

Handlungsanleitung

Kochkurs für Migrantinnen

Ausgangslage und Grundsätze

Die Ernährungsgewohnheiten von Kindern werden in erheblichem Ausmaß von denen der Eltern beeinflusst, sowohl durch die Bereitstellung und Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, Getränken und Süßigkeiten als auch durch direkte elterliche Kontrolle. Eltern bieten auch ein Rollenmodell für Ernährungsgewohnheiten und körperliches Aktivitätsverhalten. Dabei sind soziokulturelle Einflüsse zu bedenken, die sich entscheidend auf das Essverhalten auswirken.

Ein setting-bezogener primärpräventiver Interventionsansatz muss den hohen Anteil migrantischer Zielgruppen im Sozialraum berücksichtigen und diese in ihrem konkreten Lebensumfeld ansprechen. Ein niedrighschwelliger Zugang zu migrantischen Gruppen, insbesondere zu Müttern, gelingt über die Kitas und über die Grundschulen.

Die Grundlage der Ernährungsbotschaften bilden die zehn Regeln der DGE „Vollwertiges Essen und Trinken sowie die Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen „Optimierte Mischkost (optimiX) des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE), Dortmund. Unter Berücksichtigung (inter-) kultureller Aspekte dürfen sich die Angebote allerdings nicht auf rein kognitive Aspekte und Wissensvermittlung beschränken, sondern müssen darauf zielen, in einem dialogischen kommunikativen Wechselspiel und mit Methoden des integrativen sozialen Lernens Ernährungsempfehlungen und kulturell spezifisches Essverhalten der Teilnehmerinnen in nähere Übereinstimmung zu bringen. Erlebnisorientierung hat dabei einen zentralen Stellenwert.“

Deshalb müssen die Kurse verschiedene Elemente der Ernährungsaufklärung, -information, -beratung und -erziehung verbinden. Sie haben dabei in besonderer Weise die ethische Verpflichtung zu berücksichtigen, der Ernährungsaufklärung unterliegt, weil motivationsschaffende Aufklärung immer auch Verunsicherung bewirkt, die letztlich die Basis für die erwünschte Motivation bildet.

Die Kurse dürfen sich vor diesem Hintergrund und angesichts der multikulturellen Zusammensetzung des Teilnehmerinnenkreises nicht darauf beschränken, die Grundzüge einer gesundheitsgerechten Ernährung zu beschreiben. Sie sollten sich ebenso wenig darauf einlassen, das gesamte Essverhalten ausschließlich gesundheitlichen Kriterien zu unterwerfen.

Das Im Rahmen von *Bille in Bewegung* entwickelte Konzept der Kochkurse für Migrantinnen folgt dem Grundsatz der Ernährungspsychologie, „Die Kommunikation muss über Essen und Trinken geführt werden“ (Pudel, Westenhöfer 2003). Der Kochkurs steht unter dem Motto: Von einander lernen, gesünder kochen.

Das Angebot richtete sich speziell an Frauen/Mütter mit Migrationshintergrund. Es verschränkt Theorie und Praxis (Kochen) und ist speziell auf die Essgewohnheiten und Problemlagen migrantischer Familien im Sozialraum zugeschnitten.

Ziele:

1. Aufklärung: Weckung eines größeren Ernährungsbewußtseins und Sensibilisierung für Ernährungsfragen. Dabei soll den migrantischen Teilnehmerinnen ihre - kulturell spezifische - eigene gesunde Küche nahe gebracht, und diese ebenso mit fremden, unbekanntem Zutaten und deren Zubereitung vertraut gemacht werden. Als wichtigen

sozialen Nebeneffekt erfahren sie die besondere Wertschätzung ihrer Kultur und ihrer Kochkünste.

2. Information: Erweiterung des Ernährungswissens und Klärung der günstigen Voraussetzungen für das Ernährungsverhalten. Vermittlung grundlegender Kenntnisse zur gesunden Ernährung; Vermittlung von Kenntnissen zur gesunden Kinderernährung und den Stellenwert von Kinderlebensmitteln
3. Beratung: Lösung von Ernährungsproblemen unter Berücksichtigung des kulturellen Hintergrundes, der Lebenssituation und der Persönlichkeit der Teilnehmerinnen. Reflexion über eigenes Essverhalten und das der Kinder; Reflexion zum Thema Übergewicht von Kindern und Essstörungen
4. Verhaltensänderung: Die in den Kursen erworbenen Kenntnisse sollen wirksam in die Einstellungen der Teilnehmerinnen übernommen und im Alltag umgesetzt werden können. Dies beinhaltet die Stärkung der Bewältigungsressourcen und die Stabilisierung eines günstigen Ernährungsverhaltens „von Beginn an“, Vermeidung von ungünstigen Verhaltensweisen und Modifikation der Essbedürfnisse. Dabei wird über die teilnehmenden Mütter Einfluss auf die Essgewohnheiten ihrer Kinder genommen.
5. Praxis: Praktisches Ausprobieren gesunder Rezeptalternativen mit der Zielsetzung, das Ernährungsverhalten langfristig positiv zu beeinflussen.
6. Intensivierung des Kontaktes der migrantischen Familien zu den Schulen bzw. Einrichtungen und Einbindung in weitere Maßnahmen, Erleichterung der Elternarbeit für die PädagogInnen der Schulen bzw. Einrichtungen.

Was ist zu bedenken bzw. zu tun?

1. Zuständigkeit

Die Einrichtung, an der die Kochkurse durchgeführt werden sollen, benötigt eine Koordinatorin / einen Koordinator für Ernährungsfragen und Gesundheitsförderung. Diese(r) sollte benannt sein und über die nötigen Fachkenntnisse verfügen. Das Koordinierungsbüro unterstützt durch Werbemaßnahmen, durch die Vermittlung der Referentinnen und Bereitstellung von Informations- und Lehrmaterial.

2. Raumbedarf, Ausstattung

Der Kochkurs wird an Schulen, Elternschulen, Familienzentren oder andere wohnortnahe Einrichtungen durchgeführt, in denen sich die Frauen üblicherweise treffen. In Frage kommen auch Ausbildungsküchen von Qualifizierungs- und Beschäftigungsträgern. Wichtig ist hierbei ein wohnortnaher, niedrighschwelliger Zugang. Es sollte eine geeignete Lehrküche vorhanden sein, in der alle notwendigen Arbeitsgeräte zum Zubereiten der Speisen vorhanden sind. Besondere Gerätschaft (Reiskocher etc.) können ggf. von den Teilnehmerinnen oder der Referentin mitgebracht. An sonstigen Arbeitsmitteln werden – neben den Lebensmitteln - benötigt:

Plakat Ernährungspyramide
Informationsmaterial (mehrsprachig, u.a. Die zehn Regeln der DGE „Vollwertiges Essen und Trinken“)
Materialien für die Rezeptsammlung
Fotoapparat

3. Ansprache der Zielgruppen

Die Maßnahme wird vom Koordinierungsbüro beworben, insbesondere an den Schulen, aber auch an Elternschulen, Kinder- und Familienhilfe-Zentren, Kitas, Müttertreffs, Migrantentreffs,

bei der Moschee usw. Die potenziellen Teilnehmerinnen sollten in geeigneter, motivierender Weise über die Klassenlehrer/innen bzw. Gruppenleiter/innen der Kitas – am besten unterstützt durch mehrsprachige Flyer- persönlich angesprochen werden. Im Idealfall findet an der Einrichtung selbst oder in deren Nachbarschaft bereits ein Deutsch- oder Computerkurs für Migrantinnen statt. Frauen aus solchen Kursen nehmen meist auch gerne als geschlossene Gruppe an dem angebotenen Kochkurs teil. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Frauen sich mit den Räumlichkeiten des Veranstaltungsortes bereits vertraut machen konnten.

Es hat sich als besonders günstig erwiesen, zumindest eine der Frauen persönlich anzusprechen und sie zu bitten, in ihrem sozialen Umfeld weitere Frauen anzuwerben. Eine bloße Ankündigung mittels eines Aushangs funktioniert i.d.R. nicht, da viele der potentiellen Teilnehmerinnen Aushänge in deutscher Sprache nicht lesen können bzw. sich davon nicht angesprochen fühlen.

Es sollte eine Gruppengröße von 10 – 15 Teilnehmerinnen angestrebt werden.

4. Referentinnen

Bei der angenommenen Gruppengröße ist eine Referentin ausreichend. Dabei sollte es sich um qualifizierte Fachkräfte gemäß der „Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung“ handeln. Die Fortbildungsstandards für die Qualifizierung von Ernährungsberatern definiert das Curriculum Ernährungsberatung der DGE. Es legt das fachwissenschaftliche und methodisch-didaktische Anforderungsprofil fest, das auf den in Ausbildung bzw. Studium vermittelten ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen aufbaut. Die Honorarmittel sollten neben der reinen Durchführungszeit von 18 Kursstunden auch Zeiten für Vor- und Nachbereitung berücksichtigen. Da sich der Kurs ausschließlich an weibliche Teilnehmerinnen richtet, muss aufgrund der gegebenen kulturellen Gepflogenheiten die Referentin unbedingt ebenfalls weiblich sein.

5. Kursdauer

Der Kurs erstreckt sich über sechs Wochen, wobei pro Woche ein dreistündiger Termin stattfindet. Wochentag und Uhrzeit sollte nicht nur mit den Betreibern der Küche sondern auch mit den interessierten Frauen abgestimmt werden.

6. Sprachliche Verständigung

Im Kurs wird Deutsch gesprochen. Es empfiehlt sich, dass mindestens eine der Referentinnen über ausreichende Kenntnisse in der regional am weitesten verbreiteten Fremdsprache verfügt. Sollte die sprachliche Verständigung schwierig sein, kann ggf. eine Teilnehmerin als Übersetzerin fungieren.

7. Kinderbetreuung

Da die meisten Frauen Kleinkinder zu betreuen haben, sollte die Möglichkeit bestehen diese mitzubringen. Die Kinder können je nach Alter in den Zubereitungsprozess der Speisen eingebunden werden; im Falle sehr kleiner Kinder empfiehlt es sich allerdings, für eine zusätzliche Kinderbetreuung zu sorgen. Für die Kinderbetreuung haben sich Studentinnen (der Sozialpädagogik oder vergleichbarer Studiengänge) bewährt.

8. Inhalte und Ablauf des Kurses

Aufgrund häufig vorhandener sprachlicher Barrieren sollte das Hauptgewicht auf der praktischen Zubereitung einfacher, preiswerter und vor allem gesunder Gerichte liegen. Theoretische Einheiten zum Thema Fett, Zucker bzw. gesunde Kohlehydrate ergänzen die praktischen Übungen.

Davon ausgehend, dass die heimatliche Küche der Teilnehmerinnen (meistens mediterrane oder orientalische Küche) zum Teil gesünder ist als die deutsche, sieht das Konzept vor, dass jede Teilnehmerin den anderen Frauen eines ihrer Lieblingsgerichte vorstellt und dieses Gericht dann von allen zubereitet und anschließend gemeinsam gegessen wird. Falls die Frauen den Wunsch nach der Zubereitung von klassisch deutschen Gerichten äußern, kann eine der Referentinnen die Federführung übernehmen.

Beim ersten Termin wird eine bunte Gemüsesuppe (Gemüse der Saison) gekocht. Alle weiteren Zubereitungen unterliegen den Vorschlägen der Teilnehmerinnen. Die für den Kochkurs benötigten Lebensmittel werden von der Referentin nach Absprache mit der jeweils federführenden Teilnehmerin besorgt.

Bedingung für jedes Gericht ist, dass dieses einfach, preiswert und gesund zubereitet werden kann, sowie die leichte Verfügbarkeit der Zutaten. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass eine möglichst große Vielfalt der Gerichte (rein vegetarisches Gericht, Fleischgericht, Fisch, Suppe, möglichst vielfältige Zutaten, etc) hergestellt wird.

Es empfiehlt sich, sofern sich eine Muslima in der Teilnehmerinnengruppe befindet, Fleisch grundsätzlich in einem türkischen oder anderem orientalischen Geschäft zu kaufen, da neben dem Verbot von Schweinefleischverzehr auch auf eine bestimmte Art der Schlachtung der Tiere Wert gelegt wird. Auch wenn es von der Teilnehmerin (zum Teil aus Schüchternheit) nicht ausdrücklich gefordert wird, wird das Fleisch aus deutschen Supermärkten nur ungern oder eben gar nicht gegessen.

Alle mitgebrachten Zutaten werden ausführlich auf Deutsch vorgestellt. Darüber hinaus wird sichergestellt, dass jede Teilnehmerin weiß, wie das entsprechende Lebensmittel zu verarbeiten ist.

Nach dem gemeinsamen Essen werden die einzelnen Vorschläge für die nächsten Termine festgelegt. Durch kleine Vorgaben der Referentin „Wer kennt ein leckeres Fischgericht?“ etc. kann darauf Einfluss genommen werden, dass eine möglichst große Vielfalt der Gerichte (rein vegetarisches Gericht, Fleischgericht, Fisch, Süßspeise etc.) hergestellt wird.

Die Zubereitung der Speisen wird bei jedem Termin von theoretischen Informationseinheiten und Beratungsangeboten begleitet.

(Siehe auch Konzept Kochkurs für Migrantinnen)

9. Rezeptbuch

Alle zubereiteten Gerichte werden in einem Rezeptbuch in deutscher Sprache zusammengestellt und zum Schluss den Teilnehmerinnen überreicht. Für die aktuelle Kochstunde muss das jeweilige Rezept zunächst nicht in Schriftform vorliegen, bei Bedarf wird es von den Teilnehmerinnen während des Zubereitungsprozesses in der eigenen Sprache niedergeschrieben. Fotos, die während des Kurses aufgenommen und in das Rezeptbuch eingefügt werden können, sollten nur in Absprache mit den Frauen gemacht werden, da sich insbesondere Frauen aus islamischen Ländern ungern fotografieren lassen.

10. Sachmittel

Neben den Honorarkosten sollten Sachmittel für Verbrauchsmaterial und Dokumentation in Höhe von 250,00 Euro einkalkuliert werden.

11. Möglichkeiten der Verstärkung

Vor dem Hintergrund der wachsenden Bedeutung der Elternarbeit in Schulen und anderen Einrichtungen, bietet der Kochkurs für Migrantinnen einen sehr guten Ansatzpunkt zur Ansprache der Mütter gerade dieser Zielgruppe. Vor diesem Hintergrund bietet es sich für

**bille in bewegung -
fit, pfiffig und kooperativ**



Schulen und Einrichtungen an, die Kurse auch nach Abschluss der Projektlaufzeit fortzuführen. Hierfür kann die Schule/Einrichtung eigene Honorarmittel einsetzen. Sofern für weitere Kurse nicht die bisherige Referentin eingesetzt wird, können qualifizierte und engagierte Pädagoginnen der jeweiligen Schule/Einrichtung die Durchführung des Kurses auch in Eigenregie übernehmen. Auf Wunsch vermittelt Bille in Bewegung Konzept und Erfahrungen zur Durchführung des Kochkurses für Migrantinnen im Rahmen eines Multiplikatorenseminars.