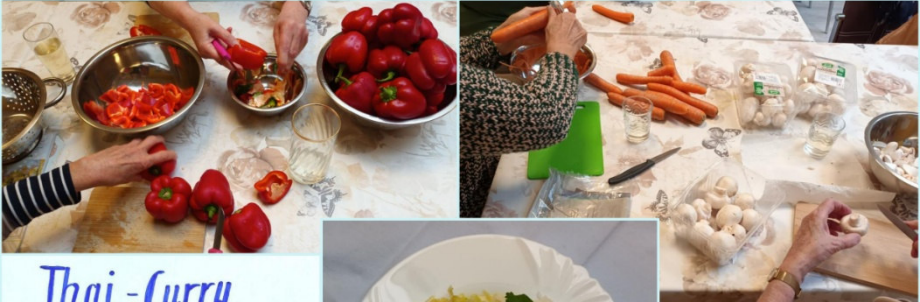


Kochplattentour Amt Brück

Ramona Stephan – Seniorenbeauftragte des Amt Brücks

Kernidee:

Gemeinsam kochen →
voneinander lernen → Neues
ausprobieren → Rezepte
weitergeben



Thai - Curry
(4 Personen)

4 Möhren	2 rote Paprika
1 Lauch	200 g Champignons
400 g Kokosmilch	Gemüsebrühe (Pulver)
Limettensaft	Knoblauch
Ingwer + Chili	Jasmin-Reis
Salz + Pfeffer	frischer Koriander

Möhren schälen und stiften, Paprika in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.
Lauch halbieren und in 1 cm dicke Ringe schneiden.
Pilze putzen und vierteln. Ingwer schälen und klein hacken.
Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten, mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen.
Gemüse hinzufügen und bissfest köcheln.
Mit Brühe, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Currys eignen sich hervorragend zur **Reste-Verwertung**. Jedes Gemüse kann verwendet werden. Statt Reis können auch Reismudeln oder Glasnudeln als Beilage dienen. Knoblauch, Chili und Ingwer verstärken gegenseitig ihre positiven Wirkungen.

Bildnachweis: Amt Brück

Kochplattentour Amt Brück

Ausgangslage: Unterschiedliche Herausforderungen

Jugendliche

- seltene Teilnahme am Schulessen
- nachmittags häufig allein
- häufig Fastfood und ungesunde Snacks

Senior*innen

- häufig „alt Bewährtes“ auf dem Teller
- wenig Abwechslung und Kreativität
- Essen und Kochen oft allein



Bildnachweis: Amt Brück

Kochplattentour Amt Brück

Gemeinsames Kochen verbindet

- Jugendliche werden motiviert, gesund und selbst zu kochen
- Senior*innen werden ermutigt, Neues auszuprobieren
- gemeinsame Zubereitung schafft Begegnung und Austausch
- beide Generationen bringen eigene Erfahrungen und Ideen ein
- alte und neue Rezepte werden miteinander verbunden



Bildnachweis: Amt Brück

Kochplattentour Amt Brück

Nachhaltigkeit: Rezepte für alle

- gemeinsam ausprobierte Gerichte werden als Rezepte weitergegeben
- neue Rezeptideen können zu Hause nachgekocht werden
- Erfahrungen und Wissen werden zwischen den Generationen weitergegeben
- für 2026 sind weitere Termine quer durchs Amt geplant



Bildnachweis: Amt Brück

„Beide Generationen profitieren sehr voneinander – alte und neue Gerichte entstehen und auch jede Menge Spaß durch das gemeinsame Kochen und voneinander Lernen.“
(Ramona Stephan)