

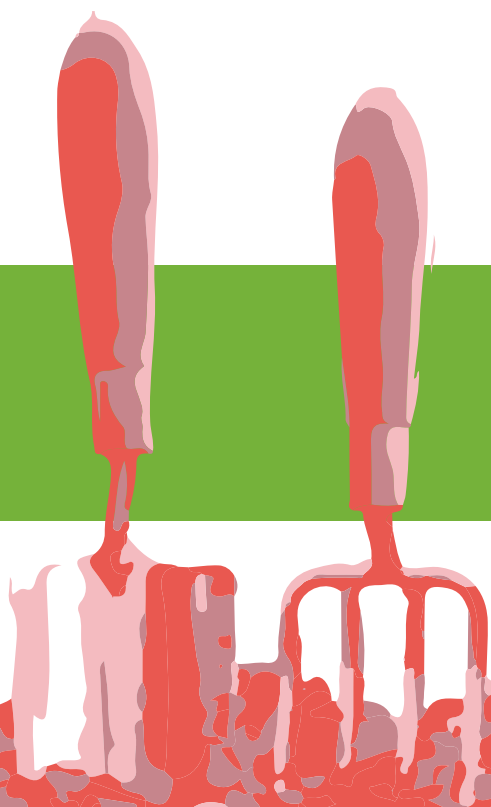


UGAIN

Urban **G**Ardens for the social
INtegration of migrants

Aktivität:

Kochworkshop





Regelmäßiges gemeinsames Kochen von spanischen Rezepten mit saisonalen Produkten.



Aktivitäten

1. Name der Aktivität

Kochworkshop

2. Art der Aktivität

Kochen und Gastronomie

3. Beschreibung der Aktivität

Der Kochkurs zielt darauf ab, Migrant*innen die typischen Gerichte Kantabriens und Spaniens auf der einen Seite und saisonale Produkte und das Teilen von Rezepten verschiedener Nationen der Teilnehmenden auf der anderen Seite, näher zu bringen. Die ursprüngliche Herkunft der Teilnehmenden unterscheidet sich sehr stark: Marokko, Senegal, Paraguay, Ukraine etc. Dieser Workshop ist sehr wichtig, um die spanische gastronomischen Gepflogenheiten kennenzulernen, da dies eine unverzichtbare Anforderung ist, um im touristischen oder hauswirtschaftlichen Sektor zu arbeiten. Auf diesem Weg kann die Arbeitsmarktfähigkeit der Teilnehmenden erhöht werden. Dank dem Gebrauch der Küche als Instrument der Sozialisierung, kann während des Kurses auch an weiteren Fertigkeiten gearbeitet werden: Kommunikation, der Gebrauch der spanischen Sprache, Teamarbeit, Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Möglichkeiten, Selbstbewusstsein, Hingabe, Problemlösung, Planung, Motivation, Ziele erreichen, Koordination etc. Der Kochkurs wird an einem Wochentag abgehalten, normalerweise an einem Dienstag, und dauert ungefähr drei Stunden. Dies ist abhängig vom Umfang des zubereiteten Menüs. Der Kochkurs wird immer vier Wochen am Stück abgehalten. Diese Aktivität findet mindestens zwei Mal pro Jahr statt, abhängig von den zur Verfügung stehenden Mitteln und dem Interesse der Teilnehmenden. Im Durchschnitt nehmen sechs Personen an der Aktivität teil. Am Ende jedes Kochkurses gibt es eine Veranstaltung, die für alle offen ist. Es gibt ein Abschlussfest, bei

dem das typische Gericht jeder teilnehmenden Person geteilt wird, die gemachten Erfahrungen werden ausgetauscht und die Freundschaften, die während des Kurses entstehen, werden gefestigt. Dieser Kurs wird von eine*r ehrenamtlich tätigen Person betreut und durchgeführt.

4. Notwendige Kompetenzen und erforderliche Ausbildung

Um diese Aktivität durchzuführen ist es notwendig, dass die verantwortliche Person des Kurses anwesend ist und die Teilnehmenden persönlich kennt, da sie vielen von ihnen geholfen hat. Zusätzlich benötigt die ehrenamtliche Person, die den Kochkurs durchführt, Kenntnisse über die spanische Küche, ein offenes und proaktives Verhalten mit dem Wunsch, die spanische Küche zu lehren und unter den Migrant*innen bekannt zu machen. Es ist nicht nötig, ein professioneller Koch zu sein, es ist ausreichend, wenn man Kochen kann, Essen liebt und den Wunsch hat, anderen Menschen etwas beizubringen. Offensichtlich ist, dass die verantwortliche Person für den Kurs fähig sein sollte mit Gruppen zu arbeiten – zusätzlich zu den sozialen Fähigkeiten, die es erlauben reibungslos mit den Teilnehmenden zu interagieren, welche in den meisten Fällen nur wenig Kenntnisse über die spanische Küche besitzen.

5. Schritte zur Umsetzung der Aktivität

- Als erstes wird eine Liste vorbereitet, auf der alle Interessierten eingetragen werden.
- Die angemeldeten Personen werden nach folgenden Kriterien ausgewählt: den erforderlichen Fähigkeiten, der verfügbaren Zeit neben ihren familiären Verpflichtungen, der Hingabe und der Motivation zur eigenen Integration.
- Nachdem die Teilnehmenden ausgewählt wurden, findet ein persönliches Gespräch statt, um den Ablauf des Kochkurses zu erklären. Es ist wichtig, dass dieses Gespräch geführt wird, damit die Teilnehmenden die Details des Kochkurses erfassen. Dies beinhaltet auch: die geforderte Hingabe an der Teilnahme, spezielle Ernährungsweisen oder Bedürfnisse, die Zeit und an welchen Tagen der Kurs stattfindet, der Veranstaltungsort und das Treffen der verantwortlichen Person (um diese kennenzulernen).
- Das Menü, welches am Veranstaltungstag zubereitet wird, organisieren die verantwortliche Person und ein*e Sozialarbeiter*in.
- Das Anfangsdatum wird so festgelegt, dass möglichst viele Teilnehmende berücksichtigt werden.
- Der Kochkurs beginnt mit der Vorstellung jeder teilnehmenden Person und der lehrenden Person. Die Gruppe diskutiert oder spielt ein Spiel, um ein entspanntes Umfeld zu garantieren und wird von der oder dem Sozialarbeiter*in unterstützt.
- Die lehrende Person präsentiert das Menü, welches am Tag zubereitet wird und man beginnt mit der Vorbereitung der Zutaten und dem Kochen.
- Am Ende probieren und essen alle zusammen das zubereitete Essen.

6. Benötigtes Material und Methoden

- **Infrastruktur:** Um diesen Kochkurs durchführen zu können, wird eine komplett ausgestattete Küche benötigt (Ofen, Kühlschrank, Herd), sowie viel Platz und ein zugänglicher Raum. Dann können sich alle Teilnehmenden wohl fühlen und dem Kochkurs folgen.
- **Material und Personal:** Um jeden Kochkurs durchführen zu können, werden die Zutaten für die Zubereitung des täglichen Menüs und Küchenutensilien benötigt. Anwesend sind sowohl die ehrenamtlich tätige Person und die für die Koordination verantwortliche Person des Kochkurses.
- **Zeit/Arbeitsaufwand:** Die ständige Anwesenheit der koordinierenden Person ist notwendig, um die Bedürfnisse der Teilnehmenden festzustellen, um zur sozialen Integration beizutragen, und für den Austausch von Erfahrungen und Traditionen. Die koordinierende Person verbringt mindestens 30 Minuten bis eine Stunde mit jeder und jedem Gesprächspartner*in und nimmt am Kurs teil, um ein entspanntes Umfeld zu ermöglichen und um bei grundlegenden Problemen zu helfen. Die ehrenamtlich tätige Person ist für drei Stunden pro Woche, vier Wochen am Stück und mindestens zwei Mal im Jahr anwesend.
- **Kosten:** Die Durchführung des Kochkurses kostet durchschnittlich 20 € pro Tag für die Zutaten des Gerichts. Man sollte die Kosten für Raum, Vorräte und Küchenutensilien berücksichtigen, falls diese anfallen.

7. Lernergebnisse für die Gärtner*innen

Es sind einige Ergebnisse, die mit Hilfe dieses Kurses erreicht werden können. Sie reichen von der Zubereitung des typischen spanischen Gerichts über verschiedene Möglichkeiten Essen nicht zu verschwenden und es haltbarer zu machen, bis hin zum Verstehen und Nachahmen von gesunden Lebensweisen. Auch der Gebrauch verschiedener saisonaler und regionaler Produkte wird vermittelt. Es geht um die Errichtung einer entspannten und informellen Atmosphäre, in der jede Person eigene Erfahrungen einbringen kann und die für Jede*n bereichernd ist.



Partnerorganisationen

Technical
University
of Munich



Technical University
of Munich
(Deutschland)
www.tum.de



anstiftung
(Deutschland)
www.anstiftung.de



On Projects Advising SL
(Spanien)
www.onprojects.es



Asociación Cantabria Acoge
(Spanien)
www.cantabriaacoge.com



Folkuniversitetet
(Schweden)
www.folkuniversitetet.se



Social Farms & Gardens
(Vereinigtes Königreich)
www.farmgarden.org.uk



GärtnerInnen der Welt kooperieren

Gartenpolylog
(Österreich)
www.gartenpolylog.org

Soziale Medien



/UGAIN.EU
<https://www.facebook.com/UGAIN.EU/>



/UGAIN_ERASMUS
https://twitter.com/UGAIN_ERASMUS

Projekt Homepage

www.ugain.online



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

UGAIN: Urban GARDens for the social INtegration of migrants
Projekt-Nr.: 2017-1-DE02-KA204-004151