

Sepp Schmid
mit seinen
neugierigen
Kochlehrlingen:
Da macht
nicht nur das
Essen Spass.

Rüebli-RS

der vergnügten Art



Gutes Essen und eine gute Stimmung: Im Kochkurs für Männer von Pro Senectute Appenzell Innerrhoden geniesst man(n) beides. Ob es einfach gilt, die Partnerin zu entlasten oder am

Herd neue Seiten der persönlichen Kreativität zu entdecken: Von den neu erlernten Fertigkeiten werden bald auch andere profitieren können.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER
FOTOS: SONJA RUCKSTUHL



Rüebli-Ingwer-Suppe, Wiener Kalbsgulasch mit Savoyarde-Kartoffeln und gedämpftem Blattspinat, Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit Quarkcreme – selten klingt ein Kursangebot von Pro Senectute verlockender. Solche Köstlichkeiten zaubern zehn Männer an drei Nachmittagen in der Schulküche Gringel in Appenzell – im «Kochkurs für Männer ab 60». Dabei wird ebenso viel gelacht und geplaudert wie geschnetzelt, geraffelt und gerührt.

«Essen», erklärt Kursleiter Sepp Schmid, «macht satt, stark und gesund, soll aber unbedingt auch ein Genuss sein!» Nach einer kurzen Einführung binden sich die Teilnehmer motiviert ihre Schürzen um. Die Zutaten liegen auf drei Kochinseln bereit – eine Gruppe ist für Vorspeise und Kartoffeln, eine für Fleisch und Spinat und die dritte fürs Dessert und fürs Tischdecken zuständig.

Sepp Schmid zeigt die Arbeitsschritte kurz vor, dann gehen die Männer ans Werk. Der erfahrene Koch hat die Augen

überall, gibt Tipps und hilft, wo nötig, springt ein, wenn etwas schiefzugehen droht. Als erfahrener Küchenchef ist er es gewohnt, eine ganze Brigade zu dirigieren. «Wie gross muss ich das Gemüse würfeln?» «Soll ich die Kartoffeln längs oder quer scheideln?» «Wie viel Tomatenpurée gehört in die Sauce?» Sepp Schmid weiss die Antwort und bleibt – im grünen Poloshirt statt im weissen Kochentue – die Ruhe selbst, auch wenn es rundum dampft, brodelnd und zischt.

Viele Teilnehmer stehen daheim regelmässig in der Küche – meist weil sie seit der Pensionierung mehr Zeit haben. Einige wollen mit der Partnerin kochen können, andere entlasten die noch erwerbstätige Frau von ihren Haushaltspflichten. Christian gefällt das Kreative am Kochen, und Franz hofft, nach vierzig Jahren «zweite Geige» in der Küche etwas aufzuholen. Johann möchte beim Kochen mutiger werden, und Armin, auf dessen Schürze das Bild seines ersten Enkelkinds prangt, will mehr auftischen als die paar Gerichte, die er vor Jahren in der Migros-Klubschule gelernt hat. Emil

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden

Der nächste Kurs «Kochen für Männer ab 60» (Vermittlung von Grundkenntnissen) findet mittwochs am 8., 15. und 29. November von 15 bis 19 Uhr in Appenzell statt, Kursleiterin ist Jeannine Wetter.

Kontakt: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Markt-gasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21, Mail info@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter www.prosenectute.ch

hat vor Kurzem durch eine Krankheit die grosse Abhängigkeit von seiner Frau erlebt: «Falls sie einmal krank würde, will ich besser kochen können.» Alle wollen

ihre Lieben bald mit den im Kurs gelernten Kreationen verwöhnen.

Sepp Schmid's Fachwissen und seine Insidertipps sind gefragt. Rot- oder Weisswein zum Ablöschen, Butter oder Öl zum Anbraten? Was bedeuten andämpfen, blanchieren, abschmecken? Der Kursleiter erklärt Grundregeln und Ausnahmen, erzählt Anekdoten aus seiner langen Laufbahn, die als junger Stift begann, als man noch ohne moderne Apparaturen ganz nach Gefühl und dem Auge kochte – «und nicht etwa schlechter!» Die Leidenschaft für seinen Beruf, die ihn auch nach der Pensionierung antreibt, spürt man. Sogar Missgeschicke, die beim Kochen schnell passieren, begrüsst er: «Fehler gehören dazu. Daraus können wir viel lernen.»

Was dann liebevoll angerichtet auf den Tisch kommt, riecht und schmeckt herrlich. Das Fleisch ist zart, der Spinat perfekt gewürzt, die Suppe sämig, das Dessert auch fürs Auge ein Genuss. Der erste Kursnachmittag zeigt: Mann kann! Frauen, Familien und Freunde dürfen sich freuen. *