**Gemeinsam kochen mit Betroffenen und Angehörigen**

Am 15.11.2023 fand zum ersten Mal nach Corona wieder ein spezifischer Kochkurs im Park Café im Blühenden Barock in Ludwigsburg statt.

Doch bevor es ans Kochen ging, gab es eine kleine Schulung, in der wir die richtige und ausreichende Einnahme der Verdauungsenzyme sowie die richtige Einschätzung der BE beim Diabetes 3c durchnahmen.

Frau Anja Stedtler von der Firma Viatris übernahm die Enzyme und Herr Dr. Stephan Kress die richtige Berechnung der BE.

Zugleich konnten wir uns bei Frau Stedtler für die finanzielle Unterstützung durch ihre Firma in Höhe von 2.500 Euro bedanken. Ohne diese Hilfe und Unterstützung hätten wir diesen Kochkurs nicht anbieten können.

Jeder Teilnehmer bekam eine Informationsmappe, in der der Ablauf, eine lila Schürze, die Rezepte und vieles mehr enthalten war.

Bevor wir zum Kochen in die Küche gingen, richtete die Küchenchefin Laura Leidig ein paar persönliche Worte an uns und meinte: „Es ist mein erster Kochkurs, den ich gebe, aber ich freue mich riesig darauf“.

Kurz stellte sie ihr heutiges Menü, dass aus vier Gängen bestand, vor.

**Vorspeise:** Gebeizter Lachs, Fenchel-Orangensalat und Kartoffelchips

**Zwischengang:** Rote Bete, Nudelrisotto Stracciatella, Wildkräuter

**Hauptgang:**  Geschmorte Rinderbäckle, Nussbutter-Kartoffelstampf Esterhazy

**Dessert:** Nougat-Parfait auf Gewürzbirnen

Anschließend wurden je 5 Personen zu einem Team zusammengestellt und bekamen eine Farbe zugeordnet. Jetzt wusste jeder an Hand der Farbe, zu welchem Team er gehörte und was die Aufgaben, die vom Zubereiten übers Anrichten und Servieren gingen, waren.

Danach ging es in die Küche, die Schürzen wurden angezogen und die Hände gründlich gewaschen.

Nun ging es los! Alle Teilnehmer hatten viel Freude am Schnipseln, Filettieren, Belegen und Würzen beim Zubereiten der Speisen.

Es wurden Kartoffeln, Gemüse, Kräuter und Obst gewaschen, geputzt, geschält, geschnitten, gegart und anschließend weiterverarbeitet als Grundlage für den gebeizten Lachs, von Soßen oder als Gemüsebeilage, Risoni (spezielle Nudelsorte in Form von Reis) gekocht, Rinderbäckchen gegart und geschnitten und natürlich auch die Birnen in einer feinen Karamellsoße für das Dessert zubereitet.

Es ging sehr lustig und laut in der Küche zu. Laura und ihr Koch Samuel hatten alle Hände voll zu tun, um unsere Fragen zu beantworten. Mit bewundernswerter Ruhe und Gelassenheit haben uns beide durch diesen sehr speziellen Kochkurs geführt.

Auch wenn immer wieder der Satz kam „Das mach ich zu Hause ganz anders“, konnte man an diesem Tag einiges dazulernen und auch hautnah miterleben, wie sich die Technik in der Küche in den letzten Jahren verändert hat.

Heute muss man, wenn man die dazugehörige Technik hat, bei der Zubereitung der Speisen nicht mehr viel denken. Das konnten wir beim Zubereiten der Rinderbäckchen erleben. Der Herd zeigte jeden Arbeitsgang an wie z. B. anbraten, Flüssigkeit angießen usw., man musste nur das machen, was angezeigt wurde.

Wir waren von den verschiedenen Zubereitungsarten begeistert, wenngleich so manch ältere Hausfrau meinte: „Hat das noch was mit kochen zu tun?“

Nach 3 Stunden war es so weit, es konnte angerichtet werden. Dazu bat Laura alle, sich zu Tisch zu begeben. Inzwischen waren fleißige Hände am Werk und haben die Tische sehr schön gedeckt. Es war eine wunderbare Tafel, an der wir jetzt Platz nehmen durften.

Jedes Team richtete seinen Gang auf Tellern sehr appetitlich an. Denn wir wissen ja: das Auge ist mit! Wenn die Teller nicht zu heiß waren, servierten wir auch, ansonsten übernahmen das Laura und ihre Helfer.

Alle waren auf das Ergebnis ihrer Arbeit und wie es schmeckt gespannt. Es wurde vorsichtig versucht – am Ende war jeder begeistert und zufrieden mit seinem, aber auch mit dem Ergebnis der anderen Gruppen. Es schmeckte vorzüglich!

Frau Stedtler und Herr Dr. Kress waren auch während des Essens Ansprechpartner bezüglich Verdauungsenzyme und BE Einheiten.

Alle Teilnehmer bekamen ein dickes Lob von der Küchenchefin, sie war sichtlich gerührt und begeistert, dass alles so gut funktioniert hat. Ihr erster Kochkurs war sehr gut gelungen und sie wird ihn so schnell nicht vergessen!

Nach dem Essen des 4-Gänge-Menüs waren alle gut gesättigt und sehr zufrieden mit der Küchenchefin Laura, ihren Helfern und nicht zuletzt mit sich selbst.

Das gesamte Küchenpersonal bekam ein ganz großes Lob und dieses Lob gab Laura an alle Teilnehmer zurück.

Alle Teilnehmer dankten Laura und ihrem Team mit einem tosenden Applaus! Selbstverständlich gab es auch ein kleines Geldgeschenk von uns allen. Was ihr aber besonders gut gefiel, war unser Kochbuch „Was essen wir heute?“ Vielleicht finden wir mal ein Rezept aus unserem Buch auf ihrer Speisekarte.

Als krönenden Abschluss hatten die Teilnehmer noch die Möglichkeit, im Blühenden Barock die „Leuchtenden Traumpfade“ zu besuchen. Das war ein wahrhaft traumhafter Abschluss eines wunderschönen aber auch arbeitsreichen Nachmittages.

Ein großes Dankeschön gab es für meinen Mann und mich für die Planung, Organisation und Durchführung

Katharina Stang