

Dolle Deerns Kochgruppe

MÄDCHEN IN KIRCHDORF-SÜD BEREITEN GESUNDE MAHLZEITEN ZU

Mal süß, mal salzig, mal türkisch, mal indisch – Hauptsache gesund und lecker, so heißt das Rezept der Kochgruppe im Mädchentreff „Dolle Deerns“ in Kirchdorf-Süd.

Dolle Deerns e.V.

Der Verein „Dolle Deerns“ wurde 1983 gegründet, um Mädchen und junge Frauen in Hamburg zu fördern und zu unterstützen sowie der Benachteiligung in unserer Gesellschaft entgegen zu wirken. Er leitet sechs Mädchentreffs in Hamburger Stadtteilen mit Entwicklungsbedarf.

Der Mädchentreff in Kirchdorf-Süd

Die erfahrenen Betreuerinnen bieten den Besucherinnen im Alter von zehn bis 27 Jahren neben einem offenen Treff, Hausaufgabenhilfe, Computerkursen, Kreativ- und Sportangeboten, Ausflügen und Hilfe bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz vor allem Beratung in allen Lebenslagen an. Bei Problemen finden die Besucherinnen jederzeit eine Ansprechpartnerin. Täglich schauen bis zu 80 Mädchen unter-

Zwischen Fast Food und Extrem-Diät

Die Mitarbeiterinnen von „Dolle Deerns e.V.“ haben einen genauen Blick für die Sorgen und Nöte der Mädchen. So bemerkten sie, dass viele der Besucherinnen durch ein gestörtes Essverhalten auffallen. Manche essen tagelang nichts um nicht zuzunehmen, andere ernähren sich nur von Chips, Cola und Süßigkeiten. Viele finden sich zu dick und wollen unbedingt abnehmen. Vielen Eltern fehlt die Zeit, das Geld und/oder die Kapazität um gemeinsam mit ihren Kindern zu kochen. Aber durch Tiefkühlgerichte und Fast Food verlieren die Heranwachsenden den Bezug zu den Lebensmitteln und deren Herkunft. Viele gesunde Obst- und Gemüsearten sind ihnen oft völlig unbekannt.

Ein gesundes Gespür entwickeln

Um den Mädchen eine ausgewogene Ernährung näher zu bringen und ihnen einen verantwortungsvollen Umgang mit ihrer Gesundheit zu vermitteln, initiierte der Verein 2006 eine „Kochgruppe“ im Mädchentreff. Täglich gibt es für die Mädchen ein warmes Essen, dreimal pro Woche werden die Mahlzeiten unter Anleitung einer Sozialpädagogin von den zehn bis 15 Teilnehmerinnen im Alter von zehn bis 18 Jahren selbst zubereitet. Auf die Pflege der Esskultur legen die Leiterinnen besonderen Wert: Gegessen wird gemeinsam an einem großen Tisch in der Küche, den die Mädchen dafür extra schön eindecken. Die Jung-Köchinnen dürfen ihren Speiseplan selbst zusammenstellen – und sind auf den Geschmack gekommen: Viele der Mädchen nehmen die Rezepte inzwischen mit nach Hause und kochen sie dann für und mit ihrer Familie nach. Denn dass gemeinsames Kochen und Essen Spaß machen kann, haben sie im Mädchentreff gelernt.

Eine schmackhafte Idee

Wie gut die Idee ankommt, ist auch an den spontanen Kochaktionen erkennbar, die die Besucherinnen neben dem Kochkurs von Zeit zu Zeit im Mädchentreff starten.



Foto: Dolle Deerns e.V.

Gemeinsam schmeckt es am besten.

Außerdem konnte das Angebot durch „internationales Kochen“ an christlichen und muslimischen Feiertagen erweitert werden. Darüber hinaus verbessern regelmäßige Bewegungsangebote wie Tanzkurse den Bezug zum eigenen Körper. Seit 2006 fördert die BürgerStiftung Hamburg die „Kochgruppe der Dolle Deerns“. Wir wünschen auch weiterhin einen guten Appetit! //

Stand: 08/2014



Foto: Dolle Deerns e.V.

Gesundes Essen zuzubereiten ist nicht schwer.

schiedlichster Altersstufen und Herkunft herein, denn für sie ist der Treff zu einer wichtigen Anlaufstelle geworden.

BürgerStiftung Hamburg

Schopenstehl 31 · 20095 Hamburg
Telefon (040) 87 88 969 60
Telefax (040) 87 88 969 61

info@buergerstiftung-hamburg.de
www.buergerstiftung-hamburg.de

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse
BIC HASPDEHHXXX
IBAN DE93200505501011121314