

Vorwort

Ulrich Schulte, Pfarrer und Vorsitzender der Evangelischen Kirchengemeinde Bottrop	7
---	---

»Es ist eine wunderschöne Kür«

Die Erfinder des Kochkurses »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein«, Claudia Kretschmer und Felix Brill, erklären, warum sie dieses Projekt angeboten haben und welche Ziele sie dabei im Blick hatten	9
--	---

Einleitung

Wie alles begann

Daniels Frust und das Werk des Zufalls	16
--	----

Die Vorbereitung

Das Frühstück stimmt auf den Kochkurs ein	18
---	----

Im Kochstudio

Plötzlich fluppt alles wie in einer straff organisierten Groß-Küche	20
---	----

Die neuen Köchinnen und Köche

Doris liebt Abwechslung	26
Chipse, der Fürsorgliche in der Gruppe	28
Daniel trägt sein Leben in Bildern auf der Haut	30
Jenny träumt von einem Job	32
Im Knast kam für Bernd die Einsicht	35
Tina hatte ein »heißes Leben«	38

Die Organisatoren

Klaus: Die Seele des Kochkurses	44
Hans: Ein Mann mit vielen Berufen	49
Henning: Tatkraft in Person	52

Der Kochwettbewerb

Sternekoch Nelson Müller schlägt es die Sprache	56
---	----

Gemüse aus dem eigenen Garten

Gärtnern macht glücklich

Jürgen Döblitz und das Gartenprojekt der ESB	62
--	----

Gastbeiträge – Essen, Ernährung, Esskultur

Ein Tag voller Überraschungen – Eine Momentaufnahme des allerersten Koch-Treffens im Martinszentrum

Klaus Bräuninger, Chefkoch im Ruhestand 66

Gesunde Ernährung ist keine Frage des Geldes

Dr. Katharina Melchior, Ärztin 68

Ernährung und Esskultur

Stefan Bertelwick, Küchenchef und Geschäftsführer des Gasthofs Berger
in Feldhausen 70

Die Gründung der Bottroper Tafel: Lebensmittel für »fast umsonst«

Dorothea Krämer, Gründerin der Bottroper Tafel 72

Bilanz

Eine außergewöhnliche Erfolgsgeschichte 77

Anhang

Rezepte 83

Presse-Echo 109

Rückblick 118

Danksagung 123

Foto-Nachweis 124