

Rüsten, essen, flirten – Kochkurse für Singles

Kochen Die 28-jährige Irina Simonett führt den Kochblog La Gourmerina und organisiert Kochevents für Singles. Hier darf man im ungezwungenen Rahmen neue Leute kennen lernen.

Von Ginger Hebel

Irina Simonett bringt gerne Leute zusammen, deshalb veranstaltete sie früher einmal einen Speeddating-Anlass und immer wieder Kulinarikabende im privaten Rahmen. Neu organisiert sie Kochevents für Singles. «Es soll ein Gegenpol sein zum Internetdating und hektischen Alltag, wo alles so wahnsinnig schnell geht.» Beim gemeinsamen Gemüseschnippeln und Fleischanbraten lernt man sich kennen und redet ungezwungener, als wenn man sich in einem Café gegenüber sitzt und nicht weiss, was man sagen soll.

Bei Cook'n'Flirt kochen gleich viele Männer wie Frauen zusammen, nach einer gewissen Zeit wird die Kochstation gewechselt und eine neue Person kennen gelernt. Zum Abschluss essen alle gemeinsam. Nummern werden nicht ausgetauscht, «nur wenn sich beide wiedersehen wollen, gebe ich die Mailadressen raus», sagt Irina Simonett.

Die 28-Jährige ass immer lieber, als selber zu kochen. Doch wegen ihrer Lebensmittelunverträglichkeit sah sie sich irgendwann gezwungen, selber zum Kochlöffel zu greifen. «Ich hatte sehr oft Bauchschmerzen nach dem Essen, war müde und schlief schlecht», erzählt sie. Die

Ärzte vermuteten Stress. Heute weiss sie, dass sie eine Glutenintoleranz hat. Seither kocht sie sich jeden Tag etwas und stellt die Rezepte online. Auf ihrem Foodblog La Gourmerina finden sich zahlreiche Gerichte mit Fisch und Fleisch, vegetarische und vegane, gluten-, laktose-, nussfreie sowie fructose- und histaminarme Rezepte. Ihr Lieblingsgericht: selbst gemachte glutenfreie Spätzli.

Die Foodbloggerin arbeitet Teilzeit als Psychotherapeutin und hat sich in Ernährung an der ETH weitergebildet. Sie ist sich bewusst, wie wichtig eine gute Ernährung für die Psyche ist. «Es hängt alles zusammen. Ich bin eine hektische Person und weiss, dass ich mir Zeit fürs Essen nehmen muss, weil sich Stress negativ auf den Körper auswirkt.» Seit sie für sich selber koche, fühle sie sich gut – und weil sie die Rezepte auf ihren Blog stellt, profitieren auch andere davon.

Nächste Cook'n'-Flirt-Daten:

17. September: für 55- bis 67-Jährige.

15. Oktober: für 25- bis 38-Jährige.

17. Dezember: für 35- bis 47-Jährige.

Es ist auch ein Event für Gays am 30. Oktober geplant.

www.lagourmerina.ch/cooknflirt



Irina Simonett veranstaltet Kochkurse für Singles.

Bild: GH

Ratgeber

Wie behalte ich meine Sommerbräune?

«In den Sommerferien wird meine Haut meist schön braun, doch verliert sich die Färbung immer nach kurzer Zeit. Was muss ich tun, damit ich meine Sommerbräune länger behalte?», fragt Isabelle B.

Das A und O in dieser Beziehung ist, die Haut möglichst feucht zu halten. Sonne, aber auch Pool- und Meerwasser trocknen die Haut aus. Dem kann man mit einer Feuchtigkeitscreme entgegenwirken. Cremes Sie Ihre Haut darum auch noch Wochen nach den Sommerferien regelmässig ein. Verwenden Sie am besten Produkte, die pflanzliches Glycerin, Karitébutter oder Öle wie Oliven-, Argan-, Avocado- oder Traubenkernöl enthalten. Vergessen Sie ausserdem nicht, genügend Wasser oder ungesüssten Tee

zu trinken, damit der Haut die fehlende Feuchtigkeit auch von innen zugeführt werden kann.

Die Bräune hält zudem länger, wenn man aufs Baden verzichtet und nur duscht. Dabei sollten Sie die Haut nicht peelen. Die gebräunte Schicht der Haut liegt zuoberst und wird somit beim Peelen entfernt. Aus dem gleichen Grund sollten Sie sich beim Abtrocknen nicht abrubbeln, sondern das Frotteetuch oder den Bademantel nur um sich legen und die Haut leicht abtupfen.

Ebenfalls hilfreich ist Nachbräunen. Tun Sie dies besser nicht in Solarien. Das Risiko von Hautschäden ist m. E. zu hoch. Dagegen kann ich handelsübliche Selbstbräuner empfehlen. Waschen Sie aber vor dem Auftragen immer gründlich die Hände, und verwen-

den Sie zur gleichmässigen Verteilung für das Gesicht einen Pinsel.

Zum Schluss noch ein kleiner Trick: Tragen Sie helle, unifarbene oder auch anthrazitschwarze Kleidung. Sie unterstützt die Wirkung der gebräunten Haut. SB



Bea Petri (61), Beauty-Expertin und Geschäftsführerin der Schminkbar, weiss Rat.

Bild: PD



Impressionen aus dem Cook-n'-Flirt-Kurs.

Bilder: PD