



Unter Anleitung von Koch Tim Bramstedt (Mitte) bereiten Bewohner des Wohnheims Mühlenkamp ein gesundes Menü zu. Linh Nguyen (r.), die für die Lebenshilfe als Ehrenamtliche im Einsatz ist, wird es nun mit der ganzen Gruppe im Wohnheim noch einmal nachkochen. Foto: t&w

Gemeinsam Gesundes kochen

Bewohner der Lebenshilfe schwingen Kochlöffel im Edeka-Markt

VON ANTJE SCHÄFER

Lüneburg. Katja und Hans-Peter Dittbrenner haben ein Faible fürs Kochen. Die Bewohner des Wohnheims Mühlenkamp der Lebenshilfe Lüneburg-Harburg brutzeln am Wochenende gerne mit den anderen Bewohnern. Rouladen, Gulasch oder Gemüseaufläufe kommen dann auf den Tisch. Gemeinsam mit Tim Bramstedt, Koch des Edeka-Marktes an der Saline, und drei weiteren Bewohnern zauberten sie jetzt ein 3-Gänge-Menü mitten im Edeka-Markt im Loewe-Center. Im Mittelpunkt stand dabei das Thema gesunde Ernährung.

Die Idee für die Aktion hatte Kathrin Wolter von der Freiwilligenagentur des Paritätischen, über die Ehrenamtliche vermittelt werden. „Die Lebenshilfe kooperiert seit zwei Jahren eng mit der Freiwilligenagentur, um Menschen mit und ohne Behinderung zusammenzubringen“, sagt Britta Marie Habenicht, Ehrenamtskoordinatorin bei der Lebenshilfe. Im Zuge dessen wurde über Projekte nachgedacht. Heraus kam die Aktion „Wir kochen gemeinsam“. Kathrin Wol-

ter nahm Kontakt auf zu Meike Bergmann, Inhaberin der Edeka-Märkte, die die Aktion gern unterstützte. „Herr Bramstedt ist unser Koch in der Schlemmerecke an der Saline, hat schon mit Azubis und Senioren gekocht, was super angenommen wurde. Wir haben uns dann ein Menü überlegt.“ Die Zutaten wurden vom Markt gespendet.

Gruppenerlebnis mit Lerneffekt

Neben einem Variosmart, einer mobilen Kochstelle, war eine lange Tafel aufgebaut. Daran wurden erst einmal tüchtig gelbe und rote Paprika, Zwiebeln, Sellerie und Lauch für eine Paprikasuppe mit zwei Farben geschnippelt. Alles frische Produkte, dazu sehr vitaminreich, erläuterte Bramstedt der Kochrunde, zu der neben den Dittbrenners auch Julia Wedau, Tanja Wienand und Andreas Börner gehörten. Gelbe und rote Paprika wanderten dann getrennt in zwei Töpfe, wurden mit den anderen Zutaten angeschmort und mit Brühe aufgegossen. Während die Süppchen köchelten, ging's erneut ans Schnippeln von Paprika, Zucchini, Auberginen, Zwiebeln und

Kirschtomaten als Zutaten für eine Ratatouille, die mit Hähnchenbrust serviert wurde. „Ich koche gerne, und das ist hier ein tolles Gruppenerlebnis“, meinte Julia Wedau. Unterstützt wurde die Runde auch von Doris Koch und Kristina Stutz, Mitarbeiterinnen des Edeka-Marktes, die auch alles für die Aktion vorbereitet hatten.

Wie man die Suppe richtig passiert, aus zwei Messbechern so auf den Teller gießt, dass sich ein schönes Farbenspiel aus rot und gelb ergibt, erfuhren die Hobbyköche ebenso wie die Herstellung des Hauptgangs und des köstlichen Schokokuchens als Dessert vom Profikoch. Geschmeckt hat es danach allen sehr und von Tim Bramstedt gab es dazu noch manchen Tipp zur gesunden Ernährung.

„Das neue Wissen soll nun im Wohnheim umgesetzt werden, wo Ehrenamtliche mit Bewohnern kochen werden“, sagt Britta Marie Habenicht, die sich freut, dass es auch in den Edeka-Märkten an der Saline und in Adendorf eine solche Koch-Aktion gibt, an der Bewohner aus Wohnheimen im direkten Umfeld teilnehmen.