

Bahnhofstraße

ZEITUNG FÜR DAS AKTIVE ZENTRUM LICHTENRADE BAHNHOFSTRASSE

A^{BIS}Z

AUSGABE 01 / 2022

KINDER unters DACH!

In dieser Ausgabe:

Bellas Kinderbackstube

JAA baut Ritterburg

Was machen die
Neujahrsvorsätze?

Katholische Pfarrei
Hl. Johannes XXIII.

In der „Kesselküche“

Auf VHS-Kochkurs in der Alten Mälzerei



Kursleiter und Koch Randolph Schröder (Bildmitte) schaut sich den Gemüseansatz für eine Madeira-Sauce an

Der Kochboom schäumt fast über. Im Fernsehen laufen Kochsendungen mit Starköchen, die einem begeisterten Publikum Lust aufs Kochen machen. Egal, ob klassisches Schnitzel oder veganer Rosenkohlsalat: Immer neue Variationen der Kochkunst demonstrieren, dass Kulinarik und Kreativität eine leckere Einheit bilden. So wundert es nicht, dass trotz der verbreiteten Hauslieferung von Essen per Fahrradkurier immer noch der Wunsch regiert, sich selber an den Herd zu stellen. Es macht einfach Spaß, frische Zutaten einzukaufen und mit Messern und Töpfen in der eigenen Küche zu hantieren. Alle reden vom Kochen, tauschen Rezepte aus, sammeln Kochbücher, laden Freunde ein, setzen sich an den Küchentisch und genießen das selbstgekochte Essen.

Gutes Kochen kann gelernt werden. Um seinen Horizont zu erweitern und Arbeitstechniken zu verfeinern, sind Kochkurse eine gute Gelegenheit zur Weiterbildung. In Lichtenrade gibt es in der von Grund auf modernisierten Alten Mälzerei neben ihren Kulturangeboten auch

eine Lehrküche der Volkshochschule Tempelhof-Schöneberg, die in dem historischen Industriebau auch „Kesselküche“ genannt wird. In dieser modern ausgestatteten Lehrküche lassen sich anspruchsvolle Kochrezepte aller Art realisieren. Das Kursprogramm ist noch im Aufbau, bietet aber schon drei Termine pro Woche an späten Nachmittagen bzw. am Wochenende an. Die Themen sind breit gefächert und für jeden Geschmack ist etwas dabei. Es beginnt mit Basiskochkursen für grundlegende Kochtechniken und Lebensmittelkunde. Weiterhin behandeln saisonale Kochkurse Rezepte mit frischen Produkten der Jahreszeiten, spezielle Kochkurse sind auf bestimmte Lebenslagen ausgerichtet, wie leichte Sport- oder After-Work-Rezepte. Im Trend liegen vegetarische oder vegane Gerichte und beliebt ist vor allem die internationale Küche mit ihren landestypischen Gerichten aus aller Welt.

Die Kurse werden von erfahrenen Köchinnen und Köchen geleitet, die für ihre Termine eine Auswahl von Gerichten wie bei einem Menü zusammenstellen. Alle Zutaten wurden vorher frisch besorgt und sind im Kurspreis inbegriffen. In einem einleitenden Theorieteil werden Rezepte erläutert, die Zutaten gezeigt und vorab der Kochprozess beschrieben. Dann wird die Arbeit verteilt, wobei jeweils zwei oder drei Personen bestimmte Aufgaben übernehmen. Dabei ist eine schnelle Auffassungsgabe gefordert, denn man muss sozusagen „vom Blatt“ kochen. Das geht aber immer gut, weil es von allen Seiten Ratschläge und Hilfen gibt. So wird gemeinsames Kochen zum sozialen Ereignis. Am Anfang steht die Phase des Zwiebelhackens, Karotten- und Kartoffelschälens, der Fisch muss geputzt, das Fleisch portioniert, also alle Arbeiten erledigt werden, die in der Profiküche „Mis en place“ (Bereitstellung) heißen. So sind dann bei der Hauptarbeit alle Zutaten vorbereitet und schnell zur Hand.

Jetzt gehen die kleinen Kochteams die eigentlichen Gerichte an. In Pfannen wird kurzgebraten, in Kasserollen geschmort, in Töpfen mit Wasser gekocht oder es werden Gerichte im Backofen fertig gegart oder gegrillt. Bei allen Arbeitsgängen bewegt sich der Kursleiter oder die Kursleiterin zwischen den arbeitenden Teams, gibt Ratschläge, zeigt Handgriffe, prüft den Garzustand, schmeckt ab, empfiehlt mehr Salz und Würze. Vor allem wird in der Lehrküche viel geredet und erzählt, denn es geht um praktisches Detailwissen und Erfahrungen, die als Ratschläge großen Wert haben.

Schließlich steht das Finish an, die Gerichte werden fertiggestellt und angerichtet. Dafür gibt es schönes Geschirr. So können Suppen und Eintöpfe in Terrinen, Gemüse und Fleisch auf großen Tellern und Servierplatten platziert werden. Kartoffeln, Reis oder Nudeln kommen in Schüsseln auf den Tisch. Die Küche in der Alten Mälzerei hat große Tische, die viel Platz bieten, um die gekochten Gerichte präsentieren zu können. Die Kursstunde endet mit einem gemeinsamen Essen und Trinken, wobei es immer zu angeregten Gesprächen kommt. Danach



Kochen ist Arbeit, bei der man keine Mühe scheut!



Alles bereit!



Die supermoderne Lehrküche der VHS mit leistungsstarker Küchentechnik, viel Platz zum Kochen, hellem Licht und bester Lüftung

wird noch das Geschirr gemeinsam abgewaschen und die Küche wieder in den sauberen Zustand versetzt, in dem sie anfangs vorgefunden wurde. Zum Abschied können dann die Rezeptblätter und was noch vom Essen übriggeblieben ist, aufgeteilt und in Dosen abgefüllt mitgenommen werden.

Als ein Beispiel soll der Kurs „Festlich, aber anders....“ vorgestellt werden. Kursleiter war der Koch Randolph Schröder, ein Weltreisender, der in vielen internationalen Hotels tätig war. Natürlich ist er in allen Feldern der Kochkunst versiert, aber er hat auch Spezialitäten, die er in seine Kurse einbringt. So hat er Sushi und ayurvedische Gerichte in seinem Repertoire. In diesem Kurs hat er ein Potpourri von Fleischklassikern und vegetarischen Rezepten zusammengestellt: Entenbrust auf Spitzkohl mit Äpfeln und Weißwein, Schweinefilet Wellington, Kartoffelauflauf mit Karotten und Birnen, Rosenkohl mit Granatapfel, Madeira-Sauce und als Dessert eine Schoko-Mascarpone-Creme. Ein sehr anspruchsvolles Programm mit Klassikern und kreativen Kombinationen, das die durch Corona-Beschränkungen relativ kleine Kursgruppe erfolgreich umsetzen konnte. Zuletzt saßen alle am schön gedeckten Tisch und schwärmten von dem wunderbaren Essen. Inspiriert durch neue Kochideen strebte man mit neuem Tatendrang der heimischen Küche entgegen.

www.berlin.de/vhs-tempelhof-schoeneberg/kurse/gesundheits/ernaehrung-und-kochen

Hier sind die Kurse inhaltlich und organisatorisch beschrieben, ebenso die Modalitäten zur Kursanmeldung. Zu beachten ist das auf der Homepage der VHS beschriebene Hygienekonzept in Corona-Zeiten und welche Regeln bei der Benutzung der Lehrküche zu berücksichtigen sind.

Ansprechpartnerin für die Kochkurse ist:

Agnes Gelencser Tel.: 90 277- 66 87
agnes.gelencser@ba-ts.berlin.de



Kleines Menü auf einem Teller