



Bericht Kochschulung Dez 2018

Die fünfte Kochschulung aus der Kooperation der BKK-VBU mit den Freunden der Erziehungskunst und dem Arbeitskreis für Ernährungsforschung fand vom **29.11.-03.12.2018** auf dem **Hofgut Rengoldshausen** in Überlingen statt. Gleitet wurde die Schulung von Janine Mohr von den Freunden der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V. und Judith Schake und Heidi Leonhard vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.



In den fünf Tagen der Schulung haben sich hier **16 Teilnehmer*innen** einerseits theoretisch, andererseits praktisch mit Themen aus den Bereichen **Ernährung, Kochen für Gruppen und Nachhaltigkeit** auseinandergesetzt.

Am ersten Tag wurde die Gruppe, nach dem gegenseitigen Kennenlernen und einer ausführlichen **Hygieneschulung** von Herrn Probst vom Veterinärsamt des Bodenseekreises, in erste grundlegende Arbeitsschritte des Kochens für Großgruppen wie Schneidetechniken oder die Vorbereitung des Arbeitsplatzes und das Einfinden in neue Küchen eingeführt. Anschließend konnte die erste von drei Kleingruppen zur Tat schreiten und eine saisonale Kürbissuppe mit Salat und als Nachtisch Apfelmus mit Sahne für die gesamte Gruppe vorbereiten.



Durch die Aufteilung der Großgruppe in drei Kleingruppen konnte **jeder der Teilnehmenden mindestens einmal an der Zubereitung des Frühstücks, Mittagessens und Abendessens teilnehmen**. So hatten alle Teilnehmenden die Möglichkeit im kleinen Kreis in u.A. Gar- und Kochzeiten von Lebensmittel, Besonderheiten einzelner Gemüse oder das Machen von Butter eingewiesen zu werden. Gekocht wurde weitestgehend nach Rezept, mit einer Vielfalt an Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreiden, Samen, Nüssen, Obst und Milchprodukten.



Bezogen wurden die Produkte weitestgehend vom Demeter-Hofgut, an dem die Schulung durchgeführt wurde, sowie den umliegenden Höfen, um einer **regionalen, saisonalen, biologischen und vegetarisch/veganen Küche** gerecht zu werden. Der künstlerisch-kochenden Inspiration der Teilnehmenden wurde gleichzeitig Möglichkeit zur Entfaltung geboten, ob es um die Verwendung bestimmter Gewürze, der Präsentation des Essens oder die Tischdekoration ging.



Weitere praktische Aspekte der Kochschulung waren das Erstellen **jahreszeitlich angepasster Menüpläne für Großgruppen**, von rund 30 Esser*innen auf einem fünf-tägigen Seminar, die **Megenkalkulation** am Beispiel einzelner Seminartage und das Herstellen von **Bienenwachs Frischhaltefolien** als Alternative zu Plastik und Aluminiumfolie.



Besondere Erlebnisse waren für die Teilnehmenden auch die verschiedenen **Führungen über das Hofgut Rengoldshausen**, als einem der fünf **ältesten biologisch-dynamischen Höfe Deutschlands**, der sich auf eine **ökologische, soziale und nachhaltige Landwirtschaft und Tierhaltung** fokussiert hat. An einem Morgen wurde ausführlich über die Aufzucht und Haltung der hofeigenen Kühe und Rinder zur Milch- und Fleischproduktion berichtet, an einem weiteren Nachmittag über die Zucht des „Zwei-Nutzungs-Huhns“ als Fleisch- und Eilieferant.



Anschließend konnten, in einem gemütlichen Kreis und bei selbst gebackenen Kardamom- und Nussplätzchen zum ersten Advent, Fragen zum Arbeiten und Leben auf dem Hof sowie der biologisch-dynamischen Landwirtschaft gestellt werden.



Neben den vielen praktischen Anteilen auf der Kochschulung wurde sich gleichfalls theoretisch den Themen ausgewogener Ernährung, Nachhaltigkeit sowie dem Kochen und der Rolle der Köch*innen auf Seminaren gewidmet.

Detailliert wurden die **Schritte** von der Planung eines **bekochten Seminars**, zur Vorbereitung auf das Kochen, über das Einkaufen der Lebensmittel, die eigentliche Durchführung und die Nachbereitung des Seminars besprochen. Ergänzend wurde einführend über die **formale und**



non-formale Rolle von Kochteamer*innen innerhalb einer Gruppe gesprochen, um Befürchtungen zu minimieren und eine klare Definition der Aufgaben eines Kochs / einer Köchin auf Seminaren zu generieren. Ebenfalls wurden die Teilnehmenden darauf hingewiesen, dass auf Seminaren gerne **theoretische Einheiten** über Themen der Nachhaltigkeit und der bewussten Ernährung gehalten werden dürfen. Informationen zu dem Thema **Nachhaltigkeit** wurden in einem kleinen Vortrag mit anschließender Diskussion sowie die Bereitstellung einer großen Bandbreite von Literatur auf der Schulung sowie einem Auszug an Dokumenten, für das Nachlesen Zuhause, zur Verfügung gestellt.



Die theoretische Rahmumgebung der Kochschulung wurde neben all den genannten Themen jedoch dominiert von dem Thema der **ausgewogenen Ernährung**. Im Zentrum stand dabei die Frage „Was braucht der Mensch für ein gesundes Leben“. Inhaltlich wurde unter der genannten Fragestellung besonders auf die lebenswichtigen und gesundheitsförderlichen Nährstoffe, die besonders auch zur Prävention von Krankheiten oder Mangelerscheinungen wichtig sind, Bezug genommen. Ein besonderer Schwerpunkt wurde dabei von Judith Schake vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. auf **Hülsenfrüchte als Eiweißlieferant** gelegt. Neben der Vorstellung verschiedener gebräuchlicher sowie alter Sorten von Hülsenfrüchten und ihre Verbreitung, berichtete die Ökotrophologin auch über die Geschichte, die Zubereitung und insbesondere den Beitrag von Hülsenfrüchten zu einer nachhaltigen, gesunden und zukunftsfähigen Ernährung in Zeiten einer wachsenden Weltbevölkerung.



So endete eine genussreiche, intensive und umfassende Kochschulung damit, dass die Teilnehmer*innen voller neuer Anstöße und kochmotiviert in ihren Studentenalltag zurückgingen. Die Erfahrung mit ehemaligen Kochschulungsteilnehmer*innen zeigt, dass die jungen Menschen sowohl in ihrem privaten Umfeld, als auch als ehrenamtliche Köch*innen auf Seminaren als Multiplikator*innen für eine gesunde und nachhaltige Ernährung wirken.

Larissa Küllmar & Janine Mohr (Kochinitiative Freunde der Erziehungskunst)

