

Tricks aus der Kochschule

Fachmann Peter Henzek erklärt, warum gesundes Kochen keine Frage des Geldes, sondern eine Frage des Wissens und der Motivation ist.

Mülheim | Peter Henzek leitet die Kochschule Ruhrgebiet seit zwei Jahrzehnten. In seinen Räumlichkeiten am Dickswall weicht er Interessierte in Mülheim in die Geheimnisse der Speisenzubereitung ein und verrät, wie gesunde Küche aussehen kann.

„**Gesunde Ernährung** ist keine Frage des Geldes, sondern eine Frage des Wissens und der Motivation“, erklärt der Fachmann. „Wer heutzutage gesund und lecker essen will, muss nicht unbedingt viel Geld ausgeben.“ Ein guter Anfang sei, einen Wochenplan zu erstellen und sich ganz in Ruhe zu überlegen, was man an welchem Tag essen möchte. „Es ist wichtig, nicht gedankenlos mit Essen umzugehen“, erklärt er. Hin und wieder zu sündigen, sei kein Problem. „Man sollte sich dann aber die Tatsache verdeutlichen, dass Cola oder Chips ungesund sind und man sie nicht jeden Tag zu sich nehmen sollte.“ Gelegentliche Ausnahmen dürfen nicht zur Regel werden. Ein kleiner Anfang kann es auch sein, nach dem Ausschlussprinzip zu verfahren und für sich festzulegen: Was möchte ich nicht mehr so oft essen?



Meister seines Fachs:
Peter Henzek.

„Mit dem Essen ist es wie mit dem Geldausgeben: Jeder muss wissen, was er sich erlauben kann. Wenn ich täglich Schwerstarbeit leiste und sehr beansprucht bin, kann ich natürlich weitaus mehr Kalorien zu mir nehmen, als wenn ich acht Stunden im Büro sitze. Auch in diesem Bereich ist das richtige Maß entscheidend.“ Peter Henzek betont: „Wichtig ist es, sich bewusst mit dem Essen zu befassen und sich zu fragen: Was nehme ich da eigentlich genau zu mir? Auf der Verpackung sind die Inhaltsstoffe aufgeführt.“

Sein Tipp: Obst und Gemüse dann kaufen, wenn es Saison hat. Das garantiere beste Qualität und Frische. „Verwenden Sie frische Gewürze – auch gefriergetrocknet.“ Das sei besser als industriell gefertigte Gewürzmischungen. Zudem wirken sich Gewürze positiv auf den Körper aus: „Kümmel wirkt gegen Blähungen, Muskat anregend und der Nelke werden sogar schmerzlindernde Kräfte zugeschrieben“, nennt er einige Beispiele. „Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren“, sagt Peter Henzek. „Das Wichtigste ist: Fangen Sie an!“

www.kochschule-ruhrgebiet.de

tet. Der Markt war traditionell der Ort einer Siedlung, an dem sich das öffentliche Leben abspielte. Da lag es nahe, an dieser Stelle auch Waren zu verkaufen und zu tauschen. Speziell in der Antike und im Mittelalter spielte der Marktplatz als Treffpunkt eine zentrale Rolle im Alltag der Menschen.

Mölsch, das Mülheimer Bier

Nach beinahe 20 Jahren gibt es seit 2009 wieder ein Mülheimer Bier – Mölsch. Es reift sechs Wochen lang und präsentiert sich dann als „helles Obergäriges mit fruchtig mildem Geschmack“, so der Hersteller. Bei der Produktion des Mölsch wird auf Stabilisatoren verzichtet. Dadurch ist es zwar nur etwa zwei Monate haltbar, zeichnet sich aber auch durch besondere Frische aus. In Maßen zu sich genommen ein Sommergenuss.

www.moelmsch.de

Mediterrane Küche

Was die Mittelmeerküche neben Oliven, frischem Gemüse und Fisch zu bieten hat, lernen die Teilnehmer im Kurs „Mediterrane Küche“ kennen. Der VHS-Kurs stellt Rezepte vor, die der ganzen Familie schmecken. An den Kursabenden wird gekocht und gegessen. Außerdem gibt es einige Tipps rund um gesunde Zutaten und vitaminschonendes Zubereiten. Der Kochkurs findet an drei Abenden vom 1. bis 15. Juni dienstags in Kooperation mit der Sommerhof gGmbH, Tourainer Ring 12, von 19 bis 21.15 Uhr statt. Der Kurs kostet 30 Euro. Ansprechpartnerin in der VHS ist Henrike Donner.

[02084554356](tel:02084554356)