauchst aber Unterstützung in der Umsetzung? Oder hast Du bereits eine konkrete Projektidee aber das nötige Geld für die Umsetzung fehlt? Wir sind da. Melde Dich bei Fragen. Wir freuen uns auf Deine Nachricht und Deine Projektskizze!

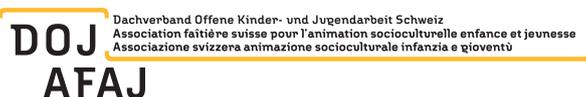
Gerne unterstützen wir Dich mit Ideen, Inputs und Workshops zu verschiedenen Ernährungsthemen.

🔗 kebabplus.ch

Oktober 2021/Sarah Stidwill, Géraldine Bürgy

Fotos: Hannes Juon, Centre socioculturel de Prélaz-Valency, Centro Extrascolastico Mira

Trägerorganisationen



Dieses Merkblatt wurde durch Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Besten Dank.