

## Initiatorin der Emmendinger Kochkreise: "Alleine schmeckt's nicht"

[Markus Zimmermann](#), Badische Zeitung, Redaktion Emmendingen, Donnerstag, 07.04.22

**Der Emmendinger Stadtseniorenrat will bald Kochkreise anbieten. Was sich dahinter verbirgt und was der Nachteil kleiner Portionen ist, erklärt die Organisatorin Ruth Schilling im Interview.**



Ruth Schilling initiiert Kochkreise und Kochringe in Emmendingen. Foto: Helmut Leist

Allein schmeckt das beste Essen nicht so gut wie in Gemeinschaft. Gemeinsam kochen und essen, das möchte Ruth Schilling vom Emmendinger Stadtseniorenrat mit "Kochkreisen" und "Kochringen" initiieren. Was dahintersteckt, wollte Markus Zimmermann vor dem Start mit dem Kennenlern-Brunch am Freitag, 8. April, wissen.

**BZ:** Was sind Kochkreise oder Kochringe?

**Schilling:** Letztlich sind es Gruppen von Menschen, die gemeinsam kochen und miteinander essen. Bei den Kreisen ist daran gedacht, dass diese Gruppen größer sind, so um die zwölf bis vielleicht 20 Personen, die sich in öffentlichen Einrichtungen treffen. Bei Ringen ist die Gruppe kleiner. Die treffen sich reihum in ihren Privaträumen.

**Ruth Schilling** (67) lebt seit 2003 in Emmendingen. Die Volkswirtin und Dozentin der Erwachsenenbildung hat durch eine frühere berufsbedingte Wochenendbeziehung die Erfahrung, wie es ist, für sich allein zu kochen, und möchte als Koch- und Essbegeisterte dem etwas entgegen setzen. Jeder Interessierte kann sich anmelden bei Ruth Schilling unter Tel. 07641/9330426.

**BZ:** Welche Erfahrung steckt dahinter?

**Schilling:** Jeder kennt das, ich auch. Kochen für sich allein, da gibt man sich weniger Mühe. Essen allein, da reicht doch irgendwas auf die Schnelle. Gesunde, ausgewogene Ernährung sieht oft anders aus. Und allein vor sich hin brutzeln, alleine vor dem Teller sitzen, macht das Spaß? Ganz abgesehen davon, dass das Kochen kleiner Portionen oft teurer ist. Wer kocht schon eine Roulade?

**BZ:** Deshalb zusammen kochen und essen?

**Schilling:** Ja. Ein bisschen habe ich mich von den Topfguckern inspirieren lassen. Die haben reihum für Schüler gekocht. So ließe es sich doch auch machen, dass sich Kreise finden, bei denen immer ein paar kochen und alle miteinander essen. Wenn die Kreise beispielsweise um die 15 Personen groß sind und die Kochteams aus drei bestehen, ist jeder nur jedes fünfte Mal dran, am Herd zu stehen. Gestartet werden könnte mit einem Kochkreistreffen pro Woche.

**BZ:** Wo könnte das dann stattfinden?

**Schilling:** Ich habe mit der Stadt gesprochen und es mit den Familienzentren abgeklärt. Dort können vorhandene Küchen genutzt werden und es gibt angenehme Räume zum gemeinsamen Essen. Im Familienzentrum Bürkle-Bleiche und, nach dem Umbau ab Herbst, auch im Familienzentrum Meerwein, können solche Kochkreise stattfinden. Im Bürkle-Bleiche donnerstags und freitags zum Mittagstisch, im Zentrum Meerwein abends. Es gibt aber sicher auch noch andere Orte in der Stadt, wie zum Beispiel kirchliche Gemeindezentren, wo so etwas denkbar ist.

**BZ:** Glauben sie, dass sich in Emmendingen genügend Interessierte finden?

**Schilling:** Wir haben in Emmendingen rund 7000 Einzelhaushalte, rund 5000 Einwohner sind im Alter von 60 plus. Ich denke, da finden sich schon genug, die es ausprobieren wollen, einmal in der Woche für andere zu kochen und dann wieder bekocht zu werden.

"Das Projekt hat sehr viele Möglichkeiten der individuellen Gestaltung."

**BZ:** Wer macht denn dann den Speiseplan?

**Schilling:** Darauf müssen sich dann die Teilnehmer schon einigen oder aber sich von denjenigen, die das nächste Mal am Herd stehen, überraschen lassen. Das Projekt hat sehr viele Möglichkeiten der individuellen Gestaltung. So muss es auch keineswegs so sein, dass da nur Senioren oder Alleinstehende mit am Tisch sitzen. Ganz klar ist, es wird nicht nur gemeinsam gegessen, sondern auch die Tische gedeckt und am Ende wieder alles in Ordnung gebracht und die Kosten werden geteilt.

**BZ:** Und wie ist es dann mit den Kochringen?

**Schilling:** Das sind private Zusammenkünfte mit dem gleichen Ziel, gemeinsam kochen und essen. Wann, wo, wie oft, mit wie vielen Personen und welchem Essen, auch das Budget, das bestimmen letztlich die Kochringe selbst.

**BZ:** Welche Aufgaben übernehmen jetzt Sie dabei?

**Schilling:** Bei den Kochringen kann der Stadtseniorenrat letztlich nur dabei unterstützen, dass sich Gleichgesinnte leichter finden. Bei den Kochkreisen geht es darum, diesen dazu zu verhelfen, auf eigene Füße zu kommen. Quasi als Geburtshelfer. Da gilt es noch einige Fragen zu klären. Und wer gern dabei mithelfen will, ist herzlich willkommen.

**BZ:** Auftakt dazu ist ein Kennenlern-Brunch. Wie ist das geplant?

**Schilling:** Wir laden dazu am Freitag, 8. April, 11 Uhr, in das Familienzentrum Bürkle-Bleiche ein. Und so wie bei den Kreisen ist da auch erwünscht, dass sich die Teilnehmer einbringen. Mit Ideen, aber auch mit einem Beitrag zum gemeinsamen Überraschungsbuffet. Ich bin gespannt, wer kommt und wer was mitbringt.

Erschienen in der gedruckten Ausgabe der Badischen Zeitung, Donnerstag, 07.04.2022