

Verrückt nach HERD – Gemeinsam kochen - leben - genießen

Das barrierefreie Kochbuch-Projekt rund um Genuss und Inklusion

St. Leon-Rot, 16. Mai 2019 Die Küche hat sich in den letzten Jahren zu einem der wichtigsten Orte des sozialen Miteinanders entwickelt. Beim gemeinsamen Schnippeln, Kochen und Probieren, Reden und Lachen spielen Status, Geschlecht, Alter, Herkunft oder Behinderung keine Rolle. Wichtig sind das gemeinsame Erlebnis und der gemeinsame Genuss. *Verrückt nach HERD* ist das erste barrierefreie Kochbuch für alle, die Spaß an Küche und Miteinander haben.

Gefördert von der **Aktion Mensch** will *Verrückt nach HERD* den Leser und Hobbykoch auf eine ganz persönliche Genuss-Reise mitnehmen. Reich bebildert, mit Kochkursen, einer Website, zusätzlichen Broschüren für Menschen mit Lernbehinderung in einfacher Sprache, sowie einer Hörfassung für Sehbehinderte, ist *Verrückt nach HERD* eine interaktive Plattform für ein Miteinander ohne Barrieren.

Die Rezepte aus dem Buch sind leicht nachzukochen. Von einfachen Gerichten, wie ein lecker mariniertes Fruchtsalat, über Dips bis hin zu Pasta, Steinpilz-Risotto und Rib Eye Steak ist für jeden Geschmack etwas dabei. Abgerundet wird *Verrückt nach HERD* durch leckere Desserts wie ein Kokos Espuma (Schaum) mit Mango und Streusel.

Inklusion erleben und leben

Die Küche ist für den Autor, selbst Rollstuhlfahrer, der ideale Ort, um Inklusion zu erleben und zu leben. Ob groß, klein, dick, dünn, farbig oder weiß, Fußgänger, Rollifahrer - wichtig ist, dass man die gleiche Leidenschaft teilt, Spaß hat und es allen am Ende schmeckt.

Immer wieder trifft der Leser auf kochbegeisterte Menschen. So erzählt der Kabarettist Martin Fromme, der nur mit einem Arm geboren wurde, wie er in seiner Küche zurechtkommt und welche Tricks er beim Kochen hat. Oder der Computerfachmann Hans, der seit seinem zweiten Lebensjahr blind ist und Weinproben im Dunkeln durchführt.

Über ganz persönliche „Küchenspiele“, wie z. B. mit einer Hand ein Brot zu bestreichen oder Lebensmittel einmal mit verbundenen Augen zu probieren, schafft das Kochbuch einen spielerischen Zugang zum Thema Behinderung. *Verrückt nach HERD* ist unter der ISBN 978-3942561440 im Hampp Media Verlag erschienen. Weitere Informationen auch unter www.verrueckt-nach-herd.de

Wir bedanken uns bei:



Zeichen inkl. Leerzeichen: 2.126

Ansprechpartner für die Presse:

Includainment Media e.V. - Iris Westermann / Cranachring 113 / 68789 St. Leon-Rot
Tel.: 06227 - 39 85 85 9 / Fax: 03222 - 1092222 / presse@includainment-media.de



Volker Westermann: *Verrückt nach HERD* – das inklusive Kochbuch

Über Includainment Media e.V.

Includainment Media e.V. arbeitet auf dem Sektor der Bewusstseinsbildung im Sinne des § 8 der UN Behindertenrechtskonvention. Dabei setzt der Verein vor allem auf mediale Plattformen, gibt Schulungen, produziert inklusive, barrierefreie Medienformate für Web, Print, TV und Hörfunk und realisiert Workshops und Events zum Thema Inklusion. Die Umsetzung der Inhalte geschieht in inklusiven Teams, bestehend aus Profis im Medienbereich und der Pädagogik mit und ohne Behinderung.

Über Aktion Mensch

Die Aktion Mensch e.V. ist die größte private Förderorganisation im sozialen Bereich in Deutschland. Seit ihrer Gründung im Jahr 1964 hat sie mehr als vier Milliarden Euro an soziale Projekte weitergegeben. Ziel der Aktion Mensch ist, die Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung, Kindern und Jugendlichen zu verbessern und das selbstverständliche Miteinander in der Gesellschaft zu fördern. Mit den Einnahmen aus ihrer Lotterie unterstützt die Aktion Mensch jeden Monat bis zu 1.000 Projekte. Möglich machen dies rund vier Millionen Lotterieteilnehmer. Zu den Mitgliedern gehören: ZDF, Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonie, Paritätischer Gesamtverband und die Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland. Seit Anfang 2014 ist Rudi Cerne ehrenamtlicher Botschafter der Aktion Mensch.

Über den Autor Volker Westermann

Seit seiner Kindheit verfolgt der mit Glasknochen geborene Volker Westermann seine Leidenschaften Küche und Kamera konsequent. Wann immer es ging, half der Hobbykoch, am heimischen Herd. Selbst im Restaurant ist man vor Volker nicht sicher, denn er löchert die Köche dort nach deren Rezepten. Zu Hause wird dann nachgekocht - mal mehr, mal weniger erfolgreich. Durch die langjährige Freundschaft zu Alfred Bielek, die Mitarbeit in der Redaktion "alfredissimo!" und einem journalistischen Volontariat im TV-Bereich, begleitet Westermann auch später weiterhin diese Kombination aus Medienschaffen, kulinarischem Genuss und dem Thema Behinderung. Daraus entstand u. a. die erste inklusive TV-Kochshow „dinner for everone“ mit Gästen mit und ohne Behinderung.