

AG 7: Praxisaustausch zur Lehrküche

*Christiane Kling, Frankenklinik Bad Kissingen,
Felicitas Härlin, Fachklinik Sonnenhof*

Leitfragen:

1. Wie kann die Lehrküche in der medizinischen Rehabilitation umgesetzt werden?
2. Was sind alltagsnahe Angebote der Lehrküche (z.B. schnell zubereitetes gesundes Mittagessen, Frühstück, Vesper für unterwegs u.a.)?
3. Was sind Herausforderungen für die Lehrküche?

Didaktik: Kurzvortrag, Gruppendiskussion, Praxisaustausch

Leitung: Christiane Kling, Felicitas Härlin

Glaut man den Medien, so liegt „frisch und selbst Kochen und Backen mit Grundnahrungsmitteln“ voll im Trend. Fremde Menschen treffen sich beim „perfekten Dinner“ (VOX), oder aber zur Küchenschlacht (ZDF), um Ihre Kochkenntnisse unter Beweis zu stellen. Im Eingangsbereich der Buchhandlungen wird man mit bunten Koch- und Backbüchern begrüßt. Egal ob Internet, Fernsehen oder Buchhandlung, das Thema Kochen und Backen ist allgegenwärtig – konstant schon seit vielen Jahren – unverändert ein Kassenschlager.

Doch die Realität sieht anders aus. Ein Blick in den Supermarkt offenbart einen ganz anderen Trend: Neben den Ravioli aus der Dose und den Fertigpizzen häufen sich die Angebote an Fertigmischungen für Suppen, Soßen, Aufläufe, Desserts und vielen anderen Schnellgerichten. Im Zeitalter, in dem alles schnell gehen muss, und der Großteil der Menschen keine Zeit mehr für die Zubereitung von vollwertigen Mahlzeiten aufbringen möchte, sind Grundkenntnisse über Ursprung und Zusammensetzung der Lebensmittel sowie küchentechnische Fähigkeiten eine Rarität. Aber gerade diese Kenntnisse sind Voraussetzung für eine Vielzahl von ernährungstherapeutischen Leistungen. Nennenswert sind kalorienreduzierte Ernährung, Enzymdosierung, Insulinabgabe und die Auswahl geeigneter Lebensmittel aufgrund einer Nahrungsmittelallergie. Deswegen ist das Angebot und die Durchführung von Lehrküchenangeboten wichtiger denn je.

Der Praxisaustausch Lehrküche zeigt Möglichkeiten der effizienten Durchführung von Lehrküchenveranstaltungen in der medizinischen Rehabilitation.

In Kleingruppen werden folgenden Aspekte erarbeitet:

- Optimierung der Arbeitsschritte im Hinblick auf eine sinnvolle Einteilung der zur Verfügung stehenden Arbeitszeit, inklusive Vor- und Nachbearbeitung, sowie Anzahl der möglichen Teilnehmer (Abb. 1)

- Aufzeigen verschiedener Möglichkeiten unterschiedlicher, zeitgemäßer Arten der Durchführung von Lehrküchen unter Berücksichtigung der zur Verfügung stehenden Arbeitszeit
- Erarbeiten von zeitgemäßen und teilnehmerorientierten Themen
- Ausarbeiten vom Einsatz von Fertigprodukten bzw. Teilfertigprodukten, um die Teilnehmer dort abzuholen, wo sie stehen

Weiterhin erfolgt ein Austausch möglicher Herausforderungen einer Lehrküchenveranstaltung, unter anderem:

- Gewinnung und Motivation der Teilnehmer
- Umgang mit immer schlechteren Kochkenntnissen
- Optimale Zuweisung der Teilnehmer
- Umsetzung der allgemeinen Hygienerichtlinien innerhalb der Lehrküchenveranstaltung

Anhand der aufgeführten Fakten und selbsterarbeitenden Ideen der Teilnehmer kann die Lehrküche zum Publikumsmagnet in der medizinischen Rehabilitation werden. Zusätzlich werden die Teilnehmer motiviert, das Gelernte zu Hause umzusetzen.

Abbildung 1: Prozesspfad Lehrküche

