

Kochkurs „Kochen macht Freu(nde)“



Trägerschaft	Caritas-Konferenzen der Region Herne
Idee	Mit einem Kochkurs soll einkommensschwachen Menschen (z.B. ALG-2-Empfänger, Migranten) in freundlicher Atmosphäre gezeigt werden, wie man mit wenig Geld gesund und schmackhaft kochen kann. Ehrenamtliche übernehmen während der Kurse die Kinderbetreuung falls erforderlich oder stehen als Übersetzer zur Verfügung (bei Migranten). Die Kochkurse sollen auch dem Miteinander und der Begegnung untereinander dienen.
Team	Das Team besteht aus derzeit zwei ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, sowie einer Kochkursleiterin auf Honorarbasis
Kooperationen	Volkshochschule Herne Kulturzentrum der Stadt Herne
Finanzierung	<ul style="list-style-type: none"> • Die anfallenden Kosten werden mit dem Beitrag von 4 € pro Teilnehmer/in und zusätzlichen Spendengeldern gedeckt. • Die elf Caritas-Konferenzen der Region und der Caritasverband finanzieren im Wechsel die Kosten für die Dozentin. • Die Stadt Herne stellt die Lehrküche im Kulturzentrum kostenfrei zur Verfügung.
Kontakt	Rita Serafin, Caritas-Konferenz Herne

Wie es zur Aktion kam

Auffällig ist seit einigen Jahren die steigende finanzielle Armut von allein erziehenden Müttern und Vätern und in den Familien, die von „Hartz IV“ leben müssen. Gleichzeitig werden die Lebenshaltungskosten immer teurer. Und das nicht nur bei der Miete, dem Benzin und der Kleidung, sondern auch beim Einkauf von alltäglichen Lebensmitteln. Die zum Teil recht gesalzenen Preise können so manchem die tägliche warme Mahlzeit gründlich verderben. Wenn man zudem im Supermarkt in die verschiedenen Einkaufswagen schaut, sieht man bei so manchem Kunden vor allem Fertigprodukte im Wagen liegen. Oder es wird tiefgekühltes Gemüse eingekauft, das zwar gesund ist, aber auch vergleichsweise teuer. Nicht immer ist jedes gesunde Obst und Gemüse auch günstig zu bekommen. Man kann leicht einiges an Geld sparen, wenn man frische Waren einkauft, die gerade „Saison haben“. Aber was fängt man zum Beispiel mit einem Wirsing eigentlich an?



Dieses Wissen und den Spaß am eigenen Kochen wollten die ehrenamtliche Caritas-Mitarbeiter/innen vor allem jenen Menschen vermitteln, die ihnen besonders am Herzen liegen: den von finanziellen Notlagen betroffenen Familien, sowie denjenigen Menschen, die aus ihrer Heimat flüchten mussten, und nun in den beiden Asylbewerberunterkünften in der Umgebung einquartiert sind. So entwickelte sich die Idee eines (fast) kostenfreien Kochkurses für Menschen

mit leerem Geldbeutel. Doch dafür braucht es zuerst einmal gute Rahmenbedingung und verlässliche und hilfsbereite Verbündete.

Projektentwicklung/ Projektbeschreibung

Mit Hilfe der städtischen Abteilung für Bürgerschaftliches Engagement in Herne gelang es im September 2008, 18 engagierte Menschen in der Stadt an einen Tisch zu bringen: Anwesend waren beispielsweise: eine Mitarbeiterin von der städtischen Schuldnerberatung, eine Mitarbeitende der Stadtwerke Herne, die Ansprechpartnerin der städtischen Koordinierungsstelle, Mitarbeiter(innen) der Caritas Herne, einige Vorsitzende der Caritasgruppen der örtlichen Pfarreien, ein Pfarrer und eine Kinderärztin.

Sie waren sich bald einig, dass ein Kochkurs für eine gesunde und preiswerte Ernährung gerade für bedürftige Menschen eine wirklich gute Sache ist. So ging es dann schnell an die konkrete Planung. Den ersten Kochkurs konnte die CKD bald darauf in der Kantine der Stadtwerke Herne durchführen. Inzwischen ist der Kochkurs, der zweimal jährlich stattfindet, fester Bestandteil des Programms der Volkshochschule Herne und findet nun im Kulturzentrum der Stadt Herne statt.

Die dortige „Lehrküche“ ist bestens ausgerüstet. Vier eingerichtete Kochplätze mit allem Drum und Dran sind vorhanden. Das Kulturzentrum Herne ist ein Ort, an dem sich viele Menschen aus unterschiedlichen Milieus und Lebenslagen begegnen können. Außerdem findet hier der Sprachkurs in Deutsch für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte statt. Die Einrichtung ist daher einigen Menschen, die beim Kochkurs mitmachen, bereits bekannt.



Bis zu 16 Teilnehmer(innen) können an einem Kurs teilnehmen. Da der Kochkurs inzwischen im Veranstaltungskalender der Volkshochschule Herne ausgeschrieben ist, müssen die Mitarbeiterinnen der Caritas-Konferenzen bereits im Vorfeld fleißig bei denjenigen Menschen Werbung machen, für die das Angebot ursprünglich eingerichtet wurde. Sonst ist der Kurs schnell ausgebucht, da er ja die Teilnehmer(innen) fast nichts kostet. Gut und preisgünstig kochen lernen, das möchten schließlich viele Menschen, egal, wie sie bei Kasse sind. Bei der gezielten Ansprache von Interessierten wird die Konferenz von der Kinderärztin unterstützt. Auch die Mitarbeiter(innen) der Schuldnerberatung machen auf den Kochkurs aufmerksam. Genauso sprechen die Mitarbeiter/innen der Caritas-Konferenzen vor Ort die betreffenden Menschen an. Nicht alle können die Kursgebühr von vier Euro bezahlen. In solchen Fällen suchen die Caritas-Konferenzen nach einer unbürokratischen Lösung. Manchmal übernehmen sie sogar die Kosten für die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.



Der Kochkurs findet an drei Vormittagen von 10:00-13:00 Uhr in der Lehrküche im Kulturzentrum statt. Die Dozentin kümmert sich um den Einkauf der Lebensmittel, übernimmt die Kochleitung und führt in die Rezepte ein. Es gibt eine Einführung in das Menü und ein dazugehöriges Handout mit den

jeweiligen Kochrezepten. Dann wird das Essen gemeinsam zubereitet. Die Ehrenamtlichen unterstützen die Dozentin dabei. Manche Menschen können sprachlich noch nicht alles ganz verstehen. Dann sind die Ehrenamtlichen zur Stelle und übersetzen „mit Händen und Füßen“. Außerdem betreuen sie die Kleinkinder, falls die Mütter sie mitgebracht haben. Sie

laden die Eltern schon in der Ausschreibung herzlich dazu ein, dass sie ihre Kinder gerne mitbringen können.

Gemeinsam mit den Teilnehmer(innen) wird der Tisch gedeckt und dekoriert. Denn schließlich isst das Auge ja mit. Immer wieder lernen die Ehrenamtlichen etwas Neues aus der guten Küche dazu. Die Krönung ist der Genuss des gemeinsam gekochten Essens. Dabei kommen sich die Beteiligten persönlich näher und lernen sich besser kennen. Nach dem Kursende versuchen die Ehrenamtlichen den Kontakt mit „ihren“ Leuten aufrecht zu halten, und weisen sie auf den nächsten Kochkurs hin.

Es ist wichtig, dass der Kochkurs gerade im Kulturzentrum weiterhin stattfinden kann. Denn neben den tollen Rahmenbedingungen dort findet ein lebendiges Miteinander am besten dort statt, wo der Austausch sowieso schon gegeben ist.



Zusammenstellung: M.Ma.