

Kochkurs -Kreuzbund Montagsgruppe Bruchsal II

„Altes Brot neu aufgebrezelt“ und „AWARULI“

„Wie bitte?“ fragt sich vielleicht der eine oder andere. Aber ja, genau das waren die beiden Themen, denen wir uns, die Bruchsaler Montagsgruppe, im Frühjahr bei zwei Kochkursen gewidmet hatten. Nun aber der Reihe nach. Ausfindig gemacht hatte die Kurse unsere Gruppenleiterin Maritta, die den Veranstalter, das Ernährungszentrum im Landkreis Karlsruhe, bereits von einem Kurs her bestens kannte.

Während im ersten Kurs „Altes Brot neu aufgebrezelt“ der Gedanke im Vordergrund stand, dass altes Brot zu schade für die Tonne ist, war beim zweiten Kurs „AWARULI“ = Alles **WA**s **RU**m **L**iegt, das kreative Kochen gefragt. Und trotzdem zog sich bei beiden Kursen als roter Faden die Tatsache hindurch, dass in unserer Überflussesgesellschaft viel zu viel Nahrungsmittel weggeworfen werden.

So berichtete die Referentin und Leiterin der beiden Kurse, Kerstin Steibl, eine ausgebildete Ernährungs-Beraterin, dass im Durchschnitt jeder Bundesbürger jährlich rund 82 Kilogramm Lebensmittel wegwirft. Das entspricht etwa zwei vollgepackten Einkaufswagen. Auf das Land hochgerechnet ergibt dies einen Berg von 6,7 Millionen Tonnen (siehe dazu auch www.zugutfuerdietonne.de ! Die meisten dieser Abfälle wären ihren Angaben zu Folge durch gut geplantes Einkaufen sowie richtige Lagerung und Verwertung der anfallenden Reste vermeidbar.



„Unser tägliches Brot gib uns heute“ – bis Ende des 19. Jahrhunderts war Brot mit Abstand das Wichtigste Grundnahrungsmittel der Menschen. Der tägliche Pro-Kopf Verzehr lag damals mit 400 bis 1000 Gramm zwei bis fünfmal höher als heute. Seit zehn Jahren liegt der statistische Pro-Kopf-Verbrauch an Brot und Backwaren zwischen 85 und 87 Kilogramm im Jahr, incl. rund 10%, die nicht verkauft werden sowie die Mengen, die in den Haushalten im Abfall landen und rund 13% ausmachen. Wir erhielten viele Tipps zum Aufbewahren von Brot, was man mit den Resten anfangen und wie man altbackenes Brot verwenden kann. So sind **Semmelbrösel** u. a. in Nussfüllungen, zum Eindicken von Soßen und Kuchenformen ausstreuen oder auch zum Binden von Bratlingen verwendbar. **Hartes, altes Brot oder Brötchen** können eingeweicht für Fleischteig, Aufläufe, Füllungen und Kuchen Verwendung finden. Und aus noch **weichem, altbackenem Brot** lassen sich Semmelknödel, pikante Schnitten, Ofenschlupfer, Croutons und noch vieles mehr herstellen.



Stets vollgepackt mit nützlichen und wertvollen Informationen ging es dann an die eigentliche Arbeit. Da neben uns auch noch andere Teilnehmer mit von der Partie waren, wurde teilweise in gemischten Gruppen gekocht. Großer Wert wurde von der Kursleitung auf die Hygiene gelegt. Nachdem Frau Steibl die Ziele und Vorgaben für den Abend erklärt hatte, standen wir zuerst beim allgemeinen Händewaschen in der Schlange, bevor auch nur die ersten Zutaten und Geräte angerührt wurden. Wegen der Gefahr von Salmonellen mussten Eier sogar weit entfernt von den Arbeitstischen aufgeschlagen und bearbeitet werden.

Aus altem Brot haben wir u. a. einen knusprig-knackigen Brotsalat für den

Winter, eine Brotpfanne sowie ein Laugenwecksoufflee gezaubert. Bei der Arbeit wurden wir bei Fragen stets fachmännisch assistiert von der Kursleiterin sowie Frau Czolbe, die beim Landwirtschaftsamt für die Planung und Durchführung der Kurse verantwortlich zeichnet.

Beim AWARDULI-Kurs waren am letzten Abend für jedes Koch-Team auf Zetteln Zutaten vorgegeben, mit denen dann ein Gericht erfunden und zubereitet werden musste. Wir waren alle höchst erstaunt, als wir die Ergebnisse sahen. Jedenfalls haben bei beiden Kursen an jedem Kursabend alle Gerichte beim anschließenden gemeinsamen Verzehr bestens gemundet. Uns haben die Abende jedenfalls viel Spaß bereitet und Lust auf noch mehr solcher Abende gemacht.

Ach ja: natürlich hat man dabei auch Bekanntschaft mit anderen Kursteilnehmerinnen und deren Kochkünsten gemacht, die diese zum Besten gegeben haben. So wurde von einer Teilnehmerin tatsächlich und allen Ernstes berichtet, dass sie Reste von Wein oder Sekt zum Abkochen von Nudeln verwendet. Na denn Prost☺

Anbei zwei Bilder: 1. Der Ort des Geschehens – die modern eingerichtete Kochküche beim Landwirtschaftsamt– 2. Das Ergebnis der Kochkreationen Kursabend

Maritta Heilig, Gruppe Bruchsal 2