



# **FSJ-Projekt 2024**

## **Rezeptbuch**

**Einsatzstelle: Wohngruppe Veldrom  
(Heinrich-Schacht-Haus)**

# Overview

- Was ist eine Wohngruppe?
- Aufgaben einer Wohngruppe
- Warum habe ich dieses Projekt gewählt?
- Was waren meine Ziele mit dem Projekt?
- Die Durchführung
- Durchgeführten Gerichte



# Was ist eine Wohngruppe?

- früher als "Heim" bekannt
- für Kinder und Jugendliche, die aus verschiedenen Gründen nicht bei der Herkunftsfamilie leben können oder wollen
- Ziel der stationären Jugendhilfe:
  - Rückführung in die Herkunftsfamilie
  - Weg in die Verselbstständigkeit
- verschiedene Arten von Wohngruppen
  - stationäre Wohngruppe
  - Intensivwohngruppe
  - Mutter/Vater-Kind Wohngruppen
  - teilstationäre Wohngruppe
  - etc.

# Aufgaben einer Wohngruppe

- Begleitung der Kinder und Jugendlichen im Alltag
  - Begleitung und Unterstützung bei der Entwicklung einer schulischen oder beruflichen Perspektive
  - Zusammenarbeit mit Behörden und anderen beteiligten Institutionen
  - Ausbau sozialer Kompetenzen
- => Förderung der Kinder und Jugendlichen bei der Entwicklung zu sozialen, selbstständigen und verantwortungsbewussten Individuen



# Warum habe ich dieses Projekt gewählt?

- **Verselbstständigung ist ein sehr wichtiges Thema in der Kinder- und Jugendhilfe**
  - > auf den Auszug vorbereiten
- **Alter der Kinder in meiner Einsatzstelle: 13 bis 19 Jahre (aktuell)**
- **Teil der Selbstständigkeit: Ernährung und Kochen**
  - Ideen für Rezepte fehlen -> Griff zu Fastfood oder Mangelernährung
- **eigenes Hobby damit verbunden**

# Was waren meine Ziele mit dem Projekt?

- Rezeptideen nahe bringen
- Einkauf begleiten
  - Was kostet so ein Gericht?
- Nebentätigkeiten beim Kochen aufzeigen
  - Positive Beziehung zum Essen aufbauen
  - Selbstwirksamkeit fördern ("Das habe ich gekocht – ich kann kochen!")
  - Förderung der Kreativität (Ausprobieren beim Kochen, Improvisation)

# Die Durchführung

- **Kinder und Jugendliche dürfen sich Gerichte aussuchen, die sie gerne kochen möchten**
- **Vorher: zusammen einkaufen, Rezept in das Buch schreiben**
- **Kinder und Jugendliche kochen selber**
- > **dürfen mir nur Fragen stellen, ich greife nicht ein**



# Durchgeführte Gerichte

- **Spaghetti Bolognese**
- **Lasagne**
- **Mandarinen Dessert**
- **Gnocchi Pfanne**





# Rezept

1 Spaghetti Bolognese

Datum:

21.04.24

Portionen:

4

Temperatur:

Garzeit:

40 min

Zubereitungszeit:

45 min

Notizen:

845 kcal  
pro Portion

42g Proteine

30,88g Fett

## Zutaten:

Zwiebel

500g Rinderhack

70g Tomatenmark

400g Tomatenstücke

500g Spaghetti

Knoblauch

200ml Brühe

1H Oregano

2el Ketchup

Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Schritt 1: Zwiebeln, Knoblauch schneiden.  
(Würfeln)

Schritt 2: Hackfleisch in der Pfanne  
anbraten.

Schritt 3: Zwiebeln, Knoblauch dazu.

Schritt 4: 2l Brühe ablöschen.

Schritt 5: Tomatenmark, Oregano, Tomaten,  
Ketchup unterrühren.

→ ca. 40 min kochen lassen.

Schritt 6: Spaghetti kochen.

Schwierigkeitsgrad:

1/5



Bewertung:

5/5

# Rezept 2 Lasagne

Datum:

05.05.24

Portionen:

4

Temperatur:

180° Umluft

Garzeit:

30 - 40 min

Zubereitungszeit:

25 min

## Notizen:

746 kcal  
pro Portion  
(400g)

Proteine: 33g

Fett: 23,6g

## Zutaten:

400g Hackfleisch	1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark	350ml Passierte Tomaten
1 Knoblauch	50g Margarine
50g Mehl	400ml Gemüsebrühe
400ml Milch	1 Packung Reibkäse
1 Packung Lasagneplatten	Saltz, Pfeffer, Oregano

## Zubereitung:

### Soße:

- Zwiebeln schneiden.
- Mit Hackfleisch anbraten.
- 1 EL Tomatenmark dazu geben, und mit den Passierten Tomaten und Wasser ablöschen.
- Knoblauch schneiden und dazu geben.
- Nach belieben Würzen und 10 min kochen lassen.

### Béchamel Soße:

- Margarine im Topf erhitzen, und Mehl dazu geben.
- Gemüsebrühe und Milch dazu geben.
- Käse drauf streuen
- In den Ofen

Schwierigkeitsgrad:

15



Bewertung:

15

# Rezept

3

Mandarinen Dessert

Datum:

05. Mai

Portionen:

4

Temperatur:

Garzeit:

Zubereitungszeit:

10 min

Notizen:

Zutaten:

1 Becher Schlagsahne

1 P Vanille Zucker

1 Prise Salz

250g Magerquark

50g Zucker

1 Dose Mandarinen

Mascarpone

Zubereitung:

1. Sahne mit Vanillezucker und Salz steif schlagen

2. Magerquark, Mascarpone und Zucker in eine Schüssel geben und verrühren

3. diese Creme mit der Sahne vorsichtig verrühren

4. Mandarinen in ein Sieb geben und abtropfen lassen

5. Mandarinen der Creme hinzufügen

# Rez

Datum:

06.06.2024

Portionen:

4

Temperatur:

Garzeit:

Zubereitungszeit:

20 min

Notizen:

# Rezept

1

Gnocchi Pfanne

Datum:

6.6.2024

Portionen:

4

Temperatur:

Garzeit:

Zubereitungszeit:

20 min

## Notizen:

500g Gnocchi  
75g Brot  
15g Fett

## Zutaten:

1 Zwiebel

500g Gnocchi

300g mini Tomaten

2 EL Tomatenmark

2x Knoblauch

300ml Sahne

2x Morzarella

Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und zusammen in der Pfanne ansbraten
2. Die Gnocchi und Tomatenmark dazu geben und mit ansbraten.
3. Nach einiger Zeit mit der Sahne
4. köcheln und 70 min köcheln lassen
5. mini Tomaten halbiert und dazu geben
6. Morzarella und Parmesan dazu geben und weiter köcheln lassen 5 min

Schwierigkeitsgrad:

15



Bewertung:

15

**Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit**

