

# Selbstständig am Herd

Wenn Schülerinnen zusammen mit psychisch und körperlich beeinträchtigten Menschen ein Mittagsmenü zubereiten, ist das für alle ein Gewinn. Das I. MOHI-Kochen an der HBLA-West.

Von Simon Zangerle

**Innsbruck** – Sonst wärmt er sich zu Mittag meistens etwas Tiefgefrorenes auf. Und dann sitzt er einsam an seinem Küchentisch. Heute ist alles anders: Gemeinsam mit Schülerinnen der HBLA-West in Innsbruck lässt Stefan Huber mit viel Elan feine Grießknödel durch seine Hände rollen. „Ich werde mir alles ganz genau merken und das Rezept daheim nachkochen“, sagt der 42-Jährige.

Die Begeisterung ist ihm ins Gesicht geschrieben. Wie er die Abwechslung in seinem Alltag genießt. Zwischen Grießknödeln und Frittatensuppe wird in der Großküche der HBLA-West reichlich geplaudert und fröhlich gelacht. Auch wenn es Stefan manchmal schwerfällt, gewöhnliche Dinge in seiner Wohnung zu organisieren, ins Heim will er auf keinen Fall. Das ist auch gar nicht nötig, denn dreimal in der Woche kommt ein Betreuer des Vereins MOHI zu ihm nach Hause. „Am Montag gehen wir schwimmen, Mittwoch und Freitag kochen und putzen wir miteinander“, erzählt Stefan, der sich auf jeden Besuch freut.

„Mit dem gemeinsamen Kochen an der HBLA-West wollen wir die Selbstständigkeit der Klienten stärken, ihre Ressourcen entdecken und ihr Selbstvertrauen fördern“, sagt Betreuerin Elke Stolz. Die 40-Jährige weiß, dass sich viele Klienten einsam fühlen und sich darum über das gemeinsame Kochen sehr freuen. Entscheidend sei der wertschätzende Umgang mit den Menschen, die trotz Beeinträchtigung möglichst selbstbestimmt und gleichberechtigt leben wollen.

Die sozialintegrative Alltagsbegleitung des Vereins MOHI orientiert sich seit 26 Jahren am alltäglichen Bedarf



Stefan Huber (42) rollt die Knödel. Mit Schülerin Tamara Koller (17) und Sigrid Lübke (67) sorgt er für perfekte Grießknödel auf Fruchtspiegel (gr. Bild). Christina Sailer (16) und Simone Stubler (17) bereiten den Salat zu (Bild l. o.). Und dann wird miteinander gegessen (Bild l. u.). Foto: Zangerle

der Klienten, an ihren Kräften und Lebenskonzepten – und nicht allein an ihren Defiziten. Das gemeinsame Kochen macht Mut, die eigenen Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen.

Wer sich aus eigener Kraft das Hauptgericht des heutigen Tages – Champignon-Rahmgescnuzeltes mit Mandelbrokkoli – zubereiten kann, der hat sich wieder ein Stück Unabhängigkeit erarbeitet.



Die erste gemeinsame Kochveranstaltung der vergangenen Woche war nicht allein für die bunte Truppe des Vereins MOHI ein Gewinn. Die Mädchen der dreijährigen Fachschule mit dem Schwerpunkt Gesundheit und Soziales verlieren so jede Scheu vor behinderten Menschen. „Wir haben es miteinander sehr lustig“, sagt Schülerin Simone Stubler. Etwa 80 Prozent der Schülerinnen wollen später in Pflegeberufen arbeiten.

Durch das gemeinsame Kochprojekt haben sie oft das erste Mal Tuchfühlung mit psychisch oder körperlich beeinträchtigten Menschen. Die Schülerinnen lernen durch das Projekt die Menschen besser kennen, mit denen sie es später sehr wahrscheinlich zu tun haben werden. Direktor Erwin Luchner wird das Projekt im kommenden Jahr fortsetzen.

Der Salat ist angerichtet, das Gescnuzelte am Teller und

die Grießknödel auf Fruchtspiegel liegen als Nachtisch bereit. Alle kommen zusammen und nehmen am festlich gedeckten Tisch Platz. „Man muss immer das Beste daraus machen“, sagt Tischnachbarin Juliane Krug, während sie von ihrer Erkrankung erzählt. Dieses Lebensmotto wurde durch das heutige Menü bestätigt. Zum Abschluss helfen alle beim Abräumen und Abwaschen – denn gemeinsam ist es allemal leichter.

## Griss um den Canal Grande

**Venedig** – Wem gehört der Canal Grande? Diese Frage sorgt für Verwirrung zwischen Venedig und Rom. Wie italienische Medien am Montag berichteten, hatte der kommunale Verkehrsbeauftragte Ugo Bergamo zufällig festgestellt, dass der für die Vereinfachung der Gesetzgebung zuständige Minister Roberto Calderoli ein Dekret gestrichen hatte, mit dem 1904 Venedig die Zuständigkeit für seinen prächtigsten Kanal zugesprochen worden war. Die Verwaltung der Lagunenstadt ist empört.

Dabei klingt das Ganze wie ein Scherz: Ausgerechnet Calderoli, dessen Partei „Lega Nord“ seit Jahren für eine größere Unabhängigkeit von Rom kämpft, soll eines der Wahrzeichen der Lagunenstadt der Ägide Roms zugesprochen haben? Calderoli wehrt sich: Der Alarm sei unbegründet.

Der frühere Bürgermeister Venedigs, Massimo Cacciari, hält das Ganze für einen Fehler und sagt: „Dahinter kann keine politische Absicht stecken. So ein Gesetz ist schnell gestrichen.“ (APA, dpa)



Der Canal Grande ist Venedigs größter und schönster Kanal. Foto: Shutterstock

## Junge fürchten Alltagstrott

**Wien** – Während für die Mehrheit der Senioren ein gewohnter Tagesablauf eine wichtige Rolle spielt, stehen bei den unter 30-Jährigen Spaß und Lust auf Neues im Vordergrund. Das geht aus einer von GfK Austria durchgeführten Umfrage unter 4600 Personen ab 15 Jahren hervor. Acht von zehn unter 30-Jährigen gaben in der Lifestyle-Studie an, dass sie dem Alltag entfliehen möchten. Fast 90 Prozent erklärten, dass sie bei allem viel Spaß haben wollen.

Anders die Situation bei der älteren Generation: Ein gewohnter Tagesablauf ist für 80 Prozent der über 50-Jährigen wichtig. Unterschiede zwischen Alt und Jung gibt es auch beim Alleinsein. Während die Jungen nicht so gern allein sind, haben die über 50-Jährigen weniger Probleme damit. (APA)



## Die Braut trägt Karotten

So sieht sie also aus, die royale Schlemmerplatte eines britischen Pubs. Obwohl: Das Lächeln von Prinz William wirkt ein bisschen verkrampt. Das liegt wohl daran, dass sein Gesicht ein Truhandl ist und seine hübsche Kate ein Kleid aus Karotten trägt. Foto: EPA

## „Superfrucht“ Kakao enthält mehr Antioxidantien als eine echte Frucht

**Hershey** – Dass Schokolade besser als ihr Ruf ist, bestätigt eine Studie des „Hershey Center for Health and Nutrition“ in Hershey (US-Bundesstaat Pennsylvania). In einem Vergleich hat sich gezeigt, dass speziell dunkle Schokolade mehr Antioxidantien enthält als diverse Früchte oder Fruchtsäfte (wie Heidelbeeren oder Granatapfel). Im Detail wurden antioxidative Kapazitäten sowie Polyphenol- und Flavanol-Gehalte ermittelt. Polyphenole gelten als wirksame Antioxidantien, d.h. sie machen gefährliche Sauerstoffradikale unschädlich. Flavanole sollen den Blutdruck senken. Allerdings gehen die gesundheitsfördernden Substanzen beim Erhitzen – z.B. der Zubereitung heißer Schokolade – teilweise verloren. Und dennoch war der Titel, den die Forscher für die im *Chemistry Central Journal* veröffentlichte Studie benutzten, eindeutig: „Kakaosamen sind eine Superfrucht“, hieß es da. (APA)



US-Wissenschaftler haben in Versuchen nachgewiesen, dass vor allem dunkle Schokolade mit interessanten Inhaltsstoffen punktet. Foto: APA