

## Kochschulung 23.-26.11.2017, Lindenhof Hemmersheim

Unsere Winter-Kochschulung fand dieses Jahr zum ersten Mal in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis für Ernährung (Durchführung) und der BKK-VBU (Finanzierung) statt. Heidi und Judith vom Arbeitskreis teilten ihre Kenntnisse und Fertigkeiten mit 17 kochinteressierten Ehemaligen und unterwiesen sie mit viel Begeisterung und Know-How im Kochen!



Behandelt wurden im Wesentlichen vier Schwerpunkte:

Der erste bestand in der Vermittlung von praktischem Grundwissen rund um die Kunst des Kochens: dazu zählten Hygiene & Sauberkeit in der Küche oder wie-schneide-ich-professionell-Gemüse ebenso wie die verschiedenen Zubereitungsarten von Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchten und ein kleiner Einblick in die Mengenkalkulation für das Bekochen von Gruppen. Oft unterschätzt bilden diese Aspekte die Basis jeder Küche – macht ihre Beherrschung das Kochen doch wesentlich strukturierter & übersichtlicher und damit freudvoller ☺

Den Mittelpunkt der Schulung bildete das Kochen von saisonalen und regionalen Rezepten, die sich in vegetarischen & veganen Variationen für das Kochen auf Seminaren eignen. Welche Kombinationen ergeben eine vollwertige Mahlzeit, auf welche verschiedenen Arten kann man ein und dasselbe Lebensmittel ansprechend zubereiten und mit welchen kleinen aber feinen Kniffen lässt sich jede Mahlzeit aufwerten? Trotz der kurzen Zeitspanne von zwei vollen und zwei halben Tagen konnte sich jeder Teilnehmer dazu dreimal in der Küche austoben. Super war auch die direkte Bezugs-



und Verarbeitungsmöglichkeit vieler Lebensmittel vor Ort: Da die Kochschulung mit dem Lindenhof auf einem Demeter-Hof stattfand, konnten viele Gemüsesorten direkt vom Hof bezogen werden, Milch und Käse stammten von einem weiteren Demeter-Betrieb im Dorf. Neben den ganzen praktischen Kenntnissen, die dabei erworben wurden, mischten sich natürlich auch theoretische Aspekte der Ernährung mit ein, die gleichfalls während der Tage bewegt wurden: die Fragen nach verschiedenen Ernährungsstilen und ihren Auswirkungen auf Mensch (Gesundheit, Gerechtigkeit, Arbeitsbedingungen), Tier und Umwelt.

Diese wurden in Theorieeinheiten neben den Kochzeiten aufgegriffen, auf einem Info-Tisch in Form von Büchern, Prospekten und Flyern ausgestellt und an einem Film („Aluminium“) vertieft. Die Spannweite reichte hier von den Inhaltsstoffen lakto-ovo-vegetarischer Ernährung über den ökologischen Fußabdruck, bis hin zu detailreichen Diskussionen über das Für und Wider in Tetrapacks abgepackter und hochverarbeiteter Pflanzenmilch im Vergleich zu Demeter-Milch vom Bauern nebenan in der Glasflasche. Nachhaltig, ethisch, sozial gerecht und gesundheitsfördernd waren

Gesichtspunkte, die alle TeilnehmerInnen in Bezug auf Ernährung beschäftigte und auch in informellen Gesprächen, vor allem während des Essens, weiterbewegt wurden.

Als vierter Schwerpunkt tauchten wir in die Welt der Hülsenfrüchte ein: Ihre Rolle auf unserem Speiseplan in früheren und heutigen Zeiten, ihre Verbreitung in verschiedenen Kulturen, ihre wertvollen Inhaltsstoffe, ihr Potential für eine nachhaltige Ernährung, sowie Zubereitung und natürlich die Verköstigung.



Von diesen vielen großen und kleinen Themen begleitet, sammelten die TeilnehmerInnen über die vier Tage ganz praktische Erfahrungen zum Kochen für große Gruppen. Theoretisch wurde das nochmal in einer Einheit aufgegriffen, die sich mit den Rahmenbedingungen des Kochens auf Freunde-Seminaren, einer beispielhaften Menüplanung und den besonderen Herausforderungen im Gruppenbekochen auseinandersetzte.

Die gesammelten Rezepte sowie Hintergrundmaterial zu den behandelten Thematiken rund um Kochen und Ernährung bekamen alle als umfangreiches Handout mit nach Hause gegeben.

Wie meistens auf Schulungen, reichte die Zeit nicht, allen Themen ausreichend Raum zu geben, es wurde teilweise zu viel gegessen und zu wenig geschlafen & die Verdauungs- und Gesprächs-Pausen hätten länger ausfallen können 😊 Alles in Allem aber war die Kochschulung eine wunderbare, ausgefüllte und bereichernde gemeinsame Kochzeit, aus der die Ehemaligen angefüllt mit vielen neuen Erfahrungen und Wissen und wir mit viel Vorfreude auf die nächste Kochschulung, bei der wir alles Verbesserungswürdige noch besser machen, hervorgehen!

Janine - Kochkoordination

Highlights der Teilnehmenden:

„Der Nachtisch (Apple-Crumble)“, „Das Bircher Müsli“,  
„Der Vortrag über Hülsenfrüchte und die Hofführung“,  
„Techniken des Schneidens“, „Die Gruppe“, „Das Kochen“,  
„Das leckere Essen“, „Der Seminarort“, „Das gesamte Seminar“  
„Das gesamte Seminar“

