

Mitglied in folgenden Organisationen:

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V.(DPWV), World Pancreatic Cancer Coalition (WPCC), Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V. (HKSH-BV), Deutsche Diabetes Föderation e.V.(DDF), Gesellschaft für Rehabilitation bei Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (GRVS), Deutscher Pankreasclub (DPC) und der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e.V.(GASTRO-LIGA)



Jörg Schäfer

02.02.2020

Regionalgruppe:  
RG 70 - Stuttgart

## Diätkochkurs am 31.01.2020 im Marienhospital

### *Regionalgruppe RG Nr.70 – RG Stuttgart*

Am Freitag, den 31.01.2020 fand im Marienhospital unser erster Diätkochkurs statt. Unter der Überschrift „Kochabend mit dem Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.“ wurden wir herzlich von der Diät- und Ernährungsberaterin Frau Müller und der Auszubildenden Frau Spiegel in den Räumen der Schulungsküche empfangen. Nach einer kurzen Begrüßung durch die Leiterin der Diät- und Ernährungsberatung Frau Höfler, und einem ersten kennen lernen, konnten wir auch gleich mit dem Zubereiten unseres Menüs beginnen. Nach der Einführung in die Küche und dem „Richtigen“ Händewaschen ging es los. Kohlrabis mussten geschält und geschnitten werden, Abwiegen, Kochen, Braten.

Während der Zubereitung konnten immer wieder Fragen zu bestimmten Lebensmitteln gestellt werden. Zum Erstaunen der Teilnehmer wurden auch Lebensmittel zum Beispiel zum Anbraten genutzt, wo man immer gesagt hätte, ich als Bauchspeicheldrüsenerkrankter, kann das doch gar nicht verwenden. So kamen wir unter fachmännischer Anleitung und immer wieder stattfindenden Informations- und Diskussionsrunden unserem Menü näher. Als der Seelachs in die Pfanne zum Braten wanderte und der Duft des Fisches in der Küche aufstieg, wurde auch der Appetit der „Kochenden“ noch größer.

In gemeinsamer Runde und weiterhin fragend, ließen wir uns unser leckeres Menü schmecken. Ein Gaumenschmaus.

Zum Nachtisch gab es noch einen leckeren Vanillequark mit Erdbeersoße, der für einen gelungenen Abschluss unseres Menüs sorgte.

Mit gut gefülltem Magen, sehr viel Informationen und Spaß traten die Teilnehmer den Nachhauseweg an.

Alle waren sich einig, das würden wir gerne wiederholen.

Ich möchte mich recht herzlich für die Durchführung, dem rundum gelungenen Informationsabend und natürlich für das sehr leckere Menü bei Frau Höfler, Frau Müller und Frau Spiegel bedanken.

**Jörg Schäfer**  
AdP-Regionalgruppenleiter Stuttgart