

Kochen mit der DCO und mit SeHT

Am 26.11.2017 fand in der Küche des Mehrgenerationenhaus eine Kochsession statt. Die Leitung hatte Sonja Teister. Als Berufsköchin hat sie Erfahrung mit sowohl einfachen als auch komplizierteren Gerichten, beziehungsweise wie man als Laie auch mit einfachen Mitteln anspruchsvollere (und schmeckende) Speisen zubereiten kann, ohne sich zu überfordern.

Leute im Berufsleben haben oft wenig Zeit, Kraft und Lust, sich nach der Arbeit oder an freien Tagen hinter den Herd zu stellen. Einkaufen muss man vorher auch, das kostet nochmal extra Zeit und Geld. Fehlen Vorerfahrung und Routine, steht man oft wie der Ochse nicht nur vor einem Berg...

ADHS-Betroffene haben mit der Einteilung von Zeit, Fitness und Geld ohnehin erhöhte Schwierigkeiten. All diese Faktoren können bewirken, dass nur noch selten gekocht wird. Und oft wird mit Fertigsaucen gearbeitet.

Die Kochsession sollte da ein Kontrastprogramm sein, als Anregung und Motivation für mehr Eigeninitiative.

Kerstin und Felix halfen Sonja vorher beim Einkauf. Es gab ganz klassisch ein Drei-Gänge-Menue: Vorspeise, Hauptgang, Nachtisch.

Die Vorspeise war ein Arrangement aus Eisbergsalat, Radieschen, Tomaten und Zucchini auf einem kleinen Teller .



Als Hauptgang hatten wir zwei Sorten Lasagne: Einmal eine Gemüselasagne und einmal eine mit Hackfleisch.



Das Dessert sollte eine Vollmilch-Mousse-au-Chocolat werden.

Wir teilten uns in Kleingruppen ein.



Ich ging in die Gruppe für den Nachtisch.

Wir nahmen uns eine Rührmaschine des Mehrgenerationenhauses. (Wir schafften es, sie zusammenzubauen.) Wir gaben Cremefine hinein (diese kann nicht "überschlagen" werden, also nicht zu Butter verklumpen.) Wir zerhackten dann die Vollmilchkuvertüre und ließen sie im "indirekten" Wasserbad verlaufen. Das bedeutet, man nimmt einen kleinen Topf, wo man die Blockschokolade reintut. Dann nimmt man einen größeren mit Wasser. Man lässt den kleineren drin schwimmen und stellt das Ganze auf den Herd. Das Wasser sollte nicht kochen und "blubbern", nur heiß werden. Man muss die Heizplatte also rechtzeitig niedriger stellen. Dadurch sollte die feste Kuvertüre beim Schmelzen nicht so leicht anbrennen.

(Das MGH hatte einen Gasherd. Vorteil: Flamme an, Hitze da; Flamme aus, Hitze weg. Daher ist das nach wie vor die bevorzugte Methode bei Berufsköchen. Nachteil: Es braucht extra Sicherheitsmechanismen. Im MGH heißt das: Der Hauptknopf ist das Licht der Abzugshaube. Ohne Hausmeister wäre keiner von uns da drauf gekommen. Zum Glück wohnte er im selben Haus und war an dem Sonntag da. Und ich hatte etwas Treppensport vor dem Essen, für das gute Gewissen.)

Als die Kuvertüre flüssig war, hoben wir sie unter die Cremefine. Das Ganze stellten wir in den Kühlschrank. Dort musste es festwerden. (Wir deckten es mit Frischhaltefolie ab, damit das Aroma drinnen bleibt und kein fremdes hinein kommt. Und auch wegen der Kühlschrankkeime.)

Dann war es soweit: Die Tafel wurde gedeckt und die Speisen aufgetragen.



Dass es allen schmeckte, merkte man daran, dass erstmal wenig geredet wurde. Fleisch- und Gemüselasagne passten auch gut zueinander. Und auch für die mittlerweile luftig-stichfeste Mousse au Chocolat war noch Platz.

Danach ging es ans Säubern. Essensreste locken nämlich durchaus andere Gäste an...

Etwas lernen und dabei noch satt werden. Für uns alle war dies eine Win-Win-Situation.

Vielen Dank an Heidi, Felix und Kerstin für die Organisation - und an Sonja für die sättigende Lehrstunde

Christian Damian