

Wie jede Frage zu einer bunten Vielfalt an Stimmen und Eindrücken wird, die sich doch auf einen inneren gemeinsamen Begegnungspunkt zurückführen lässt:

### **Die Kochschulung in Rengoldshausen. (November 2022)**

#### 1. Welches war dein absolutes Highlight des Kochseminars?

- ✚ Die Gespräche zwischendurch über Gott und die Welt, und vor allem übers Essen
- ✚ Kocheinheiten mit Heidi. - Gemeinsame Gruppenaktivitäten - Begegnung mit verschiedenen lieben Menschen -
- ✚ Der Weltacker war sehr eindrücklich
- ✚ Die Gemeinschaft war mein absolutes Highlight in dieser Woche. Wir sind als Gruppe so schnell zusammengewachsen, einfach nur total schön!
- ✚ So viele unterschiedliche, wunderbare Menschen kennenzulernen und sich allein durch die Freude am Essen verbunden fühlen
- ✚ Die Kocheinheiten

#### 2. Was macht eine Kochschulung auf dem Hofgut Rengoldshausen so besonders?

- ✚ Dass man direkt am Ursprung dessen ist, was am Ende als fertiges Gericht auf dem Tisch steht
- ✚ Die schöne Natur. Frischen Bio Lebensmittel
- ✚ Die Umgebung des Hofes, mit der Landwirtschaft und den Tieren, schafft eine besondere Atmosphäre. Außerdem ist die Küche ausgezeichnet!
- ✚ Auf einem Demeter-Hof mit einer solchen tollen Bildungsküche macht das Kochen einfach nur Spaß. Ich bin einfach nur dankbar für die tollen Lebensmittel mit so viel Qualität.
- ✚ Die wunderschöne Umgebung, so nah an der Produktion der Lebensmittel zu sein, die Energie des Ortes & natürlich Heidi
- ✚ Die einzigartige Atmosphäre auf dem Hof

#### 3. Was stand für dich im Mittelpunkt der Kochschulung? Welches Thema hat dich besonders bewegt?

- ✚ Nachhaltige und ganzheitliche Ernährung und auch regenerative Landwirtschaft
- ✚ Der Kontakt mit den anderen Teilnehmern war sehr besonders und intensiv, man hatte das Gefühl, dass man sich schon viel länger kennt.
- ✚ Mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftige ich mich schon einigen Jahren und trotzdem ist es immer noch ein Thema was mich bewegt. Zusammen nachhaltig Kochen und Essen hat mich einfach total begeistert. Jeder einzelne hat in der gesamten Gruppe seinen Beitrag zu einem schönen Seminar beigetragen! Danke
- ✚ Das Essen politisch ist und wie wir im Kleinen so viel bewirken können
- ✚ Regionale, saisonale Ernährung

#### 4. Was hat dich innerhalb des ganzen Seminars am meisten überrascht?

- ✚ Wie viel es am Ende um Landwirtschaft ging
- ✚ Wie gut man als Gruppe fungieren kann
- ✚ Jeden Tag Rote Beete... und dass die inhaltlichen Seminare so viel Raum eingenommen haben
- ✚ Die unglaubliche Wärme von allen, die anwesend waren, von der ersten Minute.

- ✚ Wie gut es funktioniert in und für Gruppen zu kochen, wie viel es noch zu lernen und erfahren gibt über Ernährung und wie gut es uns allen ging, durch das gute Essen und die schöne Atmosphäre
- ✚ Die Ergebnisse des Weltverteilungsspiels

#### 5. "Eat a rainbow" und "It's not the cow its the how" Was fällt dir zu diesen Zitaten von Heidi ein? Was ist der Gedanke dahinter?

- ✚ Die Vielfalt ist unglaublich wichtig und sogar essentiell. Sowohl beim Essen als auch beim Anbau unserer Nahrungsmittel. 2. Die Frage ist nicht, ob man es macht, sondern wie man es macht.
- ✚ So bunt wie Möglich, intensive Farben zeugen von gesunden Inhaltsstoffen, wie z. B. bei Beeren, roter Beete etc..., tierische Produkte dürfen Teil der nachhaltigen und gesunden Ernährung sein, aber es kommt auf die Qualität an.
- ✚ "Eat a rainbow" bedeutet möglichst viele verschiedenen Farben im Gericht zu sich zu nehmen. Essen mit vielen Farben kann begeistern und ist letztlich sehr positiv für die Gesundheit. Der Körper benötigt möglichst viele unterschiedliche Nährstoffe. Mit der "Eat a rainbow" Methode können wir, ohne an alle Nährstoffe zu denken, ein breites Spektrum in Vitalität in uns aufnehmen.
- ✚ In jeder Pflanze und jedem Nahrungsmittel steckt etwas, was uns gut tut! Wir sollten uns an diesem Regenbogen bedienen der uns zur Verfügung steht. Eine ausgeglichene Ernährung gibt uns alles was wir brauchen. Und es geht nicht darum uns an allen Ecken und Enden einzuschränken, sondern bewusst zu Konsumieren. Vegan oder vegetarisch zu leben rettet nicht automatisch die Welt. Ein Kanne Milch vom Demeter Hof um die Ecke kann umweltfreundlicher und gesünder sein, als Hafermilch im Tetrapack, dass schon zweimal um die Welt geflogen ist. Nicht blind essen, konsumieren und den Trends folgen, sondern mit wachem Blick und freudigen Sinnen.
- ✚ Man sollte möglichst vielfältige (auch von den Farben her) Mahlzeiten zu sich nehmen. Man kann viele Dinge konsumieren, sie sollten nur aus nachhaltigen fairen Bedingungen stammen.

#### 6. Welche Prozesse konntest du in dir und in der Gruppe wahrnehmen?

und konnten uns gegen Ende immer besser ergänzen. Jeder hat seine eigene Würzung mitgebracht

- ✚ Mitgefühl, Sanguin, locker und leicht, Sorglosigkeit, direkt wohlgeföhlt
- ✚ Wie schon erwähnt: die Wärme (Herzlichkeit) und das gemeinsame Schaffen
- ✚ Wir sind alle aus unserem Alltag, mit unseren Gewohnheiten, Stimmungen und wunderbaren Fähigkeiten nach Rengoldshausen reingepurzelt, wir waren schüchtern, überschwänglich, aufgeregert und im Laufe dieser Woche sind wir zu einem wunderbaren haltenden Netzwerk

gewachsen, mit dem Ziel uns wohlfühlen und zu genießen. Wir haben uns alle gegenseitig gehalten und so durfte jeder sein und wachsen und sich zeigen. Und diese Energie war ganz berauschend für uns. Vielleicht war es unser Glück, dass wir keine durchgängige Gruppenleitung hatten, so haben wir uns selbst organisiert und alle haben ihren Platz gefunden.

- ✚ Über den täglichen Konsum nachzudenken.

### 7. Was verbindest du nach dem Seminar alles mit Ernährung?

- ✚ Vor allem die ganzheitliche Landwirtschaft und mehr als nur satt werden 😊
- ✚ Bewusste Einbindung tierischer Produkte, Ästhetik, es muss schmecken, da wird nicht gezeit, weder mit Butter noch mit Sahne... :D
- ✚ Ernährung ist Leben! Ernährung bestimmt uns und die Welt!
- ✚ Freude! Sich Zeit nehmen, lachen. Die Vielfalt an Möglichkeiten, die Ernährung bietet. Umweltschutz, Welternährung, Nährstoffe, Rezepte und Variationen, das Blickfeld aus dem Supermarkt heraus auf die Höfe und Märkte in der Umgebung richten
- ✚ Bewusste Ernährung ist sehr wichtig

### 8. Welches Gericht/ welches Lebensmittel kanntest du nicht oder hast es noch nie davor gekocht/ zum Kochen verwendet?

- ✚ Kicheree
- ✚ Gedünsteter Schwarzkohl mit Asia Sauce 😊 Pumpkin Pie
- ✚ Kitcheree hab ich zuvor noch weder gehört noch gegessen
- ✚ keine
- ✚ Kitcheree, Wirsing im Ofen, Grünkernsalat
- ✚ Grünkern

### 9. Welche 3 Zutaten braucht eine gelungene Kochschulung?

- ✚ 1.Heidi 2. Kochen 3. Reden
- ✚ Liebe Neugier Welt-Offenheit
- ✚ Begeisterung, Kontakt und Liebe (im Sinne von Wertschätzung und Inspiration)
- ✚ Sahne :D, rote Bete und .....
- ✚ Leichtigkeit, Energie, Lachen
- ✚ Spaß, Freude, Heidi

### 10. Was hat dich am besten auf das eigene Kochen für Seminare vorbereitet?

- + Die Einheit mit Tim
- + Die Umsetzung eines eigenen Gerichtes
- + Tipps und Trick von Heidi in der Küche!
- + Das Kochen mit Heidi und in der Kochgruppe ein eigenes Menü erstellen und kochen in Kleingruppen einen Wochenmenüplan zu kreieren, mit Helen und Tim zu sprechen, die eigene Erfahrung im Kochen auf Seminaren haben
- + Tims Vortrag

#### 11. Was würdest du dir für zukünftige Kochschulungen wünschen?

- + Mehr Zeit; ein bisschen mehr Pausen, zum verdauen ;)
- + Längere Theorie Einheiten und mehr Kocheinheiten
- + Mehr Zeit für die einzelnen Themen die Auftauchen
- + Ich würde mir Kochschulung Teil 2 wünschen, um noch tiefe in die Materie einzutauchen!
- + Mehr Zeit! Das Thema ist so vielfältig, wie hätten wir mindestens 7 Tage gebraucht, so war alles sehr dicht und intensiv, was auch schön war, aber vielleicht hätte es nachhaltiger gewirkt, wenn es ein bisschen entzerrter gewesen wäre