

WAS ICH BIN – und was ich nie werden wollte

Ich will Köchin sein, auch wenn mir das sehr spät eingefallen ist, nämlich erst mit 28 Jahren, einem Alter, in dem bei den meisten Köchen schon die ersten Ersatzteile fällig sind. Ich habe ein ganz ordentliches, geregeltes Leben dafür aufgegeben und seitdem ganz schön viel erfahren. Es ist der schönste Beruf, den ich mir vorstellen kann, auch wenn er mir so manches im Leben zerlegt hat. Was ich jetzt bin – und nie werden wollte – ist ein Berater. Klingt das nicht furchtbar langweilig? Coach, dieses neue Wort, ist noch schlimmer. Aber irgendwas muss man ja schreiben, wenn man gefragt wird, was man so macht. Ich habe mal nachgesehen, wo das Wort Coach eigentlich herkommt und siehe da: es ist ein Kutschenbauer! Es ist also nicht einer, der Dich rumfährt, sondern einer, der Dir etwas verkauft, mit dem Du selbst herumfahren kannst, wohin Du willst. Jetzt gefällt mir das Wort Coach gleich viel besser.

WAS ICH MIR WÜNSCHE – philosophischer Ansatz

Wir leben in einer Welt, in der immer weniger gekocht wird. Der Kochbuchmarkt und Kochsendungen im Fernsehen entwickeln sich diametral zu der Anzahl der Mahlzeiten, die ein Mensch sich zu Hause selbst zubereitet. Dem Image von gesunder Ernährung haftet wenig Freudvolles mehr an, vielmehr definieren wir uns heutzutage darüber, was wir NICHT essen. Das beweisen eine Vielzahl derzeit aus dem Boden sprießenden Food-Lifestyle-Trends und Diäten. Dem Begriff Essen schwingt dort immer auch etwas Problematisches mit. Gegenläufig dazu erfährt das Thema Food eine neue Omnipräsenz, man betrachte das Phänomen #foodporn im Internet. Der natürliche Bezug zum Lebensmittel ist dabei den meisten Menschen verloren gegangen.

Ich möchte die, wie auch immer geratene Popularität des Themas Ernährung genau dazu nutzen, eine Rückbesinnung beim Menschen zu erzielen. Kochen nicht als etwas Lästiges oder Kompliziertes, sondern wieder als etwas Elementares und Schönes darzustellen, das die Kommunikation zwischen Menschen fördern kann und obendrein auch immer ein politischer Akt ist, gesellschaftlich und klimatisch.

Es gibt inzwischen ist fast keiner Generation und Einkommensschicht noch Menschen, die wissen, wie man sich gesund ernährt, geschweige denn, wo ein Lebensmittel, das auch unsere Großmütter als solches erkannt hätte, herkommt. Als plakativstes Beispiel gilt hier wohl die lila Kuh. Aus meiner Erfahrung in der Erwachsenenbildung weiß ich auch, dass so mancher, der das Wort „Alphalinolensäure“ fehlerfrei aussprechen kann, nicht weiß, wie ein Kohlrabi aussieht. Ein weiteres Bild dazu, wie es um die sich ernährende Gesellschaft steht, ist ein Kapernglas, auf dem groß die Worte „vegan“, „laktosefrei“ und „glutenfrei“ prangen. Ich wünsche mir eine Welt, in der die Menschen wissen, was Kapern sind, nämlich die Knospen eines Strauches, in Salz oder in Essig eingelegt. Meine Arbeit soll genau hier ansetzen. Sie soll aufklären und den verantwortungsvollen Blick zurück schärfen, weg von industriell gefertigten Lebensmitteln, hin zu Gemüse in seiner Urform. Der Markt ist also riesig und die Zeit drängt, etwas zu tun.



WAS ICH ANBIETE – Leistungen für Privat- und Geschäftskunden

FÜR UNTERNEHMEN

Entwicklung neuer und zeitgeistorientierte Modernisierung bestehender Foodkonzepte
Analyse und Optimierung von Küchenprozessen in Restaurants
Professionelle Beratung bei der inhaltlichen und graphischen Erstellung und Umsetzung von Speisekarten
Trend-Input und Kreativitätstraining für Betreiber und professionelle Chefs, zum Beispiel Saucen-Workshops
F&B-Organisation und Frontcooking auf internationalen Messen
Teamplying-Seminare und Koch-Workshops als Firmen-Events
Nachhaltigkeits-Optimierung: kreative Konzepte und konkrete Anleitung zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
Einsatz als Freelance-Köchin für Veranstaltungen und personelle Engpässe
Erstellung von Wort- und Bildbeiträgen für die individuelle Darstellung des Unternehmens/Produkts in Facebook und Instagram, vom Foto bis zur Veröffentlichungs-Choreografie, Entwicklung eines eigenen Sounds und Stils
Individuelle Image- und Presstexte für Print- und Online-Medien
Kollaboration mit Food- und Nonfood-Herstellern in meinem Blog und sozialen Medien
Fachbezogene Kolumnen zu den Themen Essen, Trinken und Nachhaltigkeit für Print- und Onlinemedien, zum Beispiel Newsletter

FÜR PRIVATKUNDEN

Homecooking:
der Profikoch in der eigenen Küche. Vom Kindergeburtstag über das Candlelight-Dinner bis hin zum Überraschungsmenü, Familienfeiern, diskrete Geschäftsessen, kleine Hochzeiten, Konfirmationen, Weinmenüs...

Einkaufs- und Ernährungscoach:

Auf den Kunden abgestimmt Beratung zum Thema „Gesunde Ernährung zu Hause und am Arbeitsplatz“ in Form von Touren, Gesprächen und Workshops unter Berücksichtigung der Faktoren Zeit, Ökonomie und Ökologie und Lebensmittelunverträglichkeiten

ÜBERGREIFENDE LEISTUNGEN

Koch- und Gewürzschule:

Seminare für Profis, Privatpersonen und Geschäftskunden, vom Einzelunterricht bis zu Kursen von bis zu 100 Personen

Catering mit Koch:

Kulinarische Versorgung von privaten Feiern und großen und kleinen Meetings jenseits der kalten Platte in Korrespondenz mit einer Köchinnen-Kooperative

Vortragstätigkeit an Bildungsinstituten:

Gastdozentin an Schulen und Kitas, Hoch- und Volkshochschulen

Schaukochen:

Öffentliche Auftritte mit oder Einbezug des Publikums bei Food-Events



FÜR WEN ICH ARBEITE

Im Grundsatz für jeden Menschen, der isst und trinkt.

PRIVATKUNDEN

Privatkunden, die sich für Kochen und Essen zwar interessieren, denen aber Teile dessen ein Mythos sind und die dazulernen wollen: private Kochkurse

Privatkunden, die sich gern selbst gesund ernähren möchten, denen aber Kreativität und Know-How fehlt, das wirtschaftlich und zeitlich umzusetzen: Einkaufs- und Ernährungscoaching

Privatkunden, die ein Fest in den eigenen vier Wänden austragen möchten, aber nicht selbst in der Küche stehen wollen: private chef

Privatkunden, die ein Event, wie zum Beispiel Ihre Hochzeit oder ein Jubiläum nicht aus dem Cateringkatalog bestellen wollen, sondern individuell auf sich zugeschnitten haben möchten: homecooking

Privatkunden, die zum Beispiel aufgrund einer Lebensmittelunverträglichkeit ihre Ernährung umstellen wollen: Ernährungscoaching nach speziellen Bedürfnissen

UNTERNEHMEN

Lebensmittelerzeuger, wie Winzer, Brauer, Käser oder Fleischer, die ihr Produkt in Form einer Menü-Veranstaltung promoten wollen

Kleinstherzeuger oder Gastro-Start-Ups, die stark in dem sind, was sie tun (sagen wir Ziegenkäse machen), aber Unterstützung brauchen für Imagetexte, Internetauftritt oder PR-Tools

Größere Lebensmittelhersteller, die einen F&B-Organisator und/oder einen Gourmet-Showkoch für Events und Messen suchen, um ihrem Produkt Strahlkraft zu geben und nebenbei einen guten Hintergrund für Verhandlungsgespräche zu schaffen

Größere Lebensmittelhersteller, die ein neues Produkt auf den Markt bringen wollen und nach Ideen für mögliche Abwandlungen und Einsatzmöglichkeiten durch den Anwender in der Praxis suchen

Lebensmittelproduzenten und Gastronomen, die Hilfe bei der Entwicklung einer thematisch inspirierten Produktlinie benötigen, zum Beispiel eine Asia-Woche oder eine Salat-Edition zum Thema Hülsenfrüchte

Alteingesessene Gastronomiebetriebe, die nach Trend-Input suchen und ihr Angebot überarbeiten möchten. Auffrischung von Interieur, Speisekarte, Webauftritt und ggf. Personalschulungen

Gastronomiebetriebe, die in saisonalen Stoßzeiten oder für Veranstaltungen Verstärkung in der exekutiven Küchenmannschaft oder auch Spezialisten für bestimmte Fachgebiete brauchen

Geschäftskunden jeglicher Branchen, die ein kulinarisches Teambuilding-Event für sinnvoll halten, das dann zugleich auch die Weihnachtsfeier sein kann

ÖFFENTLICHE KUNDEN

Bildungsträger, die für Kongresse Fachreferenten oder Workshops benötigen

Schulen und Kindergärten, die in die Fortbildung zur gesunden Ernährung von Kindern investieren wollen, sei es als Workshop mit Eltern, Kindern oder Lehrenden

Institutionen, die für Ihre Öffentlichkeitsarbeit, zum Beispiel ein Urban Gardening-Projekt, durch ein Kochevent hervorheben wollen

Volkshochschulen, die für ihren Gesundheitsbereich mehr wollen, als den klassischen Fischkochkurs und auf Innovation und Nachhaltigkeit setzen, um ein jüngeres, diverseres Publikum zu generieren

LINKS & RECHTS – Netzwerk, Events und Publikationen

https://www.slowfood.de/biokulturelle_vielfalt/slow_food_chef_alliance

<http://koechinnen-kooperative.de/>

<https://www.glucke-magazin.de/2018/03/23/plietschkochen-matjes-rezept-luka-luebke/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jNvPlslyl-k>

A P O K A L U E B K E