

1.	Einleitung	4
2.	Fördermöglichkeiten im Rahmen der Speisenzubereitung	6
2.1.	Budgetplanung / Umgang mit Geld / Einkaufstraining	6
2.2.	Küchen- und Lebensmittelhygiene	6
2.3.	Ausgewogener Speiseplan	6
2.4.	Lesen und Verstehen von Rezepten sowie Verpackungsangaben / Arbeiten mit Zahlen, Maß- und Mengeneinheiten	7
2.5.	Einüben von Arbeitsroutinen	8
2.6.	Umgang mit Kochgeschirr und Küchengeräten	9
2.7.	Motorische Fähigkeiten weiterentwickeln	9
2.8.	Kreativität fördern	10
2.9.	Soziale Kompetenzen verbessern	11
2.10.	Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer fördern / seelische Harmonisierung	11
2.11.	Anregung und Verfeinerung der Sinneswahrnehmung	12
2.12.	Erfolgsenerlebnisse erfahren / Selbstwertgefühl stärken	13
3.	Hinweise zu den Zutaten	14
4.	Die Rezepte	19
4.1.	Aufbau der Rezepte	20
4.2.	Vorspeisen, Salate und Snacks	21
4.3.	Suppen	36
4.4.	Herzhafte Hauptgerichte	47
4.5.	Süße Hauptgerichte	76
4.6.	Brot, Brötchen und Plätzchen	89
4.7.	Kuchen und Torten	112
4.8.	Desserts und Getränke	135
	Register	151

Die Variationsbreite an heilpädagogischen und sozialtherapeutischen Einrichtungen ist zweifellos ungemein groß. Aber handle es sich um Sonderschulen, Heime, Förderzentren oder Rehabilitationsmaßnahmen unterschiedlicher Art, in der Regel vereint sie ein gemeinsames Ziel. Den dort betreuten Menschen sollen die notwendigen Fähigkeiten für ein weitestgehend unabhängiges Leben sowie eine möglichst selbständige Haushaltführung vermittelt werden.

Eines der grundlegenden Elemente stellt in diesem Rahmen die Zubereitung von Mahlzeiten dar. Hier soll natürlich in erster Linie das Vermögen entwickelt werden, mit einfachen Mitteln eine vollwertige, ausgewogene Ernährung zu gewährleisten. Dabei offenbart sich erst auf den zweiten Blick, welche beachtliche Vielfalt an Fördermöglichkeiten der Prozess der Speisenzubereitung tatsächlich umfasst. Was zunächst als recht simples, unspektakuläres Zusammenrühren einiger Zutaten anmuten mag, entpuppt sich rasch als sehr komplexes Arbeitsfeld mit einer Vielzahl an Lern- und Entwicklungschancen.

Die Palette reicht von der Übung im Umgang mit Geld bei der Planung bzw. dem Einkauf von Lebensmitteln, der Schulung motorischer Fähigkeiten sowie der Anwendung von Zahlen und Maßeinheiten bei der Zubereitung der Gerichte, bis hin zur Entwicklung von Kreativität und sozialer Kompetenz. Die einzelnen Punkte werden im Kapitel „Fördermöglichkeiten im Rahmen der Speisenzubereitung“ ausführlicher dargestellt.

Die Betreuer heilpädagogischer bzw. sozialtherapeutischer Gruppen stehen nun meist vor der Herausforderung, für und mit einer größeren Anzahl von Klienten ein vollwertiges, schmackhaftes Gericht zuzubereiten und dabei die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen zu berücksichtigen. Idealerweise sollten bei der Vorbereitung und

Herstellung der Mahlzeit alle Mitarbeiter ihre Fähigkeiten einbringen und weiterentwickeln können. Zudem sollten die Gerichte preisgünstig, abwechslungsreich, einfach zuzubereiten und individuell portionierbar sein. Nicht zuletzt müssen natürlich auch besondere Konditionen einzelner Klienten (Allergien, Probleme bei der Nahrungsaufnahme, spezielle Diäten etc.) bedacht werden. In diesem komplexen Aufgabenfeld möchte das vorliegende Buch den pädagogischen und therapeutischen Mitarbeitern zur Seite stehen.

Die Fülle von Anforderungen macht es alles andere als leicht, geeignete Koch- und Backrezepte zu finden. Sicherlich ist der Anspruch, mit jeder Mahlzeit alle genannten Kriterien zu erfüllen, kaum umsetzbar. Dennoch wurde versucht, diese Punkte bei der Zusammenstellung der Gerichte in diesem Buch so weit wie möglich zu berücksichtigen.

Die Auswahl der Zutaten erfolgte auch mit besonderem Augenmerk auf ein kostengünstiges Arbeiten. Aus diesem Grunde werden in den Rezepten vorwiegend einfache und preiswerte Fleisch-, Obst- und Gemüsesorten verwendet. Da das Budget in vielen sozialen Einrichtungen wie auch privaten Haushalten eher eng ist, wurde in diesem Zusammenhang auf Gerichte wie „Rebhuhngulasch“ oder „Seeteufel in Weißweinsauce“ verzichtet.

2. Fördermöglichkeiten im Rahmen der Speisenzubereitung

2.1. Budgetplanung / Umgang mit Geld / Einkaufstraining

Inbesondere in kleineren Wohngruppen können zusammen mit den Bewohnern (beispielsweise für je eine Woche im Voraus) die Ausgaben für den Haushalt bzw. für Nahrungsmittel geplant werden. Das gibt den Klienten die Möglichkeit, Geldbeträge einschätzen zu lernen, sowie mit Mengen- und Wertverhältnissen wirtschaftlich umzugehen.

Sind die Gruppenmitglieder damit überfordert, kann man vielleicht die Ausgaben für einen Tag bzw. eine Mahlzeit besprechen. Beim gemeinsamen Einkauf ist oft schon die Orientierung im Supermarkt eine große Herausforderung. Mit motivierten Klienten kann das Erkennen von hochwertigen Produkten und das Beachten eines guten Wert-Preis-Verhältnisses geübt werden. Zusätzlich müssen unter anderem Mengenangaben, Verfallsdaten und Inhaltsstoffe der Lebensmittel berücksichtigt werden.

Das Einhalten eines angemessenen Verhaltens in der Öffentlichkeit und das Erbitten von Hilfe oder Auskunft durch das Verkaufspersonal bieten weitere Förderfelder beim Einkauf. Schließlich wird an der Kasse der Umgang mit Münzen und Geldscheinen sowie das Abzählen bestimmter Beträge geschult.

2.2. Küchen- und Lebensmittelhygiene

Hier kann die ordnungsgemäße Lagerung verschiedener Nahrungsmittel (Vorratskammer, Kühlschrank, Tiefkühlschrank etc.) besprochen und veranschaulicht werden. Welche Lebensmittel müssen wie vor- bzw. zubereitet werden, wann sind sie nicht oder nicht mehr genießbar?

Natürlich spielt in diesem Bereich auch die regelmäßige, gründliche Reinigung der Küche sowie des verwendeten Geschirrs eine wichtige Rolle.

2.3. Ausgewogener Speiseplan

Besonders im Hinblick auf eine spätere, möglichst selbständige Lebensführung ist es wichtig, die Klienten mit den Grundsätzen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung vertraut zu machen. Dabei besagte eine nützliche Richtlinie, nur in möglichst geringem Ausmaß Lebensmittel zu verbieten, sowie auch weniger wertvolle Produkte hin und wieder zuzulassen. Das richtige Maß zu finden, ist hier für viele ein bedeutendes Lernfeld.

Um einen besseren Überblick zu erhalten, kann es hilfreich sein, regelmäßig einen Speiseplan zu erstellen, woraus sehr gut ersichtlich wird, ob beispielsweise genügend Obst, Gemüse und Vollkornprodukte verwendet werden. Auch bieten solche Pläne eine gute Unterstützung für viele Bewohner. Sie machen Regeln bzw. Ratschläge anschaulicher und ermöglichen eine bessere Orientierung. Besonders sinnvoll ist eine solche Handhabe für Gruppenmitglieder, die spezielle Allergien oder Diäten zu beachten haben.

2.2. Küchen- und Lebensmittelhygiene

Hier kann die ordnungsgemäße Lagerung verschiedener Nahrungsmittel (Vorratskammer, Kühlschrank, Tiefkühlschrank etc.) besprochen und veranschaulicht werden. Welche Lebensmittel müssen wie vor- bzw. zubereitet werden, wann sind sie nicht oder nicht mehr genießbar?

Natürlich spielt in diesem Bereich auch die regelmäßige, gründliche Reinigung der Küche sowie des verwendeten Geschirrs eine wichtige Rolle.

2.4. Lesen und Verstehen von Rezepten sowie Verpackungsangaben/Arbeiten mit Zahlen, Maß- und Mengeneinheiten

Zur Vielzahl der Lernmöglichkeiten bei der Herstellung von Speisen gehört auch das Lesen und Verstehen von Rezepten oder Angaben auf Lebensmittelverpackungen. Für eine Anzahl von Klienten wird dies sicherlich ein unerreichbares Ziel bleiben. Aber auch für diejenigen Gruppenmitglieder, die entsprechendes Potential mitbringen, dürfte es keine leichte Aufgabe sein, gerade Koch- oder Backrezepte wirklich zu erfassen und entsprechend umzusetzen.

Ähnliches gilt für den Umgang mit Zahlen, Mengen- und Maßeinheiten. Auch die Kenntnisse auf diesem Gebiet können bei der Küchenarbeit (z.B. beim Wiegen oder Abmessen von Zutaten, beim Abzählen von benötigtem Geschirr etc.) systematisch gefestigt und erweitert werden. Wobei auch hier die zu entwickelnden Fähigkeiten von Klient zu Klient stark variieren werden. Für den Einen kann es ein großer Fortschritt sein, 12 Eier korrekt abzuzählen; der Andere ist durchaus in der Lage, 1,5 Liter von 150 Milliliter zu unterscheiden und entsprechend abzumessen.

Besonders schwierig wird es, wenn die üblichen bzw. in einem Rezept angegebenen Zutatenmengen einer größeren oder kleineren Anzahl von Essern angepasst werden müssen.

2.5. Einüben von Arbeitsroutinen

Menschen mit Lernproblemen haben oft beträchtliche Schwierigkeiten, Themen intellektuell zu erfassen. Auch beschriebene Abläufe in die Tat umzusetzen fällt ihnen häufig schwer. Deutlich besser lernen diese Menschen in der Regel am Beispiel sowie durch Wiederholung; sie verinnerlichen Gesehenes oder selbst Ausprobierendes. So ist es in der Arbeit mit heilpädagogischen und sozialtherapeutischen Klienten wichtig, einzelne Tätigkeiten und Abfolgen bei der Speisenzubereitung immer wieder systematisch zu zeigen und einzuüben. Dabei ist es gerade zu Beginn sinnvoll, die Abläufe nicht oder nur sehr wenig zu verändern.

Auf diese Weise werden die Tätigkeiten schneller und sicherer erlernt, außerdem vermittelt die Routine Halt und Stabilität. Es stellen sich meist rasch Erfolgserlebnisse ein, die planbar bzw. wiederholbar sind und somit das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken. Wird hingegen zu schnell zu viel Flexibilität erwartet und sind die Vorgaben zu diffus, verlieren viele Menschen leicht die Orientierung sowie die Freude an der Arbeit. Sie fühlen sich überfordert und es entsteht in ihnen der Eindruck, ohnehin „alles falsch zu machen“.

Sind die Kenntnisse und Fähigkeiten gefestigt, können diese dann Schritt für Schritt erweitert und ausgebaut bzw. flexibler gehandhabt werden. So kann ein Gruppenmitglied beispielsweise in die Küchenarbeit eingeführt werden, indem er/sie zuerst regelmäßig nach bestimmten Mahlzeiten das Geschirr abtrocknen hilft. Als nächsten Schritt kann er/sie lernen, die Utensilien in die entsprechenden Schränke etc. richtig zu verräumen. Stellt auch dies keine Schwierigkeit mehr dar, können weitere Stationen folgen: Abwaschen des Geschirrs, Decken des Tisches, Entsorgen von Abfällen, Zubereiten von Tee oder Kaffee, Brot schneiden, Kochen oder Braten von Eiern u.s.w. Werden die einzelnen Elemente beherrscht, kann das Gruppenmitglied mehr und mehr die Verantwortung für komplexere Abläufe übernehmen.

Natürlich werden die Gegebenheiten in verschiedenen Einrichtungen so stark variieren, dass hier nur mit Beispielen gearbeitet werden kann. In jedem Fall ist es allerdings wichtig, die Anforderungen an das Vermögen jedes einzelnen Klienten anzupassen und ihn/sie im Rahmen seines/ihrer Potentials so umfassend wie möglich zu fördern.

Besondere Bedeutung hat das Einüben und Erinnern von Arbeitsroutinen für Menschen, die nicht lesen, schreiben bzw. rechnen können. Sie sind nicht oder nur sehr begrenzt in der Lage, Stützen wie Rezepte, Notizen, Angaben auf Verpackungen, Abmesutensilien etc. zu nutzen und daher noch mehr auf genaues Abschauen und Erinnern beschränkt.

2.6. Umgang mit Kochgeschirr und Küchengeräten

Auch in diesem Punkt wird an der praktischen Arbeit gelernt, nämlich, welche Koch- und Backutensilien wie und wofür verwendet werden. Mit welchem Messer wird Gemüse, Fleisch, oder Brot geschnitten? Welche Backform wird für welche Art von Kuchen bzw. Torten benutzt? Bereitet man Béchamelsauce in einem Topf oder einer Pfanne zu? Welche Fläche der Küchenreibe kommt beim Reiben von Möhren oder Käse zum Einsatz?

Außerdem muss bei der Wahl der Größe eines Topfes, einer Schüssel, Pfanne etc. die Menge der Speise abgeschätzt werden, die darin Platz finden soll.

Auf viele Klienten üben elektrische Küchengeräte eine ganz besondere Anziehung aus; die Motivation, den Umgang damit zu lernen, ist entsprechend groß. Ein schöner Nebeneffekt: durch die Verwendung der Geräte multipliziert sich bei etlichen Gruppenmitgliedern die Lust, sich an Arbeiten zu beteiligen. Sicherlich drängt sich den meisten Betreuern beim Gedanken an rotierende Messer und der-gleichen in Verbindung mit ihren Schützlingen so manche Horrorvision auf. Glücklicherweise werden diese nur selten Wirklichkeit. Dennoch wird man natürlich alle möglichen Schutz- und Vorsichtsmaßnahmen für einen ordnungsgemäßen sowie ungefährlichen Umgang treffen.

Bei großen Mengen zu bearbeitender Lebensmittel oder bestimmten Tätigkeiten (z.B. Schlagen von Sahne oder Eiweiß) ist es zweifellos sinnvoll, wenn nicht unumgänglich, elektrische Küchenmaschinen einzusetzen. Allerdings sollte die Arbeit von Hand dabei nicht zu sehr vernachlässigt werden, da einerseits die Fertigkeiten erlernt werden sollten, zum anderen aber auch der therapeutische Nutzen nicht zu unterschätzen ist.

2.7. Motorische Fähigkeiten weiterentwickeln

Die einzelnen Aufgaben in der Küche erfordern verschiedenste motorische Fertigkeiten. So verlangt beispielsweise das Schneiden oder Schälen von Gemüse recht kraftvolle, gleichförmige Bewegungen, während beim Würzen von Speisen oder dem Pellen von Kartoffeln und Eiern eher Feingefühl gefragt ist.

Ebenso kann das Abwaschen bzw. Abtrocknen von Geschirr nicht zu grob vonstatten gehen. Das Servieren und Abservieren von Geschirr bei Tisch – insbesondere das Tragen voller Teller oder Tablett – ist für viele Klienten eine wahre Herausforderung an Konzentration und Körperbeherrschung.

Eine der schönsten und komplexesten Übungen in der Küche ist sicherlich das Trennen von Eiern. Das Ei verlangt ohnehin schon eine vorsichtige Behandlung. Beim

Anschlagen und Auseinanderbrechen der Schale ist dann zusätzlich noch eine ganze Portion gezielten, dosierten Kraftaufwandes gefordert; gefolgt von der Geschicklichkeitsprobe, das Dotter nicht davon flutschen zu lassen. Ein Alptraum für Grobmotoriker und aggressive Menschen, die hier ihre Energie ganz genau kontrollieren müssen.

2.8. Kreativität fördern

Ohne Frage ist es beim Kochen und Backen unumgänglich, sich an gewisse Vorgaben und Regeln zu halten. Meist müssen diese sogar erst verinnerlicht werden, bevor auf deren Basis flexibler und kreativer gearbeitet werden kann.

Viele Klienten werden wahrscheinlich schon gewisse Kenntnisse und Fertigkeiten in der Herstellung von Speisen mitbringen oder eigene Ideen einbringen. Häufig wird der Betreuer gefragt, ob eine Aufgabe nicht auch auf diese oder jene Weise erledigt werden kann.

Natürlich kann nicht jeder Wunsch bzw. Vorschlag freudig begrüßt und angenommen werden. Wohl aber sollten diese eigenen Impulse und Zeichen des Sich-Einbringens wertgeschätzt und zumindest in sinnvollen Zusammenhängen aufgegriffen werden. Auch wenn ein Mitarbeiter vielleicht ein anderes Küchengerät für eine Tätigkeit verwenden möchte, kann ihm oftmals angeboten werden, es selbst auszuprobieren. Die Freude über dieses Zeichen von Vertrauen und Respekt wird wahrscheinlich groß sein und es wird ein zuverlässiger Bericht folgen, welche Methode die besseren Ergebnisse liefert.

Mit erfahreneren Gruppenmitgliedern können gut auch Menüpläne besprochen werden. Vielleicht sind nicht alle Zutaten für ein Gericht vorrätig – die Helfer werden dann liebend gerne eine lange Liste an Ratschlägen liefern, welcher Ersatz in Frage kommt. Auch die Zugabe von Kräutern und Gewürzen bildet ein variables Feld, bei dem viel „gespielt“ werden kann.

Eine wunderbar kreative Tätigkeit ist das Backen von Plätzchen oder Figuren aus Hefeteig, die von Hand beliebig geformt werden können. Hier wird meist begeistert mitgearbeitet und die Ergebnisse sind durchaus erstaunlich.

2.9. Soziale Kompetenzen verbessern

Wenn mehrere Menschen einigermaßen harmonisch zusammenarbeiten wollen, ist das Einhalten bzw. Erlernen gewisser Umgangsformen unerlässlich. Grundlegende soziale Kompetenzen wie Höflichkeit, Pünktlichkeit oder das Einhalten von Vereinbarungen stehen hier natürlich an oberster Stelle. Aber auch die Einsicht, dass etwas Gutes nur

entstehen kann, wenn alle Beteiligten ihren Beitrag leisten, müssen nicht wenige Klienten erst erlangen. Dann allerdings sind die meisten Mitarbeiter froh und stolz über die gemeinsame Leistung und genießen das Gefühl, gebraucht zu werden. Indem sie für das leibliche Wohl ihrer Mitmenschen sorgen, erweisen Köche der Gemeinschaft einen sehr unmittelbaren Dienst.

Weitere wichtige Lernfelder bei der Gruppenarbeit sind der konstruktive Umgang mit Kritik, das Akzeptieren von Anweisungen bzw. Ratschlägen sowie das Annehmen von Hilfestellung. Eigene Kenntnisse und Kompetenzen an Andere weiterzugeben wird von vielen Klienten als sehr befriedigend empfunden, jedoch ist auch dabei die Art und Weise bzw. der Ton ausschlaggebend. „Schwächere“ Kollegen so gut wie möglich einzubinden und zu stützen – ohne sie zu bevormunden – ist oft ein schwieriger Balanceakt.

2.10. Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer fördern / seelische Harmonisierung

Viele Küchenarbeiten wie das Abwaschen von Geschirr, das Ausstechen von Plätzchen, das Schälen und Schneiden von Obst, Gemüse u.ä. sind hervorragend geeignet, um Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer zu fördern. Gerade recht monotone Arbeiten wirken auf einen Grossteil von Klienten ungemein harmonisierend. Insbesondere bei sanguinischen Mitarbeitern, die sehr rastlos und flatterhaft sind, kann man oft beobachten, wie sie nach einer anfänglichen Abwehrphase ganz in die Tätigkeit eintauchen. Diese Menschen kommen dabei wunderbar zur Ruhe und wirken ungewöhnlich zentriert und geerdet. Wenn sie aus der Arbeit wieder „auftauchen“, hat man manchmal den Eindruck sie seien zu einer Erholungskur gewesen.

Eine weitere außerordentlich harmonisierende Tätigkeit ist die Bearbeitung von Hefeteig. Das Kneten des Teiges erfordert etwas Übung; die rhythmischen Bewegungen und die Berührung des warmen, weichen Teiges können aber sehr heilsam sein. Das Knacken von Nüssen unterscheidet sich davon zwar auf dem ersten Blick ganz grundlegend, aber auch diese Aufgabe kann sehr ausgleichend wirken. Für schüchterne wie auch eher grobe, aggressive Menschen kann der Wechsel von Mut und gezieltem Krafteinsatz beim Knacken der Nüsse, gefolgt vom Geduld und Feingefühl erfordernden Herauspulen der Kerne eine gute Übung sein.

Auch die Tatsache, dass beim Kochen und Backen ständig mit natürlichen Substanzen gearbeitet wird, trägt zu einer erdenden, „nährenden“ Atmosphäre

bei. Ganz besonders wertvoll ist dabei der Prozess, beispielsweise Obst oder Gemüse selbständig zu ernten und anschließend zu verarbeiten.

Ebenso kann vielleicht auf einem Bauernhof das Melken der Kühe beobachtet oder gar selbst ausprobiert werden. Die Herstellung von Milchprodukten wie Butter oder Käse ist ein weiteres faszinierendes Feld. Sicherlich werden die Möglichkeiten, solche Tätigkeiten mitzuerleben oder gar selbst auszuführen, vielerorts sehr beschränkt sein. Wenn solche Chancen bestehen, sollten diese aber ausgiebig genutzt werden. Durch das prozeßhafte Miterleben wird eine viel engere, wertschätzendere Beziehung zu Natur und Lebensmitteln aufgebaut. Ein banales Beispiel: die Einstellung zweier Personen gegenüber einer Karotten-suppe wird sich grundsätzlich unterscheiden, wenn eine Person diese Suppe in einer Kantine isst, die andere hingegen die Karotten selbst gesät, gepflegt, geerntet und verarbeitet hat.

2.11. Anregung und Verfeinerung der Sinneswahrnehmung

Einer großen Anzahl von Menschen in heilpädagogischer oder sozial-therapeutischer Betreuung bleiben aufgrund ihrer „Behinderung“ zahlreiche Möglichkeiten sinnlichen Erlebens verschlossen oder zumindest schwer zugänglich. Die Ursachen dafür können in sichtbaren bzw. messbaren körperlichen Einschränkungen z.B. des Hör- oder Sehvermögens angesiedelt sein. Häufig allerdings liegen die Schwierigkeiten viel subtiler im Bereich einer eingeschränkten Körperwahrnehmung oder des Unvermögens, sich auf etwas wirklich zu konzentrieren und sich darauf einzulassen. Nicht wenigen Klienten fällt es durchaus schwer, differenziert zu fühlen, zu riechen oder zu schmecken. Hier kann die Küchenwelt ein sehr wertvolles Lern- und Erfahrungsfeld eröffnen.

Dabei wird nicht nur das Geruchs- und Geschmacksempfinden geschult, sondern auch die taktile Wahrnehmung. So werden sich die Empfindungen grundsätzlich unterscheiden, wenn ein hartes, kaltes Messer berührt wird oder ein feuchtes, glitschiges Fischfilet. Kuchenteig fühlt sich meist weich und klebrig an, während Grieß oder Reis so schön durch die Finger rinnt. Im Rahmen akzeptabler Küchenhygiene sollten solche Erfahrungen und die Freude daran ausreichend Raum finden und therapeutisch genutzt werden.

Ähnlich verhält es sich mit Gerüchen: Wer ist nicht schon einmal an einer Küche vorbeigegangen und konnte dem entströmenden Duft von Festtagsbraten oder Schokoladenkuchen kaum widerstehen? Wobei auch hier verschiedene Lebensmittel und Gewürze ganz unterschiedliche Emotionen und Assoziationen hervorrufen: die Düfte von Kokos, Zitrone und Orange erinnern in der Regel an Sommer, Sonne und Strand. Frisches

Backwerk hingegen verbreitet meist eine sehr heimelige Atmosphäre von Wärme und Geborgenheit.

Nun endlich kommen wir zum Schmecken, dem eigentlichen Grund dafür, dass Kochen bei einem Grossteil von Klienten doch recht hoch im Kurs steht. Für so manches Gruppenmitglied mag das Verkosten-dürfen der einzige Anreiz überhaupt sein, eine Küche freiwillig zu betreten. (Also wieso sollte man sich das nicht zunutze machen?) Gerade für übergewichtige Mitarbeiter ist dieser Bereich natürlich eine große Herausforderung, aber auch ein Lernbereich: Kosten und Abschmecken von Speisen ist nicht nur in Ordnung, sondern notwendig. Die Kunst bzw. das Übungsfeld hierbei ist: Maß zu halten. Wem die Selbstbeherrschung allzu schwer fällt, dem kann als Übergangslösung Obst oder ein Getränk als Alternative angeboten werden.

Die Freude am Naschen ist jedoch auch mit der Aufgabe verbunden, die Speisen zu prüfen und zu beurteilen. Dabei ist es vielleicht nicht so schwer zu sagen, ob ein Gericht halbwegs schmeckt oder nicht. Aber um Einzuschätzen, welche Zutat und wie viel davon fehlt, dafür bedarf es schon einiger Erfahrung.

2.12. Erfolgserlebnisse erfahren / Selbstwertgefühl stärken

Bei den meisten schaffenden Tätigkeiten ergibt sich der vielleicht größte therapeutische Gewinn aus dem Erfolgserlebnis, etwas geschaffen bzw. geschafft zu haben. Kochen und backen sind in dieser Hinsicht ganz besonders dankbare Arbeiten. Das Resultat der Bemühungen steht in der Regel kurze Zeit später auf dem Tisch und wird gleich von einer ganzen Gruppe von Menschen (meist) genossen und gewürdigt.

An der Bereitung einer Mahlzeit beteiligt gewesen zu sein (wenn auch nur in bescheidenem Ausmaß), erfüllt viele Klienten mit gewaltigem Stolz. Solche Erfolge stärken das Selbstwertgefühl, machen Mut und motivieren zu weiteren „großen Taten“.

3. Hinweise zu den Zutaten

Gerade Menschen in heilpädagogischer bzw. sozialtherapeutischer Betreuung weisen oftmals auch eine besondere körperliche Sensibilität auf. Hier kann eine vollwertige, ausgewogene, hypoallergene und schadstoffarme Ernährung enormen Einfluss ausüben. Im Folgenden sollen daher einige Hinweise zu häufig eingesetzten Nahrungsmitteln gegeben werden. In der Realität sind die genannten Empfehlungen sicherlich nur in Ausnahmefällen wirklich konsequent umzusetzen. Der praktische Alltag, gerade auch in sozialen Einrichtungen, zwingt immer wieder zu Kompromissen. Dies wurde auch bei der Zusammenstellung der Rezepte in diesem Buch berücksichtigt.

Wegen ihres größeren ernährungsphysiologischen Wertes und der geringeren Schadstoffbelastung sollten frische Bio- sowie Vollkornprodukte grundsätzlich bevorzugt verwendet werden. Als Alternative oder Übergangslösung zum Einsatz von reinen Vollkornprodukten, was z.B. finanzielle Gründe oder einen mildereren Geschmack angeht, hat sich die Mischung von Vollkorn- und raffinierten Produkten erwiesen.

Mehl

Haushaltsübliches Mehl (Weizenmehl Type 405) enthält kaum noch Vitamine (z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe) und Ballaststoffe. Vollkornprodukte hingegen umfassen die Inhaltsstoffe des vollen Kornes. Bei der Verwendung von Mehl ist beispielsweise Vollkorndinkelmehl sehr zu empfehlen. Es hat im Vergleich zu anderen Mehlsorten einen recht milden Geschmack und ist daher auch zum Kochen und Backen von feineren Speisen universell einsetzbar. Beim Backen mit Vollkornmehlen kann die benötigte Menge an Flüssigkeit und Backtriebmittel bzw. Hefe etwas erhöht sein.

Zucker

Auch bei der Herstellung von Zucker (weißer und brauner Kristallzucker, Fruchtzucker) gehen sämtliche der Gesundheit zuträglichen Stoffe verloren. Ideal zum Süßen von Speisen sind sicherlich Honig, Ahornsirup, Apfelsirup o.ä. Die (ausschließliche) Verwendung solcher Produkte dürfte allerdings schon aus Kostengründen nur in den wenigsten Haushalten zu leisten sein. Eine gute Alternative bietet unraffiniertes (braunes) Rohrzucker, der durch Auspressen des Pflanzensaftes gewonnen wird. Zudem hat brauner Zucker einen intensiveren, karamellartigen Geschmack, wodurch er gerade Süßspeisen und Gebäck ein herrliches Aroma verleiht.

Backpulver

Backpulver setzt in Verbindung mit Flüssigkeit und Wärme gasförmige Kohlen-säure frei und wird daher zur Lockerung von Teigen verwendet. Es enthält neben Zutaten wie Stärke oder Getreidemehl hauptsächlich Backtriebmittel und Säuerungsmittel. In herkömmlichen Backpulver-sorten werden als Säureträger chemische Verbindungen (z.B. Dinatriumdiphosphat) eingesetzt. Es ist deshalb empfehlenswert, (Bio-)Weinstein-Backpulver zu verwenden, da die Funktion der Säure hier von natürlicher Weinsteinsäure erfüllt wird.

Öle und Fette

Ernährungsphysiologisch besonders wertvoll sind kalt gepresste Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten/essentiellen Fettsäuren wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl, Distelöl oder Kürbiskernöl. Allerdings sollten diese Öle nicht bzw. nur sehr schwach erhitzt werden und finden daher hauptsächlich in der kalten Küche (Salate etc.) Anwendung. Ideal zum Garen, Braten und Frittieren ist Erdnussöl, da es auch bei hohen Temperaturen beständig bleibt.

Tierische (Rindertalg, Schweineschmalz, Butter etc.) und pflanzliche Fette (Kokosfett, Palmkernfett, Kakaobutter u.ä.) besitzen einen weitaus größeren Anteil an gesättigten Fettsäuren, was sie für die Gesundheit weniger zuträglich macht.

Ebenso bedenklich ist der hohe Gehalt an Cholesterin in tierischen Fetten, der die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen begünstigt. Allerdings können pflanzliche und tierische Fette in der Regel problemlos erhitzt werden und eignen sich somit auch zum Kochen, Braten und Backen. Butter enthält besonders viel Vitamin A, D sowie β -Carotin. Da sie ein emulgiertes Fett ist und einen hohen Anteil an kurz- und mittelkettigen Fettsäuren enthält, ist sie außerdem sehr gut verdaulich.

Margarine wird häufig als Ersatz für Butter verwendet. Sie kann eine Mischung aus tierischen und pflanzlichen Fetten bzw. Ölen enthalten. Aber es gibt auch Pflanzenmargarinen, deren Inhaltsstoffe zu mindestens 98 Prozent aus pflanzlichen Fetten bestehen. Reine Pflanzenmargarinen eignen sich insbesondere auch für Milchprodukte-Allergiker. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass Margarine (sowie auch andere Produkte) nach Möglichkeit keine gehärteten Fette enthält. Bei der Härtung können Transfettsäuren entstehen, die sich im Körper anreichern und unter anderem einen erhöhten Cholesterinspiegel sowie ein erhöhtes Infarktisiko zur Folge haben.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind wertvolle Lieferanten hochwertiger Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Erzeugnisse mit einem hohen Fettgehalt wie Sahne oder Crème Fraîche sollten allerdings in Maßen genossen werden.

Auch hier werden am Besten frische Bio-Produkte erworben.

Obst und Gemüse

Die gesundheitsfördernde Wirkung eines reichlichen Obst- und Gemüseverzehrs ist allgemein bekannt. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe etc. in Kombination mit einem meist geringen Fettgehalt machen diese pflanzliche Kost zum einem der wichtigsten Grundelemente menschlicher Ernährung. Da aber frisches Obst bzw. Gemüse von Super- und sogar Wochenmärkten oftmals sehr schadstoffbelastet ist, wird hier die Verwendung von streng kontrollierter bzw. Bio-Ware besonders dringlich empfohlen.

Gerade bei Gemüse bietet Tiefkühlware eine gute Alternative zu frischer Kost. Die Belastung mit Pestiziden, Fungiziden etc. ist dabei häufig geringer. Zudem wird das Gemüse erntefrisch gefroren, wodurch es oftmals mehr Vitalstoffe enthält, als „Frischware“, die zum Teil lange Transport- und Lagerzeiten durchläuft. Auch in praktischer Hinsicht punktet die Tiefkühlkost: Sie kann saisonunabhängig gekauft und vorrätig gehalten werden, ist gut zu portionieren und spart eine Menge Vorbereitungsarbeiten wie Waschen, Putzen, Schneiden. Im Vergleich zu Dosenware ist Gefrorenes deutlich empfehlenswerter.

Fleisch und Wurst

Fleisch enthält hochwertige Proteine, Mineralstoffe (hauptsächlich Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor) sowie bemerkenswerte Mengen an B-Vitaminen. Leider schlagen auf der negativen Seite Cholesterin, Purine und ein oft hoher Fettgehalt gewichtig zu Buche. Zu empfehlen sind daher bis zu zwei Fleischmahlzeiten pro Woche, die mit möglichst fettarmen Fleischsorten (z.B. Hähnchenbrust oder magerem Rindfleisch) zubereitet werden sollten.

Wurstwaren enthalten in der Regel enorme Mengen an Fett und sind einer ausgeprägten Ernährung daher wenig zuträglich.

In Fleisch und Wurst werden immer wieder Schadstoffe, krank machende Keime, hohe Konzentrationen an Nitritpökelsalz u.ä. gefunden. Auf der sichereren Seite ist man in diesem Segment ebenfalls mit Bio-Produkten.

Fleisch- und Gemüsebrühe

Vor allem in Suppen und herzhaften Hauptgerichten ist das Zugeben von Fleisch- oder Gemüsebrühe eine unkomplizierte Möglichkeit, den Speisen ein intensiveres, würziges Aroma zu verleihen. Dabei kann sehr gut auf Brühwürfel bzw. Instantbrühe zurückgegriffen werden. Die Zutaten sollten allerdings aus kontrolliert-ökologischem Anbau stammen und keine Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker oder künstliche Farb- und Konservierungsstoffe enthalten.

Da auch Gemüsebrühe einen intensiven Geschmack aufweist, kann auf Fleischbrühe meist vollständig verzichtet werden. Vielfach macht sie sogar fettreiche Beigaben wie Speck oder Wurst überflüssig. Ein weiterer „gesunder“ Weg, Speisen geschmacklich aufzuwerten, ist der Einsatz von Kräutern (frisch, tiefgefroren oder getrocknet) sowie Kräutersalz.

Eier

Was ihren Nährwert anbelangt, so überzeugen Eier durch hochwertiges Eiweiß sowie als gute Lieferanten von Vitaminen und Eisen. Aufgrund der enthaltenen Cholesterinmenge sollten dennoch nicht mehr als drei Stück pro Woche verzehrt werden.

Eier können mit bedenklichen Farbstoffen, Schadstoffen oder Salmonellen belastet sein, weshalb es sich lohnt, auf geprüfte Qualität zu achten.

Zusatzstoffe

Viele Lebensmittel enthalten Zusatzstoffe wie künstliche Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker, etc. Da diese unter den Inhaltsangaben meist als „E-Nummern“ gekennzeichnet sind, ist für den durchschnittlichen Verbraucher nur sehr schwer erkenn- und einschätzbar, was sich im Detail dahinter verbirgt.

Viele Zusatzstoffe können – insbesondere auch auf längere Sicht - Allergien sowie andere gesundheitliche Störungen auslösen. Nahrungsmittel mit derartigen Inhaltsstoffen sollten daher nach Möglichkeit gemieden werden.

Die Rezepte



4.1. Aufbau der Rezepte

Zu Beginn eines jeden Rezeptes gibt es einige Tipps zur Verwendung des Gerichtes sowie zur gemeinsamen Zubereitung in Gruppen.

Für die Zutaten zu den einzelnen Speisen werden möglichst viele Alternativen angegeben, um ein flexibles Arbeiten zu gestatten. Zutaten mit der Anmerkung „nach Belieben“ können auf Wunsch weggelassen werden.

Die Zubereitung ist jeweils in einer ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitung beschrieben, was Unklarheiten so weit wie möglich vorbeugen soll.

Die angegebene Zubereitungsdauer bezieht sich grundsätzlich auf die Herstellung durch eine Person. Diese Angaben werden durch die Arbeit in Gruppen sehr relativiert. Ist viel Hilfestellung nötig oder verrichten die Klienten ihr Werk eher langsam, muss entsprechend mehr Zeit einkalkuliert werden. Hat man hingegen eine Anzahl flotter Assistenten zur Seite, wird die Zubereitung oftmals bedeutend schneller vonstatten gehen.

Verwendete Maß- und Mengeneinheiten

g Gramm

kg Kilogramm

ml Milliliter

l Liter

TL ein gestrichener Teelöffel

EL ein gestrichener Eßlöffel

Päckchen/
Tütchen Im Handel erhältliche, übliche Verpackungsmengen an Vanillezucker, Backpulver oder Trockenhefe. Im Zweifelsfalle die Angaben auf der Packung lesen, dort ist genannt, für welche Menge an Mehl die Zutat ausreicht.

Vorspeisen, Salate und Snacks



Geflügelsalat



Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten



4 bis 6 Portionen

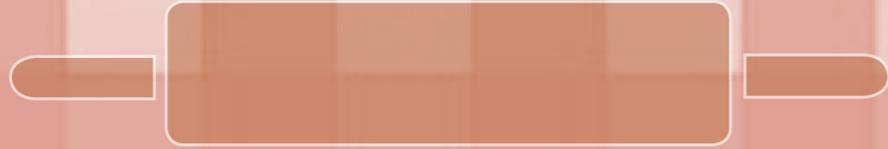
Zutaten: 500 g gekochtes Hühner- oder Putenfleisch (ohne Haut und Fett)
300 g Mandarinen- oder Ananasstücke aus der Dose
3-5 EL saure Sahne, cremiger Joghurt oder Mayonnaise

- 1 Das Fleisch in kleine Stücke schneiden oder zupfen.
- 2 Die Mandarinen- oder Ananasstücke gut abtropfen lassen.
- 3 Fleisch, Obst und saure Sahne (bzw. Mayonnaise oder Joghurt) in einer Schüssel gut mischen.

Variationen:

Die Mandarinen- oder Ananasstücke können z.B. auch gut durch frische halbierte und entkernte Weinbeeren ersetzt werden.

Dieser Salat ist ausgesprochen einfach in der Herstellung und bietet sich besonders zur Verwertung von Geflügelresten an. Die Gruppenmitglieder können beim Schneiden und Zerzupfen des Geflügels ihre motorischen Fähigkeiten trainieren und die einzelnen Zubereitungsschritte selbständig ausführen.



Kuchen und Torten