

NICK & MARTINA TSCHIRNER

### **Easy Einhänder-Küche**

Berlin 2023. ISBN 978-3-00-07686-2

Nach den ersten beiden Einhänder-Kochbüchern haben Nick und Martina Tschirner nun ein drittes Einhänder-Kochbuch veröffentlicht. Eine geniale Idee, da einhändiges Kochen z. B. in den Kochshows nicht zum Tragen kommt. Hier wird immer beidhändig gekocht. Nicht so jedoch bei Nick Tschirner, dessen rechte Hand seit seinem schweren Unfall mit 16 Jahren, nicht mehr voll funktionsfähig ist. Dies war 2014 die zündende Idee für den Hobbykoch und seine Mutter zum Verfassen des ersten Einhänder-Kochbuchs.

Aus der heilpädagogischen Praxis kennen wir die Situationen, in denen zunächst Unvorstellbares plötzlich und unvermittelt eintritt. Tags zuvor noch gesund und lebensfroh geradelt und dann tritt er ein, der schwere Verkehrsunfall oder der Schlaganfall. Die hieraus resultierende schwere Hirnverletzung führt oft zu einer Halbseitenlähmung. Dies verunmöglicht beidhändiges Arbeiten. Für die lebens- und überlebenswichtige Tätigkeit des Kochens müssen Alternativen her. Nick und Martina Tschirner präsentieren diese Alternativen über ihre Einhänder-Kochbücher, die auch in heil- und rehabilitationspädagogischen Kontexten genutzt werden können. Aus eigener Erfahrung, die ich als halbseitig Gelähmter in unterschiedlichen Institutionen sammeln konnte, weiß ich, dass der Vorgang des

Kochens nicht an vorderster Stelle im Behandlungsplan steht. Und gerade das sollte es, denn so kann ein selbstbestimmtes Leben, das auch Selbstständigkeit aufweist, erreicht werden. Größtmögliche Selbstständigkeit ist notwendig, um im poststationären Setting, wenn dann also nicht mehr für die einhändige Person gekocht wird, eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten zu können.

Für die Ausbildung im heilpädagogischen Feld ist die Selbsterfahrung sehr gut und motivierend, was mithilfe des Einhänder-Kochbuchs durchgeführt werden kann. Im heilpädagogischen Ausbildungskontext ist das Einhänder-Frühstück immer eine gewinnbringende Erfahrung für die Teilnehmenden. Einhändiges Kochen komplettiert die Erfahrung.

Nick und Martina Tschirner legen großen Wert darauf, dass das Einhänderkochen easy und nachhaltig erfolgt. Und „günstige saisonale Zutaten schonen jeden Geldbeutel“ (S. 7). Das ist wichtig, da viele Menschen mit Behinderung nur ein schmales finanzielles Budget zur Verfügung haben.

Das Einhänder-Kochbuch bereichert die heil- und rehabilitationspädagogische Arbeit und gehört in die Bibliothek und Küche einer jeden heilpädagogischen Einrichtung. Aus Rezensentensicht wünsche ich ein gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit.

CARSTEN RENSINGHOFF