

# Aus den Stadtteilen

BOCKUM BISMARCKVIERTEL ELFRATH FISCHELN FORSTWALD GARTENSTADT GELLEP-STRATUM HOLTERHÖFE HÜLS INRATH KLIEDBRUCH KÖNIGSHOF LINDENTAL LINN OPPUM STADTMITTE STAHLDDORF TACKHEIDE TRAAAR UERDINGEN VERBERG

## Genussbotschafter beim Verein Lebenshilfe

Das Projekt „Ich kann kochen“ der Sarah-Wiener-Stiftung- erstmals in Krefeld vertreten - schult Mitarbeiter der Lebenshilfe. Die erlernten Künste sollen in Kochkursen Menschen mit Behinderungen weitervermittelt werden.

VON CHRISTINA SCHULTE

**STADTMITTE** Es riecht nach Vanille und Muskat: In der Küche der Krefelder Lebenshilfe an der St.-Anton-Straße werden 16 Mitarbeiter zu so genannten Genussbotschaftern ausgebildet. „Ich kann kochen“ heißt es nämlich auf Initiative der Sarah-Wiener-Stiftung, die damit zum ersten Mal in Krefeld vertreten ist, und der Barmer Ersatzkasse (BEK). Mitarbeiter der Lebenshilfe aus Kitas, Wohnhäusern und aus dem ambulanten Bereich holen sich hier Anregungen und Inspiration – dann sollen die Menschen mit Behinderung bei der Lebenshilfe von den neu erworbenen Kenntnissen profitieren.

Die Ziele und Vorstellungen von „Ich kann kochen“ hat Trainer und Ernährungswissenschaftler Lars Bülhoff im ersten theoretischen Teil erläutert. Dann geht es an die Umsetzung: Von 11 Uhr an wird geschnebelt und geraspelt, gerührt und gedünstet – unter Anleitung Bülhoffs, der auch alle Fragen beantwortet und mithilft.

Die Lebensmittel sind am Vortag von einem Bio-Bauernhof geliefert worden. Es sind Gemüse der Jahreszeit: Steckrüben und Kartoffeln, Rote Bete und Sellerie, Äpfel und Karotten. Zum Einsatz kommen auch kleine Linsen, Buchweizen,



Beate Siebenhandl, links, (Kita Bischofstraße), Lars Bülhoff (Oecotrophologe bei der Sarah-Wiener-Stiftung), Gisela Hainke (Haus Gartenstadt der Lebenshilfe) kochen gemeinsam und sammeln Ideen für das Kochen mit ihren Schützlingen. FOTO: LH

Sahne und Quark. Da es sich um Gemüse in Demeter-Qualität handelt, können auch die Schalen verwendet werden: Daraus wird eine Brühe

hergestellt, die es dann als Vorspeise gibt.

Auch die Schalen der Äpfel werden nicht weggeworfen, sondern

mit heißem Wasser aufgegossen. Das ergibt einen aromatischen Apfelftee und zeigt zugleich das Prinzip: Man kann auch aus vermeintli-

chen Resten noch etwas Leckerer zaubern. Nach knappen zwei Stunden sitzen alle Teilnehmer an gedeckten Tischen und lassen sich die Gerichte schmecken.

Als alles aufgegessen ist, wird gemeinsam abgewaschen, und dann geht es zum dritten Teil. „Wir wollen uns darüber austauschen, wie die Teilnehmer das in die Einrichtungen tragen können“, sagt Lars Bülhoff. Drei Damen von den Kitas der Lebenshilfe haben schon eine Idee: Sie wollen den Kindern eine Koch-AG anbieten und nehmen Anregungen aus dieser Fortbildung mit. Die Gemüsespießchen etwa wollen sie mit ihren Kindern nachkochen. Und Angelika Fehmer vom Ambulant Unterstützten Wohnen (AUW) der Lebenshilfe plant einen Kochkurs für die Menschen mit Behinderung. „Wir wollen das auch in unserem Mittwochcafé verankern“, sagt sie. Dann treffen sich die Klienten der Lebenshilfe zum gemeinsamen Nachmittag in dem Raum, der ein paar Tage zuvor großes Kochstudio war.

„Das Kochen-Können und das Kochen-Lernen sind zum Teil in unseren Familien verloren gegangen, deswegen unterstützen wir Sarah-Wiener-Stiftung und finanzieren gerne das Projekt“, sagt Frank Berger von der Barmer Ersatzkasse in Krefeld.