

FRAUENGEMEINSCHAFT UNTERÄGERI

My Kitchen Kochworkshops im Ägerital seit 2013

Wir alle wissen, wie wichtig die Ernährung für uns Menschen ist. Genauso wichtig wie was wir essen, ist auch wie und wo wir essen.

Burkhard Heidenberger, ein Trainer für Arbeitsmethodik und Zeitmanagement formuliert es so: «Ein gutes Essen, ein gemütliches Ambiente, mit lieben Menschen am Tisch und nette anregende Gespräche – was will man mehr? Man kann dabei wunderbar den Alltagsstress hinter sich lassen und entspannen.» Bei My Kitchen kann man all das und sogar noch viel mehr, denn vor dem Essen kommt das gemeinsame Kochen und dabei kann man neue Leute, andere Kulturen, Traditionen, ihre Religionen und ihre Essgewohnheiten kennenlernen.

Seit 2013 bietet Amani Gerber in Zusammenarbeit mit der Frauengemeinschaft Unterägeri My Kitchen Kochworkshops in der Schulküche im Schulhaus Schönenbühl an. Diese finden von März bis November zirka einmal pro Monat statt.

Es stellen jeweils Ausländerinnen ihre Heimatküche vor. Bei der Begrüssung wird das entsprechende Land kurz vorgestellt und dessen Eigenheiten, Koch- und Essgewohnheiten erläutert. Gemeinsam wird dann nach ihren Rezepten gerüstet, geschnipst, gekocht und gebacken. Der Grundgedanke ist, Kontakte zwischen Schweizern und Ausländern beim Kochen und gemeinsamen Essen zu knüpfen.

Im vergangenen Jahr durften die Teilnehmer die vietnamesische, tamilische, polnische, portugiesische, österreichische, ungarische und russische Küche kennenlernen. Es entsteht immer ein multikulturell geprägter Event, bei dem viel diskutiert, gestikuliert und gelacht wird. Einige Kochbegeisterte sind seit Anfang an dabei und lassen kaum



einen Workshop ausfallen. So sagt zum Beispiel Miriam aus Unterägeri: «Eine Freundin von mir hat mich auf die My Kitchen Kochworkshops aufmerksam gemacht. Seit ich den ersten Workshop besucht habe, habe ich fast keinen mehr verpasst. Ich finde My Kitchen toll! Ich lerne neue Leute kennen und ich lerne neue Länder und deren Sitten, Bräuche, Essgewohnheiten, Kleidung und Rezepte kennen. Und am Schluss kann ich noch ein feines Nachtessen genießen, an welchem ich auch einen Teil dazu beigetragen habe.»

Im 2016 startet das Programm unter dem Motto «Viva Brasil» und am 11. März findet der erste Kochworkshop dieses Jahres

statt. Am 8. April reist Rachel extra aus Holland an, um ihre Heimatküche vorzustellen. «Ramadan Night at Turkey» findet am 17. Juni statt. Nach der Sommerpause wird am 23. September in den Kochtopf von Peru geschaut und am 28. Oktober geht es Richtung Osten zu den Seychellen.



Eine Besonderheit im diesjährigen Programm sind die Kochduells vom 20. Mai und 18. November. Zwei Gruppen kochen gegeneinander. Im Mai wird nach Rezepten aus dem Ägerital und dem Emmental gekocht. Im November kocht Team Marokko gegen Ägypten. Ob es in diesen Duells jeweils einen Gewinner gibt oder ob jeweils beides gleich mundet? Stellen sie es selber fest.

Sie können sich für die Kochworkshops bei Amani Gerber unter der 079 686 78 49 oder per mail amani1005@msn.com anmelden. Kosten: CHF 45.00 inklusiv Rezepte



Bericht: Astrid Thomann