

# Workshop Gemeinsames Kochen

Die teilnehmenden Freizeithelden leben seit fünf Jahren mit ihrer syrisch-stämmigen Familie in Deutschland. Ihr Wunsch war es, ein „modernes deutsches Gericht“ kochen zu lernen.

Im Oktober 2021 wurde dieser Wunsch gemeinsam mit einer Köchin umgesetzt. Folgende Erwartungen wurden mit der Köchin zusammengetragen: Es sollten Zutaten aus der Region sein, das Essen sollte zur herbstlichen Jahreszeit passen, es sollte kein rotes Fleisch enthalten sein. Rezepte wurden angeschaut und ein Zwei-Gänge-Menü wurde ausgesucht: Kürbissuppe und Putengeschnetzeltes mit Gemüse und Nudeln.

Die Rezepte wurden in Bildsprache übertragen. Entsprechend wurde eine Bild-Einkaufsliste erstellt (Bild auf Seite 2). Zum Einkaufen gingen alle gemeinsam, Preise und Qualität wurden verglichen. Beim Kochen halfen die Freizeithelden unter Anleitung kräftig mit. Dazu wurden den Teilnehmer\*innen vertraute Gewürze verwendet.

Zwei Ergebnisse blieben als Resultat:

1. Es schmeckte einfach köstlich!
2. Die Freizeithelden freuen sich darauf, mit ihren Hilfsmitteln auch zuhause das „deutsche Gericht“ aufzutischen.



Selbst gekocht, gesund und lecker: So sieht es aus, wenn alle Erwartungen erfüllt werden!

# Kürbis-Suppe

