

Kochkurs „Gesund und preiswert kochen“ „Kochen für HIV-positive Frauen“

Eine gesunde Ernährung ist für HIV-positive Frauen von besonderer Bedeutung. Leider fehlt es an finanziellen Mitteln und manchmal auch an den Kochkenntnissen, um dieses Wissen in die Tat umzusetzen. Deshalb wurde von November bis Oktober 2011 in der Aidshilfe Köln ein Kochkurs für HIV-positive Frauen angeboten.

An vier Abenden wurde den Teilnehmerinnen einiges an Wissen vermittelt: Angefangen von den Grundzügen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung- auch und besonders im Hinblick auf die Infektion- über eine angemessene Einkaufsplanung und Informationen über die Lagerung von Lebensmitteln und Resten der Mahlzeit bis hin zum gemeinsamen Kochen, Essen und Aufräumen konnten sich die 6 Frauen unter der Anleitung eines Kochs und einer Sozialpädagogin in den Räumen der Aidshilfe erproben.

Dadurch, dass die Kursinhalte der Lebenswirklichkeit der Frauen entsprach und Basiswissen vermittelt wurde, waren alle mit Eifer dabei. Dass die Kursinhalte auch im Alltag umgesetzt wurden, zeigte sich schnell. Die kleinen „Hausaufgaben“ wie Preisvergleiche einholen, Einkaufslisten erstellen und ähnliches trugen dazu bei, dass die Frauen die Informationen auf ihren Alltag übertrugen.

Nicht zuletzt haben Methoden wie „Fertiggerichte gegen Selbstgekochtes“ zur guten Stimmung und hohen Lernbereitschaft beigetragen. Und wenn zum krönenden Abschluss das gemeinsam hergestellte Essen an einem schön gedeckten Tisch eingenommen wurde, war den Teilnehmerinnen der Stolz über die zubereitete Mahlzeit deutlich anzusehen.

Wir bedanken uns auch im Namen der Teilnehmerinnen sehr herzlich für die Unterstützung durch den Oswald-Hirschfeld-Lauf. Erst hierdurch war eine Durchführung des Projekts möglich!

Aidshilfe Köln e.V.
Beethovenstraße 1
50674 Köln

Telefon 0221 20 20 30
Telefax 0221 20 20 3-38

info@aidshilfe-koeln.de
www.aidshilfe-koeln.de

Kreissparkasse Köln
BLZ 370 502 99
Konto 61 858

IBAN: DE73 3705 0299 0000 0618 58
SWIFT-BIC: COKSDE33

Steuernummer 214/5850/0123
Finanzamt Köln-Altstadt
USt-IdNr.: DE173431432

Vorstand
Markus Danuser
Bernt Ide
Alen Popovic
Elfi Scho-Antwerpes

Gemeinnütziger Verein
Amtsgericht Köln
Vereinsregister 9177

