

Bericht der 17. Kochschulung auf dem Hofgut Rengoldshausen

Ich atme den Wind, die Weite des Himmels,
Tanze im Feuer das Wunder des Lebens,
Fließe mit dem Wasser in die Tiefe deiner Träume,
Wachse in die Erde zur Quelle deiner Kraft

So schnell ging die Kochschulung auf dem Demeterhof Rengoldshausen vorüber und doch haben wir so viel gelernt und eine so gute Zeit gehabt. Viele tolle Menschen, Gespräche und natürlich richtig gutes Essen.

Auf diesem Seminar waren wir 21 Leute. Es war von Anfang an eine schöne Atmosphäre, wie auf den meisten Freunde-Seminaren: Alle sind nett, man kann sich mit jedem unterhalten und jeder hat einen Platz in der Gruppe.

Wir begannen das Seminar mit einer Vorstellungsrunde. Dabei lernten wir Helen, unsere Seminarleiterin, und Heidi kennen, die uns alles rund ums Essen beibringen und mit uns zusammen kochen würde.



Wir teilten uns in 3 Kochgruppen ein, mit denen wir später zusammen kochen würden. Doch zunächst stand eine Rallye auf dem Plan, welche uns quer über das Hofgut schickte: Zu den Stallungen, den Gewächshäusern, den Lagerhallen und verschiedenen Nutzungsgebäuden. Ja, das Hofgut ist riesig und wunderschön. Die Kochschulung selber fand in einem Schulungsgebäude auf dem Hof statt.

Die Tage der Kochschulung fingen mit einem leckeren Frühstücksbuffet an, welches von wechselnden Kochgruppen zubereitet wurde. Danach starteten wir in den Tag mit einem Morgenkreis, der teilweise auch von Kursteilnehmern gestaltet wurde. Der Morgen war in zwei Teile unterteilt, wovon der erste immer ein Vortrag war zu verschiedenen

Themen wie Ausgewogene Ernährung, Hygiene, Nachhaltige Ernährung und Landwirtschaft. Im 2. Teil fing die jeweils zuständige Gruppe mit der Essenszubereitung unter Anleitung von Heidi an und die anderen beiden Gruppen besuchten Workshops, bei denen wir viel über das Kochen auf Seminaren erfuhren.

Das Mittagessen war um 13 Uhr fertig und wurde vom Kochteam präsentiert. Es gab immer eine Hauptspeise mit Salat aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln, teilweise direkt vom Hof, und einen Nachtisch. Wir sprachen ein Tischgebet, um das Essen zu würdigen, welches uns die Erde geschenkt hatte. Beim Essen herrschte oft eine Stille, in der alle ihr Essen mit all ihren Sinnen genossen. Denn das Essen war nicht nur superlecker sondern auch noch schön anzusehen, ganz nach Heidis Motto: Eat a Rainbow.

Für mich war es eine ganz neue Erfahrung die Mahlzeiten mit so viel Achtsamkeit zu mir zu nehmen. Man hat es dem Essen wirklich angemerkt, dass es gute Qualität hat und mit Liebe und Mühe zubereitet wurde. Njom, njom:)

Das Kochteam war gleichzeitig auch zuständig für den Abwasch, damit der Kochprozess von Anfang bis Ende miterlebt wurde, denn auch dieser Teil gehört zum Kochen dazu. Doch mit etwas Musik und guter Laune ging auch der Abwasch schnell vorüber.



Nachmittags ging es gleich mit der Bildung weiter: Normalerweise wurde der erste Teil in Form eines Ausflugs gestaltet: Wir machten eine Hofführung und lernten viel über die Demeter Landwirtschaft, wir machten einen Spaziergang am Bodensee und unterhielten uns über unsere Essensbiographie und wir besuchten den Weltenacker in Überlingen, welcher mein persönliches Highlight war (neben dem vielen tollen Essen). Der Weltenackerbesuch war zum einen so toll, weil es schönsten Sonnenwetter war und zum anderen, weil Anette, die Frau, welche uns die Führung gab, das Thema mit einer solchen Begeisterung und Humor rüberbringen konnte, dass man ihr stundenlang zuhören könnte. Wusstet ihr, dass theoretisch jedem Menschen 2000m² Ackerfläche zur Verfügung stehen würden?



Das Abendessen lief ähnlich ab wie das Mittagessen: Während die Kochgruppe sich an die Essenszubereitung machte, hatten die anderen Gruppen einen Workshop. Und nach dem Abendessen wurde der Tag mit der Sternenstunde beendet, um den Tag zu reflektieren und herunterzukommen.

Am Ende der Woche gab es für jede Kochgruppe eine Challenge zu bewältigen: Es sollte eigenständig, möglichst ohne Heidis Hilfe, eine Mahlzeit aus den übriggebliebenen Resten der Woche gezaubert werden. Dabei kamen tatsächlich noch ein paar meiner Favoriten zustande:

Veganes Sellerie-Schnitzel mit Pilzen, ein Schoko-Rübli-Kuchen & ein Apple-Crumble mit Kurkumastreusel.

Ich gehe aus dieser erlebnisreichen Woche mit sehr viel neuem Wissen und einer tiefen Dankbarkeit heraus. Ich freue mich darauf Seminare der Freunde bekochen zu können nach all dem theoretischen Input dazu. Und ich hoffe, dass ich mit dem neuen Wissen weitere Menschen von einer Ernährung zu überzeugen kann, die gesund für den Mensch und die Erde ist.

Danke an alle, die dabei waren und diese Kochschulung möglich gemacht haben!!!

Aufgeschrieben von Selma im April 2023. Lieben Dank!