

VdK kocht saisonal und regional

Im Grünen Zentrum bereiten die Teilnehmer verschiedene Speisen zu

LAIZ/INZIGKOFEN (wik) - Neun Frauen und vier Männer sind der Einladung des Sozialverbands, VdK, Ortsverband Laiz/Inzigkofen, zum gemeinsamen Kochen in die Lehrküche des Grünen Zentrums in Laiz gefolgt. Gabriele Seifried vom Fachbereich Landwirtschaft beim Landratsamt Sigmaringen führte die Teilnehmer, wie schon vergangenes Jahr, sachkundig und informativ in verschiedene Kochrezepte ein.

Alle Speisen standen unter der Thematik „regionale und saisonale Gerichte“. Dazu gehörten beispielsweise Fisch im Gemüsebett, ein Wei-

zen-Gemüse-Topf und ein bunter Blattsalat, aber auch Champignon-Rindfleisch-Rouladen und Kartoffelknödel wurden zubereitet. Freude und Begeisterung waren schnell bei allen Hobbyköchen zu spüren, denn das Miteinander und die hilfreichen Hinweise und Ratschläge führten zu einem kreativen Handeln in der Lehrküche. Die verschiedenen Speisen wurden immer in Kleingruppen in den fünf vorhandenen Kochnischen hergestellt. Dazu zählten auch einige Nachspeisen mit Erdbeeren und kleines Gebäck bis hin zu knusprig gebackenen Waffeln aus Karot-

ten. Bei der abschließenden Präsentation der verschiedenen saisonalen Gerichte auf dem Buffet waren alle von ihren gelungenen, vielfältigen Speisen begeistert.

Krönender Abschluss war das gemeinsame Essen der Erzeugnisse. Viel Lob gab es für „Küchenmeisterin“ Gabriele Seifried für ihre verständnisvolle praktische Mithilfe. Roswitha Willburger, Vorsitzende des VdK Ortsverbandes, dankte mit einem kleinen Präsent und versicherte allen, dass im nächsten Jahr wieder dieses Kochvergnügen stattfinden wird.