

Gesundheit kann man essen - 8. Kochkurs der PSA Selbsthilfegruppe

Was wäre die Welt ohne Männer, die kochen können? Bungee-Springen ist Out, der Kochtopf ist IN. Um heute einigermaßen "dabei" zu sein, muß Mann an den Herd; kennt sich nicht nur aus beim Einkaufen frischer Lebensmittel auf dem Markt, sondern Kohlehydraten kalorienbewußter ung. Und damit



Spass am Kochtopf nicht zu kurz kommt, die Männer der Bielefelder Selbsthilfegruppe aus der legendären Silvestershow, dem FOR ONE, in ihren nunmehr schon achten Kochkurs einbezogen. Hilfestellung bei der richtigen Zutaten für eine köstliche aber dennoch wenig Zucker und Stärke enthaltende Anti-Krebs-Ernährung kam von Dr. Johannes Coy



auch mit und Ernähr- auch der haben Gerichte DINNER

aus Darmstadt und seinem zur Verfügung gestellten Anti-Krebs-Kochbuch. Nicht Verzicht sondern Vielfalt und Genuß steht bei seinen Rezepten im Vordergrund.



Am Freitagabend vor ersten Advent trafen sich Männer der PSA Selbst gruppe und eine Frau in Küche der Peter-August-

stiegel-Gesamtschule in Werther. An einer Tafel in der Schulküche gab es zunächst u.a. welchen Einfluß die Ernährung auf Gesundheit und speziell auf Tumorleiden



dem zwölf hilfe- der Böck langen Theorie unsere hat.

Kursleiterin, Anja gab dann die Rezept- köche Schritt für Rezepturen vertraut Vorbereitungsschritte. ONE, ein Mulligatawny Suppe, Currysuppe,



Mennecke aus Borgholzhausen, abfolge vor, macht die Hobby- Schritt mit den ausgewählten und erläuterte die einzelnen Das Thema hieß DINNER FOR Viergängemenü aus das ist eine vegetarische überbackener Schellfisch, Kartoffelpüree mit Meerrettich, Feldsalat mit Chiffondressing, Pfefferhähnchen, Kurkuma-Würzreis, Rosenkohl mit Walnussbröseln und zum Dessert Beschwipster Obstsalat mit Ingwersahne.

In Zweiergruppen wurde gekocht, das hieß aber zunächst mal Ärmel hochwaschen, vorbereiten, brutzeln, solchen Anweisungen liegenden Kinderspiel



krempeln, Schürze verbinden, Hände Alles ging danach Hand in Hand, schneiden, rösten, dämpfen, rühren, probieren. Jede Gruppe ist an einem Abend für einen Gang zuständig. Klare stehen auf den am Arbeitsplatz Rezeptblättern. Dass Kochen kein ist, das wird den Kochanfängern in der

Gruppe schnell bewusst, gibt es verschiedene Grundregeln zu Mann wissen sollte, um Pannen und die Kursleiterin hatte häufig eingreifen. "Die Männer hingebungsvoll", meint die



doch beachten, die zu vermeiden Grund kochen einzige Dame in



der Runde. Und denen gefällt. Wer hierher kommt, will kein Schicki-Micki, der will kochen. Sie machen dabei richtig Tam-Tam, denn auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Man frozelt sich, spart nicht an witzigen Sprüchen, schaut sich gegenseitig über die Schulter, unterstützt sich gegenseitig. Man könnte meinen, sie haben schon als

Kind lieber Karotten pelt als am Auto herum

Und das man Gesundheit nach Dr. Coy variieren sehr wohl essen kann, bewiesen die Teilnehmer Zum Schluß haben die köche ihre kreativen komplett aufgegessen sie von der Kursleiterin Anti-Krebs-Kochbuch von auch noch ein Lob "Die Männer haben ihr der Küche aufgeräumt."



geschnip-geschraubt.

und hier die Gerichte das sehr gern: Hobby-Ergebnisse und, wofür ausser dem Dr. Coy erhielten: Chaos in

Abschlußkommentar eines Teilnehmers: "Der kluge Mann erkennt seine Chance".
(WDF)