



Frauen Netzwerk Kochseminar am 20.10.2018

Thema: Der Herbst ist da!

Die Beauftragte des Frauennetzwerks des Landesverbandes, Dagmar Kern, begrüßte am 20.10.2018, ein zweites Mal in diesem Jahr in den Räumlichkeiten der Volkshochschule in Kirchhain 17 Teilnehmerinnen und 1 Teilnehmer zu einem Kochseminar. Sie freute sich sehr darüber, dass auch dieses Mal, wieder so viele Kochbegeisterte der Einladung gefolgt waren.

Da Frau Andrea Schepp, Küchenchefin des Rheumazentrum Mittelhessen in Bad Endbach, für das geplanten Thema „Fingerfood & Smoothies“ leider keine Rezepte dabei hatte, sondern zum Thema „Der Herbst ist da“ wurde das Programm kurzfristig abgeändert.

Dies war zwar für manche Teilnehmerin etwas enttäuschend, da einige sich extra wegen des angekündigten Themas angemeldet hatten.

Natürlich war es wieder eine vielseitige Auswahl von Vorspeisen, Hauptgerichten und Nachspeisen, die Frau Schepp auch unter Berücksichtigung von guten und verträglichen Inhaltsstoffen in Bezug auf Morbus Bechterew ausgesucht hatte. Sie stellte die einzelnen Rezepte vor und erklärte wie sie zubereitet werden.

Danach bildeten sich kleine Küchenteams, die sich die Rezepte untereinander aufteilten und die dazugehörigen Lebensmittel aussuchten. Gleich darauf ging es frisch ans Werk. Die geschickten Hände der erfahrenen Köchinnen und Köche wirbelten nur so beim Schnibbeln, Bruzzeln und Anrichten.



Die Köchinnen bei der Zubereitung



Immer wieder schaute man sich gegenseitig über die Schulter, diskutierte und gab sich Ratschläge. Frau Schepp stand wie gewohnt allen mit Rat und Tat zur Seite, gab Tipps zur Zubereitung und zeigte hilfreiche Handkniffe.



Die Rohkost durfte ebenfalls nicht fehlen



Zwischendurch gab es natürlich immer Gelegenheit für ein kleines Gespräch und Erfahrungsaustausch untereinander.

Frau Schepp und ein paar weitere fleißige Hände haben uns erneut eine schöne Tafel hergerichtet. So versteckten diese in den kunstvoll gefalteten Servietten eine süße Leckerei.



Die Tafel ist angerichtet

Ruckzuck waren alle Gerichte fertig und flugs war das Buffet angerichtet. Nach der Arbeit kommt das Vergnügen und jeder bediente sich aus der wieder sehr lecker aussehenden und duftenden Auswahl.



Das leckere und vielseitige Buffet

Es herrschte eine fröhliche Stimmung, allen hat es großen Spaß gemacht. Mit einer schönen Orchidee bedankte sich Dagmar Kern, nach dem Dessert, bei der Küchenchefin Andrea Schepp ganz herzlich für die tolle Rezeptausswahl sowie die hilfreichen Tipps für die Zubereitung.



Frau Schepp, Frau Kern

Die gemütliche Runde

Nach dem leckeren Essen saßen alle noch gemütlich und in angeregte Unterhaltungen vertieft zusammen. Niemand wollte sich so recht aus dieser schönen Runde rausreißen lassen. Aber nach dem Vergnügen musste natürlich „klar Schiff“ gemacht werden und auch dabei ging den erfahrenen Köchinnen und dem Koch alles schnell von der Hand. Im Nu war alles wieder blitzblank.



Fleißige Spülhände am Werk

Zum Abschluss bedankte sich Dagmar Kern für die rege Teilnahme und wünschte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine gute und sichere Heimfahrt.

Auch im nächsten Jahr wird es wieder eine Aktion des Frauennetzwerks stattfinden, die am **Samstag, den 07. September 2019, in Bad Endbach** geplant ist.