

KURZBERICHT Kochkurs Türkisch / Deutsch Pilotprojekt „Der kleine Mugg – Mir & Uns geht’s gut“

Veranstaltungsort: Wissensturm Linz

Sehr schöne Küche, großartiges Ambiente, sehr empfehlenswert.

Dauer: 09:00 – 12:00

Die Mütter hätten sich einen längeren Zeitraum gewünscht. Manche Mütter konnten nicht teilnehmen, da sie vormittags arbeiten.

Betreuung: Durch eine Mitarbeiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und eine Ernährungswissenschaftlerin.

Die Mütter benötigen intensive Betreuung, daher sollten neben dem/der ÜbersetzerIn zwei Personen als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung stehen.

Einladungen: durch MuttersprachenlehrerIn

Dadurch leichter Zugang zur Gemeinschaft. Fragen und Unsicherheiten können im Vorfeld geklärt werden. Vertrauensverhältnis ist bereits gegeben.

Dolmetsch: durch MuttersprachenlehrerIn

TeilnehmerInnen: insgesamt haben 10 Mütter teilgenommen – 15 waren angemeldet.

Der Großteil war aus der Türkei, eine Mutter aus Albanien und eine Mutter aus dem ehemaligen Jugoslawien. Ein gemischter Kurs ist dann kein Problem, wenn die Mütter für die keine Übersetzung zur Verfügung steht, deutsch sprechen.

Ablauf:

1. Ernährung generell (Allgemeine Grundlagen der Ernährung)
2. Kinderernährung
3. gemeinsames Kochen
4. gemeinsames Essen
5. gemeinsames Aufräumen

Es könnten noch mehr gesundheitsfördernde Punkte eingebaut werden.

Kochbuch: Das Kochbuch war sehr hilfreich.

Die Mütter haben nach den Rezepten gekocht.

Nur ein Kochbuch einer Mutter (die Analphabetin war) blieb liegen.

Ziele:

1. Multiplikatorwirkung (Die Mutter kocht für die Familie).
2. Traditionelle Gerichte unter ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten kochen zu lernen (z.B. fettarm).
3. Sozialer Austausch zum gegenseitigen Kennen lernen und zur Kommunikation.
4. Kennen lernen des Projekts „Der kleine Mugg“ (Verständnis für z.B. „Gesunde Jause“).

Fazit:

Grundsätzlich wurde der Kochkurs sehr gut aufgenommen.
Die Mütter würden sich eine Fortsetzung wünschen.
Die Mütter haben auch in ihrer Gemeinschaft und in der Familie von dem „Erlebnis“ erzählt und waren durchgängig sehr begeistert.
Das gemeinsame „Kocherlebnis“ ermöglichte eine entspannte und ungezwungene Annäherung der Teilnehmerinnen.
Anhand von traditionellen Rezepten, die nach ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen modifiziert wurden, konnte verdeutlicht werden, dass „gesunde“ Ernährung auch schmecken kann.
Die neuen Rezeptideen wurden mit Begeisterung aufgenommen.