

## **Dietike kocht**

Ziel von "Dietike kocht" ist, Jugendliche kennenzulernen, welche sich von anderen laufenden Projekten nicht angesprochen fühlen, gerne kochen & essen und das Zusammensein mit anderen genießen.

### **Mittel und Methoden**

An dem Abend sollen das Beisammensein und der Beziehungsaufbau im Mittelpunkt stehen. Durch Gespräche zwischendurch können sich die Anwesenden besser kennenlernen. Wann immer möglich sollen die Jugendarbeitenden darauf achten, Aufgaben den Jugendlichen zu übergeben, damit sie diese selbstständig erledigen können.

### **Element Kebab+ – Kochen**

Im ersten Teil des Abends wird zusammen ein Menüplan erstellt und die Zutaten werden eingekauft. Danach beginnt das gemeinsame Kochen. Die Jugendlichen dürfen jeweils entscheiden, ob sie das gesamte Gericht zusammen kochen möchten respektive das Gericht auf die Personen aufteilen oder ob sie wie in der Kochschule in mehreren Gruppen dasselbe Gericht mehrmals kochen möchten. Wichtig ist es, dass sich alle Jugendlichen am Kochen beteiligen und dass jeweils eine passende Aufgabe für die Jugendlichen gefunden wird, in welcher sie sich auch wohl fühlen.

### **Element Kebab+ – Essen**

Bei der Zusammenstellung des Essens wird auf die Ausgewogenheit der Gerichte geachtet. Es ist wichtig, dass die Ausgewogenheit der Ernährung mit den Jugendlichen thematisiert wird. Das soll nicht heissen, dass nie etwas "ungesundes" gekocht werden kann.

### **Element Kebab+ – Begegnen**

Dietike kocht soll den Jugendlichen mit anderen vielleicht unbekanntem Jugendlichen in Kontakt bringen. Vor allem beim Essen soll die Begegnung im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam entscheiden, was gekocht wird, gemeinsam Essen und Aufräumen. Falls Jugendliche ihr Handy am Esstisch haben, werden sie gebeten dieses für diesen Teil des Abends wegzustecken.

### **Element Kebab+ – Ausspannen**

Nach dem Essen und Aufräumen soll auch noch Zeit fürs Beieinander sein. Die Jugendlichen können einfach nur etwas entspannen und Musik hören oder wenn sie mögen, Spiele spielen.

### **Element Kebab+ – Bewegen**

Das Element Bewegung kommt in dem Projekt "Dietike kocht" nicht vor.

## Nachhaltigkeit

Die Nachhaltigkeit wird beim Projekt "Dietike kocht" auf verschiedenen Ebenen mitgedacht. Diese sind untenstehend erläutert.

- Lebensmittel (einkaufen): Beim Einkauf wird darauf geachtet, regionale und saisonale Produkte sowie Bioqualität zu bevorzugen. Ebenfalls soll bei jedem Menüplan mitgedacht werden, ob tierische Produkte dieses Mal gebraucht werden oder ob es Alternativen dazu gibt. Die Jugendlichen sollen spielerisch an das Thema herangeführt werden. Es könnte beispielsweise ein Gericht wie Älplermagronen einmal mit und einmal ohne tierische Produkte gekocht werden. Was schmeckt den Jugendlichen besser?

- Reste verwerten: Die Jugendarbeitenden haben jeweils Tupperware dabei um allfällige Reste mit nach Hause nehmen zu können. Jugendliche werden motiviert, beim Nächsten mal selbst eines mitzunehmen. Ebenfalls haben die Jugendarbeitenden eine Box mit vorigen haltbaren Lebensmittel, beispielsweise Mehl etc. die beim Kochen nicht vollständig aufgebraucht werden.

- Nachhaltigkeit bei den Jugendlichen: Für die Jugendlichen selbst ist dieses Projekt ebenfalls nachhaltig. Sie erhalten durch das Projekt einen anderen Blick aus Kochen und Essen. Es ist nicht nur Mittel zum Zweck, sondern auch eine Gelegenheit Zeit mit Freunden zu verbringen. Die Fähigkeiten der Jugendlichen im Bereich kochen werden durch das Projekt ebenfalls gestärkt.

- Nachhaltigkeit für die Jugendarbeit: Das Projekt unterscheidet sich von bisherigen Projekten der Jugendarbeit Dietikon, daher stehen die Chancen gut, dass neue / unbekannte Jugendliche vom Projekt angesprochen werden. Jugendliche, welche beim Projekt "Dietike kocht" mitmachen, lernen das Angebot der Jugendarbeit kennen und werden in Zukunft eventuell andere Angebote nutzen.

## Adressaten und Stakeholder

Am Projekt teilnehmen können alle Dietiker\*innen ab der sechsten bis und mit der neunten Klasse. Wichtige Kontaktpersonen für das Projekt sind die Hauswartung und Kochlehrer\*innen im Schulhaus Zentral.

## Ressourcen

Das Angebot soll für die Jugendlichen kostenlos sein. Für die erste Saison wird mit durchschnittlich 10 Jugendlichen plus 2 Jugendarbeitenden pro Abend gerechnet und pro Kopf 7.- Franken. "Dietike kocht" findet in der Schulküche der Schuleinheit Zentral statt, es fallen keine Mietkosten an. Das Projekt soll jeweils von zwei Jugendarbeitenden der Stadt Dietikon begleitet werden, das Projekt gehört zu ihren Aufgaben, es fallen keine zusätzlichen Personalkosten an. Kebab+ wird für einen Beitrag an das Projekt angefragt. Wünschenswert ist es, wenn Kebab+ die Essenskosten der Jugendlichen übernehmen würde.

### Kostenzusammenstellung

Essen 11x 7.- pro Jugendliche*r (Ø 10)	770.- CHF
Essen 11x 7.- pro Jugendarbeiter*in (2)	154.- CHF
Flyer (selbst drucken)	50.- CHF
Total Kosten	<u>974.- CHF</u>
Bestätigter Beitrag Kebab+	500.- CHF

## Rahmenbedingungen

Dietike kocht findet jeden zweiten Freitag (ausser in den Ferien) zwischen den Herbst- und Frühlingsferien statt. Das Angebot startet um 17.30 Uhr und endet um 20.30 Uhr respektive 21.30 Uhr.

Untenstehend ist ein kleiner Zeitplan, welcher nicht verpflichtend ist, sondern als Leitfaden dient.

17.30 - 18.30 Uhr	Menü planen und Einkaufen
18.30 - 19.45 Uhr	Kochen
19.45 - 20.15 Uhr	Essen
20.15 - 20.30 Uhr	Aufräumen
20.30 - 21.30 Uhr	Fakultatives Beisammensein / Spiele / Quatschen (open end)