



Die Küche Köche

eröffnete das Rese-
ne Kochkurs-Küche.
sco und Mathias Pre-
las nötige Know-how
sich mit ihren Kurs-
mer wieder auf ein
ackliches Niveau. So
Kurs um das Thema
elfalt der Gewürze“
asiatische Kreatio-
Austernsuppe mit
eißwein und Trüffel-
ischengang Carpac-
et mit Mango-Kori-
g und Daikon-Ret-
er doch lieber den
chen Kochkurs heu-
8 Uhr besuchen und
r Seezunge oder eine
Für den ganz ein-
g in den Kochrausch
almstadtstraße sog-
Dinner statt. Am 7.
argel auf dem Ein-
nd für 25 Euro kann
ieren.

3, Mitte,
de;
mburg-Platz

LOW



Mit begleitung

chon sagt, lehnt sich
s Delikatessen- und
an die Slow-Food-
Das bedeutet: beste
Produkte und gute
Erzeugern. Das
in Kochkursen zum
s Hartmann. Getreu
ungezwungenes Ko-
net-Ebene“ bietet er
se an. Am 8. April
Kochen mit Lamm.
agt sind auch Kochen-
die, dann als
funktionieren“, wie
Bärbel Didoff weiß.
tigiten Akteure bei
melier Hans-Georg
antierns beste Wein-
gemeintamste Zubei-
nter anderem bietet
ab 19 Uhr) das The-
Wein an, die Premi-
Käse-Wein-Menüs.
nd gespickt mit raf-
ghts“ – wie auf der
esen ist.

n und Wein,
05, Prenzlauer Berg,
kurs.de;

Und immer gut rühren

Neben Schneidetechniken, Garzeiten und Zutaten spielt Kommunikation eine große Rolle bei allen Kochkursen



Die Inhaber und Hobbyköche Andreas Klöckner und Sascha Rimkus von Goldhahn & Sampson bieten Kurse mit unterschiedlichen Köchen an.

VON EVA-MARIA HILKER

Die Risottogruppe macht den Anfang, sie bereitet den ersten Gang zu. Doch bis das Gericht auf dem Tisch steht, ist Arbeit angesagt. In der Küche von Goldhahn & Sampson muss jeder ran. Heute Abend geht es um ein italienisches Fünf-Gänge-Menü, das die Lernwilligen nach Rezept und unter Anleitung von Tina zubereiten. Es wird von vorneherein geduzt, es gibt kleine Klebeetiketten auf die Schürze, auf denen stehen die Namen. Nach einer kurzen Vorstellung: „Ich habe den Kurs von meiner Mama geschenkt bekommen“, so die 20-jährige Sarah. „Wir lieben italienische Küche“, sagen zwei Freundinnen und Medizinerinnen. „Mich interessieren die Grundprinzipien der Zubereitung von Gnocchi, Pasta und Risotto“, so Florian. Und schon geht es ran ans Schnibbeln, Kneten, Hacken, Rühren.

Egal welches Alter, welche Berufsgruppe oder welche politische Gesinnung – es ist Teamarbeit angesagt, sonst klappt gar nichts. Das ist mittlerweile für viele Firmen auch ein Grund, ihre Abteilungen in einen Kochkurs zu schicken. „Dann nimmt auch mal jemand einen Kochlöffel in die Hand, der sonst nur seine Tiefkühlpizza aufwärmt“, so Isabelle Kubbier, Mitinhaberin von der Charlottenburger KochEtage. Sonst sind es eher Hobbyköche, die sich weiterbilden oder neue Anregungen holen wollen. Aber auch Anfänger lernen in Grundkursen solche profanen Dinge wie Zwiebel schneiden. Für Profikoch Wolfgang Ochsle ist sein Beruf sein Leben. Ehefrau Kubbier staunt

immer wieder, dass ihr Mann sogar privat in der heimischen Küche gern am Herd steht – und er gibt sein Wissen weiter.

So hat das auch alles angefangen. Wenn das Ehepaar Kubbier und Ochsle bei Freunden oder Bekannten zum Essen eingeladen wurde, kam es immer zu Fragen wie „warum wird mein Steak immer zäh“ oder „wie machst du das denn mit dem Schmorbraten.“ Manchmal kamen sogar verzweifelte Anrufe, mit der Bitte um Erste Hilfe, weil wieder etwas bei der Zubereitung eines Essen schiefgelaufen ist.

Das war dann auch ein Grund, dass vor drei Jahren die KochEtage entstand. Über der Paris Bar in der Kantstraße geht es zum Beispiel um Aromen, um authentische Rezepte der Provence, um Alpenküche. Es gibt Männerabende und sogenannte geschlossene Gesellschaften, die sich ein Lamm zu Ostern zurechtzaubern.

Am Helmholtzplatz, bei Goldhahn & Sampson wird nicht gezaubert, sondern genudelt. Hartweizengrieß, Mehl und Eidotter sind verknetet, und jetzt wird der Teig platt gemacht. Drei Köche und deren Ausdauer sind gefragt. Alle Hände sind in Aktion, denn dünn muss die Pasta sein, immer filigraner wird der Nudelstreifen, fast durchsichtig – nichts darf jetzt noch schiefgehen – alle Teilnehmer wollen ja davon etwas abhaben. Sarah hat den Überblick behalten, hat noch nebenbei die Zucchini geschnitten und weist eine Teilnehmerin an, die Sauce zuzubereiten. Das macht sie auch, doch auf dem Herd sind erst mal alle Flammen besetzt. Doch Hobbyköche sind tolerant, harmonisch

Gute Adressen

Goldhahn & Sampson
Dünckerstraße 9, am Helmholtzplatz, Prenzlauer Berg,
Tel. 41 19 83 66,
www.goldhahnundsampson.de;
Mo-Sa 10-20 Uhr

KochEtage
Kantstraße 151/152,
Charlottenburg, Tel. 88 72 98 39,
www.kochetage.de

Kitchen Club Holzmarktstraße 11,
Mitte, Tel. 43 92 50 00,
www.kitchenclub.info;
auf Vorbestellung: 2 Samstage
im Monat Fünf-Gänge-Menü,
jeden Do 19-23 Uhr „Kochschule“,
jeden letzten So im Monat
Ernährungsseminar 10-22 Uhr
(alle Termine s. Homepage)

gestimmt und kooperativ. Liegt es am guten Wein oder ist das immer so? Die Kochprofis und Kursleiter können das bestätigen. Jedenfalls ist schnell eine Kochstelle frei, und plötzlich steht man neben einer Potsdamerin, die das Risotto mit Hingabe rührt. „Ich mache das gerne, ich schaffe mir da was weg. Das gibt Muskeln.“

Der körperliche Aspekt spielt neben dem Genuss auch immer eine Rolle, jedenfalls bei Arne Benk vom Kitchen Club. Er veranstaltet einmal im Monat einen ganztägigen Kurs zum Thema gesunde Ernährung. Dabei geht es jedoch immer um Gaumenfreude und Spaß. Arne Benk verführt sozusagen zum guten, gesunden Essen, und der Experte glaubt, „dass Diabetes-Patienten mit einer ent-

sprechenden Ernährung nach anderthalb Jahren medikamentfrei leben können.“ Fett und Weißzucker, das sind die ernährungswissenschaftlichen Ursachen von gesundheitlichen Problemen. Doch die Erfolgsquote ist gering. Denn anderthalb Jahre disziplinierte Umstellung von gewohnten Ernährungsmustern zu neuen Essgewohnheiten packt nicht jeder.

Auch neue Rezepte sorgen manchmal für Skepsis im Goldhahn & Sampson. Weintrauben, Zucchini, Minze, Mandeln in der Pasta-Sauce? Doch es funktioniert. Endlich gibt es was zu Essen. Das Risotto kommt auf den Tisch – und alle probieren gemeinsam. Herrlich würzig schmeckt der Tallegio durch, und auch der Wirsing rundet den Geschmack ab. Danach schmeckt das Nudelgericht nach Frühling, alle vorher skeptisch behaupteten Komponenten geben einen leichten Frischekick. Beim Hauptgang unterhalten sich alle kreuz und quer über den Tisch, der Tintenfisher in scharfer Tomatensauce ist einfach göttlich, dann noch einmal ein Pasta-Gang mit Roastbeef, Kirschtomaten und Rucola. Scamorza an Zitronen-Knoblauch-Sauce, schließlich Kaffee und Kuchen. Ein Abend geht zu Ende, bei dem man neben gutem Essen nette Menschen kennengelernt hat.

Und morgen? Am Samstag veranstaltet Arne Benk vom Kitchen Club etwas ganz besonderes: Eine Flamenco-Frühlings-Gala. Nach einem spanischen Drei-Gänge-Menü wird eine Show geboten. Und vielleicht macht das Lust auf einen Kurs immer donnerstags, bei dem es ganz nebenbei eben auch um gesundes Essen geht.



Leicht im Te

Aus 130 Gewürzen u-
schungen kann der R-
wählen. Aber auch
meter, Tischwäsche u-
zu verschiedenen Ko-
erwörben werden. D-
fang nicht schwer se-
Melanie Höner auch
Der Samstag (21. Mä-
sikern der thailänd-
unter Anleitung von
gewidmet. Auch ein
diesem Kochen, imm-
neuen Erkenntnis-
schaften und hat „Sp-
den Abend“. Das ist
berlin Melanie Höne-
Eine Woche darauf (2-
sich alles um das T-
Thomas Hartmann
Basiskurs, wie Geflü-
weinbuttersauce ode-
Chili-Sauce entsteht
mehr bekommen? Al-
Kursthemen und Ter-
der Homepage zu fin-

Kochen & Würzen
Goltzstraße 51, Schöne-
Tel. 21 99 66 69,
www.kochenundwuerzen.de
U-Bhf. Eisenacher StraÙe

BELLWI



Geselli Aben

Mitten im Verkaufsr-
kostladens ist eine
aufgebaut, und die H-
nen mittags schon m-
schauen, bevor sie et-
Die Speisen wechsel-
runter zum Beispiel
Gnocchi oder Nudeln
ne und Zucchini od-
Aprikosen. Am Frei-
März, ab 19 Uhr geht
Kochkurs vegetarisch
Doering zeigt, wie e-
funktioniert, dazu gi-
kohl-Romanesco-Sal-
lauch-Sardellen-May-
gefüllte Aubergine n-
und Gemüsen, das zu
Abschluss macht ei-
englische, süße Spezi-
bis vier Stunden mit
nehmer schon rechne-
eine Gruppe gut ver-
auch länger dauern.“
und Spezialistin auch
italische Küche, Car-
sieht das alles nicht s-

Bellwinkel feine Kost
Güntzelstraße 46, Wilme-
Tel. 86 39 66 86,
www.bellwinkelfeinkost.de
U-Bhf. Güntzelstraße, Ho-