

## FKK-Fairer Kochkurs bei der Kolpingsfamilie Neckarsulm am Samstag, 23.11.

„Es ist gar kein Fleisch dabei!“ So die erste Reaktion eines Teilnehmers beim Fairen Kochkurs im Gemeindezentrum in Untereisesheim in der Seelsorgeeinheit Neckarsulm. Die 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen gerade um den Tisch und schauen sich den Inhalt des Einkaufskorb für den heutigen Abend an: Saisonales Gemüse, Eier aus Freilandhaltung, biologisch angebautes Mehl und Grünkernschrot...und eben kein Fleisch! „Es war auch in unserem Team nicht einfach, wir vier Männer mussten uns von Cathrine erst davon überzeugen lassen, bewusste Fleischesser, wenn auch keineswegs Vegetarier zu werden“ meint Martin Merkle von der Projektgruppe fairer Kochkurs, kurz auch FKK genannt.

Neben den Vorteilen des Fairen Handels für Erzeuger, Umwelt und Konsument, die anhand einer Tafel Schokolade anschaulich erarbeitet werden geht Cathrine Reiber von der Projektgruppe FKK in ihrer Einführung in den Abend dann auch intensiv auf die Problematik des maßlosen Fleischkonsums in der westlichen Welt ein. Dieser ist in den letzten Jahren immens gestiegen, mit teilweise katastrophalen Folgen für Umwelt, Tier und Mensch. Dass die Herstellung von 37 Gramm Fleisch genauso viel Fläche benötigt wie der Anbau von 4,5 Kilo Kartoffeln ist eins von mehreren eindrücklichen Beispielen. „Deshalb möchten wir Euch heute Abend zeigen, wie man auch mal ohne Fleisch und mit saisonalem Gemüse und Obst lecker kochen kann“ schließt Cathrine ihre Ausführungen ab.

Bevor es dann ans Kochen geht, werden die Teilnehmer noch in ihrem Wissen über die Anbauzeiten von Obst und Gemüse getestet. Es müssen Kärtchen nach Sommer und Winter, Obst und Gemüse, regional und exotisch sortiert werden. Am Ende haben die Teilnehmer das meiste richtig und bekommen zur Anwendung zu Hause einen Kalender mit den Anbauzeiten heimischen Obstes und Gemüses mit.

Dann geht es aber endlich ans Kochen: In der Küche und an eigens dafür aufgebauten Kochstellen wird in Zweiertteams gearbeitet: Von Ackersalat mit Orangen über eine leckere Linsen-Kokos-Suppe bis zu Grünkernküchle mit Senfmöhren und als Nachtisch einen warmen Apfel-Crumble entsteht ein tolles Menü, von dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters nach einem Tischgebet am Büffet ihre Teller vollmachen können. Dazu gibt es Apfelsaft und Bier aus der Region.

Bevor es dann ans Abspülen geht, das Resümee: Die Teilnehmer sind durch die Bank begeistert und satt geworden aus saisonalen, regionalen und biologischen, fair gehandelten Produkten.

Und das Fleisch? Hat tatsächlich keiner vermisst...

Katharina Scharpff, Kolpingsfamilie Neckarsulm