

gEMiDe beim BTEU e.V.
Postanschrift gEMiDe, Hülya Feise
Wilhelm-Bluhm-Str. 20, 30451 Hannover
Tel. (0511) 213 53 63 und 89 73 540
Email: huelyafeise@hotmail.com
info@gemide.org
gemide@bteu.de

Ansprechpartnerin
Hülya Feise



Gemeinsames gesundes Essen und Kochen

Der gEMiDe e.V. hat für jeweils 1 Stunde/Tag Schulungen für Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund aus bildungsfernen, sozial schwachen Familien zum Thema gemeinsames gesundes Essen und Kochen, Nahrungszubereitung, Nahrungslagerung, Ernährungsumstellung bei adipösen Tendenzen, gesunde Ernährung durchgeführt.

Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund aus bildungsfernen, sozial schwachen Familien, die nonformelle Bildungsangebote in unserer Einrichtung wahrnehmen, werden im Rahmen der „Aktionswoche gegen Armut und Ausgrenzung von Kindern“ an jedem Werktag durch eine bürgerschaftlich engagierte Mitarbeiterin für jeweils eine Stunde geschult, wie Ernährung unser Leben beeinflusst, wie Speisen haltbar gemacht werden und was gesunde Ernährung ist.

Gemeinsam sortieren und säubern sie das Obst und Gemüse (welches montags von den „Hannöverschen Tafeln“ geliefert wird), bereiten warme Gerichte zu und erlernen alternative Formen der Haltbarmachung.

Nach der Anlaufphase zwischen Kindertag und Weltarmutstag, in der alle Kinder und Jugendlichen, die unsere Einrichtung besuchen, geschult worden sind, laufen die Schulungen in Bürgerschaftlichem Engagement weiter.

Bericht der bürgerschaftlich engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

In dem Zeitraum vom 20.09. bis zum 17.10.2011 für jeweils eine Stunde am Tag haben wir mit den Kindern und Jugendlichen gesundes Essen vorbereitet. Die Eltern der Kinder mit Migrationshintergrund kommen aus verschiedenen Ländern wie zum Beispiel Türkei, Spanien, Russland, Sri Lanka (Tamilen), kurdische Abstammung usw.

Sie haben gelernt, was gesundes Essen ist und wie der Körper das Essen beziehungsweise Nahrung aufnimmt und weiterverarbeitet. Zudem haben die Kinder und Jugendlichen den Unterschied zwischen gesundem Essen und „Fast Food“ gelernt. 14 Kinder beziehungsweise Jugendliche durften gemeinsam mit sechs ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern selbständig Nahrung zubereiten.

Gemeinsam wurden viele gesunde Sachen gekostet wie zum Beispiel verschiedene Obst- und Gemüsesorten. Die ganze Gruppe hat die Nahrung sortiert und auch darüber diskutiert, wie man welches Obst oder Gemüse am besten aufbewahren und wiederverwenden kann. Beim gemeinsamen Essen wurden durch die Mitarbeiter Informationen über Vitamine, Nährstoffe und Stoffwechsel weitergegeben. Dadurch wurde das Wissen der Kinder über die obigen Themen gestärkt. Alle Teilnehmer waren höchst interessiert und haben aktiv teilgenommen.

Manche Kinder haben erwähnt, dass sie zu Hause kaum Obst oder Gemüse zu sich nehmen. Die Gründe hierzu waren unterschiedlich. Manche haben gemerkt, dass Obst beziehungsweise Gemüse auch schmecken kann, wenn man es anders als normalerweise zubereitet. Zum Beispiel haben wir einen Obstsalat mit Honig anstatt mit Zucker zubereitet. Die meisten waren überrascht, dass gesund zubereitetes Essen genauso gut schmecken kann. An einem Tag haben wir uns die Zeit genommen nach dem Essen mit der Gruppe über das wichtige Thema „Hungersnot“ zu sprechen. Bei diesem Thema hat die ganze Gruppe sehr interessiert mitgemacht, alle haben das Thema sehr ernst genommen und haben wichtige Beiträge geleistet. Sie sind zu dem Entschluss gekommen, dass man noch Brauchbares nicht einfach weg-schmeißen sollte. An einem anderen Tag hat sich die Gruppe vor der Essenszubereitung mit dem Thema „Was ist roh essbar?“ und „Was ist roh lecker?“ beschäftigt. Als Beispiel haben wir Kohlrabi genommen und gleich gemeinsam gekostet. Viele wussten nicht einmal, dass man Kohlrabi roh essen kann und waren sehr überrascht, wie gut es schmeckt und das er auf diese Weise sogar gesünder ist.

Den teilnehmenden Kinder und Jugendlichen war anfangs unangenehm, dass wir die Lebensmittel durch die „Hannöverschen Tafeln“ erhalten. Es kommen manchmal Lebensmittel, die gut gesäubert und getrennt werden müssen. Manche haben sich gekelt, weil manches Obst und Gemüse (zum Beispiel Bananen) schon zu weich waren oder schon „kaputt“ war und sortiert werden musste. Mit der Zeit haben sie sich daran gewöhnt und haben gelernt wie man geschickter sortieren und säubern kann.

Unser Ziel war, die Kinder und Jugendlichen über gesundes Essen zu informieren. Nun haben wir festgestellt, dass sich untereinander eine gut verstehende Gruppe aus Kinder und Jugendlichen gebildet hat. Die Kinder haben an der Sache viel Freude und fühlen sich in der Gruppe wohl. Daher kam aus den Reihen der Kinder und Jugendlichen mehrfach der Wunsch, dass wir mit dieser Aktion weitermachen. Aus diesem Grund treffen sich die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen immer noch zusammen und backen und kochen weiter und haben nicht am 17.10.2011 aufgehört.