



Sophie Eßl lud in die „Multi-Küche“. Auch Christoph Dengg und Matthias Wind wollten dabei ihren Kochhorizont erweitern.



BILDER: PERNER

„Ich verlasse das Hotel Mama“

Die ersten Veranstaltungen vom Lungauer Kochwerk gingen erfolgreich über die Bühne. Sophie Eßl zeigte jetzt einigen Interessierten Tipps für einfache, schnelle, aber vor allem gesunde Gerichte.

St. Margarethen. Gesucht wurden Schwerpunkte über regionale Lebensmittel. „Die Ur-Produkte wie Gemüse, Rindfleisch oder die Getreidesorten kann man nur veredeln und verkochen, wenn man über sie Bescheid weiß“, sagt Roswitha Prodingler, Projektleiterin vom Lungauer Kochwerk.

Das bunt gemischte Programm findet großen Anklang: „Sehr viele Leute haben wieder ein Bewusstsein dafür entwickelt und setzen sich intensiv damit auseinander. Im Grunde geht es

auch um die Unterstützung der regionalen Wirtschaft.“

Sophie Eßl, Lehrerin im Multi-Augustinum, will mit ihrem Kurs „Ich verlasse Hotel Mama“ speziell einfache und schnelle Gerichte zeigen: „In erster Linie geht es um Spaß. Man sollte von den Fertigprodukten wegkommen. Man kann schnell gute Gerichte kochen“, sagt die Ernährungspädagogin.

Christoph Dengg ist Hobbykoch und war während seines Präsenzdienstes beim Bundes-

heer in der Küche. „Ich will mit dem Kurs mein Wissen auffrischen dranbleiben.“ Begleitet wurde der Mauterndorfer von Matthias Wind. „Ich koche gerne und ich esse gerne“, sagt Wind.

Er studiert Holzbau und Holztechnologie in Kuchl: „Ich wohne in einer Studenten-WG. Wir sind zu dritt. Meistens kocht einer, die anderen beiden waschen ab. Es gibt bei uns Klassiker wie Chili con Carne, Cordon Bleu, Spaghetti, Schnitzel oder Obstsalat“, sagt Wind. Beim Kochkurs von Sophie

Eßl kochten die Teilnehmer Kürbiscrèmesuppe, Ofenkartoffeln, Tassenkuchen und Früchteeis. Für abwaschfaule Köche, die sich gerne selbst verwöhnen, kochten sie mit Penne mit Champignons und Hühnchen sowie Fusilli mit Tomaten und Faschiertem zwei sogenannte One-Pot-Gerichte.

„Ziel ist es, die Themen Kochen und Ernährung wieder in den Mittelpunkt zu stellen“, sagt Prodingler. Alle Kurse gibt es unter www.lungauerkochwerk.at

Hannes Perner