

## VOM WISSEN ZUM HANDELN

Gut essen einfach machen.

Eine von vielen tollen Einreichungen zum Ideenaufwurf

### Gemüseboxe mit Variationen und Improvisationen

Lisa Shoemaker



IStock / SeventyFour

#### Idee und Beschreibung:

Viele Menschen können zwar kochen, aber nur nach Rezept. Sie trauen sich nicht zu, ohne genaue Anleitung etwas zu kochen. Was sie nicht verstehen, ist, dass es einen beschränkten Kanon an Methoden gibt und dass jedes Rezept eine Variation einer Methode ist.

Da müsste man ansetzen. Ich arbeite seit über 10 Jahren als Kochlehrerin. Dabei habe ich gesehen, was die Teilnehmer/innen nicht wissen. Ich habe daraufhin einen Kurs mit Grundrezepten und deren Variationsmöglichkeiten entwickelt. Leider wurde der Kurs nicht gut gebucht, das klang vielleicht zu banal. Aber diejenigen, die am Kurs teilgenommen haben, waren begeistert.

#### Mein Vorschlag:

1. Kochlehrer/innen in Variation und Improvisation ausbilden.
2. Kochkurse dieser Lehrer fördern, z.B. an Volkshochschulen oder anderen Institutionen. Man könnte etwa Biohöfe bitten, diese Kochkurse mit einer Gemüseboxe zu unterstützen (oder Supermärkte mit unverkäuflichem Gemüse, aber vielleicht sollte man den Tafeln nicht die Spenden wegnehmen). Wenn man 10 Höfe überzeugt, der Kurs aus 10 Treffen besteht, dann hat man eine Grundlage (und die Höfe haben vielleicht den einen oder anderen neuen Kunden).

Die Kochkurse:

1. Durch die Gemüsebox steht das Gemüse im Mittelpunkt.

2. Bei jedem Treffen werden 4-5 Grundrezepte vermittelt – z.B. Zubereitungstechnik (dämpfen, blanchieren, im Ofen rösten usw.), Saucen (Brühen, Tomatensauce, Béchamel, Salatdressing usw.), Teige, Bratlinge uvm. Jedes Grundrezept sollte in mindestens 3 Variationen im Kurs selber zubereitet werden, mit weiteren Vorschlägen zum zu Hause nachkochen. Beispielsweise Gemüse nach dem „Rosmarinkartoffelprinzip“ im Ofen rösten: a. Blumenkohl mit Kreuzkümmel, b. Kürbis mit einem Hauch von Marokko, c. Paprikaschoten ohne alles. Daraus kann man Suppen machen (natürlich mit selbstgemachter Brühe), Salate z.B. mit Couscous, Brotbelag, in selbstgemachte Tomatensauce geben.

3. Gekocht wird nur mit Grundnahrungsmitteln. Dazu zähle ich auch Nudeln, Tomaten aus der Dose oder TK-Blattspinat. Aber man muss auf die Zutatenliste auf der Verpackung achten. So findet sich beispielsweise Palmöl in Gelierzucker und Zucker in Dosen mit Kidney Bohnen.

4. Es muss nicht fleischlos sein. Statt ganz zu verzichten, grundsätzlich mehr Gemüse und Hülsenfrüchte einbauen. Fleisch kann als Geschmacksträger, gewissermaßen als Würzmittel eingesetzt werden. Wir brauchen keinen Veggie Day fürchten, sondern im Alltag unseren Fleischkonsum reduzieren. In einem meiner Kurse geht es auch darum, wie man aus einem Huhn 3 Mahlzeiten für eine 4köpfige Familie kocht (und weg von der ewigen Hühnerbrust kommt).

5. Auch an Vollwert kann man die Teilnehmer/innen behutsam heranzuführen. Zu kräftigen Pilzsaucen passen Vollkornnudeln hervorragend. Zu einer Zitronen-Salbei Sauce – finde ich – nicht. Für den Pizzateig kann man mit einem Anteil an Vollkornmehl verwenden.

6. Die Kurse könnten natürlich wöchentlich stattfinden, denkbar wäre aber auch, über das Jahr verteilt einmal im Monat, damit man alle Gemüse in der Saison drankommen.

**Zielgruppe:**

Erwachsene

**Einzigartigkeit der Idee:**

Gemüsebox mit Variationen und Improvisationen

Jemandem das Kochen beizubringen ist sicherlich nicht neu. Auch das Kochen ohne Rezept nicht. Aber den Menschen muss wieder bewusst gemacht werden, dass das Kochen nichts Schwieriges ist und es nicht 100 Millionen Rezepte gibt, sondern nur Variationen von ein paar Dutzend. Menschen müssen verstehen, was beim Kochen abläuft und wie man Schritte von einem Gericht auf ein anderes übertragen kann.

Und es muss schmecken.