

Ausbildung

Nie wieder ungesund

Pikante Saucen, schnelle Brötchen und jede Menge Vitamine – im Restaurant Elbblick in Hamburg bereiteten zwölf Azubis morgens von 7.00 bis 9.00 Uhr leckere Gerichte zu und hatten jede Menge Spaß dabei.

Gesund essen ist gar nicht so aufwändig, wie man denkt, verklickert Ernährungsexpertin Birgit Oelbüttel vier weiblichen und acht männlichen Azubis, Mechaniker-Elektroniker und Lackierer aus dem zweiten und dritten Lehrjahr. Sie stellt gesunde Gerichte vor, Teams zusammen und verteilt Rezepte. Schürzen um, Kochmützen auf, Hände waschen. Dann geht's los mit der Zubereitung von Gemüse-Schinken-Wraps, Kräutersaucen, Ebli-Salat, Kräuter-Käse-Creme und Orangensaft-Bowle.

Zum zehnten Mal, seit Mai 2012, hantierten Azubis im Elbblick, eine konzertierte Gesundheitsaktion von Ausbildung, Gesundheitsförderung, Facility Management und dem Catering-Unternehmen Aramark. Das Facility Management stellte Zutaten und Equipment zur Verfügung, Aramark unterstützte mit Personal vor Ort.

„Eine Superidee“, verkündet Azubi Nadine, „ich bin schon seit vier Uhr auf den Beinen und habe einen Riesenhunger.“ Zuerst muss aber geschnippelt, gerührt, gehackt und gebacken werden. „Wisst Ihr, was das ist?“, fragt Frau Oelbüttel in die Runde und zeigt auf Lauchzwiebeln. Keine Antwort. Den Riesen-Rettich daneben kennt auch nicht jeder. Kein Problem. Geduldig erklärt Birgit Oelbüttel, worauf es beim Zerkleinern des Gemüses ankommt. Und Klaus Reith von Aramark, der in seiner Küche selbst einen Azubi ausbildet, unterweist die männlichen Koch-Debütanten im gefahrlosen Schnittlauchschneiden: „Achtung, Fingerkuppen nach hinten und nicht mit der Messerkante über das Brett kratzen!“ Marcel tränen vom Zwiebeln schneiden die Augen, Jonas nimmt sich den Rettich vor, und Kadir wird zum „Wrap Man“ ernannt.

Nicolin und der zweite Marcel kümmern sich um schnelle Brötchen und Käse-Kräuter-Creme. Nadine und Royce bereiten den Ebli-Salat. Versiert verfeinert Nadine die gekochten Weizenkörner mit Paprika und



Gesund und lecker: das Ebli-Salat-Team mit seinem Werk.

Schafskäse. „Ich wohne allein und koche gern, da kriegt man Übung“, erzählt sie, während Royce die Gurke quält: „Du lässt wohl zu Hause kochen“, vermutet seine Partnerin und zeigt ihm, wie er die Kerne entfernt, ohne die Gurke zu ruinieren. Nebenan schnippelt Jana gedankenverloren Weintrauben in den Obstsalat, während ihr Partner Dennis den Joghurt rührt, und um die Ecke erklärt Frau Oelbüttel gerade, warum man zum Brötchenbacken unbedingt Mehl mit der Zahl 1050 statt des wertlosen 405er verwenden sollte. Auch Marion Gretenkord, zuständig für Gesundheitsförderung in der Berufsausbildung, und ihre Assistentin Anna-Lena Kaiser stehen den gut gelaunten Azubi-Köchen mit Rat und Tat und flotten Sprüchen zur Seite.

Rund zwei Stunden wird konzentriert am Gesundheitsmenü gearbeitet. Dann kommen die Gerichte endlich auf den Tisch. Jedes Team referiert noch einmal die Zutaten, dann wird gegessen. „Die Wraps sind der Knaller und super einfach zuzubereiten, die mache ich zu Hause bestimmt noch einmal - als Proviant für die Nachtschicht“, verkündet

Marcel. Einige seiner Kollegen nicken zustimmend. Royce freut sich jetzt schon auf sein drittes Lehrjahr. Dann kann er noch einmal mit Kollegen im Elbblick kochen, dank der tatkräftigen Unterstützung von Facility Management und Aramark. //



Das Brötchen-Team.