



Karin Laschet (links) ist es ein besonderes Anliegen, den jungen Teilnehmern zu erklären, auf welche Nährstoffe sie achten sollten.
Fotos: Michèle Schilf

Es muss nicht immer Fastfood sein

Zum ersten Mal alleine wohnen und alles selber regeln müssen. Dass hierzu auch Kochen zählt, ist den elf Teilnehmern des Studentenkochkurses von Karin Laschet klar. Deshalb sind sie hier – um zu lernen, wie man gesund, schnell und günstig kocht.

VON MICHELE SCHILF

Es ist 9.45 Uhr und die Seminarküche von Karin Laschet füllt sich bereits. Es sind hauptsächlich Abiturienten, die gerade ihren Abschluss gemacht haben, aber auch Studenten sind nach Kelmis gekommen. Um kurz vor 10 Uhr ist der Kochkurs dann komplett.

„Super!“, freut sich die 42-jährige Kursleiterin. „Wenn Studenten immer so pünktlich sind, dann mache ich solche Kurse öfter.“

Als Begrüßungsgetränk gibt es eine Kräutерlimonade, die die Kräutерpädagogin selber

Wenn man alleine wohnt, kann man sich nicht nur von Fertiggerichten ernähren.

zubereitet hat. Sie erklärt das Rezept und damit beginnt der Kurs. Einer nach dem anderen stellt sich vor und erklärt, warum er hier ist.

„Ich kann überhaupt nicht kochen“, lacht der 17-jährige Julien. „Aber ich ziehe jetzt von zu Hause aus, um zu studieren, und da muss ich ja auch ein bisschen kochen können!“ Auch die anderen Teilnehmer sind sich einig: Wenn man alleine wohnt, kann man sich nicht nur von Fertiggerichten ernähren.

Karin Laschet zeigt den jungen Erwachsenen, wie es gehen kann: „Was immer schnell geht, sind Eintopfgerichte. Sie halten sich lange und vor allem braucht man hier meistens nur den Wok-Kessel. Dann hat man im Nachhinein auch nicht so viel zu spülen“, erklärt die Ernährungsberaterin, die weiß, dass viele Studenten vergeblich eine Spülmaschine in ihrer Wohnung suchen werden. Weiter geht es mit den Lebensmitteln, die

man günstig und auf Vorrat kaufen kann. Auf dem Tisch stehen Beispiele für lange haltbare Lebensmittel. Auf jeder Verpackung steht der Originalpreis, um den Kochlehrlingen zu zeigen, wie günstig gesundes Essen sein kann. „So ein Beutelchen Couscous ist nicht so teuer, und er hält sich auch lange. Vor allem habt ihr so, wenn ihr schnell etwas kochen wollt, immer einen Vorrat zu Hause.“

Da der Kochkurs „Koch dich fit für die Uni“ heißt, ist es Karin Laschet auch ein besonderes Anliegen, den jungen Teilnehmern zu erklären, auf welche Nährstoffe sie achten sollten: „Walnüsse regen die Nerven im Gehirn an. Also die perfekte

Knabberlei für die Uni.“ Während die Kräutерpädagogin all das erklärt, bereitet ihr Sohn David im Hintergrund einen Smoothie vor. Der 18-jährige wird ab Oktober in Köln an der Sporthochschule studieren und ist der ausschlaggebende Grund gewesen, dass seine Mutter sich dazu entschlossen hat, einen Kochkurs speziell für Studenten oder Studienanfänger anzubieten. „Meine Freunde können eigentlich alle nicht kochen“, erzählt er. „Und, weil ich ab Oktober in Köln bin, habe ich das meiner Mutter mal erzählt.“

Die hat sich nicht lange bitten lassen und in Kooperation mit den Ländlichen Gilden den Kochkurs ins Leben gerufen. Die Ländliche Gilden, die

sich vermehrt um Erwachsenenbildung kümmern, arbeitet nun schon seit über einem Jahr mit Karin Laschet zusammen und organisiert Kochkurse zu den unterschiedlichsten Themen.

David unterstützt seine Mutter bei dem Studentenkochkurs und teilt, während sie mit den Teilnehmern die Rezepte durchgeht, den Smoothie aus. Die Rezepte, die sich die Teilnehmer heute vornehmen werden, bestehen nur aus Hauptgerichten. „Ich habe mir gedacht, dass wir nichts backen, weil es darauf ankommt, dass ihr lernt, wie man Hauptgerichte zubereitet. Und es werden bestimmt auch nicht alle von euch einen Backofen haben“, erklärt Karin

Laschet ihre Auswahl. Es gibt unter anderem einen Linsensalat, eine Geflügelpfanne mit Gemüse und auch Hack-Wirsing-Allerlei mit Quinoa. Den Kohlrabi „multi-fresh“ Salat bereiten noch alle zusammen vor, während die Kursleiterin zeigt, wie man das Gemüse am einfachsten wäscht und auch schneidet. Danach wird in Zweiergruppen gekocht. Karin Laschet hilft, wo sie gebraucht wird, und gibt weitere Tipps.

Mona und Ronja haben ein Team gebildet und schneiden gerade das Gemüse klein. „Es sind nicht unbedingt die Zutaten, mit denen ich zu Hause kochen würde, aber wenn es

schmeckt, koche ich die Gerichte später nach.“ Die 21-jährige Mona wohnt zwar zu Hause, den Kurs macht sie trotzdem gerne mit. „Meine Mutter kocht immer sehr gut und einfach, aber ich wollte auch mal was anderes ausprobieren.“

Die Ernährungsberaterin weiß, dass viele Studenten ohne Spülmaschine auskommen müssen.

Es gibt zwar auch Rezepte im Internet, aber da weiß man ja auch nie, was dabei herauskommt.“

Auch Julia und Julien sind ein Koch-Team. Julien ist ab Mitte September auf sich alleine gestellt, weil er von zu Hause auszieht, um sein Architektur Studium zu beginnen. Julia, die ab Oktober in Köln studieren wird, hat sich zusammen mit ihrer künftigen WG-Mitbewohnerin Anna beim Kochkurs angemeldet. So steht gemeinsamen Kochabenden nichts mehr im Weg. „Wenn ich nur für mich kochen müsste, ist es ja egal, wenn es nicht schmeckt. Aber wenn ich auch für andere mitkochen muss, könnte es schwierig werden“, lacht die 18-jährige.

Kurz vor Mittag duftet es bereits hervorragend und David beginnt damit, den Tisch zu decken. Denn nach dem gemeinsamen Kochen folgt das gemeinsame Essen. Es muss schließlich auch probiert werden, was da gemeinschaftlich zusammengebrutzelt wurde.

Dem Duft nach zu urteilen, müsste das Essen ein wahrer Gaumenschmaus sein. Karin Laschet ist während der vier Stunden, die der Kurs gedauert hat, immer nah an den Bedürfnissen von Studenten und jungen Menschen geblieben und konnte ihren Kochlehrlingen so wichtige und nützliche Tipps mit auf den Weg geben.



Karin Laschet zeigt den jungen Erwachsenen, wie es gehen kann.



Vorab gilt es, die Rezepte zu studieren.



In Zweiergruppen werden die Zutaten für die spätere Verarbeitung vorbereitet.