

ZUSAMMEN
IS(S)T MAN
WENIGER ALLEIN

EIN PRAXISLEITFADEN

KOCHSCHULE
NEUN





ZUSAMMEN
IS(S)T MAN
WENIGER ALLEIN

EIN PRAXISLEITFADEN

KOCHSCHULE
NEUN

Zum vorliegenden Praxisleitfaden

Seit 2021 treffen sich zweimal im Monat Senior*innen zum Kochtreff „Zusammen is(s)t man weniger allein“ in der Markthalle Neun in Berlin-Kreuzberg. Das Projekt verbindet Ernährungsbildung mit der Förderung der sozialen Teilhabe von älteren Menschen. Ziel ist es, die Teilnehmenden über die Beschäftigung mit gesunder Ernährung, dem gemeinsamen Kochen und der Auseinandersetzung mit den eigenen Essgewohnheiten und Esskulturen in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken, sie für gesunde und nachhaltige Ernährung zu sensibilisieren und ihnen darüber hinaus einen Schritt aus der Einsamkeit anzubieten oder dieser vorzubeugen. Essen und Ernährung stehen im untrennbaren Zusammenhang mit mentaler und körperlicher Gesundheit, mit Nachhaltigkeit und kultureller Vielfalt und Identität. Dies alles in Gemeinschaft zu erleben und zu erfahren bietet einen wertvollen Raum des Austauschs, fördert gesellschaftlichen Zusammenhalt, Chancengleichheit sowie (individuelle) Handlungskompetenz und Empowerment.

Dieser Praxisleitfaden richtet sich an ehrenamtlich sowie hauptamtlich tätige Mitarbeitende von sozialen Trägern, die mit Senior*innen einen Kochtreff im eigenen Kontext realisieren und etablieren möchten. Auf der Grundlage eines Multiplikator*innenansatzes bündelt der Leitfaden die Erfahrungen aus der fortlaufenden Umsetzung des Projekts in der Markthalle Neun sowie an weiteren Standorten. Dabei werden Handlungsempfehlungen formuliert, die sich aus der praktischen Auseinandersetzung mit den Lebensrealitäten von Senior*innen in Deutschland sowie mit Ernährung als besonderes Erfahrungs- und Tätigkeitsfeld ergeben.

INHALTSVERZEICHNIS

Das Projekt 6

U M S E T Z U N G 12

Kriterien
Vorbereitung
Ablauf
Anregungen

S T A R T E R K I T 24

Rezeptvorschläge
Saisonkalender
Hygiene 1×1
Fragebögen

H I N T E R G R U N D 50

Einsamkeit im Alter
Ernährungsbildung als Gesundheitsbildung
Ernährung als Handlungs- und Wirkungsfeld

Schlagwortverzeichnis/Literatur/Impressum . . 58





Das Projekt

Seit 2021 findet das Projekt in der mobilen Lernküche der Kochschule Neun in der historischen Markthalle Neun unter Einbindung der Nachbarschaft statt. Der Kiez, Kreuzberg 36, ist seit jeher von der Vielfalt seiner Bewohner*innen geprägt. Diversität ist hier die „Norm“, was sich unmittelbar im Projekt widerspiegelt, sei es unter den Teilnehmenden oder auf dem Teller. Die Projektvorbereitung, die Teilnehmendenakquise und Umsetzung geschieht in Zusammenarbeit mit verschiedenen sozialen Trägern. Die regelmäßigen Kochtreffs sind offen für alle interessierten älteren Menschen aus der Nachbarschaft. Die dreistündigen Kochtreffs werden im Austausch zwischen Senior*innen und Kochtrainer*innen vorbereitet und durchgeführt. Bei den Kursen kocht eine Gruppe von Senior*innen (ca. 12 Personen) gemeinsam drei Rezepte. Es handelt sich in der Regel um ein Menü bestehend aus Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise. Die Teilnehmenden werden hierfür häufig in drei Kleingruppen aufgeteilt, die jeweils einen Gang übernehmen. Die Rezepte werden im Vorfeld von einer teilnehmenden (gastgebenden) gemeinsam mit einer betreuenden Person vorbereitet und im Sinne einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährungsweise aufgearbeitet. Senior*innen übernehmen durch die direkte Einbindung in die Kursvorbereitung Verantwortung und haben die Möglichkeit, ihr Wissen und ihre Erfahrung mit anderen Teilnehmenden zu teilen. Dieses Konzept fordert die Teilnehmenden heraus und stärkt ihr Selbstwertgefühl, indem es soziale, emotionale und kognitive Bedürfnisse anspricht. Auf theoretischer Ebene folgt das Konzept des Kochtreffs dem gerontologischen Modell „Autonomes Altern“ (Pichler, 2010) aus der Sozialen Arbeit, welches ältere Menschen vor dem Hintergrund von Selbstbestimmung und sozialer Teilhabe aktiv in die Konzipierung von Angeboten mit einbezieht und sich von anderen defizitorientierten Modellen abgrenzt.

Beim gemeinsamen Essen sowie nach dem Kochen stehen Freude, Genuss und Austausch im Vordergrund. Das Projekt setzt sich zudem für ein zukunftsfähiges Ernährungssystem ein und ist Teil der Ernährungswende. Die Auswahl der Zutaten hat einen Fokus auf biologisch, nachhaltig und gerecht produzierte Lebensmittel. Beim Lebensmitteleinkauf für die Kochkurse wird dabei stets auf ein Preisniveau geachtet, das der Zielgruppe angemessen ist. Die Gerichte sollten möglichst einfach umsetzbar sein und dazu anregen, diese ungeachtet der sozioökonomischen Herkunft der Teilnehmenden im eigenen Zuhause nachzukochen.

Neben den 24 Kochtreffs, die im Projektzeitraum 2024 in der Markthalle Neun stattgefunden haben, wurden an zwei weiteren Standorten mehrere Kochkurse durchgeführt. Dabei lag der Fokus auf der Reproduzierbarkeit des Kochtreffs in anderen Kontexten. Bei der Auswahl der Standorte wurden sowohl die Merkmale ehrenamtliche oder hauptamtliche Organisation, ruraler oder urbaner Raum als auch unterschiedliche Bedarfsgruppen von Senior*innen bedacht.

Evaluation

Aus der Evaluation des Projekts „Zusammen is(s)t man weniger allein“ im Jahr 2024 ergibt sich aus der Befragung von rund 200 Teilnehmenden eine sehr hohe Gesamtzufriedenheit, was dem direkten Feedback während und nach der Kochtreffs entspricht. Die Bereiche Kochen, Betreuung, Atmosphäre, Rezepte und Zutaten wurden auf einer Notenskala von 1 bis 6 mit durchschnittlich 1,2 und 1,3 bewertet. Über die Hälfte der Befragten nannten die gute Atmosphäre sowie neue Rezepte als die Hauptgründe zur Teilnahme am Kochtreff. Wichtige weitere Anlässe waren das Treffen alter und neuer Freund*innen. Weitere Beweggründe, die etwa 35 % der Befragten angaben, waren etwas zum Essen und gute Abwechslung.

Beweggründe zur Teilnahme am Kochtreff

- **Kochen als gemeinsame Sprache**
- **Verbindung von Angenehem (gemeinsames Kochen und Speisen) mit Notwendigem (Nahrungsaufnahme)**
- **Raum für ein ungezwungenes Miteinander**
- **Abwechslung (neue Menschen und Gerichte)**
- **Anlass, sich herzurichten**
- **Anlass, sich auf etwas einzulassen**
- **Anlass, ins Gespräch zu treten**

Wirkung

Aus der Evaluation ergeben sich die folgenden Wirkungsfelder, die sich vor allem positiv auf die Gesundheit und den Selbstwert der Zielgruppe auswirken:

Soziale Interaktion

Gemeinsames Kochen fördert den Austausch und die Interaktion zwischen den Teilnehmenden. Soziale Bindungen stärken das Gefühl von Zugehörigkeit und Gemeinschaft, was das Selbstwertgefühl steigert.

Aktive Teilnahme

Wenn Senior*innen aktiv in den Kochprozess eingebunden werden, fühlen sie sich wertgeschätzt und wichtig. Die Möglichkeit, eigene Ideen und Fähigkeiten einzubringen, kann das Selbstbewusstsein fördern.

Selbstwirksamkeit

Das Zubereiten eines gemeinsamen Menüs kann zu positiven Erfahrungen und Erfolgen führen. Das Genießen des fertigen Gerichts gibt ein Gefühl der Zufriedenheit und des Stolzes.

Kulturelle Identität

Kochen kann auch kulturelle Traditionen und persönliche Geschichten einbeziehen. Dies hilft älteren Menschen, ihre Identität zu bewahren und sich mit ihrer Vergangenheit auseinanderzusetzen, was das Selbstwertgefühl stärkt.

Kognitive Aktivierung

Das Kochen erfordert Planung, Organisation und Kreativität. Diese kognitiven Herausforderungen können die geistige Fitness fördern und ein Gefühl der Kompetenz vermitteln.

Emotionale Bindung

Essen ist oft mit positiven Erinnerungen und Emotionen verbunden. Durch das Kochen in einer Gruppe können ältere Menschen positive Gefühle erleben und nostalgische Erinnerungen wachrufen.

Stimmen der Teilnehmenden





UMSETZUNG

Kriterien

Folgende Umsetzungskriterien sollen dabei helfen, einen grundlegenden Rahmen für eine möglichst reibungslose Realisierung des Kochtreffs zu schaffen.

Budget

Unabdingbar für die Umsetzung des Kochtreffs ist ein ausreichendes Budget, um gegebenenfalls die Personalkosten, die Materialkosten (Lebensmittel und Equipment) sowie aufkommende Betriebskosten (Raummiete) decken zu können. Diese können beispielsweise durch projektbezogene Fördermittel gesichert werden, die zuvor beantragt wurden.

Teilnahme

Die erfolgreiche Akquise der Teilnehmenden kann über verschiedene Wege erreicht werden. Es bietet sich an, geeignete Kooperationspartner*innen zu finden, die diese unterstützen können. Beispielsweise kann durch Newsletter, Aushänge oder Flyer in Einrichtungen wie Rathäusern, sozialen Einrichtungen oder Arztpraxen auf die Veranstaltungen aufmerksam gemacht werden. Des Weiteren kann über entsprechende digitale Kanäle wie Webseiten oder im Programmheft der Einrichtungen darauf hingewiesen werden.

Räumlichkeiten und Equipment

Der regelmäßige Zugang zu geeigneten Räumlichkeiten mit einer gut ausgestatteten Küche sowie einem Esstisch mit ausreichenden Sitzplätzen ist unerlässlich für die Etablierung des Kochtreffs. Im Hinblick auf Hygiene und Sicherheit gibt es idealerweise zwei Waschbecken, eins für das Waschen der Hände und Lebensmittel und eins für das Geschirr. Arbeitsflächen sind im Idealfall aus Edelstahl gefertigt. Der (barrierefreie) Zugang zu den Toiletten muss gegeben sein. Es ist wichtig, in den Örtlichkeiten eine einfache Orientierung für die Teilnehmenden zu schaffen, evtl. durch klare Ausschilderungen.

Personal

Der Kochtreff wird bestenfalls von zwei Kochtrainer*innen betreut, welche auch für die Vor- und Nachbereitung zuständig sind. Für die Vorbereitung ist eine Ansprechperson für die Rezeptentwicklung ausreichend. Es kann sich bei der Teamaufstellung um Haupt- sowie Ehrenamtliche, Honorarkräfte sowie Praktikant*innen oder Bundesfreiwilligenbedienstete handeln. Fachwissen aus dem sozialen, pädagogischen sowie ernährungswissenschaftlichen und gastronomischen Bereich sind hilfreich, wie auch Mehrsprachigkeit. Voraussetzung ist vor allem, dass ein Grundinteresse am Thema und

der Arbeit mit der Zielgruppe besteht. Neben Küchenfertigkeiten wie der Rezeptentwicklung und grundlegenden Kochkenntnissen sind soziale Kompetenzen unerlässlich. Ein bereits bestehender Bezug zur Zielgruppe durch Peers kann aufgrund von Zugehörigkeit und Vertrauen ebenso vorteilhaft für die Gruppendynamik sein.

Hilfreiche Kompetenzen

- Anleiten einer Gruppe
- Empathiefähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Kreativität
- Flexibilität
- Geduld
- Kultursensibles Arbeiten und Diversity-Kompetenz
- Kochaffinität
- grundlegende Kochfertigkeiten
- Wissen zu Lebensmittelhygiene
- Wissen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Zeitmanagement

Kontinuität

Ein Senior*innen-Kochtreff sollte in regelmäßigen Abständen, beispielsweise einmal im Monat, stattfinden. Die Regelmäßigkeit der Veranstaltung fördert die Etablierung einer Gruppengemeinschaft und wirkt sich langanhaltend positiv auf das Ernährungsverhalten der Teilnehmenden aus.

Inklusivität

Ein Kochtreff sollte ein inklusiver und zugänglicher Raum sein, an dem sich Menschen unabhängig ihrer Hintergründe, Geschichten und Zuschreibungen willkommen fühlen und eine Veranstaltung sein, an der sie gerne teilnehmen. Es ist wichtig, dass aktiv auf unterschiedliche Bedürfnisse eingegangen und auf das Wohlbefinden aller geachtet wird. Generell sollte der Abbau von Barrieren im Mittelpunkt stehen und eventuelle Einschränkungen der Teilnehmenden berücksichtigt und integriert werden, statt diese zu stigmatisieren. Hierbei sollte eine unterstützende bzw. ergänzende Arbeitsteilung entwickelt und auf spezielle Küchenutensilien wie

Fixierbretter zum Schneiden zurückgegriffen werden. Besonders im Falle von arthrosebedingten Einschränkungen im Handgelenk ist dies sinnvoll. Für Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen können beispielsweise besonders große Schrift und bereits abgewogene Lebensmittel verwendet werden. Lebensmittelunverträglichkeiten können ebenfalls zum Thema eines dafür festgesetzten Termins gemacht werden. Die Teilnahme am Angebot kann durch eine gesteigerte Zugänglichkeit erhöht werden. Diese erstreckt sich von infrastrukturellen Gegebenheiten wie Barrierefreiheit zu mehrsprachigem Personal, um Sprachbarrieren abzubauen. Die Benennung der Veranstaltung sollte verständlich, offen, einladend und inklusiv sein. Zudem sollten die Kochtrainer*innen ein Engagement für kultursensibles Arbeiten mitbringen. Dazu gehört beispielsweise die Auseinandersetzung mit den eigenen Vorurteilen und die Wertschätzung und Förderung von Vielfalt. Dahingehendes Fachwissen kann ggf. durch Fort- und Weiterbildungen im Bereich Diversity und Intersektionalität erworben werden.

Uhrzeit

Im besten Fall ist der Kochtermin zeitlich zwischen Frühstück und Mittagessen angesetzt, sodass das gemeinsame Essen an die Uhrzeiten der üblichen Nahrungsaufnahme angelehnt ist.

Dauer

In einem Zeitraum von zweieinhalb bis drei Stunden wird das Menü von der gastgebenden Person vorgestellt, gemeinsam in der Gruppe zubereitet und anschließend verspeist. Die Vor- und Nachbereitung geschieht durch die Kursleitenden.

Hygiene

Um die Gesundheit der Teilnehmenden nicht zu gefährden und ein Ansteckungsrisiko zu minimieren, sind grundlegende Hygieneregeln zu beachten. Ein geeigneter Moment für eine Hygieneeinweisung besteht unmittelbar vor der gemeinsamen Zubereitung der Rezepte. Ebenso ist ein Hygieneplan für die Kursbetreuenden zu erstellen, der sich auf die Phasen der Vor- und Nachbereitung des Kurses erstreckt. Hierzu zählen die ordnungsgemäße Lagerung von Lebensmitteln, die Müllentsorgung sowie die Sauberhaltung der Küche und des Equipments. Wichtig ist, dass Menschen mit Krankheitssymptomen nicht an den Kochtreffs teilnehmen. Vor dem Kochen und dem Kontakt mit Lebensmitteln ist das gründliche Händewaschen aller Teilnehmenden ein Muss. Zusätzlich können Einweghandschuhe sowie Schürzen bereitgestellt und genutzt werden. Längere Haare sind zusammenzubinden. Genutztes und sauberes Geschirr und Besteck müssen räumlich voneinander getrennt und im besten Fall klar gekennzeichnet sein. Dafür können beispielsweise zwei separate Servierwagen aufgestellt werden.



Besonders das Probieren der Speisen während des gemeinsamen Kochens bietet das Potential von Ansteckungen. Daher sollten „Probierlöffel“ bereitstehen und klar als solche markiert sein. Bei der Beendigung des Kurses müssen eventuell entstandene Lebensmittelreste ordnungsgemäß gelagert, verteilt oder ggf. entsorgt werden. Angebrochene Lebensmittel sollten gut verschlossen und mit dem Datum versehen werden. Bei der Planung der Gerichte sollten die Gegebenheiten berücksichtigt werden. Gerade wenn es keine angemessenen Kühlmöglichkeiten gibt, sollte auf leicht verderbliche Zutaten verzichtet werden.

Sicherheit

Während des Kochtreffs sollte immer ein Erste-Hilfe-Kasten, bzw. ausreichend Verbandsmaterial zur Verfügung stehen. Für die Betreuer*innen ist es ratsam, eine Fortbildung im Bereich Sicherheit (Erste-Hilfe-Kurs) zu absolvieren. Auf die sichere Lagerung von scharfem Küchenequipment wie beispielsweise Messern ist stets zu achten.

Haftung

Es ist wichtig in Erfahrung zu bringen, auf welche Art und Weise die Teilnehmenden im Rahmen der Veranstaltung versichert sind. Dies kann beispielsweise über die Einrichtung beziehungsweise Kooperationspartner*innen (soziale Träger) erfolgen.

Rezeptentwicklung

Vorbesprechung

Bei der Besprechung der Rezepte mit der gastgebenden Person sollte ein gemeinsamer Austausch auf Augenhöhe im Mittelpunkt stehen. Mit ausreichend Flexibilität und mit Einfühlungsvermögen werden die Rezeptideen an das Format und die Grundideen des Kochtreffs angepasst. Dies kann bei einem Treffen vor Ort, im Rahmen eines Telefontermins oder eines Mailverkehrs geschehen. Gegebenenfalls handelt es sich um Rezeptideen, die zunächst verschriftlicht werden müssen, da sie beispielsweise bisher aus der Erinnerung bzw. „aus dem Bauch heraus“ zubereitet wurden. Hierbei ist zum einen die Authentizität zu wahren und zum anderen auf die Rahmenbedingungen zu achten, sodass ein Einvernehmen zwischen gastgebender Person und Kursleitung besteht. Es ist wichtig, dass die Betreuer*innen auch nach der Vorbesprechung für eventuelle weitere Fragen oder Bedenken der gastgebenden Person gut erreichbar und ansprechbar sind und ihre Unterstützung im gesamten Prozess angeboten wird.

Entwicklung

Für eine ausgewogene und für die Zielgruppe angemessene Ernährung empfiehlt sich das Verwenden pflanzlicher, möglichst frischer und unverarbeiteter Zutaten wie Gemüse und Hülsenfrüchte. Diese enthalten viele Nährstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Im Gegensatz zu stark verarbeiteten Produkten sind sie außerdem zucker-, fett- und salzarm. Bei fettreichen Lebensmitteln sind ebenfalls pflanzliche Alternativen zu bevorzugen, da diese entzündungshemmende und cholesterinsenkende Eigenschaften besitzen. Getreideprodukte sind als Vollkornvariante zu bevorzugen, da erhöhte Blutzuckerwerte ohnehin häufig bei den Teilnehmenden auftreten. Wir empfehlen für eine gesunde und nachhaltige Ernährung möglichst auf vegetarische Gerichte zurückzugreifen und saisonale und regionale Produkte zu priorisieren. Das Kochen mit saisonalem Gemüse ist nicht nur nachhaltig und gesund; es bietet auch genügend Beschäftigungsmöglichkeiten für viele Hände bei der Zubereitung der Speisen. Sogenannte Schnippelaufgaben sind bei den meisten Teilnehmenden sehr beliebt und auch ohne große Kochkenntnisse gut auszuführen. Solche Aufgaben bieten auch eingeschränkten, unerfahrenen und zurückhaltenden Personen einen Raum an, um ungezwungen ins Gespräch zu kommen und etwas für die Gemeinschaft beizutragen. Die Rezepte sollten darüber hinaus auf ihre Machbarkeit vor Ort sowie zu Hause geprüft werden. Der Aufwand ist hierbei an die Faktoren Zeit, Räumlichkeit, Equipment und Gruppengröße anzupassen. Ein weiteres wichtiges Kriterium bei der Zusammenstellung der Rezepte ist der Kosten-



punkt. Der Einkauf der benötigten Lebensmittel sollte für alle Teilnehmenden möglich sein. Kostenintensive und/oder schwer zu beziehende Zutaten können durch günstige Alternativen ersetzt werden. Ebenso ist beim Einkauf auf die Vermeidung bzw. Reduzierung von Verpackungsmüll zu achten. Die Gerichte sollten außerdem gut portionierbar und ansprechend sein, wobei auf die Farbe und Textur zu achten ist.

Gestaltung

Die Rezepte sollten in einfacher Sprache formuliert sein. Für eine praktische Handhabung und Arbeitsteilung ist es hilfreich, die einzelnen Arbeitsschritte kurz und konkret in einzelne Absätze zu unterteilen. Eine geeignete Schriftgröße ist zu verwenden (nicht kleiner als Schriftgröße 12). Die Mengenangaben werden zum einen für die Gruppengröße (8–12 Personen) und zum anderen für eine Person aufgestellt, damit das Menü zu Hause direkt nachgekocht werden kann. Die Rezepte des Menüs werden für alle angemeldeten Teilnehmenden ausgedruckt.

REZEPTENTWICKLUNG

- Aufwand & Komplexitätsgrad**
Sind die Rezepte im zeitlichen Rahmen umsetzbar?
- Beschäftigungsgrad**
Sind alle Teilnehmenden ausreichend in das Kochen eingebunden und die Aufgaben sinnvoll aufgeteilt?
- Geschmack**
Sind die Gerichte schmackhaft und ansprechend?
- Preis**
Sind die Lebensmittel bezahlbar?
- Verfügbarkeit**
Sind die Lebensmittel leicht zu besorgen?
- Nachhaltigkeit**
Finden saisonale und regionale Lebensmittel Verwendung und wurde auf Fleisch verzichtet?
- Gesundheit**
Kommen möglichst pflanzliche, frische und unverarbeitete Lebensmittel zum Einsatz und wurde der Anteil von Zucker, Salz und Fett reduziert?
- Allergien & Unverträglichkeiten**
Wurde auf die Lebensmittelunverträglichkeiten von Teilnehmenden eingegangen?
- Zugänglichkeit**
Sind die Rezepte in einfacher Sprache formuliert?

Ablauf des Kochtreffs

Zu Beginn werden die Teilnehmenden begrüßt und das Projekt vorgestellt. Anschließend wird in die räumliche Infrastruktur eingeführt. Besonders wichtig ist hierbei, dass alle Teilnehmenden wissen, wo die Lebensmittel stehen, wo abgewaschen werden kann, wo die Garderobe für Taschen und Jacken ist und wo sich die Toiletten befinden. Danach kann eine Vorstellungsrunde initiiert werden. Gerade in der Anfangsphase der Kochtreffs empfehlen sich Namensschilder für alle Beteiligten. Diese können z. B. mit Edding auf Kreppband geschrieben und auf der Kleidung angebracht werden. Alternativ können die Schilder auf Becher geklebt werden. Eine gute Option ist auch die Beschriftung von Wäscheklammern oder Untersetzern. Nach der Einführung wird explizit auf die Hygieneeinweisung eingegangen, die auch ausgedruckt und zu jedem Termin gut sichtbar ausgelegt oder ausgehangen wird.

Darauffolgend stellt die gastgebende Person die Rezepte und gegebenenfalls deren Zubereitung vor. Eventuelle Unverträglichkeiten unter den Teilnehmenden können hier final abgeklärt werden. Dies geschieht bestenfalls in der Vorbereitungsphase des Kochtreffs im Rahmen der Anmeldung, kann aber auch spontan beim Termin besprochen werden. Anschließend waschen sich alle Teilnehmenden laut Hygieneeinweisung gründlich die Hände. Die Anwesenden teilen sich oder werden in Gruppen nach Gericht (Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise) eingeteilt und erhalten konkrete Zuständigkeiten.

Nun kann das gemeinsame Kochen beginnen. Dafür sollte etwa eine Dauer von 1,5–2 Stunden eingeplant werden. Wenn die Gerichte servierfertig sind, kann der Tisch gedeckt werden. Eventuell wurde dieser zuvor als Arbeitsfläche genutzt. Das Servieren und Verteilen der Teller erfolgt ebenfalls über die Teilnehmenden. Beim anschließenden gemeinsamen Mahl kann sich bei der gastgebenden Person bedankt werden. Im Idealfall erklärt sich schon eine Person für den nächsten Termin bereit. Alternativ können sich Interessierte dafür mit genügend Vorlauf bei den Organisator*innen melden.

Anschließend helfen die Teilnehmenden nach Möglichkeit beim Abräumen und setzen sich noch einen Moment mit dem Fragebogen für die Evaluation hin. Beim Ausfüllen kann sich untereinander geholfen werden. Im Fall von Speiseresten können diese aufgeteilt und mitgenommen werden. Dafür ist es hilfreich, wenn die Teilnehmenden im Vorfeld dazu angehalten werden, ihre eigenen Lebensmittelbehältnisse zum Termin mitzubringen. Zum Schluss verabschieden sich die Teilnehmenden und freuen sich auf das nächste Mal.

ABLAUF EINES KOCHTREFFS

Vorbereitung

- Ankündigung und Bewerbung der Veranstaltung
- Anmeldung der Teilnehmenden
- ggf. Abfrage der Lebensmittelunverträglichkeiten
- Besprechung der Rezepte mit der gastgebenden Person
- Ausformulierung und Mengenanpassung der Rezepte
- Ausdrucken der Rezepte für alle Teilnehmenden
- Einkauf der Lebensmittel
- Vorbereitung der Küche und Räumlichkeiten

Beim Kochtreff

- ggf. Aufbau der Kochstation
- Aufteilung der Lebensmittel nach Gerichten in Stationen
- Einhaltung der Hygienevorschriften
- Auswahl der nächsten gastgebenden Person
- Verteilen und Ausfüllen der Feedbackbögen
- Abwasch
- ggf. Ab-/Rückbau der Kochstation

Nachbereitung

- Feedbackauswertung

Anregungen

Mögliche Gesprächsthemen und Fragen an die Gruppe

Die Kochgruppe kann zu gegebenem Anlass auf unterschiedliche Weise eingestimmt werden. Die Teilnehmenden können Geschichten erzählen, die mit Essen zu tun haben, von Mahlzeiten der letzten Tage berichten oder das aktuelle Lieblingsgericht mit der Gruppe teilen. Sie können Erinnerungen an erste Restaurantbesuche teilen oder traditionelle Familienrezepte austauschen.

Die Fragen können im Voraus ebenfalls auf Zetteln vorbereitet und beispielsweise aus einem Topf gezogen werden, der einmal um den Tisch kreist.

Während oder nach dem Essen können die zubereiteten Speisen reflektiert und weitere Anregungen oder Alternativen gesammelt werden. **Wie hat's geschmeckt? Wie kann man die Gerichte (noch) anrichten? Welche Variationen fallen euch ein? Was hätte wegbleiben oder hinzugefügt werden können? Wie lassen sich die Reste verwerten?**

Im besten Fall sind die Teilnehmenden ausreichend beschäftigt und kommen ganz natürlich ins Gespräch.

Ideen für
thematische
Schwerpunkte
während der
Kochtreffs

- Mülltrennung
- Lebensmittellagerung
- Mindesthaltbarkeitsdatum vs. Verbrauchsdatum
- Zucker
- Fleisch
- vegetarisch kochen
- vegan kochen
- Cholesterin
- Hülsenfrüchte
- Fertigprodukte
- Snacks – gesund & bekömmlich



STARTERKIT



Im Folgenden wird eine Sammlung von Rezepten und weiterem Material bereitgestellt, die als Inspiration dienen und den Einstieg sowie die Durchführung von Kochtreffs im eigenen Kontext erleichtern kann.



REZEPTVORSCHLÄGE

✿ Frühling ☀ Sommer 🍂 Herbst ❄ Winter

VORSPEISE

✿	Feldsalat mit Orange und Walnusskernen	29
✿	Radieschensalat	29
☀	Gurkensalat	27
☀	Kalte Tomaten-Kirsch-Gazpacho	26
☀	Pan con tomate (spanische Bruschetta)	27
🍂	Linsen-Apfel-Salat	28
🍂	Jungbrunnen-Salat	28
❄	Apfel-Karotten-Salat	27

HAUPTSPEISE

✿	Elkes Mangoldcremesuppe mit Croutons	31
☀	Ratatouille	34
☀	Bulgur mit Tomaten	33
☀	Rote-Beete-Gnocchi mit Zucchinisauce	36
☀	Zucchinicremesuppe	32
🍂	Potaje de garbanzos (katalanischer Kichererbseneintopf)	35
🍂	Kürbissuppe	33
❄	Holgers Lauchauflauf	30
❄	Alblinsen für Opa	34

DESSERT

✿	Rhabarber Crumble	38
✿☀	Crunchy Beerenjoghurt	39
☀	Zucchinikuchen	38
☀	Rote Grütze	40
🍂	Elkes Indischer Obstsalat	40
❄	Mexikanischer Milchreis	39
❄	Spanischer Orangenkuchen	37

GESUNDER SNACK

Energy Balls	41
Weißer Bohnen-Dip	42
Muhammara (Walnuss-Paprika-Dip)	42
Herzhafte Zucchini-Muffins	43
Bananen-Shake	43

Kalte Tomaten-Kirsch-Gazpacho



1 Person	16 Personen	
250 g . . .	4 kg	Tomaten
250 g . . .	4 kl	Paprika
1 kl Stk . .	2	Gurken
50 g	800 g	Kirschen
¼	4 kl	rote Zwiebeln
¼	3 kl	Knoblauchzehen
etwas . . .	2 Bund . . .	Basilikum (optional)
30 ml . . .	500 ml . . .	Olivenöl, plus mehr zum Servieren
etwas . . .	3 EL	Weißwein-/Apfel- essig (optional)
		kaltes Wasser nach Bedarf
		Salz, Pfeffer
½ Dose . .	3 Dosen . . .	Kichererbsen
3 Prisen .	3 TL	Paprikapulver
½ TL . . .	4 EL	Olivenöl
		Salz
		getrocknete Gewürze (optional)

Die Tomaten grob hacken und die Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch pressen oder grob schneiden. Die Gurken schälen und würfeln und die Kirschen entsteinen und ebenfalls klein schneiden. Anschließend alles möglichst fein pürieren. Salz, Pfeffer und das Olivenöl hinzugeben und erneut pürieren. Für eine bessere Konsistenz die Suppe nun durchsieben (optional). Nach Belieben kaltes Wasser hinzufügen. Danach für mindestens eine halbe Stunde, idealerweise für 2 Stunden, in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

Mit Olivenöl beträufeln und mit Basilikumblättern garnieren. Der Gazpacho kann mit Brot, Croutons oder gerösteten Kichererbsen serviert werden.

Für die gerösteten Kichererbsen die Kichererbsen abgießen und trocken tupfen. In einer Schüssel die Kichererbsen mit Olivenöl, Gewürzen und Salz vermengen und anschließend auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten rösten bis die Kichererbsen goldbraun und knusprig sind.

Gurkensalat



1 Person	14 Personen	
¼	3 ½	Salatgurken
¾ EL	10 ½ EL	Kräuteressig
1 ¼ EL	17 ½ EL	Pflanzenöl
4 Stängel	1 Bund	Dill
.....		Zucker
.....		Salz und Pfeffer

Die Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden/hobel. In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen (nicht zu wenig). Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Dann 5 EL Öl und 3 EL Essig darüber geben. Pfeffer und zuckern (nach Geschmack). Gegebenenfalls mit wenig Leitungswasser auffüllen. Den kleingehackten Dill untermengen. Den Salat kurz noch mal durchziehen lassen und anschließend servieren.

Pan con tomate (spanische Bruschetta)



1 Person	16 Personen	
2 Scheiben	2	Ciabatta-Brote
½	½ kg	Tomaten
.....		Olivenöl
1 Zehe	1 Knolle	Knoblauch
2 Stängel	1 Bund	Petersilie

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brote in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die frische Petersilie waschen, trocken schütteln und mit oder ohne Stängel klein hacken.

Alternativ eignet sich auch Baguette oder anderes helles Brot.
Die Zutaten für den Tomatensugo lassen sich auch im Verhältnis nach eigenem Belieben zubereiten.

Nun die Brotscheiben kurz in den Ofen schieben, bis sie knusprig sind. Währenddessen die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und den Tomatensugo anschließend vorsichtig auf die Brotscheiben verteilen. Als Vorspeise servieren.

Apfel-Karotten-Salat



1 Person	12 Personen	
300 g	4 kg	Karotten
150 g	2 kg	Äpfel
½	4	Zitronen
.....		Zucker (optional)

Die Karotten und Äpfel reiben. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Optional noch mit ein wenig Zucker verfeinern. Nun alles miteinander vermengen und in kleine Schalen abfüllen.

Linsen-Apfel-Salat



1 Person	16 Personen	
70 g	1 kg	braune Linsen
½ Stg.	1 Bund	Staudensellerie
¼	4	Äpfel (roh)
¼	3	Rote Bete (roh)
5 g	2 Bund	Schnittlauch
15 g	200 g	Sonnenblumenkerne
1 EL	30 ml	Sonnenblumenöl
½ kl	2–3	Zitrone
eine Prise	2 TL	Zucker
.	Salz, Pfeffer

Die Linsen in einem Sieb waschen und anschließend im Topf kochen lassen, bis sie gar sind. Währenddessen den Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und in dünne Spalten schneiden. Rote Bete waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen.

Für das Dressing die Zitrone halbieren und auspressen. Das Sonnenblumenöl mit dem Zitronensaft vermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Linsen mit Sellerie, Äpfeln, Roter Bete und Schnittlauch in eine Schüssel geben. Die Sonnenblumenkerne und das Dressing unter den Salat mischen.

Jungbrunnen-Salat



1 Person	16 Personen	
1 Handvoll	1 gr	Blattsalat (Lollo)
1 kl.	1 kg	Rote Bete
½ Stg.	1	Stangensellerie
½	3	Äpfel
etwas	1	rote Zwiebel oder Schalotte (optional)
2 EL	100 g	Sonnenblumenkerne
1 TL	5 TL	Senf
1–2 EL	10 EL	Weißweinessig
1–2 EL	10 EL	Olivenöl
1 TL	1 EL	Honig (optional)
.	Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und trocknen. Rote Bete schälen und reiben. Den Stangensellerie und die Äpfel in Scheiben schneiden und zu dem Salat geben. Die Dressingzutaten (Senf, Essig, Honig, Öl) in einer separaten Schüssel gut verrühren, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit dem Salat vermengen. Die Sonnenblumenkerne kurz in der Pfanne anrösten und hinzugeben.

Feldsalat mit Orange und Walnusskernen



12 Personen

900 g . . . Feldsalat
6 Bio-Orangen
300 g . . . Walnusskerne
6 EL Balsamico
12 EL Olivenöl
etwas . . . Honig oder Agavendicksaft
. Salz
. Pfeffer

Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden, die andere Hälfte auspressen.

Walnüsse grob kleinschneiden und ohne Öl in einer Pfanne anrösten.

Orangensaft mit Balsamico, Öl, Honig oder Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat und Orangenstücke vermengen, das Dressing darübergießen und mit den gerösteten Walnusskernen servieren.

Radieschensalat



12 Personen

6 Bund . . Radieschen
2 Bund . . Frühlingszwiebeln
1 Bund . . Schnittlauch
6 EL Rapsöl
6 EL Weißweinessig
4 EL Saure Sahle
. Salz
. Pfeffer
. Agavendicksaft oder Honig

Radieschen mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden und die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch in Ringe schneiden.

Alle Zutaten für das Dressing verrühren und mit den Radieschen, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch vermengen.

Holgers Lauchauflauf



1 Person	16 Personen	
½ Stg. . . .	2–3 Stg. . .	Lauch
200 g	1 kg	Joghurt
150 g	1 kg	Nudeln (z. B. Penne)
50 g	400 g	Räuchertofu
1	4	Eier
50 g	300 g	Käse (gerieben)
500 ml	2 l	Gemüsebrühe
.		Olivenöl
.		Basilikum (oder andere Kräuter)
.		Muskatnuss
.		Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Den Lauch gut abwaschen und in Ringe schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe einrühren. Die Nudeln darin bissfest kochen. Den Lauch in einer Pfanne in etwas Olivenöl etwas andünsten. Dann zur Seite stellen und den Tofu klein gewürfelt in der Pfanne scharf anbraten.

Den Käse runterreiben und die Eier verquirlen. Die Eier mit dem Joghurt und den Gewürzen vermengen und eventuell mit etwas Nudelwasser strecken.

Die Nudeln mit dem Lauch und dem Tofu in der Auflaufform verteilen, mit der Sauce bedecken und mit dem Käse bestreuen. Die Form in den Ofen schieben und rausholen, wenn der Käse den gewünschten Schmelzzustand erreicht hat. Zum Salat servieren.

Elkes Mangoldcremesuppe mit Croutons



1 Person	10 Personen	
1 kl	6	Zwiebeln
250 g	2,4 kg	Mangold
30 g	300 g	Spinat
100 ml	1 l	Kokosmilch
50 ml	500 ml	Wasser
.	Öl
.	Salz und Pfeffer
.	frische Muskatnuss
50 ml	500 ml	Joghurt (vegan)
1/2	5	alte Brötchen
5 g	50 g	Butter (vegan)

Die Zwiebeln kleinschneiden und mit Öl in einem Topf anbraten. Währenddessen den Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Mangoldstiele zu den Zwiebeln geben und für weitere 3–4 Minuten braten. Nun die klein geschnittenen Mangoldblätter, den Spinat und das Wasser dazugeben. Weiterhin für 8–10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, frisch geriebenem Muskat und Gemüsebrühe würzen.

Währenddessen die Brötchen in Würfel schneiden und in veganer zerlassener Butter so lange bei mittlerer Hitze schwenken, bis die Croutons goldbraun gebacken sind.

Die Kokosmilch zu der Mangoldsuppe dazugeben, alles pürieren und schlussendlich mit Pfeffer abschmecken.

Nun die Suppe mit den Croutons servieren und optional ebenfalls mit frischem veganen Joghurt, gerösteten Sonnenblumenkernen, Sprossen oder Kräutern dekorieren.

Zucchini cremesuppe



1 Person	12 Personen	
½	6	Zucchini
½	6	Zwiebeln
1	9	Kartoffeln (mehlig- kochend)
5 g	50 g	Gemüsebrühe
75 g	900 g	Crème fraîche
		Muskat
5 g	60 g	Sonnenblumenkerne
10 g	1 Bund	Basilikum
2 Scheiben	1	Baguette (optional)
		Butter
		Knoblauch(pulver)

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, Kartoffeln und Zucchini in kleine Würfel schneiden und für ein paar Minuten im Topf anschwitzen lassen.

Nun das Gemüse mit 2,4 l Wasser ablöschen und Gemüsebrühpulver und Muskat dazugeben.

Für circa 15 Minuten mit aufgesetztem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Währenddessen das Brot für die Suppe in Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und im Ofen rösten. Anschließend mit ein wenig Knoblauch und Kräutern würzen.

Nun die Crème fraîche zu der Suppe geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren. Danach nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Zucchini suppe in Schüsseln füllen, mit Käse, Sonnenblumenkernen und gehacktem Basilikum toppen und zusammen mit oder ohne Brot genießen.

Kürbissuppe



1 Person	12 Personen	
150 g . . .	2 kg	Hokkaidokürbis
½	5	Pastinaken
½	5	Kartoffeln
½	5	Zwiebeln
etwas . . .	2	Knoblauchzehen (optional)
etwas . . .	1 kl Stk . .	Ingwer
½ EL . . .	5 EL	Olivenöl
200 ml . .	2 l	Gemüsebrühe
etwas . . .	1 Bund . .	Petersilie (optional)
.	Sonnenblumenkerne (optional)
.	Salz, Pfeffer
.	frisch geriebene Muskatnuss

Vom Kürbis die Kerne entfernen und grob würfeln. Die Pastinaken, Möhren und Kartoffeln schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Die Zwiebeln, Ingwer und ggf. Knoblauch klein schneiden und in Öl andünsten. Das Gemüse hinzugeben, mit Brühe oder Wasser ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss alles fein pürieren, mit Gewürzen abschmecken und mit Sonnenblumen bestreuen.

Bulgur mit Tomaten



12 Personen	
8	Gläser Wasser
4	Gläser grober Bulgur
10	große Tomaten
2	Zwiebeln
4 EL	Tomatenmark
4 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
.	Salz, Pfeffer, Chili, 7 Gewürz und Minze
.	Joghurt
.	Gurken

Gehackte Zwiebeln anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Gewürfelte Tomaten hinzugeben. Anschließend den gewaschenen Bulgur dazugeben und für 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Dazu gibt es Gurkenscheiben und etwas Joghurt.

Abblinsen für Opa



1 Person	12 Personen	
½ (75 g)	6 (900 g)	gr. braune Zwiebeln
1 Prise	1,5 TL	Salz
½ EL	6 EL	Butter
50 g	600 g	marmorierte Alb-Leisa Linsen
¼	3	frische Lorbeer- blätter
50 g	600 g	Knollensellerie
etwas	1,5 EL	Pflanzenöl
		Meersalz
		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½	6	Knoblauchzehen
¼ Prise	3 Prisen	Liebstockel
15 ml	180 ml	Gemüsebrühe
¼ EL	3 EL	Schnittlauch

Die Butter in einem mittelgroßen Topf auf kleiner Stufe erhitzen.

Fein gehackte Zwiebeln und Salz hineingeben. Den Deckel auflegen und die Zwiebeln anschwitzen. Nach etwa 15 Minuten werden die Zwiebeln zu einer Masse zerschmolzen sein (mit etwas Biss). Mit aufgelegtem Deckel behält es die ganze Hitze und sollte ordentlich blubbern.

Ratatouille



4 Personen	
500 g	Zucchini
2	Zwiebeln
1 kg	Tomaten
500 g	Paprikaschoten
500 g	Auberginen
4 EL	Olivenöl
50 g	Butter oder Margarine
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
3	Knoblauchzehen (optional)
	Saft von 1 Zitrone
500 g	Joghurt (10 %)
250 g	Schafskäse
1	Baguette

Zucchini, Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Auberginen mit der Schale in Scheiben schneiden. Im Backofen schmoren.

Das Fett in einem breiten Topf zerlassen. Abwechselnd Zucchini, Auberginen, Zwiebeln, Tomaten und Paprika einschichten.

Jede Lage mit Salz, Pfeffer, (zerdrückten Knoblauchzehen) und Zitronensaft würzen. Bei kleiner Hitze 40 Minuten schmoren.

Schafskäse zerdrücken und mit dem Joghurt mischen. Baguette in Scheiben schneiden.

Potaje de garbanzos (katalanischer Kichererbseneintopf)



4 Personen 16 Personen

500 g . . .	2 kg	Kichererbsen
2	5	Gemüsezwiebeln
2	5	Möhren
2	5	Pastinaken
2 EL	8 EL	Olivenöl
.	Salz und Pfeffer
1 l	3–4 l . . .	Gemüsebrühe
2	5	Lorbeerblätter
4	1	Knoblauchknolle
2	6	Fleischtomaten
300 g . . .	800 g . . .	Blattspinat

Das Gemüse waschen. Die Zwiebeln fein hacken, Möhren und Pastinaken in Scheiben schneiden. Einen großen Topf mit Olivenöl erwärmen und darin das Gemüse andünsten. Die Kichererbsen abgießen und mit den Lorbeerblättern dazugeben. Anschließend mit der Brühe aufgießen, salzen und langsam aufkochen. Den Knoblauch schälen, halbieren und untermengen. Das Ganze circa 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die Fleischtomaten überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken.

Den Spinat waschen und grob hacken. Beides der Suppe unterrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt entfernen und noch einmal 10 Minuten garen.

Den Eintopf abschmecken und auf tiefen Tellern servieren. Optional mit Petersilie und Brot servieren.

Rote-Beete-Gnocchi mit Zucchinisauce



1 Person **12 Personen**

Gnocchi

200 g	2,5 kg	Kartoffeln
80 g	1 kg	Kartoffelmehl
1	7	Eier
¼ TL	2,5 TL	Salz
1 Prise . . .	1 TL	Muskatnuss
1 Prise . . .	1 TL	Pfeffer
125 g	1,5 kg	Rote Beete

Zucchinisauce

½	3	Zucchini
½	3	Zwiebeln
1	4	Kartoffeln (mehlig- kochend)
5 g	25 g	Gemüsebrühe
75 g	400 g	Crème fraîche
.	Muskatnuss
.	Salz
.	Pfeffer

Für die Gnocchi die Kartoffeln kochen, pellen und anschließend zerstampfen. In eine Schüssel geben und Kartoffelmehl, die Eier, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Kartoffeln geben und alles gut verkneten. Die Rote Beete kochen und pürieren und anschließend die Flüssigkeit gut abtropfen lassen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und ausreichend salzen. Aus dem Kartoffelteig 2 cm große Kugeln formen und mit einer Gabel andrücken. Alternativ können die Kugeln über ein Gnocchibrett gerollt werden, falls vorhanden.

Das kochende Wasser herunter stellen und die Gnocchi in den Topf geben und für circa 2 Minuten kochen lassen. Die Gnocchi sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, Kartoffeln und Zucchini in kleine Würfel schneiden und für ein paar Minuten im Topf anschwitzen lassen.

Nun das Gemüse mit 1,2 l Wasser ablöschen und Gemüsebrühpulver und Muskat dazugeben.

Für circa 15 Minuten mit aufgesetztem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Nun die Crème fraîche zu der Sauce geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren. Danach nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spanischer Orangenkuchen



1 Person	16 Personen	
175 g . . .	700 g . . .	Weizenmehl
50 g	200 g	Zucker
75 ml	300 ml . . .	Sonnenblumenöl
2 kl	5	Orangen
3	10	Eier
8 g	30 g	Backpulver
1 Prise . . .	1 Prise . . .	Salz

Die Orangen waschen und die Schale vorsichtig abreiben (wir wollen nur die orange Schicht und nicht die weiße). Orangenzeste zur Seite legen. Die Orangen jetzt komplett schälen, in Stücke schneiden und die Kerne entfernen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Orangenstücke in eine Schale geben, Öl hinzufügen und alles pürieren. Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren, bis es keine Mehlklumpen mehr gibt. Eier, Zucker und Salz in einer anderen Schale schaumig rühren und in die andere Mischung integrieren.

Ein tiefes Ofenblech mit Backpapier auskleiden. Die Teigmischung darauf geben und circa eine Stunde im Ofen backen. Abkühlen lassen und mit Orangenzeste dekorieren.

Zucchinikuchen



12 Personen

20 g	200 g	Zucchini
etwas	1	Zitrone
20 g	200 g	Butter
17 g	200 g	Zucker
30 g	375 g	Mehl
½	5	Eier
8 g	100 g	Joghurt
etwas	1 Pck	Vanillezucker
etwas	1 Pck	Backpulver
etwas	1 Prise	Salz

Die Zucchini waschen, ggf. schälen und halbieren. Mit einem Löffel das weiche Kerngehäuse entfernen. Die Zucchinihälften mit einer Reibe grob raspeln. Die Zitrone fein abreiben.

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz mit einem Handmixer aufschlagen und anschließend die Eier unterrühren. Nun Mehl, Backpulver, Joghurt, sowie Zucchiniraspel und Zitronenschale unterheben und alles gut vermengen.

Den Teig in eine eingefettete Backform geben und glatt streichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen (180 Grad) ca. 45 Minuten backen. Eventuell mit Alufolie bedecken.

Rhabarber Crumble



12 Personen

1 kg	Rhabarber
1 Prise	Zucker
400 g	Mehl
250 g	Zucker
250 g	Butter
.	Salz

Rhabarber schälen, in Stücke schneiden, mit etwas Zucker bestreuen und in den Backformen auslegen.

Für die Streusel das Mehl zusammen mit Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Langsam die Butter in Würfeln hinzugeben und zu einem krümeligen Teig kneten.

Die Krümel auf die Äpfel legen und auf 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

Mexikanischer Milchreis



1 Person	12 Personen	
250 ml . . .	2 ½ l. . . .	Hafermilch
50 g	500 g	Langkornreis
½ kl	3	Äpfel
¼	2 ½	Vanilleschoten
½–1	5–8 TL . .	Zucker
.	Zimtpulver
.	frische Muskatnuss
1	5	Nelken

Die Vanilleschoten einschneiden und das Mark herauskratzen. Im Topf die Hälfte der Milch, den Reis, frisch geriebenes Muskat, die Nelken, das Vanillemark und die Vanilleschoten unter Rühren zum Kochen bringen.

Nun bei geringer Hitze 5 Minuten garen lassen, danach nach und nach die restliche Hafermilch dazugeben. Währenddessen die Äpfel waschen und in kleine Stücke schneiden und diese dem Milchreis zusetzen.

Mit Zucker süßen und nochmals 10–15 Minuten quellen lassen.

Nun die Vanilleschoten und Nelken aus dem fertigen Milchreis entfernen und portionieren. Jede Portion anschließend mit Zimt bestäuben und genießen.

Crunchy Beerenjoghurt



1 Person	12 Personen	
2 EL	15 EL	Haferflocken
125 g	1,5 kg	Vollmilchjoghurt
60 g	750 g	Erdbeeren
½ EL	6 EL	Vanillezucker
.	Wasser

Dieses Dessert eignet sich auch hervorragend im Sommer mit gemischten Beeren.

Die Haferflocken in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Zucker darauf streuen und unter Wenden schmelzen. Alles aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

In einer Schüssel den Joghurt mit dem Vanillezucker glatt verrühren. Die Beeren putzen, waschen und klein schneiden.

Zuerst den Joghurt, dann die Beeren in Gläser schichten. Die Haferflocken darauf verteilen. Sofort servieren.

Rote Grütze



1 Person	16 Personen	
125 g . . .	1,5 kg . . .	gemischte Beeren nach Wahl
etwas . . .	1	Zitrone (optional)
40 ml . . .	175 ml . . .	Fruchtsaft
¼ EL . . .	4 EL	Vanillezucker
¼ EL . . .	4 EL	Speisestärke
¼ EL . . .	4 EL	Zucker
etwas . . .	2 Stg	Zimt (optional)
etwas . . .	4	Sternanis (optional)

Falls tiefgekühlte Beeren verwendet werden, diese auftauen. Dabei fällt reichlich Saft an, der anstelle von gekauftem Fruchtsaft verwendet werden kann.

Die Speisestärke mit 12 EL Fruchtsaft in eine Schüssel geben und verrühren. Die Beeren mit dem restlichen Fruchtsaft, dem Zucker und Vanillezucker sowie den Gewürzen (optional) in einen Topf geben, verrühren und aufkochen lassen.

Die Speisestärke-Mischung zu den kochenden Beeren geben und einrühren.

Auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren etwa ein bis zwei Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Optional mit Zitronensaft abschmecken.

Elkes Indischer Obstsalat



1 Person	16 Personen	
½	5	Äpfel
1	4	Bananen
¼	3	Birne
1	3	Orangen
¼ kl	2	Granatapfel
.	Zimt
.	Agavendicksaft (alternativ Honig)

Das Obst schälen, klein schneiden, in eine Schale geben und mit Zimt und gegebenenfalls etwas Agavendicksaft abschmecken.

Energy Balls – die gesunden Pralinen

6 Stück	12 Stück	
200 g . . .	400 g . . .	getrocknete Aprikosen
50 g	100 g . . .	Erdnuskerne
50 g	100 g . . .	gemahlene Mandeln
50 g	100 g . . .	Haferflocken
2 EL	5 EL	Kakaopulver
1 EL	2 EL	Vanilleextrakt
80 ml	150 ml . . .	Hafermilch
.	etwas Kokosraspeln, Kakaopulver und Sesam zum Garnieren

Die Aprikosen und Erdnüsse klein schneiden und mit den gemahlenden Mandeln, Haferflocken, Kakaopulver, Vanilleextrakt und der Hafermilch in eine Schüssel geben. Alles für 2–3 Minuten pürieren, bis die Mischung zu einer festen Masse wird und anschließend für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank stehen lassen, bis die Masse fest ist.

Aus dem Teig gleich große Kugeln formen und nach Wahl in Kakao, Kokos und Sesam rollen, sodass sie von allen Seiten leicht damit bedeckt sind. Das Kakaopulver eventuell etwas abklopfen, da er im Geschmack sonst zu bitter werden kann. Die fertigen Pralinen vor dem Verzehr erneut im Kühlschrank härten lassen. Die Energy-Balls können nun direkt verzehrt werden. Sie eignen sich auch gut ein paar Tage später als Snack auf dem Weg oder bei Besuch.

Weißer Bohnen-Dip

1 Person **12 Personen**

¼ Dose . . . 3 Dosen . Cannellini-Bohnen
½ EL . . . 6 EL . . . Olivenöl
½ EL . . . 6 EL . . . frischer Zitronensaft
¼ 4 Knoblauchzehen
1 Prise . . . 1½ TL . . . Salz
. etwas frisch
. gemahlener Pfeffer
. 1 Handvoll frische
. Kräuter (optional)

Die Knoblauchzehen klein schneiden und mit dem Thymian in Olivenöl anbraten. Die abgetropften Bohnen hinzugeben und aufwärmen. Anschließend die Bohnen mit 8 EL Wasser, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse pürieren. Nach Belieben kann das Bohnenmus mit frischen Kräutern garniert werden.

Muhammara (Walnuss-Paprika-Dip)

1 Person **12 Personen**

20 g 200 g . . . Walnüsse
1 halbe . . 6 rote Paprika
¼ Zehe . . 2 Zehen . Knoblauch
1 ½ TL . . 3 TL Kreuzkümmel
½ Zweig . 5–6 Zweige Thymian
½ EL . . . 6 EL Zitronensaft
½ EL . . . 4 EL Olivenöl
1 Prise . . 2 TL Salz

Die Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl 2–3 Minuten rösten. Ab und zu umrühren und aufpassen, dass sie nicht anbrennen. Aus der Pfanne nehmen, 1 EL der Walnüsse für das Topping beiseitelegen.

Die Paprika entkernen und in große Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 20 Minuten backen. Die gebräunten Paprikastücke in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Thymian, Zitronensaft und Salz pürieren. Die restlichen Walnüsse grob hacken und auf die fertige Paste streuen.

Muhammara kann mit Brot, Crackern, Gemüsesticks serviert werden.

Herzhafte Zucchini-Muffins

6 Stück	12 Stück	
ca. 60 g	125 g	Weizenmehl
ca. 60 g	125 g	Vollkornmehl
½ TL	1 TL	Backpulver
½ TL	1 TL gestr	Salz
1	2	mittelgroße Eier
100 g	200 g	Joghurt
40 ml	80 ml	Olivenöl
50 g	100 g	Feta
1 TL	2 TL	italienische Kräuter
100 g	200 g	Zucchini

Zucchini waschen und raspeln. Die Raspel in ein Sieb geben, leicht salzen, kurz stehen lassen und dann mit den Händen oder einem Tuch möglichst viel Wasser ausdrücken.

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver, Natron und Salz mischen. Die Eier verquirlen, Joghurt, Öl und Kräuter unterrühren.

Die feuchten zu den trockenen Zutaten geben und alles nur kurz, aber kräftig verrühren. Den Käse zerbröckeln und zusammen mit den Zucchini raspeln unter den Teig heben. Den Teig in 10–12 Silikonförmchen füllen und die Muffins für ca. 20 Minuten backen.

Bananen-Shake

1 Person	12 Personen	
½	6	Bananen
125 ml	1,5 l	Hafermilch
1 Prise	⅓ TL	Zimt
1 Prise	⅓ TL	Kakao

Die Bananen schälen und in große Stücke schneiden. Anschließend gemeinsam mit der Hafermilch in einem hohen Behälter pürieren. Nach Wunsch mit Zimtpulver oder Kakao abschmecken, nochmals kurz pürieren und in Gläser füllen.

SAISONKALENDER

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aprikose							●	●				
Beeren						●	●	●				
Birne	●							●	●	●	●	●
Blattsalate			○	○	●	●	●	●	●	○		
Bohnen					○	○	●	●	●	●		
Erdbeere					●	●	●	●				
Gurke			○	○	○	●	●	●	●	●		
Kartoffeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kirschen						●	●	●				
Kohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kürbis	●	●	●	●				●	●	●	●	●
Lauch	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Möhren	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radieschen			○	○	●	●	●	●	●	●	●	
Rhabarber				●	●	●	●					
Rote Bete	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spargel				●	●	●						
Spinat	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	
Tomaten					○	○	○	○	○	○		
Zucchini						●	●	●	●	○		

● Freiland ○ Gewächshaus ● Lagerware

KLEINES HYGIENE 1×1

Da es uns wichtig ist, dass sich alle Beteiligten beim Kochen wohlfühlen, Spaß haben und gesund bleiben, gibt es ein paar Aspekte, die zu berücksichtigen sind.

1. Hände waschen

Vor jedem Kochen waschen wir uns die Hände mit Seife, trocknen sie gründlich mit dem Papiertuch ab und binden lange Haare zusammen.

2. Einweghandschuhe

Freiwillig können gerne Einweghandschuhe bei der Lebensmittelzubereitung und beim Kochen getragen werden. Diese können beim Essen wieder ausgezogen werden.

3. Probierlöffel

Wir haben viele kleine Probierlöffel, mit denen die Gerichte gerne probiert und abgeschmeckt werden können. Jeder Probierlöffel wird nur einmal genutzt und kommt nach Gebrauch zum benutzten Geschirr. Die Probierlöffel werden so genutzt, dass auf den eigenen Probierlöffel eine kleine Portion mit einem großen Löffel gegeben wird. Dabei berührt der Probierlöffel weder den großen Löffel noch die Speise.

4. Krankheitsfall

Sind wir krank oder fühlen uns unwohl, bleiben wir zu Hause, um möglichst schnell wieder gesund zu werden und um niemanden anzustecken.

5. Gemeinsam aufräumen

Nach dem gemeinsamen Essen wird gemeinsam der Tisch abgeräumt und das verwendete Besteck und Geschirr auf dem Geschirrwagen gestapelt. Essensreste dürfen mitgenommen werden oder landen in der dafür vorgesehenen Mülltonne.

Fragebogen Teilnehmer*innen

Wie hat es dir heute gefallen? Kreuze an:

							
Das Kochen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Die Rezepte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Betreuer*innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Die Zutaten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Atmosphäre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Insgesamt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Welches Rezept hat dir am besten gefallen?

Vorspeise Hauptspeise Nachspeise

Wirst du es zu Hause nachkochen?

ja nein

Hast du heute etwas Neues kennengelernt?

ja nein

Wenn ja, was? (Zutaten, Zubereitung, Kochtechnik)

Beschreibe die Atmosphäre:

Was hat dir nicht gefallen?

Was würdest du beim nächsten Mal ändern?

Das bedeutet der Kochtreff für dich:

- alte Freunde treffen
- neue Freunde treffen
- neue Rezepte
- gute Atmosphäre
- etwas zum Essen
- gute Abwechslung
- anderes:

Fragebogen Gastgeber*innen

Wie hat es dir heute gefallen? Kreuze an:

	ja	neutral	nein
Es fiel mir leicht, die Gruppe anzuleiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aufmerksamkeit zu bekommen macht Spaß	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war mit meinen Rezepten zufrieden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es war insgesamt eine große Herausforderung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Würdest du gerne nochmal Gastgeber*in sein?

ja nein

Wie hat die Gruppe auf dich reagiert?

Wie hat es sich für dich angefühlt, die Gruppe anzuleiten?

Was hat dir als Gastgeber*in besonders gefallen?

Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?

Gastgeber*in zu sein, bedeutet für dich:

- Aufmerksamkeit bekommen
 - meine Rezepte mit Gästen teilen
 - eine Gruppe anleiten
 - anderen helfen
 - Entscheidungen treffen
 - anderes:
-



HINTERGRUND



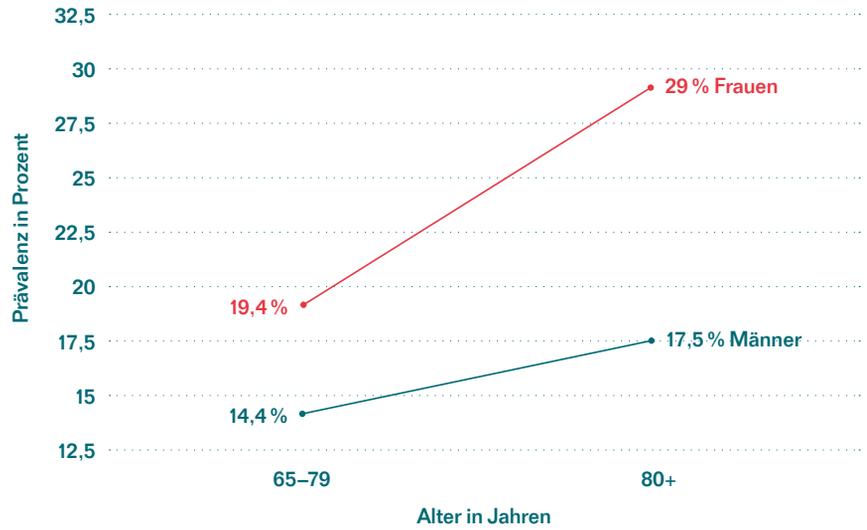
Einsamkeit im Alter – Ursachen und Folgen im Spiegel altersbedingter Krankheiten

Die Ursachen für Einsamkeit im Alter sind vielfältig. Häufig ist sie verursacht durch Veränderungen in einem neuen Lebensabschnitt, beispielsweise durch den Verlust der Partnerperson oder von engen Freundschaften. Weitere Auslöser können auch eine zu geringe Altersrente oder eine eingeschränkte körperliche Mobilität sein, die plötzlich die früher gewohnte soziale Teilhabe erschweren oder verwehren (siehe Grafiken 1–3). Hierzu zählen beispielsweise arthrosebedingte Gelenksbeschwerden, welche die Fortbewegung im Alltag erschweren. Aber auch ein vermindertes Hör-, Seh- oder Sprechvermögen können die Teilhabe einschränken. Die ausbleibende gesellschaftliche Partizipation führt neben einem geschwächten Selbstwertgefühl auch zu weiteren gravierenden Einflüssen auf das physische und psychische Wohlbefinden der Betroffenen. Starke Alterseinsamkeit kann im äußersten Fall Auslöser für verschiedene Erkrankungen sein. Diese erstrecken sich von der Schwächung des Immunsystems und einer damit einhergehenden Erhöhung der Krankheitsanfälligkeit, dem Auftreten und Verstärken von Depression, einem erhöhten Demenzrisiko bis hin zur Fehlernährung. Die Begeisterungsfähigkeit für eine ausgewogene Ernährung kann mit zunehmender Isolation stark abnehmen. Die Essgewohnheiten sind von unregelmäßigen, unausgewogenen oder einseitigen Mahlzeiten geprägt. Tatsächlich beeinflusst soziale Isolation die Gehirnverarbeitung von Nahrungsreizen, was eine verminderte Kontrolle über das Essverhalten als Folge hat. Dies kann zu Fehl- und Mangelernährung führen und sowohl Übergewicht als auch Unterernährung als mögliche Krankheitsbilder mit sich führen.

Jedoch ist eine vollwertige Ernährung ein Grundpfeiler für ein würdevolles Altern. Denn neben dem Vorbeugen von Krankheiten durch ausgewogene Kost bietet sie auch die Möglichkeit, den Alltag neu zu strukturieren oder bietet den Anlass zu gesellschaftlicher Teilhabe beim gemeinsamen Mahl mit alten und neuen Bekannten.

1

Anteil älterer Menschen in Deutschland, die unter Einsamkeit leiden, nach Alter und Geschlecht im Jahr 2022
Robert Koch-Institut (2023)



2

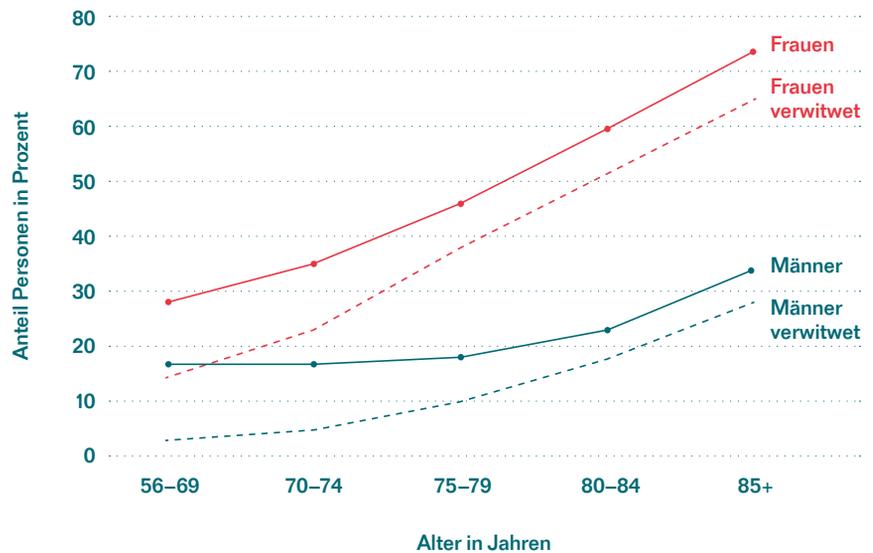
Anteil älterer Menschen, die sich einsam fühlen, nach Einkommen
Cihlar/Reinwarth/Lippke (2022)



■ Fühlen sich oft oder manchmal sozial isoliert
□ Haben oft oder manchmal das Gefühl, dass die Gesellschaft Anderer fehlt

3

Anteil alleinlebender und verwitweter Personen ab 65 Jahren
Luhmann/Bücker (2019)



Ernährungsbildung als Gesundheitsbildung

Das Handlungsfeld Ernährung ist ein elementarer Bestandteil der Gesundheitsbildung und fördert sowohl die physische als auch die seelische Gesundheit der Zielgruppe. Folgende Kompetenzen werden hierbei vermittelt:

- Förderung von Gesundheitsressourcen der Teilnehmenden
- Vermittlung von gesundheitsbezogenen Kompetenzen über Ernährung
- Sensibilisierung zu Gesundheitsthemen
- Motivation, eigenständig gesundheitsfördernd zu handeln
- Motivation zur Verhaltensänderung

Eine gesunde Ernährung bedeutet neben einer frischen, abwechslungs- und nährstoffreichen Kost gleichermaßen, mit Freude und Genuss zu speisen. Ernährung ist somit untrennbar mit Emotionen, Erinnerungen und Geschichten verbunden. Kochangebote vermitteln der Zielgruppe Kompetenzen auf praktische und direkte Weise, mit Genuss und mit allen Sinnen. Dabei werden die mentalen, sozialen und motorischen Fähigkeiten der Teilnehmenden angeregt und ein gesundes Ernährungsverhalten nachhaltig gefördert.

Gutes Essen

- hält gesund
- schafft Genuss und Freude
- schafft Struktur im Alltag
- stillt Bedürfnisse
- schafft Gemeinschaft
- fördert die Kreativität
- fördert das Erinnerungsvermögen
- ist Identität
- erhöht die Lebensqualität



Ernährung als Handlungs- und Wirkungsfeld

Beim gemeinsamen Kochen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Kochfertigkeiten sowie nützliche Tipps und Tricks auszutauschen. Dabei kommt es in informeller und lockerer Atmosphäre zum wertvollen Wissensaustausch zu Themen wie Haushalt, Nachhaltigkeit und Gesundheit. Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, wie Lebensmittelreste gut verwertet werden können und welche Mengenangaben für eine Person geeignet sind. Gerade wenn ältere Menschen erst kürzlich alleine leben, beispielsweise nach dem Todesfall der Partnerperson, sind diese Themen besonders relevant. Während des Kochtreffs diskutieren Teilnehmende auch, welche Lebensmittel oder Gerichte bei Beschwerden und Krankheiten helfen. Hierbei wird sich oft auf wertvolles Wissen von vorherigen Generationen bezogen.

Rezepte können als Geschichtenerzähler fungieren. Rezepte auszuwählen und gemeinsam umzusetzen, steigert die mentalen Kapazitäten der Zielgruppe. Durch gemeinsame Kochangebote wird das Erinnerungsvermögen angeregt, Vergangenes reflektiert oder neue Rezeptvarianten ausprobiert, was das kreative Denkvermögen der Teilnehmenden fördert. Kochen dient zudem als gemeinsame Sprache und ermöglicht Dialog und Austausch über eventuelle Sprachbarrieren hinweg.

Die verschiedenen Produkte, die wir in den einzelnen Regionen finden, spiegeln nicht nur die kulinarische Diversität wider, sondern auch lokale Unterschiede, die für unsere Esskultur prägend sind. So können im ländlichen Raum Menschen aufgrund der Nähe zu landwirtschaftlichen Betrieben direkt Zugang zu frischen Lebensmitteln erhalten, während der nächste Supermarkt oft weit entfernt liegt. Ein eigener Garten ermöglicht es, saisonale Produkte direkt zu beziehen. Wenn Senior*innen selbst erleben, welche Lebensmittel gerade verfügbar sind, fördert das nicht nur das Bewusstsein für frische Zutaten, sondern inspiriert auch dazu, diese kreativ zu verarbeiten. Im städtischen Raum ist die Nähe zur Lebensmittelproduktion oft nicht gegeben. Da im Supermarkt alles fast immer verfügbar ist, geht häufig der Bezug zur regionalen Herstellung von Produkten verloren.

Der Zugang zu Lebensmitteln beeinflusst, was wir essen und wie wir kochen. Essen ist also immer auch politisch: von den globalen und lokalen Produktionswegen und Lieferketten, zu der Verfügbarkeit von frischen Lebensmitteln und der Frage, wer sich gesundes und frisches Essen überhaupt leisten kann.



Beim Kochtreff zeigt sich Vielfalt zudem in den mitgebrachten Rezepten der Teilnehmenden. Diese sind oft geprägt von persönlichen Geschichten und den kulturellen Hintergründen der Gastgebenden. Jeder Kochtreff bringt neue Geschmäcker und Ideen, was den Austausch untereinander bereichert und Abwechslung in den Speiseplan bringt. Das Projekt regt somit an, in Gemeinschaft über die Entwicklung von Essgewohnheiten zu reflektieren, sich an Rezepte aus der Vergangenheit zu erinnern, diese zu teilen und gleichzeitig offen für Neues auf dem Teller zu sein.

Kochangebote für ältere Menschen zu schaffen, wirkt nachhaltig und präventiv auf die Gesundheit, den Selbstwert sowie das allgemeine Wohlbefinden und erhöht somit die Lebensqualität der Teilnehmenden. Die Rezeptauswahl, die Rezeptentwicklung und das gemeinsame Kochen vermitteln zudem Nachhaltigkeitskompetenzen und stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt unter älteren Menschen.





Schlagwortverzeichnis

- A**
Abwechslung 7, 55
Akquise 6, 12
Alterseinsamkeit 50
Anlass 7, 21, 50
Arbeitsteilung 13, 27
Atmosphäre 7, 9, 54
- B**
Barrierefreiheit 14
Bewerbung 20
Budget 12
- D**
Demenz 50
Depression 50
Dialog 54
Diversität 6, 54
- E**
Einsamkeit 50, 51
Einschränkungen 13, 14
Emotionen 8, 52
Equipment 12, 14–16
Erinnerungsvermögen 52, 54
Ernährungsbildung 2, 52
Ernährungsverhalten 13, 52
Ernährungswende 6
Essgewohnheiten 2, 50, 55
Esskulturen 2
Evaluation 7, 8, 19
- F**
Feedback 7, 20
Fehlernährung 50
Fitness 8
Fördermittel 12
- G**
Gemeinschaft 2, 8, 13, 16, 52, 55
Gemüse 16
Genuss 6, 52
Gesundheit 2, 8, 14, 16, 18, 52, 54, 55
Gesundheitsbildung 52
Getreideprodukte 16
- H**
Hülsenfrüchte 16, 21
Hygiene 12–14, 19, 20
Hygieneeinweisung 14, 19
- I**
Identität 2, 8, 52
Immunsystem 50
Infrastruktur 14, 19
Inklusivität 13
Interaktion 8
- K**
Kochfertigkeiten 13, 54
Kochtrainer 6, 12, 14
Kompetenzen 13, 52
Kooperation 12, 15
Kreativität 8, 13, 52
kulturelle Hintergründe 55
- L**
Lebensmittelreste 15, 54
Lebensmittelunverträglichkeiten 14, 18, 20
Lebensqualität 52, 55
- M**
Mangelernährung 50
Mehrsprachigkeit 12
Menü 6, 8, 14, 17
Mobilität 50
Motivation 52
Multiplikator 2
- N**
Nachbarschaft 6
Nachhaltigkeit 2, 18, 54, 55
- O**
Orientierung 12
- P**
Partizipation 50
Peers 13
- R**
Rezepte 6, 7, 12–14, 16–21, 54, 55
Rezeptentwicklung 12, 13, 16–18, 55
- S**
Selbstwertgefühl 2, 6, 8, 50
Selbstwirksamkeit 8
Sensibilisierung 52
Sicherheit 12, 15
Sinne 6, 52
soziale Teilhabe 2, 50
soziale Träger 2, 6, 15
Speiseplan 55
Sprachbarriere 14, 54
Sprache 7, 17, 19, 54
Struktur 50, 52
- T**
Teilnahme 7, 8, 12, 14
Teilnehmendenakquise 6, 12
Traditionen 8
- V**
Verantwortung 6
Verfügbarkeit 18, 54
Verlust 50
Vielfalt 2, 6, 14, 55
Vorurteile 14
- W**
Wirkung 8, 54
Wirkungsfelder 8, 54
Wissen 6, 12–14, 54
Wissensaustausch 54
Würde 50
- Z**
Zielgruppe 6, 8, 13, 16, 52, 54
Zugang 12, 54
Zugehörigkeit 8, 13
Zuschreibungen 13
Zutaten 7, 15–17, 54

Literatur

Blümel, Stephan/Lehmann, Frank/Hartung, Susanne:
Zielgruppen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, in:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.):
Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention.
Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden, 2024
<https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i128-2.0>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Zum
Zusammenhang von Nachbarschaft und Gesundheit, Forschung
und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 36, Köln: BZgA, 2009

Cihlar, Volker/Reinwarth, Anna/Lippke, Sonia: Einsamkeit im
Alter. Die geografische und psychosoziale Perspektive, in:
Teti, Andrea et al. (Hrsg.): Wohnen und Gesundheit im Alter.
Vechtaer Beiträge zur Gerontologie, 2022, S. 55–76

Lucia, Ark: Queersein im Alter als soziales Tabu. Teilhabe von
LSBTIAQ*-älteren Menschen anhand einer partizipativen Initiative
in einer Begegnungsstätte Berlins (Bachelorarbeit), Alice
Salomon Hochschule für Soziale Arbeit und Sozialpädagogik
Berlin, 2023/24

Luhmann, Maïke/Bücker, Susanne (Hrsg.): Einsamkeit und
soziale Isolation im hohen Alter. Projektbericht, Ruhr-Universität
Bochum, Universitätsbibliothek, 2019
<https://doi.org/10.13154/294-6373>

Pichler, Barbara: Aktuelle Altersbilder: „junge Alte“ und „alte
Alte“, in: Aner, Kirsten/ Karl, Ute (Hrsg.): Handbuch Soziale
Arbeit und Alter, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften,
S. 415–425, 2010

Robert Koch Institut (2023): Anteil ältere Menschen in
Deutschland, die unter Einsamkeit leiden, nach Alter und
Geschlecht im Jahr 2022, zitiert nach de.statista.com
[https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1419771/umfrage/
praevalenz-von-einsamkeit-unter-aelteren-menschen-in-
deutschland/](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1419771/umfrage/praevalenz-von-einsamkeit-unter-aelteren-menschen-in-deutschland/)

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek): Praxisleitfaden Senioren-
Aktiv-Woche, Gesunde Lebenswelten, 2020

Impressum

Herausgeber*in

Kulturverein Markthalle Neun e.V.
Pücklerstraße 34, 10997 Berlin
E-Mail: bildung@markthalleneun.de

Verantwortlich/Konzeption

Anna Kabacińska, Mago Weidemann

Mitarbeit

Stella Kohlschütter, Charlotte Fuchs,
Frederic Erdl, Ark Lucia

Gestaltung

Daniel Wiesmann, Jule Erner

Bildnachweis

Carina Reckers, Ute Peppersack

Erscheinungsjahr

2024

Wir bedanken uns bei unseren Förderpartner*innen

Heidehof Stiftung, Santor Stiftung

sowie unseren Kooperationspartner*innen

Begegnungszentrum Adalbertstraße des
AWO Kreisverbands Berlin Spree-Wuhle e.V.
Mehrgenerationenhaus Wassertor e.V.
Wilfried Börgerling Haus
Villa Mittelhof
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung,
Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

Unser Dank gilt auch

Boettger Gruppe
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen
IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde
Ernährung und mehr Bewegung



