

Mit zwölf Jahren hat sie zuhause das Kochen übernommen, sammelt seit jeher Rezepte und Kochbücher: Andrea Hüttermann ist Köchin aus Leidenschaft. So steht es auch auf ihrem T-Shirt. Vor zwölf Jahren machte sich die Emsdettenerin selbstständig mit ihrer Kochbar und bietet seitdem Kochkurse und -events für Jung und Alt an. Privat kocht sie am liebsten Afrikanisch und Asiatisch. „Ich hatte sogar schon mal das Glück, in einem afrikanischen Waisenhaus für die Kinder kochen zu dürfen“, berichtet die 51-Jährige stolz.

Gemeinsam mit der Stadt Emsdetten hat Andrea Hüttermann im Rahmen der Nachhaltigkeitswoche einen Online-Kochkurs angeboten. EV-Redakteurin Jacqueline Döcker stand mit ihr in der Küche und hat ihr über die Schulter geschaut.

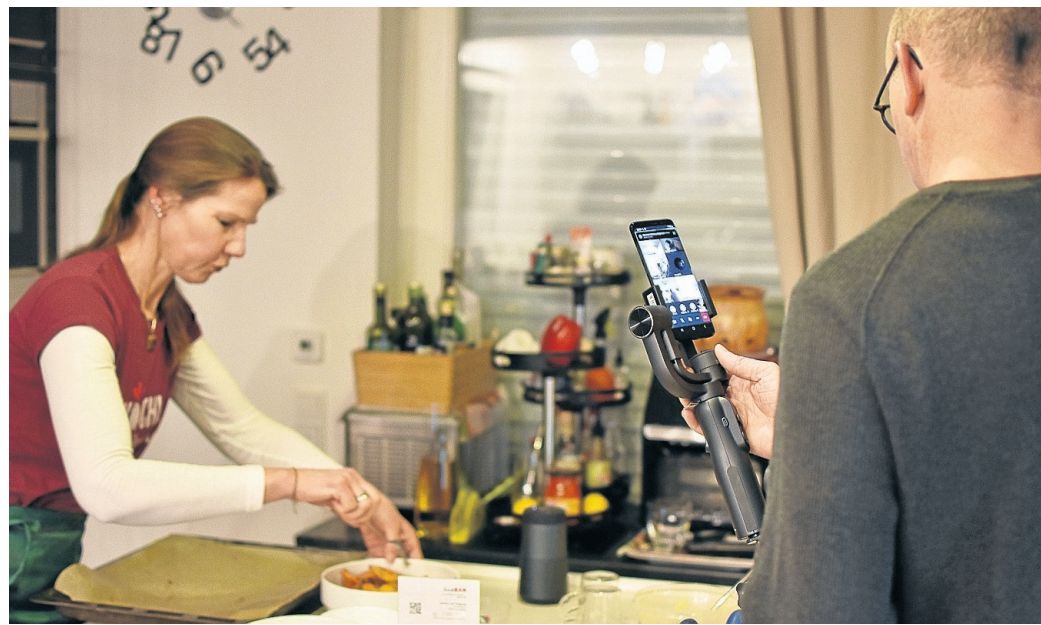


## Regional, vegetarisch – und nachhaltig

Andrea Hüttermann bereitet die Ajvar-Suppe zu – unter den Augen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Online-Kochkurs. Damit sie alles genau sehen können, sind zwei Handykameras auf die Köchin gerichtet. EV-Fotos: Döcker

Andrea Hüttermann steht an ihrer Kochinsel. Vor ihr allerhand Schüsseln mit klein geschnittenem Obst und Gemüse darin. Daneben Essig- und Ölflaschen, Salz- und Pfefferstreuer. Zwei Handykameras sind auf sie gerichtet. Ein großer Bildschirm steht auf dem Tisch gegenüber, auf dem sie sich in beiden Kameraeinstellungen sehen kann. Alles wirkt sehr professionell. Mann Norbert ist für die Technik zuständig und justiert am Lautsprecher nach. „Ich bin Norbert, hier herrscht das ‚Küchen-Du‘. Das habe ich von meiner Frau gelernt“, stellt er sich grinsend vor. Sympathisch!

Um kurz vor 19 Uhr ist alles vorbereitet für den Online-Kochkurs, den Andrea Hüttermann als Inhaberin der Kochbar in Kooperation mit der Stadt Emsdetten am Donnerstagabend gibt. Der Anlass: Die Nachhaltigkeitswoche. Sprich – auch das Menü muss nachhaltig, möglichst regional und vegetarisch sein. „Alle frischen Zutaten werden auch in Deutschland angebaut“, erklärt Andrea Hüttermann den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die sich per Online-Plattform Teams dazu geschaltet haben. Sieben von



ihnen sieht man auf dem großen Bildschirm in ihrer Küche stehen – dank Webcam. Die übrigen zehn halten sich dezent im Hintergrund und saugen die Infos kommentarlos auf.

19 Uhr. „Wir legen los!“, verkündet die 51-jährige gelernte Hotelfachfrau, die vor zwölf Jahren ihre große Leidenschaft – das Kochen – zum Beruf und sich mit der Kochbar selbstständig gemacht hat. Seitdem gibt sie Kochkurse und veranstaltet Kochevents für Kindergeburtstage, Freundeskreise, Firmen- und Familienfeiern

in ihrer Showküche in der Einliegerwohnung ihres Wohnhauses. „Hier ist meine Arbeitsküche, nebenan steht meine Traumküche“, sagt sie lachend und gesteht: „Ich habe über 300 Kochbücher und schon seit ich zwölf bin immer gerne Rezepte gelesen und gesammelt.“ Drei Gänge stehen auf dem Speiseplan: Ajvar Suppe, Bowl mit Tofu und Couscous dazu Süßkartoffel-Wedges mit Sauerrahm und zum Nachtisch Apfelcrumble. Ein familientaugliches und leicht nachzubereitendes Rezept – darauf legt Andrea Hüttermann bei ih-

ren Kursen großen Wert: „Es muss kochbar und vor allem nachkochbar sein.“

In einem Topf dünsten kleine Zwiebelwürfel glasig an. Man riecht’s – „ich kann die Haube nicht anmachen, sonst ist es für euch zu laut“, erklärt sie den stummen Zuschauern. Um Störgeräusche aus den anderen Küchen zu vermeiden, hat Andrea Hüttermann darum gebeten, dass jeder sein Mikrofon ausschaltet und sich nur zu Wort meldet, wenn es Fragen gibt.

Zuerst wird die Suppe – oder der „Feurige Paprikaschaum“ wie ihn Andrea Hüttermann nennt – zubereitet. Alle Teilnehmer haben im Vorfeld die Rezepte und eine Zutatenliste bekommen mit der Bitte, das Gemüse und Obst bereits zu schneiden. 20 Kochboxen

Zu den Zwiebeln gibt sie jetzt die restlichen Zutaten, lässt alles kurz aufkochen und stellt den Topf dann zum Köcheln auf eine hintere Herdplatte. Weiter geht’s mit dem Nachtisch: Streusel zaubern und über die gefächerten Apfelscheiben in der Auflaufform geben. „Crumble kann man aus fast allen Obstsorten machen. Nur bei Erdbeeren muss man aufpassen, dass sie nicht zu matschig werden“, wirft sie als Tipp ein. Sorgsam beobachtet Norbert Hüttermann, dass jeder Handgriff von mindestens einer Handykamera eingefangen wird. Dabei verhält er sich mucksmäuschenstill. „Sind alle soweit?“ fragt die Köchin zwischendurch immer wieder. Alle halten den ausgestreckten Daumen in die Kamera. Also weiter im Rezept...

Bereits am Mittwochmittag hatte Andrea Hüttermann in ihrer Kochbar Besuch von Bürgermeister Oliver Kellner und dem Jugendrat der Stadt Emsdetten – zum Probekochen. „Mir ist enorm wichtig, dass die Jugendlichen aus der ‚To-Go-Welt ausbrechen‘, betont Andrea Hüttermann, die selbst zwei Kinder im jungen Erwachsenenalter hat. „Ich möchte ihnen zeigen, dass man schnell und einfach auch zuhause etwas Leckerer kochen kann und nicht dauernd bei den großen Fast-food-Ketten essen muss. Das macht Unmengen Müll.“ Ihr Ziel ist es, Kinder schon früh mit dem Kochen in Berührung zu bringen – damit sie wissen, was auf ihren Tellern und

Mittlerweile ist das Menü

in den letzten Zügen. Andrea Hüttermann brät gerade den gewürfelten Räucher-Tofu in der Pfanne an. Der fehlt noch auf der ansonsten angerichteten Bowl. „Wie lange ist angebrochene Balsamico-Creme haltbar“, fragt eine Teilnehmerin als es um das Dressing geht. „Die ist viel länger haltbar als man denkt. Genau so ist es auch bei Gewürzen, Ketchup, Senf und auch bei gemahlenem Kaffee“, erklärt die Frau am Herd. Gewürze und Kaffee würden mit der Zeit irgendwann ihr Aroma verlieren – aber nicht schlecht werden. Generell plädiert Andrea Hüttermann dafür, das Mindesthaltbarkeitsdatum abzuschaffen, einfach damit nicht mehr so viele Lebensmittel wegwerfen werden. Denn da fängt in ihren Augen Nachhaltigkeit an – bei „weniger mit dem Auto fahren, dafür mehr aufs Fahrrad setzen, Essensreste verwerten, nicht wegwerfen und Plastikmüll reduzieren“.

Fertig! Die Suppe wird im Teeglas serviert, getoppt mit Milchschaum, die Bowl ist angerichtet, die Kartoffelspalten gar und der Nachtisch wird im Ofen noch etwas warm gehalten. „Meine Kinder haben gerade gesagt: ‚Was ist das denn für ein geiles Essen‘“, berichtet eine der Teilnehmerinnen aus ihrer heimischen Küche. Zum Abschluss stellen alle wieder ihr Mikrofon an, zeigen ihre angerichteten Teller, stoßen virtuell auf den gelungenen Online-Kochkurs an und wünschen alleseits einen „Guten Appetit!“

Damit auch jeder Handgriff gut eingefangen wird, kümmerst sich Norbert Hüttermann um die Technik (oben, links). Auf einem großen Bildschirm sieht Andrea Hüttermann sich selbst in den unterschiedlichen Kameraeinstellungen (oben, rechts). Bereits am Mittwoch waren der Bürgermeister und Jugendrat zum Probekochen zu Gast (unten, links). Die Bowl wird angerichtet (rechts, oberes Foto) und die Suppe in Teegläsern serviert.

