



Mit Hingabe wird hier geschnippelt und geführt: Diesmal stehen Delikatessen aus Skandinavien auf der Speisekarte.



Petra Becher (rechts) hatte die Idee.



Obstsalat mit Eigelb (Mimosen).

Essen und der Geselligkeit eine besondere Bedeutung zu. Viele ältere Menschen würde die Ernährung vernachlässigen. Hier gebe es Rezepte, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und die Internationalität der Stadt widerspiegeln.

Während die Blinis in der Pfanne brutzeln und sich das Dessert mit Haferflockendecke im Backofen erwärmt, wird der Tisch im Foyer festlich gedeckt. Spätestens wenn hier gleich fürstlich-skandinavisch getafelt wird, können alle sehen, was es mit den Mimosen auf sich hat: Es handelt sich um zerkleinertes Eigelb, das auf den Obstsalat gesprenkelt wird und aussieht wie Mimosenblüten.



Dänischer Klassiker: das Smørrebrød.

„Sparsam und sättigend“

Omas Rezepte aus dem Spessart kommen groß raus

Um die traditionellen Gerichte ihrer Heimat Jossgrund zu bewahren, haben Nadine Müller und Stefanie Korn ein Jahr lang Rezepte und Geschichten gesammelt. Ende September soll der Druck ihres Buches „Mit Oma am Herd – 40 Rezepte für ein Gefühl von Heimat“ realisiert werden.

Frau Müller, wie kommen zwei junge Frauen wie Sie und Ihre Kollegin Stefanie Korn auf die Idee für ein traditionelles Kochbuch?

Wir sind beide in Jossgrund groß geworden und kennen uns schon seit Grundschulzeiten. Die Idee für das Buch habe ich schon länger, doch im Jahr 2012 hatte ich zum ersten Mal mit Stefanie darüber gesprochen. Uns ist aufgefallen, dass wir beide gerne nach Hause kommen, was zum Großteil auch an dem guten Essen liegt. Wir wohnen jetzt beide in Frankfurt, doch dort kochen wir diese Gerichte nie selbst, weil wir gar nicht wissen wie. Die Rezepte hat noch nie jemand aufgeschrieben, das wollten wir ändern, um zu verhindern, dass sie irgendwann ganz verloren gehen.

Wie sind Sie auf die Rezepte und die Köchinnen gestoßen?

Wir haben verschiedene Seniorennachmittage in den einzelnen Ortschaften der Gemeinde Jossgrund besucht und dort mit den Leuten gesprochen. Es war anfangs gar nicht so einfach, jemanden zu finden, mit dem wir die alten Rezepte kochen konnten. Viele der Frauen hatten zuerst Berührungängste. Dass jemand zu ihnen nach Hause kommt, ihnen beim Kochen über die Schulter schaut und Fotos macht, war vielen unangenehm. Doch nachdem wir uns lange durchgefragt hatten, fanden wir zum Schluss sieben Frauen und einen Mann.

Wann war das und wie lange dauerte die eigentliche Arbeit, das Kochen?

Die Auswahl der Köchinnen und des Kochs trafen wir vor etwa einem Jahr. Dann haben wir damit begonnen, alle einzeln zu besuchen und die Rezepte mit ihnen gemeinsam zu kochen. Das war sehr intensiv, da wir uns viel Zeit nahmen, um uns auch die spannenden Erzählungen der Frauen anzuhören.

Um was ging es bei den Gesprächen?

Um alles Mögliche, aber natürlich war das Hauptthema die Ernährung und das Kochen. Es war früher eine ganz andere Zeit. Viele der Köchinnen aus unserem Buch mussten damals auf Bauernhöfen große Familien ernähren. Es ist spannend, wie kreativ sie aus den einfachsten Zutaten immer wieder neue Gerichte kreierten.

Finden diese Geschichten auch Platz in Ihrem Buch?

Ja, jede Köchin wird mit einem Porträt vorgestellt. Außerdem finden sich auch zwischen den Rezepten immer wieder Zitate und Anekdoten und es gibt einzelne Brauchtumsseiten.

Was war für die Küche in Jossgrund damals typisch?

Hauptzutaten, die immer wiederkehren, sind Mehl, Eier, Milch, Brot und Speck. Viele der

ZUR PERSON



Nadine Müller wurde 1983 in Jossgrund geboren und hat schon seit ihrer Kindheit eine Vorliebe fürs Kochen und Essen. Deshalb studierte sie Haushalts- und Ernährungswirtschaft und ist nun als Referentin im Gesundheitswesen tätig. Sie schreibt die Texte im Buch, optimiert und formuliert die Rezepte.

Stefanie Korn ist in Jossgrund auf einem Bauernhof groß geworden und hat anschließend Kommunikationsdesign studiert. Sie ist als selbstständige Kommunikationsdesignerin in Frankfurt tätig und kümmert sich im Buch um Layout und Design, Bildbearbeitung und Druckabwicklung.

Alina Stellwagen hat die beiden Frauen bei ihrem Projekt als Fotografin unterstützt. Die studierte Kommunikationsdesignerin kommt aus Bad Homburg.

Wer das Projekt unterstützen möchte, kann dies noch bis 29. September unter www.startnext.com/mitomaamherd tun. Weitere Infos gibt es auch bei Facebook oder unter www.mitomaamherd.de.

Gerichte sind Resteverwerter, da die Frauen gelernt haben, so sparsam und sättigend wie möglich zu kochen. Im Buch sind über 40 Rezepte zu finden. Darunter sind typische Gerichte, die man so nur in Jossgrund kennt, aber auch allgemeine Rezepte wie zum Beispiel Rindsrouladen, die in den Küchen vieler Großmütter in ganz Deutschland gekocht werden.

Gab es eine besondere Zutat oder etwas Ungewöhnliches, was Sie aus der heutigen Küche nicht kennen?

Eindeutig Schweineschmalz. Wir haben fast immer Schweine- oder Butterschmalz verwendet. Das war für mich völlig neu. Ich selbst verwende meistens Öl, doch das Schmalz verleiht dem Essen direkt einen ganz anderen Geschmack.

Haben Sie ein Lieblingsrezept?

Meine Kollegin Stefanie und ich sind beide begeistert von den Schöpplößen. Das war das erste Gericht, das wir mit Stefanies Oma Hildegard Korn gekocht haben. Die Schöpplöße nach Burgjoßer Art sind ein Jossgründer Klassiker. In jeder Familie werden sie etwas anders gemacht. Auch hier braucht man hauptsächlich Eier, Mehl, Milch und albackenes Brot.

Wann wird das Buch veröffentlicht?

Um das Buch veröffentlichten zu können, haben wir uns 30 Tage Zeit gegeben, um die 10 000 Euro für den Druck der Bücher zu sammeln. Dafür haben wir uns auf der Crowdfunding-Plattform Startnext.com angemeldet. Hier können alle, die uns unterstützen wollen, noch bis 29. September spenden. Als Dankeschön kann man sich je nach Höhe der Spende auch ein Buch sichern.

Interview: Lena Trautmann

Wie im Schlaraffenland

Im Bürgerinstitut werden verschiedene Länder sowie ihre Speisen vorgestellt und gleich nachgekocht

Von Friederike Tinnappel und Peter Jülich (Fotos)

geistert, einige haben gleich alle zehn Termine gebucht. Mal geht es um die Sortenvielfalt, etwa beim Reis, dann um das Königsgemüse, den Spargel, und immer sieht die Ernährungsexpertin Ulrike Grohmann zu, dass sie Rezepte aus unterschiedlichen Ländern zusammensetzt. Dass sich heute alles um Skandinavien dreht, ist, wenn man so will, „ein Ausreißer“.

Dass es eine Einführung zum Schwerpunktthema gibt, ist dagegen üblich. Bevor sich die Teilnehmerinnen ihre Schürzen umbinden, erfahren sie viel über die skandinavische Küche und die Essgewohnheiten im Norden Europas. Erwa, dass das Abendessen eher früh, so gegen 17 oder 18 Uhr eingenommen wird, und dass die Skandinavier Weltmeister im Kaffeetrinken sind.

Grohmann macht die Zusammenhänge zwischen Klima und Küche deutlich, zählt auf, was da alles wächst, und berichtet, dass wegen der kurzen Sommer und langen Winter das Thema Haltbarkeit eine besondere Rolle spiele: Stockfisch und Knäckebrot sind bekannte Beispiele. Es gebe aber auch Lebensmittel und Früchte, die hierzulande gar nicht erhältlich seien – etwa die Moltebeeren, die wie etwas säuerliche Brombeeren schmecken. Andere Speisen wie die Fleischbällchen sind nicht zuletzt durch einen bekannten Möbelhersteller populär geworden.

Schließlich begeben sich die Damen zu Tisch und bilden kleine Teams, um die verschiedenen Gänge zuzubereiten. „Wir sind die Mimosen“, ruft Gisela Maurer, die in ihrer Gruppe „das Grobmotorische“ übernommen hat: Obst schälen und eine Dose Ananas öff-

nen. Nicht alle Zutaten werden selbst zubereitet, das wäre zu langwierig und zu aufwendig. Außerdem sind die Möglichkeiten in der Küche des Bürgerinstituts beschränkt. Das sei eigentlich mehr eine Teeküche mit einem Vier-Platten-Herd und Backofen, sagt Grohmann. Außerdem befindet sich zwischen ihr und dem Raum, in dem die Zutaten zusammengestellt und aufbereitet werden, das Foyer des Bürgerinstituts.

Der Geselligkeit beim Essen ist für die überwiegend älteren Teilnehmerinnen ein wichtiger Punkt

Doch all diese logistischen Komplikationen schmälern die Begeisterung der Teilnehmerinnen nicht. Eine spricht euphorisch vom „Schlaraffenland“ und niemand widerspricht, alle fallen ein in ein großes Lob für diesen etwas anderen Kochkurs. „Ein normaler Kochkurs wäre nichts für mich“, sagt Gabi Hilgert, die sich mit ihren 53 Jahren als „das Küken“ im Kurs bezeichnet. Hilgert ist auch als ehrenamtliche Helferin im Bürgerinstitut tätig. Die kaufmännische Angestellte investiert immerhin einen Urlaubstag für „Skandinavien“. „Das ist es mir wert.“ Entschlossen streicht sie Butter auf die Brote, die Grundlage für die dänischen Smørrebröds, die später mit Roastbeef und Salatblättern belegt werden. Hilgert, die „gerne kocht und gerne isst“ gefällt, dass hier nicht alles „zu hundert Prozent akkurat sein“ muss. „Und es macht einfach Spaß.“

Jutta Schreiber und ihre Schwester Silva gehören mit 65 und 63 Jahren auch eher zu den Jüngeren. Sie haben sich für Meerrettichcreme und Matjes-Tatar entschieden. Die Schwestern wollen keinen Kochtermin verpassen. Jedes Mal sei „etwas Spezielles dabei, das wir noch nicht kennen – obwohl wir viel gereist sind und viel gesehen haben“. Maria Erb (74) ist zum dritten Mal dabei. Zu Hause koche sie „nur ab und zu“. Sie freut sich nicht nur auf die Gerichte, sondern auch über die Geselligkeit – „dass man nicht alleine essen muss“.

Dass im Bürgerinstitut seit April auch gekocht wird, ist eine Idee der Institutsleiterin Petra Becher. Gerade im Alter komme dem

DAS PROJEKT

Chips und Dips sind das nächste Thema der Kursreihe „Internationale Vielfalt und Freude beim Essen“ am 16. September, 11 bis 14.30 Uhr. Weitere Themen sind „Wok“, „Suppen“, „Huhn und Pute“ und „Fingerfood“.

Die Teilnahmegebühr pro Kurs beträgt zehn Euro und umfasst die Getränke und die jeweils gekochten Gerichte. Obwohl das Bürgerinstitut einen Zuschuss von der Stadt bekommt, sind die Kosten für das Projekt nicht gedeckt, so dass offen ist, ob es im kommenden Jahr fortgesetzt wird.

Anmeldungen nimmt das Bürgerinstitut entgegen unter Telefon 972017-40 und E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de. Der Treffpunkt im Rothschildpark, Oberlindau 20, bietet Beratung und ein Programm für ältere Menschen. ft