

**„Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“**

Ein Projekt zur Weiterbildung von praktischen Fähigkeiten und zur Stärkung einer nachhaltigen und gesundheitsfördernden Ernährungsweise für Erwachsene im Landkreis Groß-Gerau.

Projektlaufzeit: 01.01. bis 31.12.2025



Projektleitung (DGB BWH): Uli Wessely

Projektmitarbeiterin (KVHS): Alexandra Stirmlinger

Fachbereich Gesundheit der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS)

Hauptstraße 1, 64521 Groß-Gerau

## **Projektbeschreibung**

Für die Projektlaufzeit von Januar bis Dezember 2025 waren acht Veranstaltungen zum Thema „Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“ für den gesamten Kreis Groß-Gerau geplant. Mit diesem Kochkursangebot sollten bevorzugt Erwachsene aus bildungs- und sozialbenachteiligten Bevölkerungsgruppen erreicht werden. Die Kochkurse wurden von zwei Diplom Oecotrophologinnen durchgeführt. Abschließend wurde zu den Kochkursen eine Broschüre zum Thema „Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“ erarbeitet.

## **Umsetzung im Landkreis Groß-Gerau – Zielgruppengewinnung**

Auf unterschiedlichen Wegen wurde das Projekt bzw. das kostenfreie Kochkursangebot durch Präsentationen, Presseartikel, Flyer und auf der Internetseite und den Social-Media-Kanälen der KVHS beworben.

## **Präsentation des Projektes**

Im März 2025 wurde den Schulleitungen der weiterführenden Schulen im Kreis Groß-Gerau beim Treffen der Strategiegruppe „Hessen Campus“ mit Unterstützung einer Power Point Präsentation das Projekt vorgestellt. Das Kochkursangebot zum Thema „Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“ stieß auf ein großes Interesse. Die Schulleiterin der Abendschule Groß-Gerau kündigte an, dass ein Interesse der Schüler für einen geschlossenen Kochkurs besteht. Nachstehend die wichtigsten Eckdaten.

## **Auszug aus der Power Point Präsentation:**

**Die Kochkurse:**

- **8 Kochkurse** davon:  
3 im Waldenserhof in Walldorf  
3 im Kochstudio der KVHS, einer davon für die Abendschule GG (HC)  
1 in der Volkshochschule Rüsselsheim (HC)  
1 im Familienzentrum Biebesheim
- Kochkursdauer: **3 Stunden (16 – 19 Uhr)**
- Kochkurskonzept: **Bowls als Baukastensystem** in Bezug auf die Makro-Nährstoffverteilung (KH, E, F)
- **verschiedene Geschmacksrichtungen:**  
„levante Küche“  
„asiatische Küche“  
„mediterrane Küche“

### Die Kochkurstermine:

Datum	Wochentag	Ort	Uhrzeit	
05.05.25	Montag	Waldenserhof	16 – 19 Uhr	
25.06.25	Mittwoch	Kochstudio	16 – 19 Uhr	Abendschule GG
25.08.25	Montag	VHS Rüsselsheim, Albrecht-Dürer-Schule	16 – 19 Uhr	
28.08.25	Donnerstag	Kochstudio	16 – 19 Uhr	
26.09.25	Freitag	Familienzentrum Biebesheim	16 – 19 Uhr	
29.09.25	Montag	Waldenserhof	16 – 19 Uhr	
13.10.25	Montag	Waldenserhof	16 – 19 Uhr	
29.10.25	Mittwoch	Kochstudio	16 – 19 Uhr	

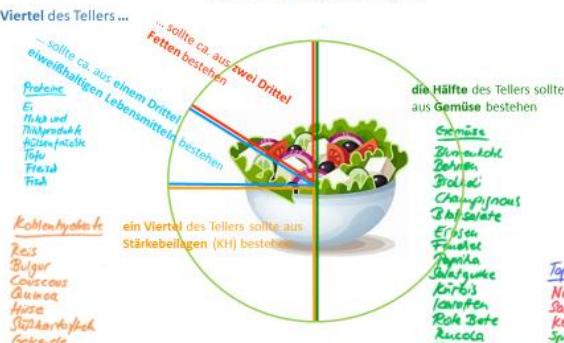


Lebensmittelgruppe	Portionsgröße	Beschreibung	Portionen	Jahreszeit
Ober und Seiten	110	Portion	5	regelmäßig
Süße	200	Glas	2	wöchentlich
Hässchenküche <sup>1</sup> (verzweigfähig)	125	Portion	1	wöchentlich
Nüsse und Samen	25	Portion	1	regelmäßig
Kartoffeln	250	Portion	1	wöchentlich
Getreide, Brot, Nudeln <sup>2</sup> davon mind. 1/3 Vollkorn	80	Portion	5	regelmäßig
Fruchtsaft	10	Eistücher	1	regelmäßig
Butter und Margarine	10	Eistücher	1	regelmäßig
Milch und Milchprodukte <sup>3</sup> , z. B.:		Portion	2	regelmäßig
Joghurt	150	Portion		
Käse	30	Portion		
Milch	250	Portion		

### Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) Food-Based Dietary Guidelines (FBDG)



und ein Viertel des Tellers ...



#### Dressings

Ei-Öl-Bowl

Joghurt - Basis

Guacamole - Basis

#### Pflanzliche Fette

#### Dips / Cremes

Zaceli

Guacamole

Humus

Aubergine Creme

#### pflanzliche Fette

Toppings  
Nüsse  
Samen  
Kerne  
Sprossen  
Kräuter  
Graupelflocken  
grünl. beinhaltende



## Presseartikel

Von den sechs erschienenen Presseartikeln im Landkreis Groß-Gerau sind hier drei abgedruckt.

### Bowls – alles aus einer Schüssel

#### **Neue Koch-Workshops – Ein Projekt der KVHS und des DGB Hessen e.V.**

Kreis Goss-Gerau – Bunt, vielfältig und lecker – unter diesem Motto startet ein neues gemeinsames Projekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbunds Bildungswerk Hessen e. V. In kostenfreien Koch-Workshops dreht sich alles um das Trendgericht „Bowl“, das sich weltweit großer Beliebtheit erfreut.

Die Kurse verbinden Genuss mit Gesundheitsbewusstsein: Grundlage ist die Umsetzung der seit 2024 geltenden „Lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Bowls vereinen alle wichtigen Hauptnährstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – in einer einzigen Schüssel. Ergänzt durch eine bunte Auswahl an Gemüse, Obst, Toppings, Cremes und Dressings liefern sie zudem wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

In den dreistündigen Workshops bereiten die Teilnehmenden Bowls mit verschiedenen Geschmacksrichtungen zu – etwa mediterran, asiatisch oder im Stil der Levante. Typische Gewürze und Soßen kommen dabei ebenso zum Einsatz wie saisonale und regionale Zutaten. So wird nicht nur der Gaumen verwöhnt, sondern auch ein Beitrag zu Nachhaltigkeit und bewussterem Konsum geleistet – gut für Umwelt und Geldbeutel gleichermaßen.

Ab 5. Mai bis Ende Oktober werden acht „Bowl-Kochkurse“ im Landkreis Groß-Gerau stattfinden: Im Kochstudio der KVHS in Groß-Gerau, im Waldenserhof in Walldorf, in der VHS Rüsselsheim (Albrecht-Dürer-Schule) und im Familienzentrum Biebesheim. Die Kochkurse sind kostenfrei, so dass sichergestellt werden kann, dass jeder im Landkreis an einem derartigen Bildungsangebot teilnehmen kann.

Mehr Informationen, alle Termine und die Möglichkeit zur Anmeldung sind auf der Homepage [www.kvhsgg.de/bowls](http://www.kvhsgg.de/bowls) zu finden. Bei Rückfragen steht Alexandra Stirmlinger zur Verfügung: [alexandra.stirmlinger@kvhsgg.de](mailto:alexandra.stirmlinger@kvhsgg.de) oder 06152 1870-310.

Büttelborner Nachrichten, KW15, 11.04.25

### Bowls – alles aus einer Schüssel

#### **Koch-Workshops der KVHS Groß-Gerau und des DGB Hessen**

**KREIS GROSS-GERAU**  
(red). Bunt, vielfältig und lecker – unter diesem Motto startet ein neues gemeinsames Projekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbunds Bildungswerk Hessen e. V. In kostenfreien Koch-Workshops dreht sich alles um das Trendgericht „Bowl“, das sich weltweit großer Beliebtheit erfreut.

Die Kurse verbinden Genuss mit Gesundheitsbewusstsein: Grundlage ist die Umsetzung der seit 2024 geltenden „Lebensmittelbezogenen Ernährungs-

empfehlungen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Bowls vereinen alle wichtigen Hauptnährstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette – in einer einzigen Schüssel. Ergänzt durch eine bunte Auswahl an Gemüse, Obst, Toppings, Cremes und Dressings liefern sie zudem wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

In den dreistündigen Workshops bereiten die Teilnehmer Bowls in verschiedenen Geschmacksrichtungen zu – etwa

mediterran, asiatisch oder im Stil der Levante. Typische Gewürze und Soßen kommen dabei ebenso zum Einsatz wie saisonale und regionale Zutaten. So wird nicht nur der Gaumen verwöhnt, sondern auch ein Beitrag zu Nachhaltigkeit und bewussterem Konsum geleistet – gut für Umwelt und Geldbeutel gleichermaßen.

Von Montag, 5. Mai, bis Ende Oktober werden acht „Bowl-Kochkurse“ im Landkreis Groß-Gerau stattfinden: im Kochstudio der KVHS in Groß-Gerau, im Waldenserhof in Walldorf, in

der VHS Rüsselsheim (Albrecht-Dürer-Schule) und im Familienzentrum Biebesheim. Die Kochkurse sind kostenfrei, sodass sichergestellt werden kann, dass jeder im Landkreis an einem derartigen Bildungsangebot teilnehmen kann.

Weitere Infos, alle Termine und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es auf der Internetseite [www.kvhsgg.de/bowls](http://www.kvhsgg.de/bowls). Bei Rückfragen steht Alexandra Stirmlinger (E-Mail [alexandra.stirmlinger@kvhsgg.de](mailto:alexandra.stirmlinger@kvhsgg.de), Telefon 06152-1870310) zur Verfügung.

Wochenblatt GG, KW17, 26.04.25

# Bowls: Gut für Gaumen und Umwelt

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau bietet neue Koch-Workshops rund um das Trend-Gericht an

**KREIS GROSS-GERAU** (red.). Bunt, vielfältig und lecker – unter diesem Motto startet ein gemeinsames Projekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbunds Bildungswerk Hessen. In kostenfreien Koch-Workshops dreht sich alles um das Trendgericht „Bowl“, das sich weltweit großer Beliebtheit erfreut.

Die Kurse verbinden Genuss mit Gesundheitsbewusstsein: Grundlage ist die Umsetzung der seit 2024 geltenden „Lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bowls vereinen alle wichtigen Hauptnährstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – in einer einzigen Schüssel. Ergänzt durch eine bunte Auswahl an Gemüse, Obst, Toppings, Cremes und Dressings liefern sie zudem wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

In den dreistündigen Workshops bereiten die Teilnehmer Bowls mit verschiedenen Geschmacksrichtungen zu – etwa

mediterran, asiatisch oder im Stil der Levante. Typische Gewürze und Soßen kommen dabei ebenso zum Einsatz wie saisonale und regionale Zutaten. So wird nicht nur der Gaumen verwöhnt, sondern auch ein Beitrag zu Nachhaltigkeit und bewussterem Konsum geleistet – gut für Umwelt und Geldbeutel gleichermaßen.

Ab 5. Mai bis Ende Oktober werden acht „Bowl-Kochkurse“ im Landkreis Groß-Gerau stattfinden: Im Kochstudio der KVHS in Groß-Gerau, im Waldenserhof in Walldorf, in der VHS Rüsselsheim (Albrecht-Dürer-Schule) und im Familienzentrum Biebesheim. Die Kochkurse sind kostenfrei, sodass sichergestellt werden kann, dass jeder im Landkreis an einem derartigen Bildungsangebot teilnehmen kann, der mag. Mehr Informationen, alle Termine und die Möglichkeit zur Anmeldung sind auf der Homepage [www.kvhsgg.de/bowls](http://www.kvhsgg.de/bowls) zu finden. Bei Rückfragen steht Alexandra Stirmlinger zur Verfügung: [alexandra.stirmlinger@kvhsgg.de](mailto:alexandra.stirmlinger@kvhsgg.de) oder 06152-1870-310.

## Internetseite der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

Unter dem Link <https://www.kvhsgg.de/projekte/bowls/> wurde das Projekt beschrieben und vorgestellt. Alle Kochkurse wurden in das Kurssystem der KVHS eingepflegt, so dass sich die Interessenten direkt über die Internetseite der KVHS anmelden konnten.

## Flyer

Der Flyer wurde in Zusammenarbeit mit der Abteilung „Öffentlichkeitsarbeit“ erstellt. Bei der Maßnahme „AktivInJob – Bewegung und Ernährung“ der KVHS wurde der Flyer für die Teilnehmenden ausgelegt und auf das kostenfreie Angebot hingewiesen. Bei der Verteilung der Flyer wurden primär Institutionen ausgewählt, die einen Zugang zu der Zielgruppe haben. Nachstehende Tabelle auf S. 7 zeigt, an welche Institutionen der Flyer verteilt wurde.



### Kostenfreies Kursangebot: **BOWLS – ALLES AUS EINER SCHÜSSEL,** **bunt, vielfältig und lecker!**

... so lautet das diesjährige Kooperationsprojekt der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) und des Deutschen Gewerkschaftsbunds Bildungswerk Hessen e. V. (DGB).

In diesen Kochkursen nutzen wir die Gelegenheit, die seit 2024 geltenden „Lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. mit den vielfältigen Bowl-Varianten in einer Schüssel zu vereinen. In den dreistündigen Kochkursen bereiten wir Bowls mit verschieden Geschmackrichtungen zu, z. B. eine mediterrane, asiatische oder levante Note und damit verbunden kommen die typischen Gewürze und Soßen zum Einsatz.

**Termine:** 5.06., 25.06., 25.08., 28.08., 26.09., 29.09., 13.10., 29.10.2025  
Die Kursorte sind unter [www.kvhsgg.de/bowls](http://www.kvhsgg.de/bowls) zu finden.

**Hinweis:** Die Kurse finden jeweils von **16 bis 19 Uhr** statt, sind alle **inhaltlich identisch** und kostenfrei – eine **Anmeldung** ist dennoch **erforderlich**.



Ein Kooperationsprojekt des DGB Bildungswerk Hessen e. V.  
und der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau.



	Institution	Beschreibung	Beschreibung	Straße	PLZ	Stadt
1	Frauen helfen Frauen			Gernsheimer Str. 56 A	64521	Groß-Gerau
2	Familienzentrum	Mörfelden-Walldorf e. V.		Langgasse 35	64546	Mörfelden-Walldorf
3	Familienzentrum	Büttelborn		Georgenstr. 34	64572	Büttelborn
4	Familienzentrum	Biebesheim		Rathausgasse 9	64584	Biebesheim am Rhein
5	Familienzentrum	Trebur	Phantasien	Marie-Curie-Str. 27	65468	Trebur
6	Familienzentrum	Kelsterbach	Caritaszentrum	Walldorfer Str. 2 B	65451	Kelsterbach
7	Familienzentrum	Groß-Gerau	Diakoniezentrum/Tafel	Danziger Str. 6 C	64521	Groß-Gerau
8	Familienzentrum	Kinder- und Familienzentrum	Bischofsheim	Schulstr. 53	65474	Bischofsheim
9	Mütter-Aktionszentrum e. V.	Stockstadt	MAZ	Odenwaldring 33	64589	Stockstadt am Rhein
10	Kaffee und Kakao	Jugendzentrum Anne-Frank	Sozial- u. Integrationsbüro	Grüner Weg 5	64521	Groß-Gerau
11	Selbsthilfe Büro	Groß-Gerau	Paritätische Projekte gGmbH	Kirchstr. 2	64521	Groß-Gerau
11	Selbsthilfe Büro	Groß-Gerau	Sekretariat	Kirchstr. 2	64521	Groß-Gerau
12	Sozialpsychatrischer Verein	Zentrum Mörfelden	SPV	Langgasse 44	64546	Mörfelden-Walldorf
14	KVHS	Schloss	"Kommunale Bildungskoordination"	Hauptstr. 1	64521	Groß-Gerau
15	KVHS	Wasserweg	"Deutschsommer"	Wasserweg 2	64521	Groß-Gerau
16	KVHS	Wasserweg	"AktivInJob"	Wasserweg 2	64521	Groß-Gerau
17	Waldenserhof	Integrationsbüro		Langstr. 71	64546	Mörfelden-Walldorf
18	VHS Rüsselsheim	Kultur123 Stadt Rüsselsheim	Hessen Campus	Am Treff 1	65428	Rüsselsheim
19	Abendschule GG	Real- und Hauptschule	Hessen Campus	Berliner Str. 11	64521	Groß-Gerau
20	Berufliche Schule GG		Hessen Campus	Darmstädter Str. 90	64521	Groß-Gerau
21	Werner-Heisenberg-Schule	Berufliches Gymnasium	Hessen Campus	Königstädterstr. 72	65428	Rüsselsheim

## **Ablauf eines Kochkurses**

Die Kochkursdauer betrug drei Stunden. Die Gruppengröße war auf maximal 12 Personen begrenzt. Die Kochkurse fanden im Kochstudio der KVHS, in der Albrecht – Dürer –Schule in Rüsselsheim, im Familienzentrum in Biebesheim und im Waldenserhofs in Walldorf statt. Nach der Begrüßung der Teilnehmenden stellte die Kursleitung die Vorteile einer Bowl in Bezug auf die Ernährung da. Eine Bowl eignet sich hervorragend für eine gute Verteilung der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine und Fette). Pro Kochkurs wurden drei verschiedene, eine asiatische, einen mediterrane und eine levante Bowl zubereitet. Bevor die Teilnehmenden mit dem Kochen und dem Zubereiten der Bowls begannen, wurde der Rezeptaufbau ausführlich besprochen. Dabei war es wichtig pro Rezept die verschiedenen Zutaten/Komponenten getrennt voneinander vor- und zuzubereiten. Nach dem Kochteil wurden die verschiedenen Bowl-Komponenten als eine Art Buffet bereitgestellt, so dass sich jeder seine individuelle Bowl zusammenstellen konnte. Die Rezepte wurde an die Teilnehmenden per E-Mail als PDF Datei versendet. Hier ein Rezeptbeispiel:

### **„Asiatische Bowl“**

**Hinweis:** Zutaten getrennt in Schalen bereitstellen!

<b>Reis, Eier, Rohkost</b>	<b>Zubereitung</b>
200 g Reis	– nach Packungsanleitung kochen
6 Eier	– hart kochen, abkühlen lassen, schälen und halbieren
½ Salatgurke	– waschen und in Würfel schneiden
3 Karotten	– waschen, schälen und raspeln
3 Frühlingszwiebeln	– waschen und in Röllchen scheiden
1 Bund Koriander	– waschen und in Streifen schneiden

<b>Tofu „natur“ Marinade</b>	<b>Zubereitung</b>
2 Päckchen Tofu natur (à 200 g)	– Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden
1 ca. 3 cm großes Stück Ingwer	– Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken
2 große Knoblauchzehen	– Limetten auspressen
5 EL Sojasoße	– aus Sojasoße, Teriyaki, Limettensaft, Ingwer und Knoblauch eine Marinade herstellen
3 EL Teriyaki Soße	
2 Limetten	– Tofu und Marinade in einen Plastikbeutel geben und ca. ½ Stunde marinieren, immer mal wieder den Tofu und Marinade im Beutel durchmischen
2 – 3 EL Öl zum Braten	
1 Plastikbeutel	– den Tofu aus dem Beutel nehmen, in einer Pfanne das Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze den Tofu braten
1 Verschlussklammer	– zum Schluss die Marinade dazu geben und den Tofu nochmal darin schwenken

<b>Erdnuss-Zitronen-Dressing</b>	<b>Zubereitung</b>
4 EL Erdnussmus	– alle Zutaten mit einander gut vermischen
Saft von 2 Zitronen	
6 EL Sojasoße	
6 EL heißes Wasser	
4 EL Agavendicksaft	
2 TL Knoblauchpulver	

<b>Avocado marinieren</b>	<b>Zubereitung</b>
2 Avocados	– Avocados halbieren, Kern entfernen, Frucht aus der Schale lösen und in Würfel schneiden
1 - 2 Limetten	
Salz	– Limetten auspressen, Saft über die Avocado-Würfel gießen und mit Salz und Pfeffer würzen
Pfeffer	

<b>gerösteter Sesam</b>	<b>Zubereitung</b>
3 EL Sesam	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sesam ohne Öl in einer beschichteten Pfanne rösten</li> </ul>

**Entsprechend der Teilnehmerzahl plus Kursleitung Schüsseln mit:**

Reis,  
 Rohkost,  
 Tofu,  
 ein  $\frac{1}{2}$  Ei und  
 Avocado-Würfel anrichten, dann  
 Koriander und Sesam über die Bowl streuen und ein paar Esslöffel Erdnuss-Zitronen-Dressing über die Bowl gießen

## Übersicht der stattgefundenen Kochkurse

Nr.	Datum	Kurstitel	Ort, Küche	Uhrzeit	Kursnummer
1	05.05.25	„Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“	Walldorf, Waldenserhof	16 – 19 Uhr	51MWDGB301
2*	25.06.25	„Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“	Groß-Gerau, Kochstudio	16 – 19 Uhr	51GGDGB302
3	25.08.25	„Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“	Rüsselsheim, Albrecht-Dürer-Schule (vhs)	16 – 19 Uhr	52RUDGB303
4	28.08.25	„Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“	Groß-Gerau, Kochstudio	16 – 19 Uhr	52GGDGB304
5	26.09.25	„Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“	Biebesheim, Familienzentrum	16 – 19 Uhr	52RIDGB305
6	29.09.25	„Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“	Walldorf, Waldenserhof	16 – 19 Uhr	52MWDGB306
7	13.10.25	„Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“	Walldorf, Waldenserhof	16 – 19 Uhr	52MWDGB307
8	29.10.25	„Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“	Groß-Gerau, Kochstudio	16 – 19 Uhr	52GGDGB308

2\* Kochkurs für die Schüler der Abendschule Groß-Gerau

## **Artikel der Abendschule Groß-Gerau zum Kochkurse „Bowls – alles aus einer Schüssel, bunt, vielfältig und lecker“**

**Gemeinsam geschnippelt, gerührt und gelacht:**

**Kochevent der Abendschule bringt gesunde Ideen auf den Teller**

Der Alltag vieler Studierender der Abendschule ist dicht getaktet: Job, Familie und dann abends noch lernen – da bleibt oft kaum Zeit zum Kochen. Die Verlockung, schnell zu Fertiggerichten oder Fast Food zu greifen, ist groß. Dass es auch anders geht, zeigte ein Kochevent, das für Begeisterung sorgte. Einen Abend lang wurde unter fachkundiger Anleitung in der modernen Lehrküche der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau geschnippelt, püriert, gerollt und natürlich probiert. Im Mittelpunkt stand die Frage: Wie kann ich mich trotz Stress gesund ernähren?

„Ich dachte immer, gesund kochen dauert ewig – aber mit diesen Bowlrezepten schaffe ich das ganz einfach!“, erzählt ein Teilnehmer begeistert. Das Zubereiten von gesunden Bowls überzeugte alle. Selbst für Teilnehmer, die bislang wenig Erfahrung am Herd hatten, waren die Rezepte gut umsetzbar. Der Austausch mit Mitschülern in ungewohnter Umgebung schuf zudem eine lockere und motivierende Atmosphäre. Am Ende waren nicht nur alle satt – sondern auch stolz auf das, was sie gemeinsam auf die Beine gestellt hatten.



## Übersicht der Anzahl an Anmeldungen und der Teilnehmenden

Koch-kurs	Datum	Anmel-dungen	teil-genommen	nicht anwesend	Stornos	Warteliste
<b>1</b>	05.05.2025	13	12	1	1	2
<b>2</b>	25.06.2025*	13	3	10	0	7
<b>3</b>	25.08.2025	12	12	0	4	0
<b>4</b>	28.08.2025	12	12	0	3	0
<b>5</b>	26.09.2025	12	11	1	5	0
<b>6</b>	29.09.2025	12	11	1	0	3
<b>7</b>	13.10.2025	13	12	1	0	1
<b>8</b>	29.10.2025	12	11	1	2	2
<b>Summe</b>		<b>99</b>	<b>84</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

\*Teilnehmende der Abendschule Groß-Gerau

Die Auswertung der Anmeldungen, Stornos und Wartelisten ergaben, dass insgesamt 129 Aktivitäten in unserem Kurssystem verzeichnet wurden. Von 99 angemeldeten Personen haben 84 am Kochkurs teilgenommen. Von den 15 nicht anwesenden Personen sind schon alleine 10 von der Abendschule Groß-Gerau nicht zum Kochkurs erschienen. Diese geringe Teilnahme von der Abendschule müsste man genauer erörtern. Spielt zum Beispiel der gewählte Zeitpunkt eine Rolle (kurz vor den Sommerferien)? Weiterhin wurden 15 Anmeldungen wegen Krankheit und aus beruflichen oder privaten Gründen storniert. Und weitere 15 Personen, die auf der Warteliste standen, waren am Kochkursangebot sehr interessiert. Fazit, laut der Nachfrage hätten wir noch einen weiteren Kochkurs füllen können.

## Broschüre

Im September und Oktober konnte die Broschüre zum Projekt erarbeitet werden. In Zusammenarbeit mit der Abteilung „Öffentlichkeitsarbeit“ entstand eine dreiundzwanzigseitige DIN A 5 Broschüre. Die Broschüre wurde in leichter Sprache übersetzt. Die Broschüre beginnt mit einem Theorieteil und zwar zu den neuen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Die Untertitel lauten, „Die Ernährungspyramide“, „Die eigenen Hände als Maß“ und „8 Lebensmittelgruppen und 22 Portionen“. Dann folgt der Rezeptteil mit den drei

verschiedenen, asiatische, levante und mediterrane Bowls. Die Broschüre wurde in einer Auflage von 300 Stück gedruckt und im Landkreis Groß-Gerau an Stellen wie Familienzentren, Integrationsbüros und Rathäuser zur kostenfreie Mitnahme ausgelegt. Des Weiteren kann die Broschüre als PDF Datei auf der Internetseite der KVHS heruntergeladen werden.



## Fazit

Die Kochkurse wurden im Durchschnitt mit 10,5 Personen besucht. Damit wurde eine sehr gute Auslastung der Kurse erzielt. Auch die Existenz eines solchen Projektes wurde, wie auch in den vergangenen Jahren, immer wieder von den Teilnehmenden mehrfach gelobt. Auch wurde bei den Gesprächen in den Kochkursen mit den Teilnehmenden sehr deutlich, wie wichtig eine „gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung“ ist. Den Kursleitungen wurden zahlreiche Fragen zu einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise und zu einem

umweltbewussten Handel beim Einkauf von Lebensmittel gestellt. Dadurch konnte ein positiver Beitrag zur Nachhaltigkeit geleistet werden.