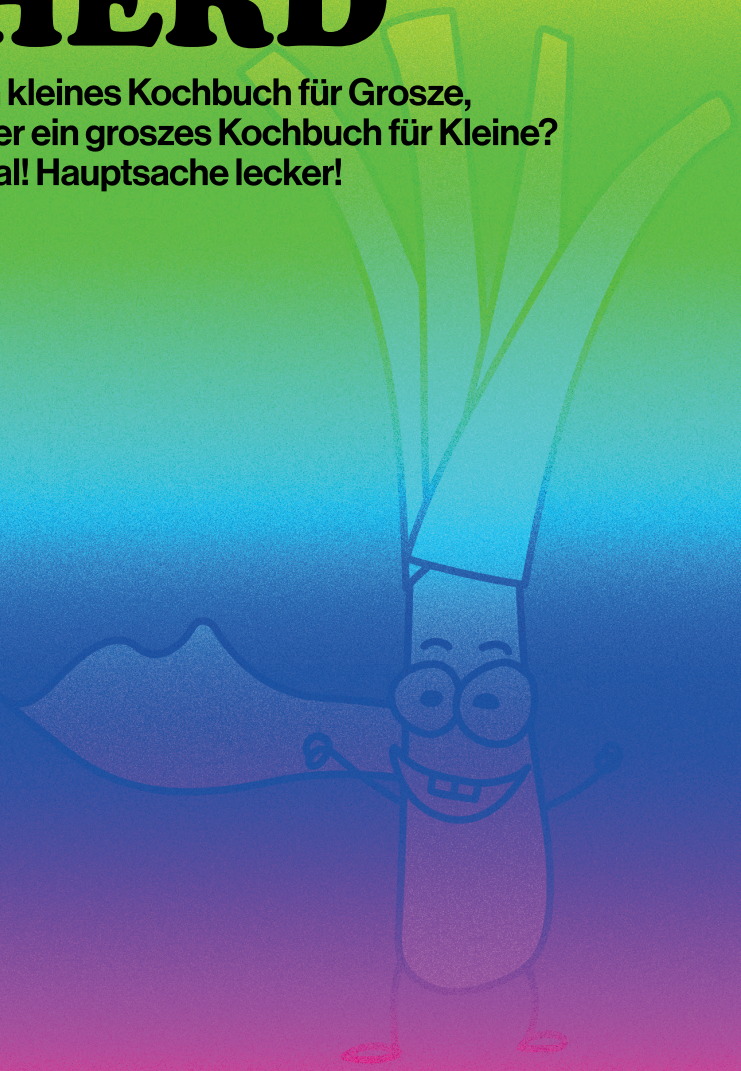
JUNGS* AN DEN HERD

**Ein kleines Kochbuch für Grosze,
oder ein groszes Kochbuch für Kleine?
Egal! Hauptsache lecker!**



LEMANN e.V.
NETZWERK JUNGEN- UND MÄNNERARBEIT LEIPZIG

Social Cooking
by lukas pritsch

Ein Project von

LEMANN e.V.
NETZWERK JUNGEN- UND MÄNNERARBEIT LEIPZIG

In Kooperation mit

Social Cooking
by lukas pritsch

Gefördert von der Stadt Leipzig
Amt für Jugend, Familie und Bildung

JUNGS* AN DEN HERD

Winter, Zocken, Chillen, Insta, Youtube, Napflixen....

....da fehlt doch was? Was zu mampfen wäre nice. Aber was? Döner? Magges ? Anderer Glutamatpalast? Alles schon überfuttert, irgendwie immer the same.

Also Klamotten an, Kopfhörer auf und zum nächsten Supermarkt, looten gehen. Und dann ab an den Herd.

Wie jetzt Jungs* an den Herd? Ich kann doch garnicht kochen und eigentlich ist doch Kochen eh nix für Jungs*!

Ähhh doch! Klar ist das was für Dich! Essen doch auch! Und was ist nicer, als selbst zu entscheiden wie das Futter schmeckt?

In diesem Heft wollen wir zeigen, dass Kochen nicht nur schwer was für dich ist, sondern auch einiges ansprechen, das mit Junge*-sein zusammen-hängt und mit'n paar Klischees aufräumen! Denn ganz oft quatschen Leute darüber wie du sein sollst und welche Anforderungen du erfüllen musst, um ja möglichst „männlich" zu sein. Das ist nicht nur bescheuert und nervig, sondern auf Dauer anstrengend für dich und deine Freund*innen.

Dafür gibt's 9 richtig gute Rezepte zum ausprobieren und am Ende noch Erklärungen zu Wörtern, die du hier vielleicht liest oder schon mal woanders gehört hast, aber noch nicht so richtig verstehst und die schwer einzusortieren sind!

Also Herd, Herz und Kopf einschalten! Schmecken lassen und dann Dreck vom Geschirr!

Das ganze funzt auch wunderbar mit Freund*innen zusammen.

Gönnt euch und don't get lost!

Kleine Legende

g	~	Gramm
ml	~	Milliliter
el	~	Esslöffel (groszer Löffel)
tl	~	Teelöffel (kleiner Löffel)
min	~	Minuten
bd	~	Bund
ca.	~	ungefähr
etwas	~	ein bisschen
Prise	~	was zwischen 3 Finger passt
Level	~	Schwierigkeitsgrad
lil' Profi*	~	schwer
geht so	~	mittel
easy	~	leicht

Rezepte & Mehr

1 - BURGER - KARTOFFELN - GEMÜSE - MAJO – SCHMORZWIEBELN -

2 - KRÄUTOMLETT - PFANNENBROT - SESAM_MÖHRE -

3 - NUDELN - PAPRIKA SAHNE SOSZE - ERBSEN - KROITER -

4 - SALATBLÄTTER - REIS MIT ERDNÜSSEN - NACHOS - SALSA -

5 - HIMBEER_SHAKE - KEKSKRÜMEL - BEEREN -

6 - EASY_TEIG - EASY_EASY TOMATENSAUCE - KEÄSY - EASYLIKUM -

7 - HERZHAFTER_HEFEZOPF - MAIS - PAPRIKA - CHILI - KÄSE -

8 - OBST - INGWER - MINZE - SAFT -

9 - SELFMADE INSTANT NUDELN - GEMÜSE - UND SO -

10 - UND - JETZT - DU - ! -

11 - [ERKLÄRUNGEN] -

Gemüse ist mein Fleisch

Bester Burger ohne totes Tier!

Zutaten für ca. 4 - 5 Burgerz

600 g Kartoffeln
(am besten festkochende)
1 Paprika, rot
2 Eier
6 el Paniermehl
Paprikapulver

5 mittlere Zwiebeln
etwas Honig
Thymian

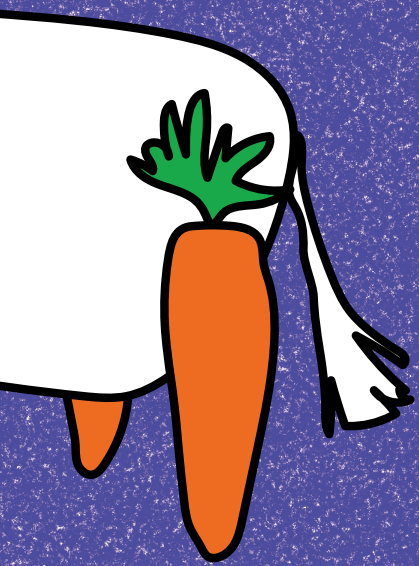
4 - 5 Burgerbrötchen
5 el Majo
1 Limette
Chilipulver

1/2 Gurke
etwas Schnittlauch
etwas Gartenkresse

Salz
Pfeffer
Zucker

Dauer: ca. 45 – 60 min

*Level: lil' Profi**



Kartoffeln schälen und (nicht zu fein) reiben, Paprika entkernen. Alles zusammen gut vermischen und mit 1/2 tl Salz und 2 Prisen Zucker bestreuen. Gut durchkneten und 30 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem kleinen Topf mit 2 el Öl bei mittlerer Hitze braten. Wenn sie braun und weich sind 1/2 tl Paprikapulver, 1/2 tl Honig und 2 Prisen Thymian hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

5 el Majo in eine kleine Schüssel geben. Die Limette zur Hälfte abreiben und 1 Hälfte auspressen. Unter die Majo rühren. Mit 2-3 ordentlichen Prisen Pfeffer würzen.

Die Gurken in dünne Scheiben schneiden und den Salat in Burgerbrötchengrösze zupfen. Den Schnittlauch grob hacken und die Kresse abzupfen/abschneiden.

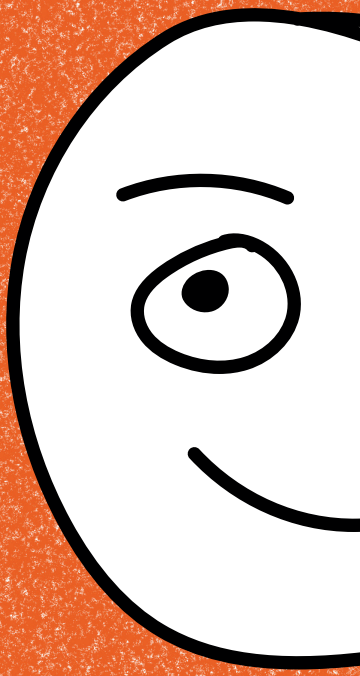
Nun die Kartoffelmatsche schön mit den Händen ausdrücken, bis kaum noch Saft herauskommt (geht auch gut in nem Geschirrtuch). Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen und die Eier und das Paniermehl drunter geben. Dan in Burgerbrötchengrösze ca. 1 cm dicke Burger formen. Vorsichtig in einer Pfanne bei mittlerer mit 6-7 el Öl von beiden Seiten schön knusprig braten.

Die Burgerbrötchen oder Brötchen toasten (oder in der Pfanne von den Kartoffelrösti anrösten) und halbieren. Auf beide Hälften Majo geben, den Rösti drauf, Zwiebeln on top, ordentlich Gurken und Kresse und zu das Ding!

#ichhaudiraufdieKresse! nicht.

Du Weich-Ei (no_front)

Alle! Menschen! dürfen! weinen! Und trösten!



Zutaten für 2 Pfannen und 4 grosze Portionen

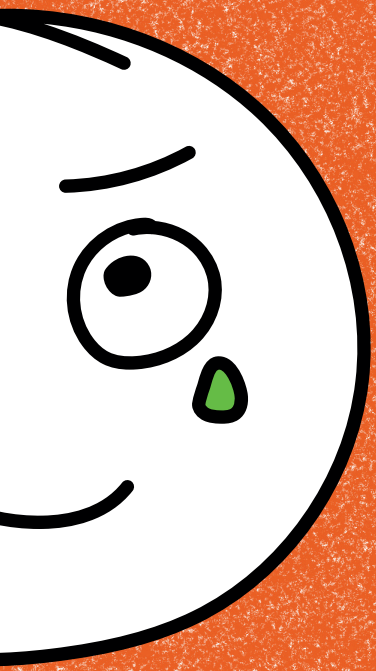
300 g Mehl
1 tl Backpulver
1 tl Salz
150 ml Milch
1 tl Orégano
50 ml Öl oder flüssige Butter
Öl zum Braten
etwas Mehl zum aus-rollen

3 Möhren
1 el Sesam
2 el Sojasosze
1/2 tl Zucker
Pfeffer

4 - 5 Eier
1/2 bd Petersilie
1 Schale Kresse
1/2 bd Schnittlauch
Salz

Dauer: ca. 20 min

Level: geht so



Mehl, Backpulver, Salz, Milch, Oregano und Öl oder Butter zu einem geschmeidigen Teig kneten. Dann die Kugel mit dem Nudelholz zu einem ca. 1 cm dicken pannengroszen Fladen ausrolle.

Die Möhren schälen und dann in ca. 4cm lange und maximal 5 mm dicke Stifte schneiden. In der Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn sie weich werden den Sesam dazugeben und noch 2-3 min Weiterbraten. Dann den Zucker, etwas Pfeffer und die Sojasosze rein packen und noch ne Minute Nachbraten. Vom Herd nehmen und die Möhren in einer Schüssel kurz chillen lassen.

Die Eier in einer neuen Schüssel aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel grob verrühren. In einer Pfanne (am besten die Möhren-Pfanne) 2-3 el Öl heisz machen und die Eier bei niedriger Hitze am Besten mit einem Deckel auf der Pfanne zu einem Omelett braten. Petersilie und Schnittlauch fein hacken und auf das Omelett geben, wenn es oben noch nicht ganz fest ist.

Dann eine weitere Pfanne auf mittlerer Stufe heisz machen und 2 el Öl reingeben. Die Brotfladen von beiden Seiten backen bis sie Wangen sind, ne Spasz.. bis sie von beiden Seiten braun sind und der Teig aufgewangen ist. Lol,, aufgegangen ist! Dann den Fladen und das Omelett in 4 Teile schneiden und nen Sandwich draus bauen. Kresse drauf und ab dafür.

Mutig sein heiszt auch Schwäche zu zeigen!

Kämpfen? Yo, gegen Stereo Typen!

#Macker-oni wegspachteln!

Zutaten für 1 Paket Nudeln und 2 Freund*innen

1 Paket Nudeln nach Vorliebe

je 1 Paprika gelb und rot
1 Knoblauchzehe
1 Tasse Erbsen
3 Becher Sahne
1 Zwiebel
1/2 bd Petersilie
1/2 bd Basilikum
2 el Tomatenmark
1 el Sojasosze
1 tl Mehl
Öl
Paprikapulver
Thymian
Curry
Muskat
Salz
Pfeffer

Dauer: ca. 20 – 30 min

Level: easy

Die Paprikas entkernen und in Würfel, Streifen, Dreiecke, such mal ne Form aus, schneiden. Die geschälte Zwiebel aber vielleicht in Würfel? Oder was anderes, Hauptsache klein schneiden. Den Knoblauch am besten schälen und dann ganz fein hacken. Die Kräuter sehr fein hacken.

Nudelwasser heisz machen. 2-3 tl Salz dazu.

In einer Pfanne oder einem mittleren Topf die Paprika mit 2-3 el Öl anbraten. Wenn sie etwas braun sind Zwiebeln und Knoblauch dazu. Solange braten, bis es gut riecht. Dann das Mehl dazu und kurz mitbraten. Dann die Sahne drauf. Sojasosze dazu und die Erbsen mit rein. Nun 2 Prisen Thymian, 1/2 tl Curry, 2 Prisen Muskat, 1/2 tl Paprikapulver, 2-3 Prisen Pfeffer und ne gute Prise Salz dazu. Das Tomatenmark einrühren und auf niedriger Hitze ein paar Minuten einkochen, bis die Sosze dicker geworden ist. Die gehackten Kräuter dazugeben und nochmal mit Salz abschmecken.

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen (Normalerweise 9-12 min). Abgieszen und fertig!

Mit Pasta-riarchat gegen das Patriarchat!

Von Salat schrumpft das Ego

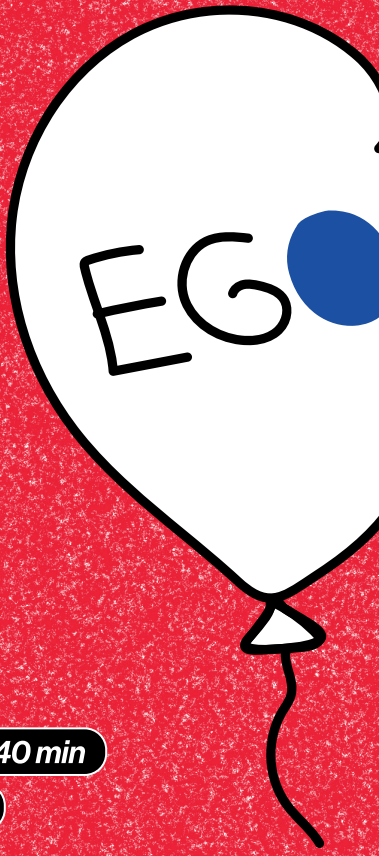
Ein guter Wrap ist wie guter Rap: ohne Klischees, Macker- und Stereotyperei und W!

17 - 18 beste Zutaten für 4 - 5 beste Leude

2 Tassen Reis
6 Frühlingszwiebeln
2 el Sojasosze
2 el Sweet_Chili_Sosze
1 Dose geröstete Erdnüsse *[Frag deine Friendz* vorher ob sie vielleicht allergisch sind!]*
Gemüsebrühe
Zucker

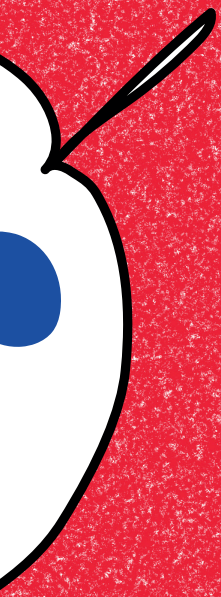
2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chili *(scharf oder nicht so wie ihr mögt, oder garnicht)*
7 Tomaten

1-2 Römersalat *(herzen)*
1 gute Hand voll Nachochips
1/2 bd Schnittlauch
1 el Tomatenmark
5 el Öl
Salz
Pfeffer



Dauer: ca. 30 - 40 min

*Level: lil' Profi**



2 Tassen Reis abmessen und anschlieszend in einer Schüssel für ca. 20 min einweichen lassen. Für die Salsa die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in noch kleinere Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und die Chili halbieren und entkernen. Ganz fein hacken.

Dann 2 el Öl in einem kleinen Topf geben und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz anbraten bis es gut riecht. Die Tomaten dazu geben und mit braten auf niedriger Hitze. 2 Prisen Zucker und 3 Prisen Salz sowie 1 el Tomatenmark dazu geben. Den Schnittlauch hacken und mit in den Topf schmeiszen. Einkochen bis es fast wie Ketchup mit Stückchen aussieht. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3,5 Tassen Wasser mit der Tasse mit dem der Reis abgemessen wurde abmessen und im Wasserkocher oder einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis durch ein Sieb abgieszen. 4 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Dann in einem mittleren Topf 3 el Öl heisz machen und die Frühlingszwiebeln und den Reis hineingeben und ca. 4-5 min braten lassen. 1 el Gemüsebrühe dazu geben. Dann das Wasser auf den Reis gieszen. Den Reis auf voller Hitze kochen bis das Wasser nicht mehr zu sehen ist. Dann auf Minimum reduzieren und noch ca. 10 min weiter garen. Wenn der Reis weich ist ausmachen un ziehen lassen.

Die Erdnüsse hacken und mit der Sojasosze und der Sweet_Chili_Sosze zum Reis geben und gut vermischen.

Den Salat waschen und die Blätter beiseitelegen und gut abtropfen lassen. Die restlichen Frühlingszwiebeln wieder in feine Ringe schneiden. Die Nachos grob zerkrümeln.

Nun in die Salatblätter ein paar Esslöffel Reis geben, darauf die Salsa, dann die Nachos und zuletzt die Frühlingszwiebeln.

Du findest viele Freund*innen mit Sala-at,
du findest viele Freund*innen mit Salalalelelet!
(BRAtolomew)

Blau ist eine Farbe von vielen

Farben sind egal, Hauptsache bunt!

Zutaten für 1 Liter also ca. 4-5 Gläser je nach Grösze

200 g Himbeeren, frisch oder gefroren

700 ml Tier- oder Pflanzenmilch

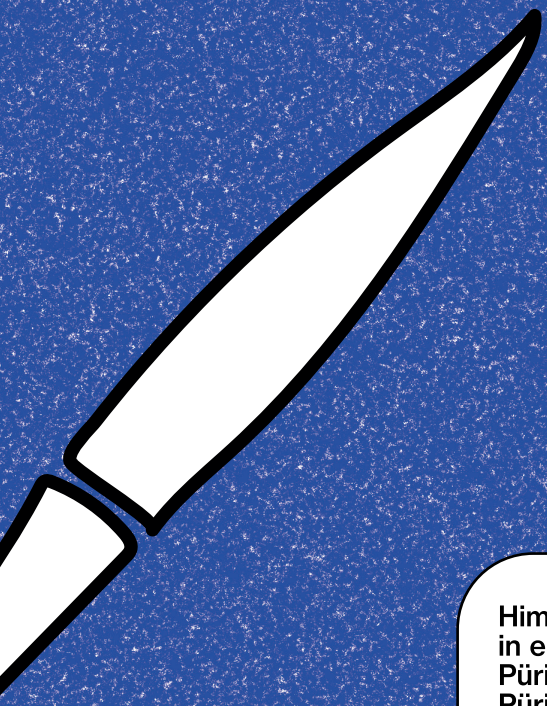
1 pk Vanillezucker

ne Hand voll Heidelbeeren/ Erdbeeren/ Johannisbeeren/ wasgeht am besten frisch

5-6 Lieblingskekse

Dauer: ca. 10 min

Level: easy



Himbeeren, Milch mit dem Vanillezucker in einem Hohen Gefäsz feinst mit einem Pürierstab vermixen. Wenn es keinen Pürierer gibt, dann geht das auch mit ein wenig Ausdauer und einem Rührbesen. Wenn die ‚Milch' sich verfärbt, dann ist das Ganze bereit im Kühlschrank runter zu kühlen.

Wenn der Shake schön kalt ist die Beeren klein schneiden, aber nicht zu klein. Die Kekse zerkrümeln. Dann das Getränk in Gläser füllen und die zerschnittenen Beeren einrühren. Oben drauf mit die Kekskrümel!

Rock'n'Rosa!

Love & Pizza

Vegetarisch heiszt ja auch nicht immer Gemüse, manchmal auch einfach kein Fleisch:

Zutaten für 2 Ofenbleche und Hunger

800 g Mehl
10 el Milch
16 el Olivenöl
250 g Quark
2 pk Backpulver
2 tl Salz
2 el Oregano
etwas Mehl zum Ausrollen

400 ml passierte Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 tl Zucker
1 bd Basilikum
etwas Öl
Salz
Pfeffer

2-3 Tüten Lieblingsreibekäse

***Dauer: ca. 30 - 40 min** (mit Backen)*

Level: geht so

Für die Sosze, die Zwiebel schälen und in kleine Würfelz schneiden. Den Knoblauch auch schälen und feinst hacken. Das Ganze mit etwas Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze anbraten bis es gut riecht. Den Zucker darauf geben und kurz weiter braten. Dann die passierten Tomaten draufgieszen und die Hitze etwas reduzieren. Basilikum klein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Mehl, Quark, Milch, Öl, Backpulver, Salz und Oregano in einer Schüssel zu einem ordentlichen Teig verkneten. Sollte er noch zu zu fest sein, noch ein paar Esslöffel Milch oder Wasser dazugeben. Sollte er zu zu klebrig sein ein bisschen mehr Mehl. Erstmal ein paar min in der Schüssel chilln lassen.
Den Ofen auf 220° Umluft oder 200° Ober/Unterhitze vorheizen.

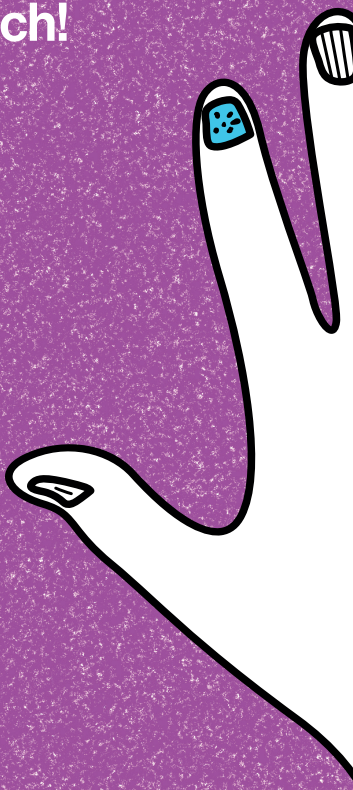
Nun den Teig in 2 Teile teilen und mit etwas Mehl backblechgrosz ausrollen. Erst auf ein Backpapier dann auf ein Backblech legen und dann mit einer Gabel ein bisschen überall ein stechen. Oben drauf die Tomatensosze und ordentlich Käse drüber.

Die Pizza für ca. 10-15 min knusprig backen!

Ooookay Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, also doch Gemüse, aber nich so schlimm oder?

Lange Haare bunte Nägel?

Wenn du Bock draufhast, dann mach doch!



Zutaten für Eins zoff ff fffffreier Hefezopf

- 1/2 Würfel Hefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 600 g Mehl
- 40 ml Olivenöl
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Chili
- ca. 100g Mais
- 150 g Lieblingsreibekäse
- Thymian
- Pfeffer
- Salz
- Öl

Dauer: ca. 45 – 60 min *(mit Backen)*

Level: lil' Profi*

Den halben Hefewürfel in das lauwarme Wasser bröseln und verrühren bis er sich aufgelöst hat. Nun in einer Schüssel Mehl, Hefewasser, 1einanhalb tl Salz, 2-3 Prisen Pfeffer, 1/2 tl Thymian, Reibekäse und dem Gemüse zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Solle er zu trocken wirken, dann 1-2 el Wasser dazu, sollte er zu nass wirken dann 1-2 el Mehl dazu! Nun zugedeckt ungefähr 30 min chilln lassen.

Den Mais abgieszen (und ca. 100 g davon wegnehmen, falls er vorher noch in einer vollen Dose war). Die Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Die Chili ebenfalls entkernen und in noch kleinere Würfel schneiden. Das Ganze kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und eine Prise Salz dazu geben. Vom Herd nehmen. (Käse reiben, wenn er es nicht schon ist!)

Backofen auf 200° Umluft (ca. 180° Ober/Unterhitze) vorheizen.

Dann den Teig nochmal durchkneten und in 3 ungefähr gleichgrosze Stücke teilen. Diese nun zu länglichen Würsten formen. Nun die 3 ‚Anfänge' miteinander verbinden und den Zopf flechten. Dabei immer die auszen liegenden Teigwürste über den mittleren legen - im Wechsel von links und rechts. Die beiden Enden nochmal gut miteinander verbinden.

Nun auf einem Backpapier, auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen legen und ca. für 15 bis 25 min Backen. (guck mal nach 15 min nach wies aussieht)

Von wegen du kannst nicht flechten!

Detox (Masculinity) ya brain' n'body

Be smooth: Schlauwer_Pauwer_Drink für ‚Kraft' gegen dumme cringy Sprüche!

Zutaten für 1 Schultag oder so.,.

- 1 Zitrone
- 300 ml Apfelsaft
- 2 Bananen
- 6 Blätter Minze
- 1 kleines Stück Ingwer
- 200 ml Kirschsaft

Dauer: Ingwer-Apfel Tee 1 Nacht ziehen lassen, der Rest ca. 10 min

Level: easy

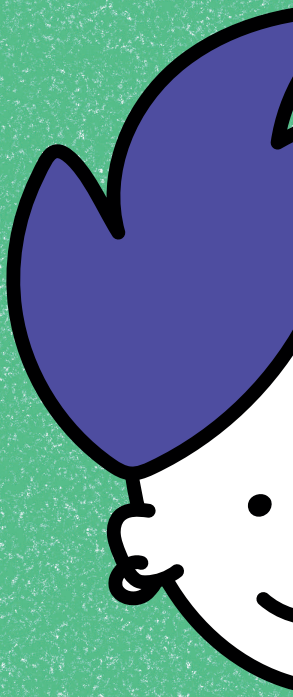
Den Ingwer in dünne Streifen schneiden (wenn du willst kannst du ihn schälen aber musst nicht). Mit dem Apfelsaft in einem kleinen Topf auf dem Herd für maximal 5 min kochen lassen. Das Ganze (mit dem Ingwer) nach dem Abkühlen im Kühlschrank bis zum nächsten Tag stehen lassen.

Am nächsten Tag den Ingwer aus dem Saft holen. Die Zitrone auspressen und die Bananen schälen. Dann Minze, Apfelsaft, Kirschsaft, Zitronensaft und Bananen in einen hohen Behälter für mindestens 1 li geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Geht gut umgefüllt in einer Flasche mit in die Schule für spicy Pauwer gegen Macker und Mobber! #mitgazpachosgegenmachos

Starkes Essen weicher Kern

Nochmalnudeln? Echt jetzt?
Beruhig dich. Nagut:



Zutaten für alleine ziemlich zu satt zu werden, teils lieber

2x Mi-Nudeln
(diese quadratischen!)

1 kleine Stange Lauch
2 Möhren
1 rote Paprika
etwas Schnittlauch

2 el Sojasosze
1 el Sweet_Chili_Sosze
1 tl Currypulver
1 tl Paprikapulver
1/2 tl Knoblauchpulver
3 el Öl
Salz
Pfeffer

Dauer: ca. 20 – 30 min

Level: geht so

Den Lauch waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und auch in streicholzgrosze Stifte Schneiden. Die Paprika entkernen und wegen mir auch in kleine Streifen schneiden, aber vielleicht geht ja noch was anderes(;
Den Schnittlauch hacken.

Die Mi-Nudeln in Wasser mit etwas Salz garkochen und abgieszen. Geht meist echt schnell. Vielleicht nur 2-5 min.

Das Gemüse in einer Pfanne mit 1 el Öl bei mittlerer Hitze anbraten bis alles weich ist.
Nun aus Sojasosze, Sweet_Chili, Öl, Curry, Paprika und Knoblauchpulver eine Gewürzpaste anrühren und über das Gemüse geben. Die abgegossenen Nudeln dazumischen.

Das wars mit Nudeln, iss‘ mal Kartoffeln!

Die Mutprobe: Sei halt wie du willst!

Probier‘ dich aus, experimentiere, akzeptiere deine und ‚andere‘ Grenzen. Und ‚anders‘ is gut <3

Deswegen ist das letzte Rezept auch Euers. Versucht was Neues, was noch nicht da war.

Ein paar Anregungen gibt’s trotzdem(:

+ Bananenkuchen mal mit Muskat verfeinern

+ In Kartoffelbrei mal ein paar Möhren oder Kräuter stampfen

+ Anstatt Fischstäbchen mal Zucchini-Stäbchen panieren

+ Bolognese geht auch mit Gemüse oder Sojahack

+ Salat muss nich immer grün sein

+ nagut dann doch ne bulette. Kappa.

+ Einkaufen, auch das noch? Naja, wie willsten sonst Kochen? (;

+ bei de wäi: Abwaschen ist nix für Lappen! Ne, mal im Ernst, lass den Topf nich‘ stehn, clean it!
La Familia wird’s euch danken!

+ Aufräumen? Klar, wenn wir uns alle gegenseitig aufräumen, haste am Ende weniger zu tun.

+ Zusammen machen, kochen, essen lohnt sich, echt jetzt

+ ... jetzt seid ihr dran!

Kochen für und mit Freund*innen 1st auch ganz nice! #not_lost

Erklärungen

PATRIARCHAT

Stell dir vor in einer Gesellschaft hat eine Gruppe aufgrund eines Merkmals seit Jahrhunderten das Sagen und bestimmt wie Menschen leben müssen, was gut und was schlecht ist und wer was wie machen darf. Und sichert das alles durch die Unterdrückung von Menschen, die dieses Merkmal nich haben. Klingt bekannt? Yo, das sind in unserer Welt meist Männer* (aber aber...Angela Merkel... Ausnahmen bestätigen die Regel, Dude). Und wenn Männer* über die meisten Bereiche unseres Lebens entscheiden, machen sie das natürlich zu ihrem eigenen Vorteil. Deshalb werden Männer* immer noch besser bezahlt, auch beim gleichen Arbeitgeber (Deutscher Fußball Bund *hust*) und Berufe, welche meist von Frauen* ausgeübt werden, sind in der Gesellschaft schlechter angesehen. Auch Körperbilder (wer sagt was gut aussieht, z.B. in der Werbung) werden nach männlichen* Vorstellungen vorgeschrieben, obwohl alle Menschen unterschiedliche Geschmäcker haben. Das alles ist Mist und lässt Personen die sich nicht als Männer* verstehen weniger Möglichkeiten selbstbestimmt zu leben.

Side-Fact: of the Day: Wusstest du, dass nur 31% der Bundestagspolitiker*innen Frauen* sind? Das heiszt es sind viel mehr Männer*, die die Gesetze machen... ganz schön wack oder?

FLEISCHKONSUM

Eine echt komische Idee ist, dass Jungs* und Männer* immer viel Fleisch essen müssen, um richtige Jungs* oder Männer* zu sein. Aber mal ehrlich, dass Ding ist seit der Neusteinzeit echt mal vorbei. Gibt übrigens richtig fetten Fleischersatz für den kein Tier gequält werden musste und der genauso gut kickt! Check out your local Supermarket! ***#gemüsepower!***

STEREOTYPEN UND ZUSCHREIBUNGEN

Jungs* sind mutig, Jungs* weinen nicht, Jungs* müssen blau anziehen Jungs*, Jungs*, Jungs*...! Ähhh ne? Wer sagt das und warum? Wenn du mal nicht so mutig bist, weinen musst oder ne pinke Mütze swag findest dann ist das halt so oder? (Gibt's auch bei Mädchen* und anderen Personen!)

MACKER UND MACHOS

Das sind Jungs* und Männer*, die immer sehr laut sind, ständig zeigen müssen wie toll sie sind und was sie alles machen und wobei sie dir alles helfen können, selbst wenn du danach nicht gefragt hast und es vielleicht auch gar nicht willst. Und das ist einfach voll nervig..

MOBBING

Wenn ein paar nur einen* oder eine* ständig mies ärgern und damit einfach nicht aufhören und ein Rest nur zuguckt und nix macht. Cringe dich nicht, wenn du das siehst oder das fühlst, hol dir Hilfe und hilf! (Findet auch übrigens viel auf whatsapp, insta, also im Internet statt!)

TOXISCHE MÄNNLICHKEIT

Giftige Jungs*? Was soll das denn sein? Wenn diese ganze „ich muss so sehr Junge* oder Mann* sein“ dazu führt, dass du gar nicht mehr richtig sagen kannst wies dir wirklich geht und das dann zum Beispiel zu Streit oder Abwertung mit und von Freund*innen führt. Also nach dem Motto: Die wollen nicht das ich ihnen helfe, also hab ich kein Bock mehr auf die und beleidige die deswegen oder bin anders gemein, weil die meine Hilfe nicht wollen und nicht machen was ich will.

SEXISMUS

Ist die Abwertung von menschen aufgrund des Geschlechts (auch des Genders und der sexuellen Orientierung). Wenn du Mädchen*, Frauen* oder Menschen die weder Jungs*/Männer* oder Mädchen*/Frauen* sind (z.B. Trans-, Inter- und nonbinäre Menschen) nicht akzeptieren willst und sie deswegen verletzt.

FEMINISMUS

Bedeutet, dass Mädchen* oder Junge* oder Frau* oder Mann* oder was auch immer sie sind, nicht unterschiedlich behandelt werden sollten, nur weil sie es eben sind. Feminismus macht sich für Mädchen* und Frauen* stark, weil sie oft nicht wie Jungs* oder Männer* behandelt werden, sondern schlechter. Schau doch noch mal die anderen Begriffe wie die toxische Männlichkeit an, denn das alles hängt komplett zusammen.

INTER*, TRANS* UND NICHT-BINÄRE/QUEERE MENSCHEN

Es gibt Menschen die weder Junge*/Mädchen* oder Mann*/Frau* sind. Is einfach so! Inter* beschreibt, dass schon von Geburt an keine Einordung in Junge*/Mädchen* möglich ist. Inter*Personen können sowohl männliche als auch weibliche Geschlechtsmerkmale (Genitalien, Hormone etc.) haben. Trans* bedeutet, dass ein Mensch die Zuschreibung Junge* oder Mädchen*, die bei der Geburt gemacht wurde, nicht fühlt und die eigne Vorstellung von Geschlecht annimmt. Non-binär und queer bedeutet ebenfalls, dass sich Menschen nicht einfach in zwei Weisen von Junge*/Mädchen* Mann*/Frau* einteilen lassen können oder wollen. Die Menschen sind krass, nicht einfach in zwei Teile zu teilen, einfach verschieden und einfach alles Menschen!

GESCHLECHT

Heiszt so viel wie „soziales Geschlecht“ und bedeutet, dass wir unser Geschlecht ausleben und so von anderen wahrgenommen werden. Uns allen wird beigebracht wie Jungen* oder Mädchen* sein müssen. Daraus enstehen vorgeschriebene Geschlechterrollen, die Menschen einschränken, so sein zu können wie sie wollen und schlimmstenfalls abwerten, weil sie dem nicht entsprechen.

„Digga what? Jungen und Mädchen* sind doch von Natur aus so?“*

Nope, eben nicht. Geschlechterrollen sind von Menschen,vor allem Männern*, festgelegt worden und veränderbar.

GENDER

Bedeutet hier soziales Geschlecht, also wie du dich und die Leute um dich herum dich sehen. Wie du dich z.B. selber wahrnimmst oder dich verhältst. Hier spielen nicht wie beim biologischen Geschlecht die Gene eine Rolle, sondern die Welt in uns und um uns herum, um zu sagen und zu fühlen was ich bin, das ich das bin oder das, das, das, das oder das oder...

SEXUALITÄT

Auf wen stehst du? Bei welchen Menschen kribbelts bei dir oder eben nicht? Sexualität beschreibt hier (ganz einfach gesagt) auf welche Menschen du Lust hast, also deine sexuelle Orientierung. (Sollte es übrigens gar nicht kribbeln und du keine Lust bei keinem Menschen verspürst, wird von Asexualität gesprochen.)

CARE-ARBEITEN

Sind so Sachen wie Wohnung aufräumen, kochen, einkaufen gehen und sich um die Kids kümmern. Immer noch müssen meistens Frauen diese Arbeiten erledigen. Das hat was mit Geschlechterrollen (guckste oben nach) zu tun und nicht damit, dass sie das gerne machen oder besser können. Auch Jungs* und Männer* sollten diese Arbeiten machen, nur so isses gerecht. Wäre sonst wie beim Zocken, Loot umsonst abfassen und nix für machen (cheaten, ne?)

GRENZEN

Jede Person hat individuelle Grenzen und bestimmt selbst, wann diese erreicht sind. Wenn eine Person sagt, dass du aufhören sollst sie zu ärgern, beleidigen oder zu bedrängen, dann STOP IT! Natürlich gilt das auch bei dir selbst.

*[STERNCHEN]

Das Sternchen zeigt übrigens die Geschlechter- und Gender-Vielfalt an, also das es neben Frauen*/Männern* und Jungs*/Mädchen* einfach noch mehr gibt!

Die Begriffe sind hier ganz einfach dargestellt und alle Begriffe zu den Themen sind es auch nicht, also informiert Euch! Fragt andere Menschen in eurem Umfeld und komm über die Begriffe ins Gespräch. Das Internet(t) kann auch helfen(;

GUTER RAP UND SO?

Youtube'mal **form**, **Kobito**, **Fatoni** oder **Refpolk**. Und unbedingt die hier: **Sir Mantis**, **Ebow**, **Ace Tee** und **Sokee**. Es gibt viel mehr Rap als das was gerade läuft!

UND SCHAUT MAL HIER

VIDEOS ÜBERS JUNGE* SEIN

UND WAS IS JETZT LGTBIQA+? GUCK MAL HIER!

FEMINISMUS ERKLÄRT VON MANN* ZU MANN*

DRÄNGEN WIR KINDER IN GESCHLECHTER-ROLLEN?

WAS HEISZT ES HEUTZUTAGE, EIN MANN* ZU SEIN?

Ein Project von

Lemann e.V. – Netzwerk Jungen- und Männerarbeit Leipzig
Fachstelle für Jungenarbeit

Haus der Demokratie
Bernhard-Göring-Straße 152
04277 Leipzig

www.lemann-netzwerk.de
jungenarbeit@lemann-netzwerk.de

In Kooperation mit

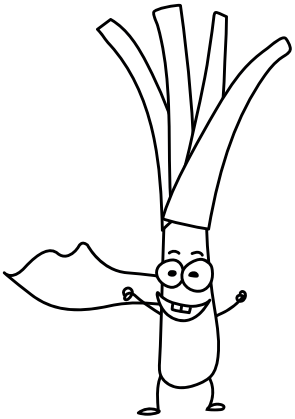
Social Cooking | Lukas Pritsch

Soziale [Koch]Arbeit in Leipzig
social.cooking.pritsch@posteo.de

Text
LEMANN e.V.,
Lukas Pritsch

Rezepte
Lukas Pritsch

Design
Caner Uzun



UndwashatseigentlichmitdemRegenbogenaufsich?

Dezember 2020

LEMANN e.v.

NETZWERK JUNGEN- UND MÄNNERARBEIT LEIPZIG

Social Cooking

by lukas pritsch

www.lemann-netzwerk.de