

Treffpunkt „koch-Bar“

Jugendhilfegesellschaft „Mindful“: Bewusstsein schärfen für gesunde Ernährung

-dag- WARENDORF. Bereits im Mai diesen Jahres gründete sich die gemeinnützige Jugendhilfegesellschaft „Mindful“ – neben den Standbeinen Erlebnispädagogik und Freizeiten für Jugendliche (die WN berichteten) wollen die Gesellschafter Oliver Bokelmann, Rebecca von Dobbler und Katharina Geiken auch ein regelmäßiges Angebot für Jugendliche in Warendorf schaffen. Die „koch-Bar“ ist als offenes Kochprojekt geplant und soll das Bewusstsein über gesunde Ernährung und gesunde Lebensmittel schärfen.



Gesundes Essen kann schon bei der Zubereitung so richtig Spaß machen. Daher hat die Jugendhilfe „Mindful“ das Projekt „koch-Bar“ ins Leben gerufen.

Mindful



Gemeinnützige
Gesellschaft
für Jugendhilfe

„Die ‚koch-Bar‘ soll ein offener Treffpunkt sein, bei dem wir mit den Jugendlichen gemeinsam einkaufen, kochen und essen“, erläutert Oliver Bokelmann. Zur Zeit laufen die Planungen auf Hochtouren, denn schon im

November soll der Startschuss für die „koch-Bar“ fallen. Einmal pro Monat soll das Angebot stattfinden. „Es ist auch eine gute Gelegenheit für die Jugendlichen, die an unseren Fahrten teilnehmen, sich wiederzutreffen“, sagt Bokelmann zum positiven Nebeneffekt der „koch-Bar“. Wichtig ist den Initiatoren von „Mindful“, dass sie mit diesem Angebot etwas Zusätzliches schaffen – „Wir wollen kein Konkurrenzangebot schaffen.“

Besucher der „koch-Bar“ sollen lernen, dass gesundes

Essen nicht teuer sein muss, nicht aufwendiger zu kochen ist und vor allem sehr lecker schmeckt.

Darüber hinaus planen die Verantwortlichen von der „Interkulturalität“ der Jugendlichen zu profitieren und international zu kochen. „Da werden auch wir sicher noch eine Menge lernen“, sind sich Oliver Bokelmann, Rebecca von Dobbler und Katharina Geiken einig.

Auch bei der „koch-Bar“ ist Nachhaltigkeit ein großes Thema: „Wir sind sicher kein

„Öko-Verein“, aber wir wollen mit den Jugendlichen achtsam umgehen und ihnen damit auch den achtsamen Umgang mit Ressourcen vermitteln“, erläutert Bokelmann zu dem Konzept der „koch-Bar“. So lernen die Jugendlichen beim gemeinsamen Kochen und Essen lebenspraktische Dinge und haben darüber hinaus einen Ansprechpartner, der ihnen zuhört.

Weitere Informationen zur „Mindful“ gibt es unter:

| ☎ 0 25 81/ 52 97 05 3 oder
info@mindful-jugendhilfe.de