

Rezept und Ratsch

Was gibt es Schöneres, als bei einem guten Essen nett zu plaudern? Vorher das Essen gemeinsam zuzubereiten. Daher sind die Kochkurse der AOVE „Gemeinsam kochen – Miteinander essen“ immer gut besucht. Sogar von dem einen oder anderen Mann.

Vilseck. (tat) Heinz Steinkohl ist diesmal der Hahn im Korb. Der Hausmann aus Schnaittenbach ist immer auf der Suche nach neuen Rezepten „für die anspruchsvolle Frau daheim“, wie er schmunzelnd verrät. Da dürfte er mit dem ausgesuchten Menü – Spargelcremesuppe, Putengeschnetzeltes mit Gemüse, Schmorgurken in Tomatensoße und Mini-Johannesbeer-Gugl – definitiv punkten.

Schon bald haben er und seine kochbegeisterten Mitstreiterinnen die Vilsecker Schulküche voll in Beschlag genommen. Sie schnippeln, brutzeln und rühren, was das Zeug hält. Mageres Putenbrustfilet wandert mit einem guten Schuss Olivenöl in die Pfanne, wird mit Gemüsebrühe abgelöscht und eingeköchelt. Zum Schluss kommen blanchierte Bohnen, Erbsen, Zuckerschoten und Radieschen dazu – aufkochen, abschmecken, fertig. Auch die Schmorgurken mit Kartoffelstampf-Fülle sind schnell auf dem Tisch.

Kochen für einen

Ausgewogen, lecker und auch zum Einfrieren geeignet: Hauswirtschaftsmeisterin Roswitha Hubmann, die die Kochkurse der AOVE leitet, weiß genau, was für Senioren das Passende ist. „Viel Gemüse und auch Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig. Einfach von allem etwas.“ Viele Alleinstehende ernährten sich nämlich manchmal sehr einseitig, sagt die Fachfrau. Für einen allein falle das Kochen oft aus. Die von Hubmann ausgewählten Rezepte lassen sich aber problemlos in größeren Mengen produzieren und dann einfrieren.

Die Hauswirtschaftsmeisterin achtet bei ihren Gerichten auf regionale Produkte, die leicht zu besorgen sind, oder sogar aus dem eigenen Garten stammen, auf wenige Zutaten und überschaubaren Arbeitsauf-



Am Schluss natürlich ein absolutes Muss: Das gemeinsam Gekochte auch gemeinsam am gedeckten Tisch essen.

Bild: tat (2)



Möglichst einfache Rezepte, die lecker schmecken, das ist die Devise.

AUCH FÜR KINDER

Was die Senioren können, können auch die Kinder – im AOVE-Ferienprogramm „Leckere Sommerküche mit saisonalen Produkten“. Lydia Demleitner-Kotz und Roswitha Hubmann in der Hahnbacher Schulküche 15 Kindern, wie das geht. Nebenbei gibt's eine Lehrstunde in Kräuterkunde und zu regionalem, saisonalem Obst und Gemüse. Nachdem die Kinder den Tisch gedeckt haben, dürfen sie alles verputzen – das geht etwas schneller als das Zubereiten. Und dass auch auf das Aufräumen hinterher Wert gelegt wird, freut bestimmt die Eltern. (exb)

wand, damit auch die, die für sich alleine kochen, abwechslungsreiche Mahlzeiten genießen können.

Trotzdem macht das Kochen in Gemeinschaft mehr Spaß. Schließlich kann bei den einfachen, oft geübten Handgriffen nach Herzenslust geratscht und gelacht werden. Gerade wenn an Demenz Erkrankte mit ihren Alltagsbegleitern dabei sind, erzählen die, die alles Neue so schnell wieder vergessen, sehr viel von früher und blühen richtig auf. Genau so ist das gemeinsame Kochen gedacht: Es füllt nicht nur die Mägen mit le-



Lydia Demleitner-Kotz bereitet mit einer Gruppe Tomaten-Raupen und eine Rohkost-Eule vor.

Bild: Katja Stiegler

ckeren und gesunden Speisen, sondern bietet auch soziale Kontakte. Für viele Senioren daher etwas, was sie immer wieder gerne in Anspruch nehmen. Einige, wie Heinz Steinkohl, sind schon länger dabei, manche haben das AOVE-Angebot erst vor Kurzem für sich entdeckt.

Am Ende: Mahlzeit!

„Insgesamt gibt es viel Wechsel“, erzählt Monika Hager, Projektleiterin des AOVE-Koordinationsstelle. Alt werden zu Hause, die auch die Kochkurse organisiert. Etwa jedes Viertel-

jahr bietet die Arbeitsgemeinschaft in den Schulküchen von Freudenberg, Schnaittenbach, Hirschau, Hahnbach oder Vilseck die Möglichkeit, gemeinsam zu kochen. „Besonders beliebt ist immer unsere Weihnachtsbäckerei Ende November. Da sind die Plätze schnell belegt.“ Zum Ende des Kurses in Vilseck sind am liebevoll gedeckten Tisch alle Plätze besetzt. Die Teilnehmer lassen sich Suppe, Hauptgang und Dessert schmecken. Sogar eine Flasche Wein genehmigen sie sich. Den hat Vilsecks Bürgermeister Hans-Martin Schertl noch vorbeigebracht.