

Autor:
Andrea Raih

Datum: 27.04.2024
30.04.24

Reg. Karlsruhe/Heidelberg
RG Nr. 76 / 69

Kochen im Frühling

Kochen im Frühling am Samstag, 27.04.2024

Selbst der Frühling fühlte sich eingeladen. Am letzten Samstag trafen wir uns bei strahlendem Wetter in Karlsruhe in der Lehrküche der Elisabeth-Selbert-Schule.

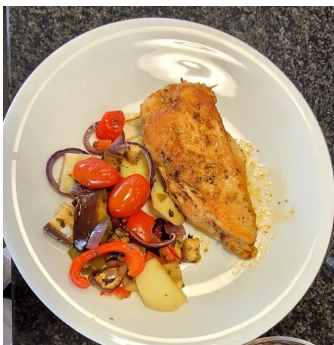


Die Ernährungsberaterin Frau Weiler brachte viel frisches Obst und Gemüse für leckere Gerichte mit. Durch die Aufteilung der Küche in vier einzelne Küchenblöcke, die mit allem ausgestattet waren, was gebraucht wurde, konnte sich jeder aktiv beteiligen.

Zu Beginn stellte sich Frau Weiler der Gruppe vor und sprach ein wenig über das Thema Ernährung, bevor es dann mit Spaß und guter Laune losgehen konnte.

Die einzelnen Gruppen arbeiteten sehr gut zusammen, so dass ein wirklich leckeres und gesundes Mittagessen zustande kam. Unser Menü sah wie folgt aus:

Als Vorspeise gab es für alle **Tomatensuppe** und **Melonen-Feta-Salat mit Minze**.



Der Hauptgang bestand aus **Gefüllter Hähnchenbrust mit Grillgemüse und Ofenkartoffeln**

Auch an die Vegetarier wurde gedacht:
Hier gab es leckere
Linsenbratlinge mit Kräuterdip





Als Nachtisch:
Haferbrötchen mit Apfel-Lauch-Aufstrich
und **Erdbeer-Tiramisu mit Skyr**.
Das Erbeer-Tiramisu sah richtig toll aus! Und schmeckte auch so.



Vor dem Essen errechneten wir gemeinsam mit Frau Weiler für jedes Gericht sowohl die Kohlenhydrate als auch die Fettmenge. So wusste jeder, wieviel Insulin gespritzt werden musste und wie viele Enzyme nötig waren.

Das große Schlemmen konnte beginnen und jedem hat es geschmeckt.

Nach dem Essen und dem gemeinsamen Aufräumen gab es noch die Gelegenheit, Fragen an die Ernährungsberaterin zu stellen.



Zum Schluss fragte Frau Weiler die fleißigen Köche ob ihnen aufgefallen sei, dass in jedem einzelnen Gericht Eiweiß vorhanden war. Denn gerade für Pankreas-Operierte sei das Eiweiß sehr wichtig. Alle waren sich einig, dass es sehr viel Spaß gemacht hat und jeder etwas gelernt hat. Und so kam dann auch schnell die Idee auf, dass wir doch gemeinsam zu Weihnachten Plätzchen backen könnten.

Wir sagen „Herzlichen Dank“ an die IKK classic, denn ohne ihre Förderung wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen.

Bericht und Fotos:

Andrea Raih, AdP e.V. Arbeitskreis der Pankreatektomierten Regionalgruppe Karlsruhe/Heidelberg