Männer auf ungewohntem Terrain

Der Mann von heute muss kochen können, heißt es - und genau das versucht Karin Laschet in der Seminarküche Naturgenuss in Kelmis dem männlichen Geschlecht beizubringen. Hier lernt man(n) die wichtigsten Basics, denn ohne Grundkenntnisse ist niemand bereit für die Schlacht am Herd, weiß die Kochleiterin.

VON CARSTEN LÜBKE

Bei den Gerichten achtet Karin Laschet drauf, dass sie lecker und unkompliziert sind.

Donnerstags von 18.30 bis 22 Uhr kochen die Männer unter der Leitung von Karin Laschet in der Seminarküche Naturgenuss. Fotos: Carsten Lübke

Wenn Männer einen Kochkurs belegen, dann greift das Umfeld erst einmal ganz tief in die Klischee-Kiste. Das wird doch nie was, heißt es dann von allen Seiten. Nudeln oder Kartoffeln wird da oftmals als das höchste der Gefühle gemutmaßt. Dass das in jeglicher Hinsicht falsch ist, beweisen zehn Männer in der Seminarküche Naturgenuss am Schnellenberg: An vier Donnerstagen treffen sich die Herren, um unter der Regie von Karin Laschet in einem „geschützten Rahmen“ das Handwerk des Kochens zu erlernen. Ganz nebenbei versucht Karin Laschet, ihren zehn „Zöglingen“ auch gesunde Ernährung schmackhaft zu machen.

Man sagt, viele Köche verderben den Brei, doch bei einem Besuch in Karin Laschets‘ Männerkochkurs ist Teamwork angesagt - Chaos herrscht dort keineswegs, und das, obwohl es das erste Treffen aller Beteiligten ist. Während draußen die Dunkelheit eingesetzt hat, wuseln in der Seminarküche zehn Männer eifrig um die Wette. Die Aufgaben sind klar verteilt: Karin Laschet gibt fachkundig als „Mutti“, wie sie sich selbst betitelt, Anweisungen, Tipps und zeigt, wie es geht. Die Männer versuchen unterdessen, in zweier Teams das „Gelernte“ in bester Schulkindermanier umzusetzen.

Auf dem Speiseplan stehen beim ersten Kursus neben diversen Rohkostsalaten fünf verschiedene Nudelgratins. Keine leichte Aufgabe wie die 42-jährige Kursleiterin findet. „Die einfachen Dinge gut zu beherrschen und die Vielfalt von Produkten zu kennen sind das A und O in der Küche. Meine Schützlinge müssen erst einmal die Basis kennenlernen: Wie wird Fleisch richtig angebraten, wie Gemüse nährstoffschonend gegart, wie werden Soßen gebunden? Wer diese Fragen am Herd umsetzen kann, dem fällt der Rest nicht mehr schwer“, erzählt sie. „Ich bilde hier keine Sterneköche aus, aber Männer, die wissen, wie sie auf einer guten Basis ihre eigene Kreativität entfalten können“, sagt die Kräuterpädagogin. Im Vordergrund steht aber der Spaß. „Die Männer sind in diesem Kurs unter sich und dürfen sich dementsprechend auch etwas anders verhalten, da keine Frauen dabei sind. Das nimmt auf eine gewisse Art und Weise die Hemmschwelle und erleichtert ihnen dem Zugang zum Kochen.“

Bei der Auswahl der Kochanleitungen achte sie stets drauf, dass die Gerichte unkompliziert und lecker sind - und anschließend möglichst wenig Abwasch anfällt. Aber auch der Gesundheitsfaktor spielt eine wichtige Rolle in ihrem Kurs. Zu den Zutaten der Teilnehmer gehören unter anderem Dinkelmehl, Kräuter und Biogemüse. „Das sind lauter gesunde Zutaten“, sagt Karin Laschet. Sie will mit ihrem Kochkurs für Männer den Beweis antreten, dass das geht: Herzhafte Kost, die den Männern schmeckt und den Ernährungsberater freut.

Während vor allem bei der Generation Fünfzig Plus noch oftmals die Rollenverteilung - dem Mann gehört die Karriere, der Frau die Küche - klar ist, entwickelt sich der Trend laut Karin Laschet immer mehr zur gesunden Ernährung. Doch das Rätselraten ist groß, was das eigentlich ist. „Unsere Ernährung beeinflusst das körperliche Wohlbefinden im Zusammenspiel mit anderen Faktoren wie zum Beispiel Bewegung oder Stress“, erklärt die Ernährungsberaterin. Sie nennt das eine Paketlösung. Doch in das Paket sollten dann eben doch möglichst unbehandelte Lebensmittel, am besten aus biologischem Anbau. Um den Männern zu zeigen, wie günstig gesundes Essen sein kann, steht auf jeder Lebensmittelverpackung der Originalpreis.

Das „männliche Kochkursexperiment“ hat Karin Laschet in Kooperation mit den Ländlichen Gilden ins Leben gerufen. Die Vereinigung, die sich vermehrt um Erwachsenenbildung kümmert, arbeitet nun schon seit über einem Jahr mit Karin Laschet zusammen und organisiert Kochkurse zu den unterschiedlichsten Themen. „Aber einen reinen Männer Kochkurs habe ich zuvor noch nie gegeben“, erzählt sie.

Während der viereinhalb stündigen Kocheinlage wandert der Blick der Teilnehmer immer wieder zur Uhr. Erstaunen macht sich breit, dass offenbar nur wenige Handgriffe genügen, um Zutaten wie Eier, Mehl, Gemüse, und Fleisch in etwas Essbares zu verwandeln. Karin Laschet schaut mal über die Schulter eines Teilnehmers, der die Salatblätter zupft. Dann gibt sie wieder Tipps zum Möhrenschnibbeln. Viel zu tun gibt es nicht. „Meine Schüler hören eben gut zu und lernen schnell“, scherzt sie.

Einer von ihnen ist Marc Falkenberg aus Eupen, der vor dem Kochkurs „Null Ahnung“ hatte und sich als absoluter Novize outete. „Mich hat aber mittlerweile das Interesse am Kochen gepackt und ich hoffe, hier Einiges lernen zu können“, sagt der 39-Jährige. Statusmeldungen über das eigene Verhältnis zu Topf und Pfanne wie „Meine Frau wirft mich raus, wenn sie kocht“ oder „Sie sagt, es geht schneller, wenn ich nicht helfe“, äußert übrigens niemand der Teilnehmer. Vielmehr wollen die meisten von ihnen ihre Fähigkeiten verbessern. „Ich möchte ohne große Probleme meine Frau mit einem leckeren Abendessen überraschen. Ich habe zwar schon eine gewisse Grundbasis, aber ich würde gerne noch mehr über einzelne Zutaten erfahren und wie ich diese einsetzen kann“, sagt Roger Barth aus Kelmis, der schon einen geschlechtergemischten Kochkurs absolviert hat. „Der Männerkochkurs ist aber von der Atmosphäre her etwas ganz anderes. Es macht unheimlich viel Spaß“, findet der Rentner.

Ob das Experiment Männerkochkurs gelungen ist? Beim gemeinsamen Essen fallen nur wenige Worte. Meist ein gegenseitiges Lob. Als der erste den Teller geleert hat, will er wissen: „Gibt es noch Nachschlag?“

Im Vordergrund des Kurses steht eindeutig der Spaß.

Karin Laschet gibt in feinster „Muttimanier“ den Teilnehmern Tipps, Ratschläge und Anweisungen.

Fingerspitzengefühl ist gefragt: In Zweiergruppen bereiten die Teilnehmer die Zutaten für die spätere Verarbeitung vor.

Im Anschluss an jeden Kochabend wird in der Seminarküche gemeinsam gegessen.

Weitere Infos über den Kochkurs und andere Angebote gibt es unter naturgenuss.be oder laendlichegilden.be