

# Kochnachmittag



## Ideen und Ziele der Aktion:

Mit dem Projekt „Koch mit mir!“ wollen wir Jung und Alt beim gemeinsamen Kochen oder auch Backen zusammenbringen. Die Teilnehmer treffen sich regelmäßig, legen vorher Rezepte für die nächste Veranstaltung fest und bereiten die Speisen gemeinsam zu. Bei dieser Aktion fühlen sich auch insbesondere die Älteren wieder wertgeschätzt, da sie selber eine Aufgabe haben und auch den Jüngeren richtige Handgriffe beibringen können. Auch für die Jüngeren ist das ein besonderes Erlebnis, da sie zum einen praktische Tipps erhalten und zum anderen auch viele schöne Geschichten aus dem Leben der Senioren erzählt bekommen.

## Zutaten:

1. Ca. 5-10 jüngere Leute
2. Eine genauso große Gruppe von Senioren
3. Kochrezepte
4. Lebensmittel
5. Kochutensilien/Herdplatten oder Öfen

## Kosten:

Je nach Anzahl der Teilnehmer und den benötigten Zutaten variieren sowohl die Menge als auch Sachkosten für das Projekt.

## Zeitaufwand:

**Vorbereitung:** Sie sollten sich möglichst einfache Rezepte heraussuchen, die Sie in abgewandelter Form oft wieder zubereiten können (z.B. Grundrezept Apfelkuchen-> kann auch mit Pflaumen zubereitet werden). Somit können Sie Zeit einsparen bei der Recherche der Rezepte. Beim Einkauf der Zutaten sollte auch ca. eine Stunde eingeplant werden.



## Vor Ort:

Ca. eine halbe Stunde Vorbereitungszeit bis alle Teilnehmer einen Platz mit Messer und Schneidebrett eingenommen haben. Außerdem sollten alle Kochutensilien, die benötigt werden, einsatzbereit und für alle zugänglich aufgestellt werden.

Das gemeinsame Kochen kann je nach Aufwand der Rezepte dann 2-4 Stunden dauern.

Abschließend sollte man noch eine halbe Stunde zum Abwasch und zum Putzen einplanen.

### Vorbereitung:

1. Suchen Sie passende Rezepte heraus, die möglichst viele einzelne Teilschritte erfordern, damit alle Teilnehmer etwas zu tun haben. Trotzdem sollten Sie darauf achten, dass es nicht zu komplizierte Rezepte sind.
2. Kaufen Sie alle benötigten Zutaten ein.
3. Machen Sie sich im Voraus einen Plan, was wer wann tun sollte, damit kein Chaos entsteht. 4. Rezepte evtl. bei einer größeren Gruppe mehrfach ausdrucken (mit Fotos!-> damit sich jeder vorstellen kann, wie das Endprodukt aussehen soll)

### Zubereitung:

1. Jedem Teilnehmer einen Platz mit Schneidebrett und Messer zuteilen.
2. Evtl. immer einen Junior neben einen Senior setzen
3. Rezepte austeilen und Aufgaben verteilen
4. Loslegen!

### Sonstige Tipps zum Gelingen:

Achten Sie darauf, dass auch leichte Aufgaben vorhanden sind, da es viele Senioren gibt, die schon motorisch eingeschränkt sind. Passen Sie generell die Rezepte immer auf die Wünsche/Anforderungen der Teilnehmer an! Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, kleine Teams zu bilden. Das heißt, dass sich immer ein Junior und ein Senior zusammengetan und ihre Aufgaben geteilt haben. Dadurch kamen sie noch schneller ins Gespräch und man konnte individuell die Stärken des Einzelnen fördern (die Jüngeren halfen beim Umrühren oder beim Hin- und Hertragen der Schüsseln und die Älteren erklärten, was als nächstes zu tun ist).

## Zitate:

**Unser größtes Kompliment einer Heimbewohnerin: „Das war das erste Mal, dass ich mich im Heim wie Daheim gefühlt habe!“**