

einfach kochen lecker essen

Eine Bewohnerin, die aus dem stationären Wohnen in ihre erste eigene Wohnung gezogen ist, wagte sich eigenständig an das Thema Kochen. Sie wollte Spaghetti kochen und stellte diese samt Plastikverpackung ins kochende Wasser. »Wieso muss ich bei Spaghetti den Beutel denn abmachen? Letzte Woche habe ich Reis gekocht, da bleibt der Beutel doch auch drum!«

*Svenja Schmidt,
Ulrich Dartmann,
Stift Tilbeck,
Havixbeck*



Die Stift Tilbeck GmbH hat in den letzten Jahren zielgerichtet ihre Wohnangebote weiterentwickelt und dabei insbesondere die Möglichkeiten des eigenständigen Wohnens für Menschen mit Behinderung gefördert. Viele dieser Personen stehen dabei vor der Aufgabe, den Haushalt, das Einkaufen und auch das Kochen selbst in die Hand zu nehmen. Das ist schwierig, wenn man es nicht irgendwann einmal gelernt hat. In einer Übergangsphase geben die Mitarbeiter der Stift Tilbeck GmbH dabei Hilfestellung und Anleitung, das große Ziel bleibt aber die eigene Befähigung.

Der Freude am Kochen steht oft Hilflosigkeit und auch Ideenlosigkeit gegenüber – besonders dann, wenn es um eine ausgewogene und gesunde Ernährung geht. Der genannte Personenkreis benötigt daher individuelle Lehr- und Lernmaterialien, um zunächst mit Unterstützung und langfristig eigenständig das selbstständige Zubereiten von Speisen zu erlernen. So wurde die Projektidee geboren, ein Kochbuch mit Menschen mit Behinderung für Menschen mit Behinderung zu entwickeln. Die Einbeziehung der Ziel-

gruppe war in diesem Projekt von großer Bedeutung, um ihre Ideen und Gedankengänge in die Praxis aufzunehmen und umzusetzen.

Experten in eigener Sache

15. Mai 2009: Auftaktveranstaltung für das Projekt Kochbuch. Mitten in der großen Runde zwischen Hausvorstand, Fotograf und Layouter, Sponsoren, Mitarbeiterinnen und -mitarbeitern sitzen die drei wichtigsten Personen der Projektgruppe, drei Bewohner und Bewohnerinnen, Menschen mit Behinderung, die im Stift Tilbeck leben und arbeiten. Nanda Walia (24), Michael Gödde (30) und Agnes Münz (74).

Die Projektgruppe besteht aus insgesamt 7 Personen, vertreten sind auch die Bereich Hauswirtschaft und Ernährungsberatung. Gemeinsam in der Gruppe werden die einzelnen Projektphasen besprochen und geeignete Rezepte ausgewählt. Wichtig sind die Ideen, wie das Kochbuch

aufgebaut werden soll und wie die Rezepte dargestellt werden können. Denn das wichtigste Ziel ist es, ein einfaches Kochbuch zu machen, das zum Nachmachen anregt und das Freude am Kochen weckt.

Juni 2009:

Fotoshooting im Möbelhaus

Nanda Walia und Agnes Münz sitzen beide mit einer Kochschürze bekleidet in einer Sitzgruppe im Möbelhaus und schneiden Zwiebeln klein. Michael Gödde lässt sich vom Fotografen erklären, wie er die Digitalkamera und die Scheinwerfer einstellen muss, damit die Lebensmittel, die er abfotografiert, ins rechte Licht gerückt werden.

Mitarbeiter des Möbelhauses erklären die verschiedenen Funktionen der technischen Geräte in der vollfunktionsfähigen Küche. Kunden des Möbelhauses laufen vorbei und gucken ganz neugierig, was da passiert...

Was zunächst ungewöhnlich klingt, beschreibt Momente der Projektarbeit zur Erstellung des Kochbuches von Menschen mit Behinderung für Menschen mit Behinderung. Drei Tage lang verlegte die Projektgruppe ihren Arbeitsplatz in Küchenabteilung eines Möbelhauses. Nachdem 25 Rezepte ausgewählt, kleine Regiebücher für die Rezeptabfolge festgelegt und mit dem Fotografen abgestimmt waren, sollten nun die Anwenderfotos gemacht werden. Schritt für



Schritt soll, für jedes einzelne Rezept getrennt, per Foto gezeigt werden, was zu tun ist, damit am Ende das fertige Gericht steht.

Insgesamt 1500 Fotos entstanden in diesen drei Tagen. Aus dieser großen Anzahl an Fotos wurden am PC dann die einzelnen Rezeptabfolgen zusammen gepuzzelt. Immer wieder fragten die Projektmitarbeiter bei den Menschen mit Behinderung nach,

Bewohner hinter der Kamera, an den Scheinwerfern und bei der Dekoration mit vollem Einsatz dabei.

Das fertige Kochbuch

Am 20. September 2009 war es dann soweit. Das Tilbecker Kochbuch »einfach kochen – lecker essen« wurde auf der Tilbecker Herbstkirmes der Öffentlichkeit vorgestellt. Ein Showkochen, geleitet von einem Sternekoch, war die richtige Bühne, Gerichte aus dem Kochbuch zu präsentieren. Die Projektgruppe wurde von vielen weiteren Helfern unterstützt und bereitete drei Gerichte zu.



ob die Darstellung nicht zu klein- oder großschrittg beschrieben ist oder welche Veränderungen zum besseren Verstehen notwendig sind. Viele hilfreiche Tipps und Ergänzungen wurden in diesen Gesprächen zusammengetragen und führten zu einer Optimierung der Darstellungsweise.

Nach den Fotos, die den Prozess der Herstellung zeigten, wurden auch die Endprodukte, also jedes fertige Gericht, im Fotostudio ins richtige Licht gerückt. Auch hier waren die Bewohnerinnen und

Diese wurden den Besuchern der Kirmes als Probierportionen gereicht.

Von der Entstehung der Idee bis zur Präsentation des fertigen Buches waren alle Beteiligten mit Herzblut dabei. Besonderen Dank gilt den Bewohnerinnen und Bewohnern, die in diesem Projekt weit über sich hinausgewachsen sind.



Herausgeber:
Stift Tilbeck GmbH
Autoren:
Svenja Schmidt, Ulrich Dartmann
25 Rezepte auf 64 abwaschbaren herausnehmbaren Seiten, Ringhefterformat DIN A 4 quer, mit praktischer Aufstellhilfe
ISBN - Nr. 978-3-00-028641-4
Verkaufspreis: 14,80 €
Bestelladresse:
Stift Tilbeck GmbH,
Postfach Kochbuch,
Tilbeck 2, 48329 Havixbeck
oder über den Buchhandel

Das Kochbuch »einfach kochen – lecker essen« enthält fünfundzwanzig einfache Rezepte aus verschiedenen Kategorien. Es ist umfassend bebildert und in einfacher, verständlicher Sprache geschrieben. Im Einleitungsteil befinden sich Tipps zur Vorrathaltung, eine kleine Kräuterkunde, ein Saisonkalender sowie Tipps zur gesunden Ernährung.

Die Rezepte sind in einem Ringbuchordner zusammengefasst und somit durch eigene Rezepte erweiterbar. Jedes Rezept hat zwei Seiten. Auf der ersten Seite sieht man das fertige Gericht mit einem Einkaufszettel und den notwendigen Küchenutensilien für die Zubereitung. Auf der Rückseite steht in Wort und Bild beschrieben, wie das Rezept zu kochen ist. Da die einzelnen Rezeptkarten aus dem Ordner herausgenommen werden können, kann man diese auch als Einkaufszettel mit in den Supermarkt nehmen.

Der Ordner kann als Flipchart aufgestellt werden, die Seiten sind abwischbar.