

Eine Reise  
für die Sinne

# True Food

Bartstübli,  
Sozialpsychiatrische Angebote  
Hemmi



Ein Projekt für:



Ein Projekt von:



**Säntisblick**  
Sozialpsychiatrische Angebote

9100 Herisau



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>True Food Menu</b>		Seite 7
Vorwort		Seite 8
<b>Vorspeise</b>	<b>Projekt 1</b>	Seite 9
Mexiko WG1		Seite 10 – 13
Mexiko Quiz		Seite 14
Internationale Küche Wohnen Harfenberg		Seite 15
Internationale Küche Wohnen Sonnenfeld		Seite 16 - 23
<b>Suppe</b>	<b>Projekt 2</b>	Seite 25
Gartenprojekt im Tageszentrum		Seite 26 – 31
<b>Zwischengang</b>	<b>Projekt 3</b>	Seite 33
Radio Sämtisblick CD		Seite 34
<b>Hauptgang</b>	<b>Projekt 4</b>	Seite 35
Kochkurs im Öchsli		Seite 36 – 40
<b>Dessert</b>	<b>Projekt 5</b>	Seite 41
Töggeliturnier		Seite 42 - 45
<b>Dazu empfiehlt der Chefkoch</b>	<b>Projekt 6</b>	Seite 47 - 48
Energy-Drink Degustation		Seite 49 - 52
<b>Danke</b>		Seite 53



# True Food / Menu

---

Vorspeise

Buntes Potpourri aus der internationalen Küche

\* \* \*

Suppe

Erfahrungen, Gefühle und Düfte aus Natur und Garten

\* \* \*

Zwischengang

Interessante Kost für Augen, Ohren und Geist

\* \* \*

Hauptgang

Gemeinschaftliches Kochen in professioneller Umgebung  
Alles für das Auge, Ohr, Nase und Gaumen

\* \* \*

Dessert

Zusammenhalt, Spass und Bewegung

Dazu empfiehlt der Chefkoch:

Spass, Engagement und Aufgeschlossenheit für einen süssen,  
wohlschmeckenden Abgang

Liebe Gäste

Haben wir Sie mit unserem Menu „gluschtig“ gemacht?

Zuerst möchten wir Ihnen kurz beschreiben wer wir sind, damit Sie sich besser orientieren können.

Wir sind der Sämtisblick, Sozialpsychiatrische Angebote in Herisau. Wir führen vier Wohngemeinschaften, ein Tageszentrum und das Restaurant Öchsli im Dorfkern von Herisau. Bei uns leben 34 Klient/-innen zwischen 15 und 55 Jahren. Dazu kommen drei Klient/-innen, die in einer eigenen Wohnung leben und ambulant begleitet werden.

Der Sämtisblick ist eine Übergangsorganisation für Menschen mit psychischen und psychosozialen Problemen. Zwei der vier Wohngruppen werden intensiv betreut (24h), eine Wohngruppe ist teilzeit betreut und in einer Wohngruppe leben junge Erwachsene, die in einer beruflichen Massnahme der IV sind.

Die meisten Klient/-innen kommen aus Psychiatrischen Kliniken oder werden über die KESB beziehungsweise über die IV zu uns überwiesen.

### **Unser Projekt:**

Wir möchten Sie einladen unser feines Menu zu geniessen und zwar mit allen Sinnen, die Ihnen zur Verfügung stehen.

Unter jedem Menüpunkt steht ein Projekt, welches Klient/-innen und Mitarbeiter/-innen miteinander geplant und durchgeführt haben.

Sie finden bei uns keine Ernährungspyramide, kein „was ist gesund und was ist ungesund“.

Aber Sie finden bei uns viel Kreativität, Spontanität und viel Freude am Miteinander. Wir möchten auch schwierige Themen aufgreifen, z.B. Essstörungen oder was ist Normalität.

Wir möchten mit unserem Projekt, True Food, etwas bewegen was nachhaltig ist, so wie es uns beim Projekt True Move im Jahr 2012 auch gelungen ist.

Also, lassen Sie sich verführen und

# Än Guete!



Vorspeise

# Buntes Potpourri aus der internationalen Küche

---



## Projekt 1:

Die Klient/-innen und Mitarbeiter/-innen aller vier Wohngruppen kreieren ein Kochbuch mit Menus aus aller Herren Länder.

Neben dem Kochen findet eine Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Land statt und mit den Gewürzen und verschiedenen Düften, die das jeweilige Land bietet.

Jedes Menu wird fotografiert und detailliert aufgeschrieben, so dass es jeder nachkochen kann.

Alle Rezepte finden schlussendlich in einer Box Platz und über das Projekt hinaus kann das internationale Kochbuch immer weiter vervollständigt werden.

Zuerst führen wir Sie nach Mexiko. Die WG 1 (intensiv betreut) hat sich mit Land und Leuten und vor allem mit der mexikanischen Küche befasst. Die ganze Wohngruppe, Mitarbeiter/-innen und Klient/-innen haben sich eifrig über Wochen mit Einkauf, Menu, Deko usw. beschäftigt.

## Mexiko / WG 1 (Intensivbereich für junge Erwachsene)

---

Einladung für die Klient/-innen:

Du bist  -lich eingeladen

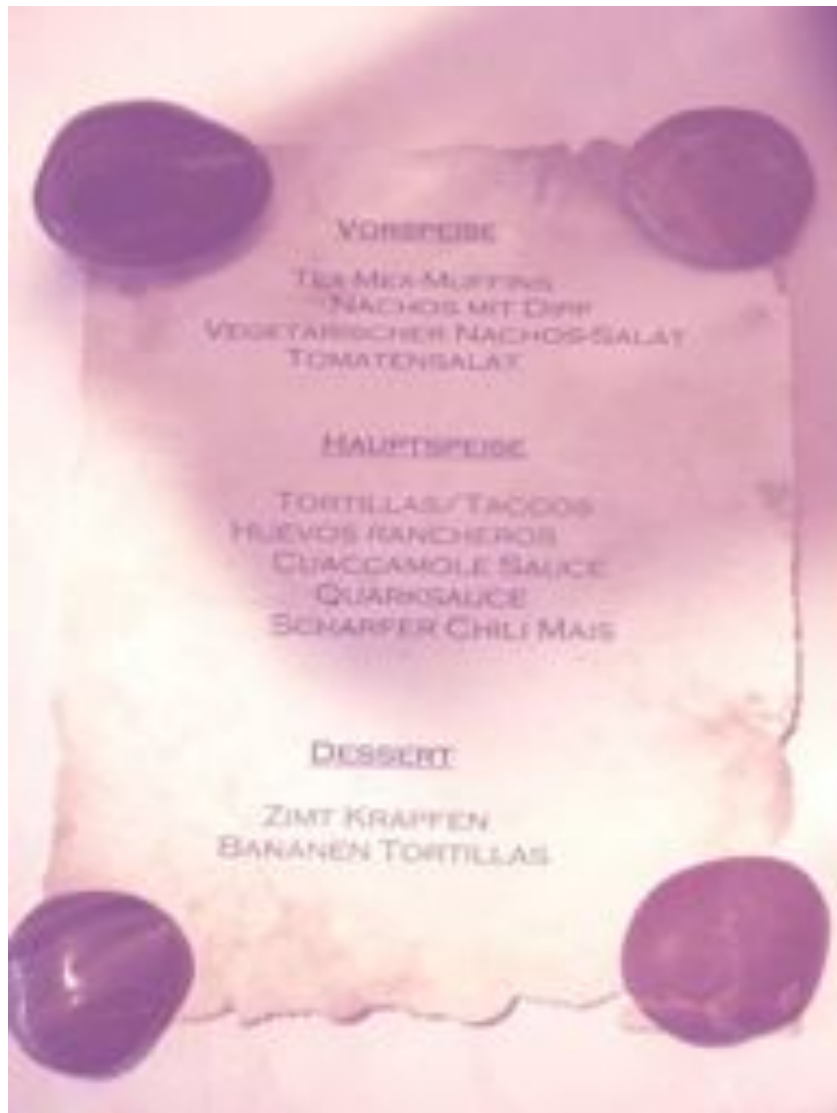
*Am Freitag den 11. Juli 2014  
um ca. 18.00 Uhr haben  
wir ein mexikanisches  
Festessen nur für Euch  
Vorbereitet. Wir hoffen,  
dass Ihr kommt!*



*von Bewohner  
für Bewohner*

Ein erster fotografischer „Gluschtigmacher“!









Fotos: M. K. / WG 1

Nach der Siesta wieder etwas um den Kreislauf in Schwung zu bringen!

Ein Quiz für alle, die Lust haben, ihr Wissen zu prüfen.

## Quiz zur Mexikanischen Küche

---

Habt ihr gut aufgepasst? Dann schauen wir mal ob du wirklich gut aufgepasst hast.

Welche Vegetation spielt eine bestimmte dominante Rolle?

Einige ursprüngliche mexikanische Pflanzen haben sich in der ganzen Welt verbreitet. Wie heissen diese Pflanzen?

Wen verehrten die Azteken?

Welches Gemüse stand an zweiter Stelle und für was wurde es verwendet?

Welche Pflanze wird als Mezcal destilliert und verkauft?

Welches wurde zu einem Lebensmittel für die Reichen?

Als was war der Guacamole beliebt?

Cuitlacoche eine Delikatesse wächst als...?

Zu welchem Gericht gehören die Chili con carne und die Nachos und in welcher Küchenart gehört sie?

Wie viele verschiedene Chiliarten gibt es in Mexiko, die weltweit die grösste Vielfalt hat?

Die nationalen Farben der Flagge, ist ein Gericht. Welche Farben sind es und schreibe auf für was sie stehen?

Was bedeuten Helados und Nieves?

Welches ist ein traditionelles Getränk?

5 Punkte / Zwei Käfer

10 Punkte / Ein Herz für Dich

13 Punkte / Zwei Herzen für Dich

Viel Glück und Viel Spass!

Internationale Küche Wohnen Harfenberg (Intensivbereich)



Fotos D.K., WG Harfenberg

Auch im Wohnen Sonnenfeld wird ein internationaler Abend im neuen Begegnungsraum geplant mit einer wunderschön kreierten Einladung!

## INTERNATIONALER GENUSS IM SONNENFELD!



AM FREITAG, DEN 10.OKTOBER UM 18.30UHR LADEN WIR  
EUCH HERZLICH ZUM ABENDESSEN IM BEGEGNUNGSRAUM  
EIN!

### DAS MENU

**ITALIENISCHE VORSPEISE: INSALATA CAPRESE**

**GRIECHISCHER HAUPTGANG: SPINAT-FETAKÄSE-PITA**

**BRASILIANISCHER DESSERT: BOLO DE CHOCOLATE**



## Insalata Caprese (Tomaten-Mozzarella)



Vorbereitungszeit 15 min.

### Zutaten für 4 Portionen

	500 g Tomaten		2 PK Mozzarella
	2 EL Balsamicoessig		1 Prise Salz
	1 Prise Pfeffer		2 EL Olivenöl
	1 Bd. Basilikum		

### Zubereitung

#### Schritt 1:

Zuerst müssen die Tomaten gewaschen und in Scheiben geschnitten werden. Währenddessen kann der Mozzarella schon abtropfen. Beides auf einem Teller ziegelförmig anordnen

#### Schritt 2:

Für die Sauce wird Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischt und dann über die Tomaten und den Mozzarella gegossen.

#### Schritt 3:

Mit den Basilikumblättern (von den Stielen gezupft) kann nun noch das Ganze schön garniert werden.

## Griechische Spinat-Fetakäse-Pita



Vorbereitungszeit 120 min. // Kochzeit ca. 45 – 60 min (je nach Backofen)  
Bei 200Grad Ober- und Unterhitze (vorheizen)

### Zutaten für reguläres Backofenblech

Für die Füllung:



500 g Spinat



2 Bd. Frühlingszwiebeln



1 Bund Krautstiel



200 – 300g Fetakäse



1 EL Salz



halbe Tasse Sonnenblumenöl



2 Stck. Eier

Für die Herstellung des Filo-Teigs:



2 Tassen Wasser



5 EL Sonnenblumenöl



1 KL Salz



1 Kg Mehl



Für die weitere Verarbeitung des Teiges wird ca. nochmals 1Kg Mehl benötigt.

#### → Hinweis:

Um den sogenannten Filo-Teig (Filo = Blatt) auszuwallen, benötigt es einen speziellen Holzstab dazu, ein sogenannter Plastri. Ein normales Wallholz ist dafür viel zu grob, da der Teig so hauchdünn wie ein Blatt ausgewallt werden muss. Man kann sich in einer Holzabteilung einen Holzstab mit Durchmesser von 1.5cm und ca. 65cm Länge fertigen lassen.

### Zubereitung

#### • Schritt 1 für den Filo-Teig :

2 Tassen Wasser, 5EL Sonnenblumenöl, 1 KL Salz mischen und das erste Kilo Mehl langsam, nach und nach begeben, bis der Teig glatt und nicht mehr klebrig, aber auch nicht zu trocken ist. Das Kilo Mehl auf keinen Fall auf einmal hinzugeben, da der Teig sonst nicht gelingt.

Wenn der Teig glatt und nicht mehr klebrig ist, den Teig ca. 2 Ellen langziehen/rollen und davon 12 – 14 Teigkugeln machen. Diese Kugeln in eine Schüssel/Platte geben, deren Boden mit Mehl bedeckt ist und auf die Kugeln nochmals Mehl darüber stäuben. Darauf achten, dass die Kugeln sich nicht berühren, sonst kleben sie zusammen (siehe folgendes Bild). Für ca.20min/halbe Stunde ruhen lassen, in der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten.



- **Schritt 2 für die Füllung:**

Den Spinat gut waschen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln schälen und klein schneiden. Vom Krautstiel nur die Blätter waschen und klein schneiden, da die Stiele zu hart für die Pitafüllung sind. Alle drei in eine grosse Schüssel geben. Darauf achten, dass die Schüssel ziemlich gross ist, damit alles Platz darin hat. Kurz bevor der Teig fertig geruht hat, kommen zum Grünzeug in der grossen Schüssel die 2 Eier, der EL Salz, die halbe Tasse Sonnenblumenöl und die 200-300gr Feta (hinein bröckeln, siehe Bild) und alles wird gut durchgemischt.



- **Schritt 3:**

Das Backblech gut mit weiterem Sonnenblumenöl einölen, damit die Pita nach dem Backen später nicht kleben bleibt. Die Schüssel mit der Füllung daneben bereitstellen.

- **Schritt 4:**

Eine Handvoll Mehl auf die Tischplatte häufen, eine Teigkugel drauf und nochmals eine Handvoll Mehl drüber häufen. Das viele Mehl ist vor allem am Anfang sehr nötig, damit danach beim Auswallen mit dem Plastri der Teig nicht dauernd kleben bleibt und so das Filo kaputt geht.

Die Kugel nun mit der flachen Hand kurz platt drücken. Den Plastri in der Mitte ansetzen und ein mal nach oben und einmal nach unten rollen, den Teig einmal um 45Grad drehen und wieder einmal nach unten und nach oben rollen, solange, bis der Teig etwa die Grösse eines A4-Blattes hat. Nun eine Seite des Teiges um den Plastri wickeln und aufrollen. Mit den flachen Händen, die sich jetzt NUR am Holzigen Teil befinden (die Hände also nicht AUF dem Teig, sonst klebt alles zusammen), das Ganze überrollen, sodass sich dadurch das Filo vergrössert – das auf dem Tisch liegende Mehl immer wieder darüber stäuben, sonst klebt der Teig. Nach einem Mal überrollen, das Filo von der Nebenseite aufrollen und wieder das Ganze überrollen. Mit der Nebenseite ist gemeint, dass jede „Seite“ des Filos aufgerollt werden soll, damit das Filo sich gleichmässig vergrössern kann. Das Überrollen wird ca. 3 –4 Mal gemacht. Danach wird das stetig grösser werdende Filo wieder von der Nebenseite aufgerollt, dieses Mal aber wird nicht mehr das ganze Filo aufgerollt, sondern nur soweit, dass noch ein Halbmond-grosses Stück hervorschaut (siehe Bild). Das Filo solange von allen Seiten ausrollen, bis es die Grösse des Backblechs von allen Seiten um mind. 5cm überragt.



Als Boden werden 3 Filo ohne Füllung aufs Blech gelegt, damit der Boden später nicht auseinander bricht. Nach dem 3. Filo wird die Füllung sorgsam verteilt, darauf achten, dass die Ränder und vor allem die Ecken auch Füllung drauf haben, da sie sonst später sehr trocken werden (siehe Bild). Beim Verteilen der Füllung immer im Auge behalten, wie viele Filo noch übrig sind, um in etwa abschätzen zu können, damit die Füllung für die weiteren Filo reicht.



Nun die restlichen Filo auswallen und abwechslungsweise mit Füllung bestreuen. Am Ende die letzten 2 Filo als Deckel (ohne Füllung dazwischen) drauf. Nun wird der überhängende Teig randnahe abgeschnitten und soweit nach innen gerollt, dass ein Rand entsteht.

Nun die gesamte Pita mit etwas Sonnenblumenöl übergießen, vor allem den Rand nicht vergessen, weil er sonst zu trocken wird. Noch 2 Handvoll Wasser darüber träufeln und die Pita in den vorgeheizten Ofen schieben für ca. 45 – 60min bzw. bis der Deckel und der Boden goldbraun sind.

Die fertige Spinat-Fetakäse-Pita gut auskühlen lassen und lauwarm genießen.

## Kali Orexi! (En Guete)

### Bolo de chocolate (Brasilianischer Schokokuchen)



Vorbereitungszeit 15 min. / Kochzeit 30 min.

#### Zutaten für 20 Portionen



4 Stück. Eier



3 Tassen Schokotrinkpulver



2 Tas. Zucker



2 EL Margarine



1 Tasse Öl



2 Tassen Milch (warm)



**4 Tassen** Mehl



**1 Pack** Backpulver



**2 Dosen** Kondensmilch



**1.5 Tassen** Schokotrinkpulver

## Zubereitung

### Schritt 1:

Erst die Eier schlagen, dann nach und nach das Schokopulver, den Zucker, die Margarine, das Öl, die leicht erwärmte Milch, das Mehl und das Backpulver zugeben. Alles zu einem schönen, glatten Teig rühren.

### Schritt 2:

Den Teig in eine gefettete Backform (ca. 35x25x6cm) geben und bei 180°C backen bis er durch ist.

### Schritt 3:

Für die Glasur die Dose Milchmädchen (zur Not die Tuben kaufen, ich find die Dosen hier nur in einem einzigen Laden) mit dem Schokopulver gut und klümpchenfrei mischen und nach und nach über den Kuchen geben. Nicht wundern, die Glasur ist recht flüssig und wir auch nicht hart. Wenn es arg in Richtung Rand läuft, einfach immer wieder mit einem Löffel hoch streichen. Dadurch weicht die Glasur ein wenig die oberste Schicht auf und macht den Kuchen noch süßer und klebriger.

### Schritt 4:

Falls der Kuchen sehr arg aufgeht und man einen ziemlichen "Berg" hat, einfach gerade abschneiden, dadurch hält dann auch die Glasur besser und geschmacklich finden dass die Meisten besser.

Die meisten werden wahrscheinlich bei der Tassengröße unsicher sein. Ich denk am ehesten kommt man mit den Tassen eines Kaffeeservice-Sets hin. Nicht zu groß und nicht zu klein.

Anmerkungen:

Alternativ kann für die Glasur auch eine Dose Sahne verwendet werden. Mit 3 Löffeln Schokopulver und 1 Löffel Margarine mischen. Das sollte dann härter werden.

Fotos: C. T./ Team Sonnenfeld

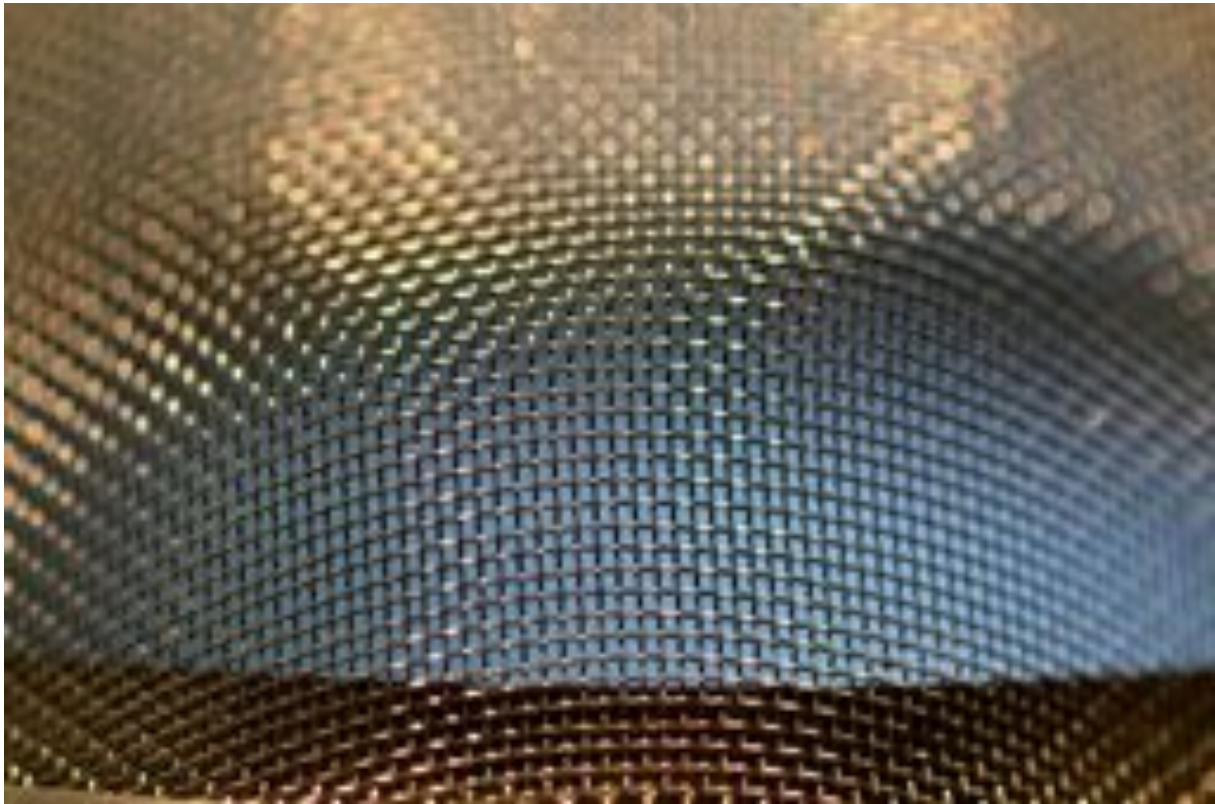




Suppe

## Erfahrungen, Gefühle und Düfte aus der Natur

---



### Projekt 2:

Im Tageszentrum des Sämtisblicks werden diejenigen Klient/-innen beschäftigt, die keiner externen Tagesbeschäftigung (Schule, Arbeit oder Lehre) nachgehen.

Sehr oft sind das Klient/-innen die aufgrund ihrer psychischen Störung unter vielen Medikamenten stehen und eine enge Begleitung durch das Team benötigen.

Im Tageszentrum können kreative sowie handwerkliche Tätigkeiten ausgeübt werden, oft müssen auch zuerst wieder versteckte Ressourcen entdeckt werden.

Zentral ist aber, dass alle Klient/-innen einen strukturierten Tagesablauf haben und so auch einen wichtigen Teil Normalität erleben.

Nun aber lassen Sie sich von den Düften feiner Kräuter verführen!

## Gartenprojekt im Tageszentrum Sämtisblick

---

### Die Idee:

Die Idee ist entstanden, als wir nach sinnvollen Beschäftigungsmöglichkeiten für unsere Klient/-innen gesucht haben. Wir waren alle der Meinung, Gartenarbeit sei eine sinnvolle Beschäftigung.

Wir entschieden uns vom Aufwand und dem Erfolgserlebnis her für einen Kräutergarten.

Dabei stellten wir uns die Frage: Was bringt die Arbeit im Garten unseren Klient/-innen?

Unsere Klient/-innen tendieren stark zu technischen Beschäftigungen wie Computer Handy etc.

Wir wollten dem etwas entgegenwirken und suchten nach einer Beschäftigung in entgegengesetzter Richtung.

Hier ein paar Gründe, die ein solches Projekt befürwortet haben:

- Die Arbeit im Garten fördert das Wohlbefinden, es lenkt ab von täglichen Sorgen und es können durch die mögliche Entspannung neue Lebenslösungen kreiert werden.
- Die Arbeit mit der Erde stärkt die Konzentration auf das Wesentliche.
- Unkraut jäten kann eine meditative Wirkung haben
- Es ist eine körperliche Beschäftigung und findet draussen statt.
- Die Klient/-innen bekommen wieder ein Gefühl für die Natur und deren Schönheit und Reiz.
- Es besteht die Möglichkeit, dass sich einzelne Klient/-innen Gedanken über die Ernährung machen und dabei entdecken, dass die Geschmacksverstärker nicht nur in der Design Food Herstellung vorkommen.
- Jemand, der/die auf Berufssuche ist, entdeckt möglicherweise die Berufsrichtung. Dies kann vom Gärtner über den Maurer bis hin zum Planerischen gehen.
- Ein Stück Land zu bepflanzen und zu hegen und zu pflegen stärkt das Verantwortungs- und Selbstwertgefühl.
- Vom Normalisierungsprinzip her erfüllt es das Arbeiten an einem externen Platz und es wird ein Produkt hergestellt, das verwendet und verkauft werden kann.





Durch das Projekt eröffnen wir den Klient/-innen ein neues Lernfeld bezüglich der Pflanzenkunde und deren Nutzen.

Klient/-innen die von Anfang an rege interessiert waren konnten sich unter den drei Themen eines aussuchen und in Büchern nachschlagen, welches geeignete Kräuter sind und welchen Zweck sie haben.

Geplant ist die Verarbeitung je nach Art der Kräuter zu Kräutersalz, Tee und zu getrockneten Kräutern, sowie auch zum täglichen Gebrauch in Küche und als erfrischender Tee.

In einem ersten Schritt ging es darum ein Stück Land zu bekommen. Nach längerer Suche wurden wir fündig und wir freuten uns mit dem Projekt zu beginnen. Das Stück Land, das wir bekamen war in vier gleich grosse Teile unterteilt. Dies kam uns entgegen, da wir Küchen-Tee und Heilkräuter separat pflanzen konnten. Für den vierten Teil hatten wir für den Moment nicht die geeignete Verwendung (Blumen waren ein Thema) und so pflanzten wir Kartoffeln. Da die Keime nicht mehr frisch waren, hoffen wir, dass sie trotzdem gedeihen. Die anderen Beete werden sukzessive gejätet und bepflanzt.

Bis anhin fand das Projekt unter den Beteiligten ein reges Interesse und es fällt nicht schwer die Motivationsarbeit zu leisten.

Ein Klient freut sich an der Planung und Gestaltung des Gartens. Der Zufall wollte es, dass wir das anliegende Stück Land durch einen anderen Besitzer angeboten bekamen und wir dies dankend annahmen. Nach dem Vorschlag von A. kommt dort eine Grillstelle hin mit Bank.

Ich erlebe die Klient/-innen motiviert, interessiert und mitdenkend. Da es doch viel Unkraut zu jäten gibt, gab es bis jetzt nie einen Grund für Missstimmungen.

Dä Martin, üsern Gartemeischer:



**06.08.2014**

Die Ferienzeit ist mehrheitlich vorbei und wir waren gespannt wie der Garten die Zeit überdauert hat. Ein Faktor, der nicht beeinflusst werden kann ist das Wetter und das hat uns nicht wirklich unterstützt. Hinzu kommt, dass die Bodenbeschaffenheit lehmhaltig ist und dies zu Staunässe führte. Die Pflanzen haben sich nicht wie gewünscht entfalten können Auch die Schnecken waren nicht untätig und Pflanzen, wie Basilikum und zu meinem Erstaunen auch Peperoncini wurden radikal abgefressen. Dafür hat durch das feuchte Wetter das Unkraut ziemlich gewuchert.

Aber wir sind uns sicher, dass mit Einsatz und gutem Willen bald ein erstes Kräutersalz hergestellt werden kann.

Erdbeeren, Johannisbeeren, Cassis und Stachelbeeren haben wir noch vor den Ferien geerntet und richteten uns daraus gutes und gesundes Birchermüsli zu.



Schön ist es zu beobachten, wie viele unterschiedliche Personen an einem gemeinsamen Garten mitwirken können. Es gibt Teilnehmer/-innen, denen die Gartenarbeit körperlich zu schwer ist aber z.B. schön schreiben können. Diese beschriften dann die Pflanzen, auf Holztafeln, die wiederum von anderen zugeschnitten und geschliffen werden. Andere erkundigen sich wofür welche Pflanze gut ist, um dann das Prägnante auf den Tafeln festzuhalten. Es entsteht ein Gemeinschaftswerk, wofür alle etwas tun. Es ist eine tolle Zusammenarbeit!

**24.09.14**

Obwohl es nicht so schien, als wäre der Sommer da gewesen, klopft der Herbst gleichwohl an die Türe. Die Kartoffeln sind parat geerntet zu werden.

Eine junge Frau möchte unbedingt dabei sein. Sie erinnert sich an ihre Grosseltern aus Italien, die ebenfalls Kartoffeln und Anderes angepflanzt haben.

Die Ernte fällt mittelprächtigt aus wir freuen uns an dem was wir bekommen haben.

Mit der Kartoffelernte geht das erste Gartenjahr dem Ende zu. Es hatte verschiedene Facetten, angefangen von schwieriger Motivationsarbeit für den Einsatz im Garten,

über gute Gespräche, die dort statt gefunden haben, bis hin zu Erfolgserlebnissen, alles war darin enthalten.

Die gepflanzten Kräuter sind gut angewachsen und können sich fürs nächste Jahr entfalten. Verschiedenes wie das Herstellen von Kräutersalz, und Tees ist für das nächste Jahr geplant. Da die Beeren dieses Jahr geschätzt wurden könnte das Anlegen einer kleinen Beerenkultur als weiteres Projekt geplant werden. Für mich war es eine Freude zu beobachten wie der Garten gewachsen ist durch viele kreative Inputs unserer Klient/-innen.

Martin Neff, Mitarbeiter, Tageszentrum







Zwischengang

# Interessante Kost für Augen, Ohren und Geist

---



## Projekt 3:

Der Zwischengang darf nicht zu schwer auf dem Magen liegen, deshalb laden wir Sie ein zu Musik und spannenden Beiträgen!

Entspannen Sie sich und freuen Sie sich auf das was nun kommt!

Wir präsentieren Ihnen eine Sendung unseres ‚Radio Sämtisblick‘!

Sie hören Interviews von der Strasse aber auch von unseren Klient/-innen und Mitarbeiter/-innen.

Umrahmt mit Musik werden Sie auf eine kulinarische Reise mitgenommen. Vielleicht erleben Sie Lustiges und/oder Nachdenkliches.

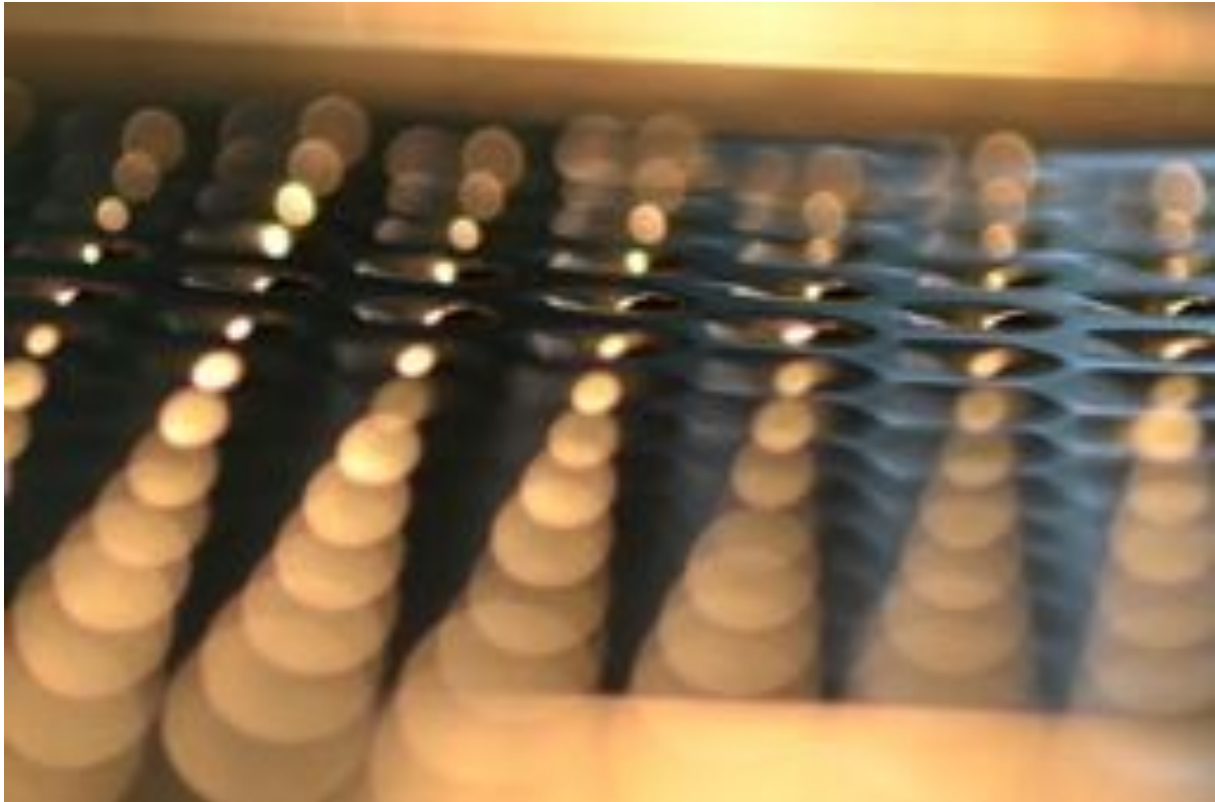
Nehmen Sie sich Zeit und geniessen Sie das folgende Programm!

## CD Sämtisblick Radio

Hauptgang

## Gemeinschaftliches Kochen in professioneller Umgebung / Alles für das Auge, Ohr, Nase und Gaumen

---



### Projekt 4:

Hier geben wir Ihnen und unseren Klient/-innen einen Einblick ins professionelle Kochen in unserer Restaurantküche, angeleitet von unserem Koch, Istvan Nemeth, bis hin zum Tisch decken und servieren.

Viele, unserer Klient/-innen stehen noch vor der Berufswahl und haben an diesem Anlass die Möglichkeit professionelle Küchenluft zu schnuppern.

Es bestehen in unserem Restaurant Öchsli die Möglichkeiten, die Ausbildung zum Koch oder der Servicefachangestellten zu erlernen im Rahmen einer beruflichen Massnahme der IV.

Ein Anlass des Miteinanders mit Gästen!



*Kochkurs im Öchslí für das Projekt true food*

*22.10.2014*

*Zeit: 17. 00 Uhr - 22.00 Uhr*

*Gemischter Salat*

*\*\*\**

*Kürbissuppe mit Kernöl*

*\*\*\**

*Gefülltes Pouletbrüstli im Speckmantel mit Pilzsauce,  
Kartoffelgnocci und Honig-Thymian-Karotten*

*\*\*\**

*Schokoladenmousse*

*Die Anzahl der Gäste pro Durchgang beträgt 10 Leute. Für die  
Küchenbrigade werden 5 Personen - und für das Serviceteam werden 4  
Personen gebraucht. Wir bitten um die Anmeldung eine Woche vor dem  
Event.*

## Erfahrungsbericht vom Kochkurs im Restaurant Öchsli für das Projekt True Food vom 22. 10. 2014

---

Die Arbeitsgruppe, die sich mit dem Projekt true food auseinander gesetzt hat, zerbrach sich einige Stunden den Kopf im Zusammenhang mit dem erwähnten Projekt.

Was soll unsere Präsentation mit sich bringen? Was wollen wir unseren Klient/-innen vermitteln? Von welchen Seiten und mit welchen Medien wollen wir das umfangreiche Thema Ernährung beleuchten? Der Arbeitsgruppe war jedoch von Anfang an klar, dass wir nicht aus der Position des Moralapostels predigen wollen was genau „gesunde Ernährung“ ist und beinhaltet.

Uns wurde schon von Anfang an klar, dass wir einzelne Bereiche klar abstecken müssen. Aus diesen Gedanken, entstand das „true food – Menu“, das das Projekt beschreibt.

Da wir, der Sämtisblick, Sozialpsychiatrische Angebote einen Ausbildungsbetrieb im Bereich Gastronomie zu uns zählen dürfen, war es klar, dass wir das Restaurant Öchsli auf alle Fälle in unser Projekt integrieren müssen. So entwickelte sich die Idee einen Kochkurs in professioneller Umgebung für die Klient/-innen des Sämtisblick anzubieten.

Nun zum Kochkurs. Um 17.00 Uhr am Mittwoch dem 22.10.2014 trudelten die angemeldeten Teilnehmer/-innen, die von fast allen Wohngemeinschaften des Sämtisblick angemeldet waren, ein. Es war von Anfang an eine positive Stimmung spürbar. Somit ging es gleich an die Arbeit. Ein Teil der Gruppe, gestaltete mit M. Peter, unserer Fachkraft im Bereich Service die Tische für die essenden Gäste. Es wurden Tische dekoriert, Servietten gefaltet, Besteck und Gläser poliert. Während dem dampften in der Küche des Öchsli die Töpfe. Es wurden bunte Salate hergerichtet, Gemüse geputzt, Hühnerbrüste gefüllt und Kartoffelgnocchis frisch zubereitet. Es war auffallend mit wieviel Elan alle Beteiligten bei der Sache waren. Alle halfen tatkräftig mit und waren voller Enthusiasmus für das Kochen.

Beim Verzehr des zubereiteten Menüs herrschte eine gelöste Stimmung im Restaurant. Das Echo war durchgehend positiv, was die beteiligten Köche natürlich sehr freute. Vom Salat bis hin zum Schokoladenmousse waren alle friedlich schlemmend beisammen. Sogar beim Abwasch riss der Faden der Begeisterung nicht ab.

Rückblendend war es ein sehr schöner Abend im Öchsli, an dem man sich mit Klient/-innen und Betreuer/-innen austauschen konnte, die man durch verschiedene Tagesstrukturen und Dienste nicht oft sieht.



Dekoration



Auftischen



Vorbereitung Salat



Vorbereitung Hauptgang



Mit Volldampf am Kochen....



Vorspeise



Hauptgang



Dessert



Interview mit dem Koch, Istvan Nemeth



Öchsli by night



Fotos: C. T. Team Sonnenfeld



Dessert

## Zusammenhalt, Spass und Bewegung

---



### Projekt 5:

Zum Dessert laden wir alle Klient/-innen ein, etwas für den Körper und den Gaumen zu tun.

Wir möchten hier die Verbindung zum True Move Projekt herstellen und veranstalten ein Töggeliturnier auf höchster Ebene für Profis, sowie für Amateure.

Wie leicht lässt es sich doch bewegen, wenn Spiel und Spass dahinter stehen!


Mit diesem Turnier, einem feinen Essen und einem süssen Dessert möchten wir allen Klient/-innen Danke sagen für die Begeisterungsfähigkeit und für das Engagement aber auch für die Offenheit, sich mit dem Thema Ernährung in all seinen Facetten auseinander zu setzen.


Aber halt! Wir sind noch nicht fertig!

# TÖGGELI - WM SÄNTISBLICK



**Donnerstag,  
13. November 2014**

 18:30 Essen (im Ochsenau)

 19:30 Turnierbeginn (im T2-Saal)

Anmeldung bis spätestens 30. Oktober über Teammitglied!

## Töggelturnier im Tageszentrum des Säntisblick

---

Der Abend beginnt um Uhr 18:30 im Restaurant Öchsli bei gemütlichem Beisammensein und einem feinen Nachtessen für alle, die am Töggelturnier mitmachen. Man spürt bereits die Ambitionen einzelner Teilnehmer/-innen, welche den ersten Preis oder zumindest einen Podestplatz abräumen wollen. Im Tageszentrum, keine 100 Meter vom Öchsli entfernt ist alles angerichtet, was es für ein richtiges Töggelturnier braucht. Drei Profi-Tischfussballkästen stehen bereit, die Getränke sind kühl und natürlich darf eine richtige Musikanlage für den passenden Groove nicht fehlen. Die Stimmung ist ausgelassen und die Klient/-innen der verschiedenen WG's kommen sich immer näher, was wohl auch am Auslosungssystem des Turniers liegt. So werden jede Runde zwei neue Mitspieler sowie zwei neue Gegenspieler ausgelost.

Nach dreizehn Runden steht die Siegerin bzw. der Sieger fest. Es werden jeweils die ersten bis dritten Plätze in der Kategorie Damen und Herren prämiert. Nach der Siegerehrung wurde von einer Klientin noch ein Ständchen vorgetragen, was den schönen Abend noch abrundete.

Ein absolut gelungener Anlass und auch ein Dankeschön an unsere Klient/-innen für den tollen Einsatz in den verschiedenen Projekten!









Dazu empfiehlt der Chefkoch

# Spass, Engagement und Aufgeschlossenheit für einen süssen, wohlschmeckenden Abgang

---



## Projekt 6:

Darf es ein feiner Wein sein mit einem blumigen, süssen Abgang, der unserem Menu das gewisse Bouquet gibt... oder vielleicht ein Energy-Drink?

Wir laden Sie ein zu einer Degustation besonderer Art!

Überall begegnen wir ihnen, verpönnen sie oder probieren nur oder können nicht sein ohne Redbulls und wie sie alle heissen.

Daraus entstehen viele Fragen, die uns in unserem Alltag bewegen mit unserem, z.T. noch sehr jugendlichen Klientel und in der Arbeit mit Menschen mit psychischen Störungen.

Sollen wir **Energy-Drinks** verbieten?

Müssen wir auch **Kaffee** verbieten?

**Darf** man zu viel essen?

Was ist **gesund** und was ist **ungesund**?

Was ist **Genuss** und wo hört Genuss auf?

Wieso **rauchen** Menschen in **psychiatrischen Kliniken** oft so viel?

Was bewirken **Psychopharmaka**?

Was ist **normal**?

Dürfen wir **werten, bewerten, abwerten**?

Darf ich entscheiden, was für **dich** gut ist?

Dürfen wir **mündige** Menschen **bevormunden**?

Wer hat **Recht**?

Wer **entscheidet** was und wie?

Lieber Gast, wir möchten Ihnen mit diesem Gang nicht nur etwas Besonderes servieren, sondern Ihnen auch Einiges zum Nachdenken mit auf den Weg geben.

Prost!



# Energy-Drink Degustation

Liebe Energy-Drink-Fans

Ihr seid gefragt!!!!

Im Rahmen des Projekts True Foos haben wir verschiedenste Energy-Drinks gesammelt.

Jetzt ist es an der Zeit diese auch zu degustieren.

Die Degustation findet am **Samstag 11.10.2014 ab**

**15Uhr in der Harfenberg Küche** statt.

Ich freue mich auf euer zahlreiches Erscheinen!! 😊

Wenn ihr Lust habt dürft ihr euch auch gerne noch auf die Suche nach anderen Energy Drinks machen, zurzeit ist die Auswahl noch etwas begrenzt.

Degustierer/-innen bitte einschreiben bis 06.10.14

Energy-Drink-Magazin.de

## Energydrinks als Energiespender und der Erfahrungsbericht einer Energydrink Degustation

---

Wenn ich mir morgens in unserer WG einen Kaffee mache, fällt auf, dass Viele unserer Jugendlichen anstelle eines Kaffees, einen Energydrink als Start in den Tag wählen. Und spätestens wenn es heisst die Entsorgung ist fällig, wird klar, dass die Kiste für Aludosen mindestens doppelt so gross sein müsste. Mir, als leidenschaftliche Kaffeetrinkerin, stellt der Geruch dieser Drinks morgens in der Früh, die Haare auf. Es scheint jedoch ganz normaler Alltag zu sein, sich die süssen Energydrinks anstelle eines guten alten Kaffees, zu Gemüte zu führen. Um diesem Phänomen etwas genauer auf den Grund zu gehen, hatten die Jugendlichen die Möglichkeit, gesponsert von der Institution, so viele verschiedene Drinks zu kaufen, wie sie nur finden konnten. Dies, um eine Energydrink Degustation zu machen. Das Ziel derer war, die verschiedenen Geschmacksrichtungen zu testen, die Unterschiede wahrzunehmen und überhaupt mal heraus zu finden, warum sich diese Drinks einer so grossen Beliebtheit erfreuen.

Angesammelt haben sich 16 verschiedene Drinks, die wir in einer Gruppe von vier Personen nach Geschmack und Dosendesign getestet und bewertet haben.



In vier Runden an je vier Drinks haben wir einen Drink nach dem anderen degustiert und mit Punkten bewertet. Ebenfalls haben wir versucht ihren Geschmack zu erklären und zu definieren. Auffallend war, wie viele Geschmacksrichtungen vertreten waren, wie unterschiedlich sie so nacheinander geschmeckt haben und wie unterschiedlich auch unser Geschmacksinn am Tisch war.

Wie in einer richtigen Degustation hatten wir Brot zur Geschmacksneutralisation und Wasser. Nichts desto trotz, waren die verschiedenen Drinks eine immer grösser werdende Herausforderung für unseren

Geschmackssinn und auch für das Körpergefühl. Wohlwissend bezüglich der

Wirkung der Drinks, haben wir fast durchgängig nur einzelne Schlucke zum Testen genommen. Trotzdem zeigten sich nach einigen Runden Nebenwirkungen. Vertreten waren Magenbrennen, Bauchschmerzen, ein Kribbeln in der Schläfe und am oberen Kopf. Die Konzentration liess ebenfalls bei allen Teilnehmern/-innen nach und zwischenzeitlich hatten einige der Tester/-innen ein leichtes Gefühl von alkoholisiert-sein. Die Nebenwirkungen verschwanden jedoch schnell wieder, die gute Stimmung blieb.

Das Testergebnis war ebenfalls spannend. Das originale Redbull, was wohl auch am



Bekanntesten ist, hat gemeinsam mit dem Energydrink Farmer aus der Landi den ersten Platz belegt. Der zweite Platz ging an den Budget Drink aus der Migros und der dritte an den Drink aus dem Denner.

Während der Degustation waren alle

Teilnehmer/innen immer wieder überrascht, wie die Drinks eigentlich aussehen, da dies beim Konsum aus der Büchse sonst nicht auffällt. Somit wurden auch die Zusammensetzungen der Drinks studiert und ab und an, auch mal die Nase gerümpft. Es stellten sich Fragen wie, warum sieht der Drink so chemisch aus? Oder weshalb schmeckt ein Drink erst so fruchtig und danach so chemisch. Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Drinks hat also differenziert stattgefunden.



Warum sich die Energydrinks einer so grossen Beliebtheit erfreuen, ist wie ich herausgefunden habe, simpel. Viele der Jugendlichen wollen wie die Erwachsenen, morgens etwas, dass sie fit in den Tag

starten lässt. Da Kaffee vielfach noch nicht dem Geschmack entspricht, übernimmt der Energydrink diese Aufgabe. Er enthält Koffein, verleiht einen Energieschub und kann in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen genossen werden. Die Nebenwirkungen während der Degustation haben jedoch etwas angeregt, sich Gedanken über die Menge des Konsums zu machen.



Alles in allem ein sehr interessanter Nachmittag, verbunden mit anregenden Diskussionen und einer guten Stimmung. Das „Fachgremium“ war schnell eingespielt und hat sich viel Zeit genommen. Spasseshalber tauchte die Idee auf, ob wir unsere Testreihe nicht der Stiftung Warentest vermachen sollen.

Fotos: P. K. / WG Harfenberg



## Danke

In diesem Jahr durfte durch das **Projekt True Food** Vieles entstehen. Ein Jahr, das für Viele, unserer Klient/-innen und Mitarbeiter/-innen auch durch traurige und schwierige Ereignisse überschattet wurde.

Das **gemeinsame Schaffen** und **Miteinander** hat **Neues entstehen** lassen, z. B. einen **wunderschöner Garten**, der nun von Jahr zu Jahr immer **Begegnungsort** für alle sein wird.

Auch viele **gemeinsame Aktivitäten, gemeinsames Planen und Organisieren** und **Erleben** hat statt gefunden.

Aber auch **Auseinandersetzung** mit dem Thema **Ernährung** und **Kochen** bis hin zu **Essstörungen**, sowie viele **spannende Gedanken** zu unserer **täglichen Arbeit**.

Was nehmen wir mit?

Das **Kochbuch** der internationalen Küche wird ständig wachsen, ebenso der **Garten**, sowie auch unsere **Erfahrungen**, dass **Essen verbindet** und dass Nahrung **lebensnotwendig** ist und durch das Essen und die Zubereitung all unsere **Sinne** angesprochen werden.

Alle Klient/-innen und Mitarbeiter/-innen haben in irgendeiner Form ihren Beitrag zu diesem Projekt geleistet, sei es als Koch oder Köchin, Fotograf/-in, Schreiber/-in oder Radiosprecher/-in, damit dieses Menu am Schluss so gut gelingen konnte.

**Das heisst, wir sind an Erfahrungen reicher geworden, wir sind gewachsen, wir haben Gemeinsamkeit und ein Miteinander erlebt.**

In diesem Sinne hoffen wir, dass Ihnen unser Menu gemundet hat!

Im November 2014

Klient/-innen und Mitarbeiter/-innen vom Säntisblick, Sozialpsychiatrische Angebote,  
Herisau

