

## Kochvorführung:

### **Mit Honigfreundinnen und Honigfreunden kochen!**

Wohl jeder Imker isst gerne ein Honigbrot. Honig schmeckt gut, Honig ist gesund, sollte man ihn dann nicht auch in der Küche verwenden? Diesen Schritt gehen wahrlich nicht alle Honigliebhaber, obwohl es viele Möglichkeiten dazu gibt. Zeigen wir doch unseren Mitmenschen, wie das geht! Imkerinnen und Imker, die sich sowohl beim Honig als auch in der Küche gut auskennen, haben mit einer Vorführung zum Kochen mit Honig, sozusagen mit einem kleinen Honigkochkurs, die Möglichkeit, ihr wertvolles Produkt vorzustellen und Tipps weiterzugeben, wie sich Honig im täglichen Speiseplan gut unterbringen lässt.

Der Umfang einer solchen Vorführung kann ganz unterschiedlich sein. Die kleinste Variante ist die Herstellung eines einfachen Gerichtes zum Beispiel im Rahmen einer Öffentlichkeitsveranstaltung beim Tag der offenen Tür mit der Ausgabe von Kostproben an die Besucher, die aufwändigste der richtige Kochkurs für Honiggerichte mit anschließendem genussvollen Verspeisen der zubereiteten Köstlichkeiten in geeigneten Räumlichkeiten. Im ersten Fall gibt es kleine Gratisportionen für die Besucher, im zweiten Fall kann man sein Wissen gegen eine Teilnahmegebühr auch gewinnbringend vermitteln und dabei gleichzeitig sein Honigangebot bekannt machen – eine besondere Form von Werbung, die aufgrund ihres Erlebnischarakters auf großes Interesse stößt!

Mehrere Versuche zum Thema „Kochen mit Honig“ an unterschiedlichen Orten bei ganz verschiedenen Gelegenheiten sind mit so viel Erfolg verlaufen – und haben allen Beteiligten so viel Spaß gemacht – dass hier das Konzept zum gemeinsamen Kochen mit Honig vorgestellt werden soll.

### **Absprache**

Das Thema ist klar: es geht um Honig und seine Verwendungsmöglichkeit in der Küche. Dabei sollen die Vorzüge von Honig für Ernährung und Gesundheit aufgezeigt, aber auch küchentechnische Besonderheiten im Umgang mit Honig herausgestellt werden. In einem geeigneten Raum sollen von den Teilnehmern mehrere Gerichte mit Honig zubereitet und anschließend gemeinsam verzehrt werden. Referent oder Referentin und Veranstalter müssen Termin und Dauer sowie mehrere der nachfolgend genannten Punkte der Veranstaltung absprechen und mögliche Teilnehmer in geeigneter Weise einladen.

## Klären:

- Ist der **Veranstaltungsraum** geeignet? Ideal wäre eine Lehrküche an einer Volkshochschule, einem Landwirtschaftsamt oder einer Schule, auch ein mit Küche und sauberem Arbeitsraum ausgestatteter Lehrbienenstand oder der Veranstaltungsbereich einer Kirchengemeinde bietet sich an, mindestens aber müssen ein Herd, Kühlschrank und Spülbecken mit Warm- und Kaltwasseranschluss sowie Tische und Sitzgelegenheiten vorhanden sein.
- Klären, was in der **Küche** enthalten ist, denn davon hängt unter anderem die Rezeptauswahl aus: Töpfe (Größe? Anzahl?), Schüsseln, Teller, Krüge, Gläser, Zitronenpresse, Reiben, Schneebeesen, Kartoffelschäler, Backbrett, Schneidbretter, Küchenmesser, Essgeschirr, Bestecke, Geschirrtücher.
- Wie ist der **Herd** aufgestellt? Steht der Herd in einer Küchenzeile, können dort maximal zwei Personen gleichzeitig arbeiten!
- Den **Arbeitsbedingungen** entsprechend ist die Teilnehmerzahl zu begrenzen.
- **Wer putzt** die Küche, den Raum nach der Veranstaltung?
- Wie wird der **Abfall** entsorgt?
- Fällt **Benutzungsgebühr** für den Raum an?

## Kosten

Kochzutaten kosten Geld, eventuell fällt auch ein Betrag für Energie- und Wasserverbrauch an. Im Allgemeinen müssen die Kosten auf die Teilnehmer umgelegt werden, deshalb die Auslagen kalkulieren und daraus eine Teilnehmergebühr errechnen, die bei der Einladung genannt werden sollte! Neben der Zeit für die Durchführung muss auch der Aufwand für Vor- und Nachbereitung berücksichtigt werden, wenn der Zeitaufwand berechnet werden soll!

## Einladung

Wer könnte sich für unseren Honig-Kochkurs interessieren? Da sind vor allem Honigkunden, besonders die Kundinnen, die man ansprechen kann. Ein aushängendes Plakat oder aufliegende Informationsblätter können auf den Termin hinweisen. Man kann das Angebot den Mitgliedern im Imkerverein bekannt machen, Landfrauen, Frauen aus dem Kirchenkreis, Sportverein, Kindergartenmütter haben an solchen Angeboten Interesse, VereinskollegInnen – es gibt viele Möglichkeiten, interessiertes Publikum zu finden.

## Rezepte auswählen

Die Auswahl geeigneter Rezepte ist wichtig für das Gelingen der Veranstaltung (<http://www.lwg.bayern.de/bienen/info/produkte/28320> ) :

- nur wirklich gelingsichere Rezepte auswählen, Rezepte vorher ausprobieren
- einige sehr einfache Rezepten für unerfahrene Teilnehmer vorsehen
- bei den Rezepten für Abwechslung sorgen
- Rezepte passend zur Saison auswählen (warme Suppe im Winter, Kaltspeisen, Getränke im Sommer)
- Zutaten günstig im Preis
- wenige Zutaten
- kurze Zubereitungszeit
- einfache Zubereitung
- einige Rezepte ohne Herdbenutzung einplanen.



## Teilnehmerzahl

- Teilnehmerzahl begrenzen! Die Zahl hängt ab von der Arbeitsfläche in der Küche / im Arbeitsraum, aber auch vom Betreuungspersonal während des Kochens! 20 bis 25 Personen für eine Betreuungskraft – mehr sind nicht zu verkraften!

## Arbeitsraum, Hygiene, Arbeitssicherheit

Der Arbeitsraum wie auch die Küche müssen die Anforderungen an eine gute Küchenhygiene erfüllen: saubere, abwaschbare Arbeitsflächen, sauberes Spülbecken, sauberer Herd, sauberer Fußboden, gute Beleuchtung, Anschluss mit warmem und kaltem Wasser. Für jede Gruppe muss ausreichend Arbeitsfläche gegeben sein, die Teilnehmer sollen sich nicht behindern. Erste-Hilfe-Kasten muss vorhanden sein. Alle Geräte müssen intakt sein! Das Spülbecken darf nicht als Handwaschbecken benutzt werden.

## Vorarbeiten für die Vorführung

- Teilnehmerzahl abfragen bzw. begrenzen, pro Gericht etwa 3 Teilnehmer rechnen
- Rezeptauswahl treffen
- Zeit kalkulieren
- Kosten kalkulieren
- Zutaten einkaufen
- evtl. ein oder zwei Gerichte, die mehr Aufwand erfordern, vorbereiten, z.B. Plätzchenteig, Suppe (muss dann nur noch gewärmt werden)
- Empfehlung: die Zutaten abgewogen bereit stellen



- Raum vorbereiten (Vorbereitungszeit von ca. 1 – 1 ½ Stunden einplanen): Arbeitsplätze herrichten: für jedes Gericht Zutaten, Arbeitsgeräte und Geschirr übersichtlich zusammenstellen, evtl. auf einem Tablett, für jede Köchin, für jeden Koch ein Rezeptblatt dazulegen.

### **Dekoration einplanen**

Das Auge isst mit – ein bekanntes Geheimnis! An gut einsehbarer Stelle sollten deshalb einige Honiggläser bereitgestellt werden mit Sorten, die auch verwendet werden. Als hübsche Dekoration bieten sich zum Beispiel an:

- ein Plätzchenteller mit Honiggebäck
- ein Weihnachtsteller mit Wachskerze und Honig-Lebkuchen
- Flasche mit Honiglikör, der evtl. auch zubereitet wird
- Geschenkkorbchen mit Honig
- Informationsmaterial.

### **Einführung in das Thema**

Die Veranstaltung sollte mit einer kurzen Einführung auf das nachfolgende Kochen einstimmen. Folgende Themen sind für die Teilnehmer beim „Kochen mit Honig“ interessant:

- Inhaltsstoffe und Wert des Honigs
- Verwendungsmöglichkeiten
- Grenzen der Honigverwendung
- Honig in der Küche.

Material hierzu: Powerpoint-Präsentation, Infoblätter (eigene, Verband, aus dem Internet z.B. Merkblätter der Bieneninstitute), Honigsorten, Poster, Dekoration.

Richten Sie sich nach den Vorkenntnissen: Imkern müssen wir das Vorgehen bei der Honigernte nicht mehr erklären, einen Laien wird das aber sehr wohl interessieren. Die Einführung sollte kurz gehalten werden, damit genügend Zeit für das Kochvergnügen bleibt, zehn Minuten sind genug.

### **Der verwendete Honig:**

Das Hauptaugenmerk der Veranstaltung liegt beim Honig, für den ja auch geworben werden soll. Den Honig zum Kochen deshalb im verkaufsfertigen Glas bereitstellen. Werden unterschiedliche Sorten verwendet, die Besonderheiten der einzelnen Sorten kurz herausstellen. Wenn die Veranstaltung den Verkauf fördern soll, Flyer zum Honigangebot bereithalten mit Anschrift, Sorten, Preisen, Verkaufszeiten, Wegbeschreibung, dazu auch eine ausreichende Menge Honig zum Verkauf bereit halten.

## Mit den Teilnehmern kochen

- Bevor es wirklich losgeht, den Ablauf besprechen
- die geplanten Gerichte kurz vorstellen
- Gruppen einteilen und Arbeitsplätze zuteilen
- bei der Einteilung auf Kochkenntnisse Rücksicht nehmen
- die Gruppen betreuen und bei Fragen weiterhelfen
- Essgeschirr, Bestecke und Servietten bereitstellen
- nach Fertigstellung die Gerichte kurz besprechen
- gemeinsam aufessen, jeder darf von jedem Gericht kosten
- Fragen beantworten.



## Aufwand für die Veranstaltung

Wer sich an eine solche Kochvorführung heranwagt, sollte frei reden können, über gute Kenntnisse zum Thema Honig verfügen und Erfahrung im Kochen, vor allem auch in der Verwendung von Honig in der Küche mitbringen. Die Veranstaltung ist zeitaufwändig, weil zur eigentlichen Durchführung auch die Vor- und Nacharbeiten hinzu gerechnet werden müssen. Wer jedoch mehrere solche Veranstaltungen plant, kann die geistige Vorarbeit wiederholt einsetzen, die Erfahrung erleichtert die folgenden Aktionen und spart bei der Nebenarbeiten Zeit. Ein Tipp: vielleicht finden sich zwei Freundinnen, die die Veranstaltung zusammen durchführen wollen? Das erleichtert die ganze Aktion erheblich – und macht doppelten Spaß!

## Informationsmaterial:

Damit die Vorführung gelingt, ist eine gründliche Einarbeitung in das Thema sinnvoll! Zur Information und zur Durchführung bieten sich an:

- Literatur: Als Fachbuch mit sehr umfangreicher Information zum Thema Honig und Honigverwendung sowie vielen Rezepten: Friedgard Schaper: Kochen mit Honig, Cadmos-Verlag
- Für den imkerlichen Hintergrund zur Honigproduktion: jedes Imkerei-Fachbuch

Auf der Homepage der Fachzentrums Bienen finden sich:

- Powerpointpräsentation als Einführung zum Thema:  
[http://www.lwg.bayern.de/bienen/info/produkte/18005/linkurl\\_4.pdf](http://www.lwg.bayern.de/bienen/info/produkte/18005/linkurl_4.pdf)
- Honigtafeln zur Präsentation verschiedener Honigsorten:  
<http://www.lwg.bayern.de/bienen/info/produkte/28748/>
- Rezeptbroschüre „Mit bayerischem Honig durch das Jahr“:  
[http://www.lwg.bayern.de/bienen/info/produkte/18005/linkurl\\_2.pdf](http://www.lwg.bayern.de/bienen/info/produkte/18005/linkurl_2.pdf)
- Poster für Öffentlichkeitsarbeit  
[http://www.lwg.bayern.de/bienen/service/15362/linkurl\\_15.pdf](http://www.lwg.bayern.de/bienen/service/15362/linkurl_15.pdf)

## Rezepte für die Kochvorführung:

Die genannte Rezeptzusammenstellung im Internet bietet Rezepte in druckfähiger Ausführung. Auf verschiedenfarbiges Papier gedruckt, sehen die Blätter ansprechend aus. Die nachfolgenden (einfachen!) Rezepte sind für jeweils für vier Personen berechnet. Auf aufwändige Bratengerichte wurde verzichtet, weil deren Herstellung einfach zu lange dauert.

Gericht	Schwierigkeitsgrad	Anmerkungen
Honig mit weihnachtlichen Gewürzen	sehr einfach	ohne Herd
Roter Früchtepunsch	sehr einfach	
Tomaten-Joghurt-Getränk	sehr einfach	ohne Herd
Früchtequark mit Honig	sehr einfach	ohne Herd
Honigmilch	sehr einfach	ohne Herd
Bananen-Shake	einfach	Ohne Herd
Käsecreme fürs kalte Büffet	einfach	ohne Herd
Apfelquark	einfach	Herd
Roher Karottensalat	einfach	ohne Herd
marinierte Champignons	einfach	Herd
Trauben-Rosinen-Quark	einfach	ohne Herd
Westfälische Kirschenspeise	einfach	ohne Herd
Apfel-Smoothie	einfach	ohne Herd, Handmixer
Joghurt-Kaltschale mit frischem Obst	einfach	ohne Herd, wenn Mandeln vorher geröstet werden
Sprossen-Salat	einfach	Herd
Rotweinpflaumen	einfach	Herd
Orangen-Rotwein-Gelée	einfach	zu Hause vorbereiten
Ungarische Krautsuppe	aufwändiger	zu Hause vorbereiten
Schokoladen-Cookies	aufwändiger	Teig zu Hause vorbereiten, Backröhre
Ananas-Chutney	braucht Zeit	Herd, eventuell zu Hause vorbereiten

## Das Ergebnis



Sobald die TeilnehmerInnen den Kochlöffel in der Hand haben, steigt die Spannung, was hier alles an Leckerbissen und Köstlichkeiten entsteht. Das gemeinsame Arbeiten, die Freude am gelungenen Honigmenue und der Genuss beim Essen ist für die Teilnehmer ein besonderes Erlebnis! Ab heute steigt Honig im Kurs, das ist garantiert!