



Dieter Kuhn ist Mitinitiator des Koch-Portals. Er ist nun in doppelter Funktion tätig, als Texter und als Koch.



Auch feine Desserts gehören zur vielfältigen Auswahl auf dem neuen Koch-Portal. Da läuft einem das Wasser im Mund zusammen.

Bilder: pd

# Vom Starkoch bis zur Rösti

*www.compactcook.com – Einfache und gute Kochrezepte, präsentiert vom Wohler Dieter Kuhn*

**Das neue Koch-Portal mit dem Namen compactcook.com präsentiert über 700 Rezepte, viel Wissen ums Kochen, internationale Autoren, Tipps und Historisches. Einer der Initianten ist der Wohler Dieter Kuhn.**

Daniel Marti

«Über Jahre wurde im Stillen an Konzepten geschmiedet, gekocht und getextet», sagt der Wohler Dieter Kuhn. Nun war alles startklar, das neue Internet-Portal [www.compactcook.com](http://www.compactcook.com) ist öffentlich. Mittlerweile werden über 700 Rezepte mit Fotos präsentiert. Diese Zahl steigt wöchentlich. Mit dabei ist der Wohler Dieter Kuhn, er ist Koch und Texter von compactcook.

## Vom Thema Mikroartikel zum neuen Koch-Portal

Aber alle guten Dinge sind drei. Drei Männer sind die Macher von compactcook. Louis Dreyer aus Oberrohrdorf, Dieter Kuhn und sein Bruder Roman Kuhn, der in Aarau wohnt. Bei allen drei hat der berufliche Werdegang nichts mit dem Kochen zu tun.

Der Ursprung der Idee liegt bei den Kuhns. «Vor einigen Jahren hat mein Bruder Roman an der Uni St. Gallen eine Diplomarbeit zum Thema Mikroartikel geschrieben.» Mikroartikel

sind der Versuch, gutes Wissen in kleinen Portionen zu formulieren. «Einige Zeit lang machten wir uns Gedanken, diesen Ansatz fruchtbar zu machen», erklärt er den eigentlichen Start des Projekts. Vor sechs Jahren stiess Louis Dreyer zu den Kuhns. Der Gründer der Werbeagentur MACH liess seine vielfältigen Kontakte spielen. «Während der längeren Konzeptphase haben wir uns zu über 100 eintägigen Sitzungen in Aarau getroffen», blickt Dieter Kuhn zurück.

Für die Mikroartikel hätte es viele mögliche Anwendungen gegeben. «Wir haben uns für eine Realisierung in einem Gebiet entschieden, das ohne professionelle Hilfe zu machen war, nämlich dem Kochen.»

## Weinbeurteilung von der Fernsehstimme

Das Trio genoss weitere Unterstützung. Allen voran von Rudolf Trefzer; der Basler Historiker wohnt seit einigen Jahren in Wohlen. Seine Stimme war übrigens viele Jahre in der SRF-Sendung «à point» zu hören. Von ihm sind auf dem Portal Videos mit Weinbeurteilungen zu sehen. «Weiter haben wir Beratungen bei guten Freunden einholen dürfen, auch in rechtlichen Fragen.»

Das Koch-Portal ist nutzerfreundlich aufgebaut. So kann man beispielsweise die Hauptkachel Gemüse anwählen, dahinter findet man weitere zehn Kacheln, etwa Wurzelge-

müse, Karotten, Randen und Sellerie. Unter dieser Rubrik findet man dann zehn Rezepte. Weitere Hauptkacheln sind etwa Frühstück oder Dessert, Fisch oder Salat. Zurzeit sind über 700 Rezepte mit eigenen Fotos auf dem Netz.

Die eigenen Rezepte bilden nur einen kleinen Teil des gesamten Angebots. Die meisten Rezepte wurden vertrauenswürdigen Kochbüchern entnommen. Die Quellen werden natürlich angegeben. «Die Angaben zur Zubereitung mussten wir immer redaktionell bearbeiten», betont Texter Kuhn. «Es war uns wichtig, dass die Reihenfolge der einzelnen Schritte strikt dem Kochprozess entspricht.»

## Vorstellung von Kochbüchern

Selbstverständlich wurden alle Rezepte von den drei Initianten gekocht. «Viele mehrfach, bei uns zu Hause in Wohlen und Aarau. Einen Teil auch nach unseren vielen Sitzungen.» Und woher nahmen die drei die Motivation für diese Arbeit? Dieter Kuhn: «Das gute Funktionieren des Kernteams war eine gute Basis. Persönlich habe ich dabei viel gelernt und auch immer für mich gut gekocht.» Inzwischen ist die Auswahl an Kochbüchern recht gross und 17 werden auf der Homepage vorgestellt.

Die Vielfalt reicht von Yotam Ottolenghi, ein israelischer Koch, der heute in London arbeitet, bis zum Kochbuch des Zürchers Maurice Maggi. «Einige Rezepte entnehmen

wir auch französischen und englischen Kochbüchern. Selbstverständlich kommen Rösti und Vogelheu,

## «Auswahl der Rezepte hat uns lange beschäftigt»

Knöpfli und bald auch Aargauer Braten vor.» Nicht vergessen gegangen sind die wichtigsten Schweizer Weihnachtsguetzli oder etwa Schenkeli. «Die Auswahl der richtigen Rezepte hat uns tagelang beschäftigt.»

Die Rezepte sollen auch gesund sein. Und vereinzelt werden vegane Rezepte angeboten. Es liege am Koch, Frittiertes nicht zu häufig auf die Teller zu bringen, sagt Kuhn. «Die Verantwortung für die richtige Mischung entscheidet sich beim Einkauf.»

Auf [www.compactcook.com](http://www.compactcook.com) wird auch viel Wissen rund ums Kochen präsentiert, inklusive einzelne Kochtechniken und Tipps. Weiter werden Köchinnen und Köche vorgestellt. «Auch historisches Wissen kommt vor.» Dieter Kuhn ist selber Historiker.

Weitere Infos zu «Einfach gut kochen»: [www.compactcook.com](http://www.compactcook.com) – Mit der Angabe von Name und Internetadresse kann man die Site gratis nutzen. Es werden über 700 Rezepte von Louis Dreyer, Oberrohrdorf, Roman Kuhn, Aarau, und Dieter Kuhn, Wohlen, präsentiert.

## STROHFÜÜR



Der Anlass war restlos ausverkauft. Was ganz normal ist, wenn Sepp Sachs einen Vortrag hält. An der Volksschule Wohlen referierte er über das Thema «Narzissen und Psychopaten unter uns». Das war am 11. März und da durften noch 50 Menschen mit dem richtigen Abstand in ein Schulzimmer in der Bezirksschule. Alle waren begeistert. Und ganz viele Interessierte waren enttäuscht, weil es für sie kein Plätzchen mehr gab. Kurzerhand wurde ein zweiter Vortragsabend vereinbart. Sachs hätte seinen Vortrag gerne am kommenden Mittwoch, 29. April, nochmals präsentiert. Aber nun lassen das die Coronamassnahmen gar nicht mehr zu. Leider.

Deshalb ist eine Zahl in Erinnerung zu rufen. Die Häufigkeit ist bei narzisstischen Persönlichkeiten mit fünf Prozent grösser als man erwarten könnte. Und ein Prozent der Bevölkerung weist laut Sachs eine narzisstische Persönlichkeitsstörung auf. Das sind dann in Wohlen über 160 Personen. Also ein kleines Quartier. Und in einer grösseren Ortschaft begegnet man solchen Personen sehr wohl.

Und bei einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung liegt der Schritt zur Kriminalität sehr nahe. Nur, wie erkennt man solche Menschen? Sepp Sachs, der eine Praxis für forensische Psychiatrie führt, nannte neun wesentliche Merkmale: 1. Grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit. – 2. Eingenommen von Fantasien, grenzenlosem Erfolg, Macht, Glanz, Schönheit, idealer Liebe. – 3. Glaube, «besonders» zu sein und nur von angesehenen Leuten verstanden zu werden. – 4. Verlangen nach übermässiger Bewunderung. – 5. Anspruchsdenken. – 6. Ausbeuterisch in zwischenmenschlichen Beziehungen. – 7. Mangel an Empathie. – 8. Neid und Glaube, andere seien neidisch auf sie. – 9. Arrogantes Verhalten. Wer fünf von diesen neun Kriterien erfüllt, der hat eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Mit dieser Checkliste kann man also sein Umfeld recht gut analysieren.

In diesen Coronazeiten ist es nicht immer ganz einfach, ein persönliches Treffen abzumachen. Das erschwert unsere Arbeit – Telefon, Mails oder Videochat ersetzen den unmittelbaren Kontakt nicht komplett. Umso schöner, wenn dann doch eine Begegnung möglich ist, natürlich mit dem gebührenden Abstand. Ganz auf Nummer sicher ging dabei Verena Schütz. Die Psychologin und Künstlerin hatte in ihrem «Salon Bankweg» zwei Tische aneinander geschoben und darauf einen Doppelmeter ausgebreitet als Beweis, dass die zwei Meter eingehalten sind. «Und ganz ehrlich, ich habe selber gestaunt, wie gross eigentlich zwei Meter sind», meinte sie bei der Begrüssung.

Verena Schütz gab in diesem Gespräch Auskunft über den Tag der Kreativität vom letzten Dienstag. Dabei erzählte sie auch, was sie für den speziellen Tag geplant hatte. Sie wollte von Muri nach Wohlen wandern und jede halbe Stunde eine zehnmünütige künstlerische Pause machen. Wie sie auf Facebook schreibt, hat sie dies nicht ganz geschafft. Die Wanderung war zwar wunderbar, die Pausen aber so ausschweifend und kreativ, dass sie es nur bis Boswil schaffte. So ist das eben, wenn der kreative Schub einen erfasst.

--dm/chh

## Altpapier wird morgen geholt

Die Altpapiersammlungen werden in Wohlen normalerweise durch die Vereine Jungwacht/Blauring, Pfadi Wohle und HC Wohlen freiamt organisiert und durchgeführt. Auch diese Vereine mussten ihre Anlässe wegen Corona absagen und dürfen somit momentan keine Altpapiersammlungen mehr durchführen. Dies hatte zur Folge, dass die Papiersammlung vom Samstag, 4. April, ausfallen musste.

## Nächste Altpapiersammlung morgen Samstag, 25. April

Die nächste Altpapiersammlung vom morgen Samstag, 25. April, wird stattfinden. Zusammen mit der Koch Fuhrhalterei AG und der Römer AG konnte eine Lösung organisiert werden. Papier und Karton werden mit Kehrtraktoren gesammelt. Bitte Papier und Karton wie gewohnt vor 8 Uhr bereitstellen. Bitte möglichst erst am Samstag hinausstellen. Papier und Karton sind separat zu bündeln und mit Schnüren zusammenzubinden.

## Wer kennt diese Männer?

*Nach Raubüberfall vor einem Monat*

**Zwei bewaffnete Männer überfielen am 19. März das Lebensmittelgeschäft Duss in Wohlen. Trotz intensiver Ermittlungen ist die Tat bislang ungeklärt.**

Im Rahmen einer Strafuntersuchung der Staatsanwaltschaft Muri-Bremgarten leitete die Kantonspolizei Aargau unmittelbar nach der Tat intensive Ermittlungen ein. Diese haben bislang nicht zum Erfolg geführt.

Die Kantonspolizei besitzt ein Bild, welches die beiden Tatverdächtigen kurz vor der Tat zeigt. Kantonspolizei und Staatsanwaltschaft publizieren dieses Foto und suchen Personen, welche die Männer erkennen oder denen die beiden zum Tatzeitpunkt auffielen. Hinweise nimmt die Kriminalpolizei (Telefon 062 835 80 26) entgegen.

Bei der Täterschaft handelt es sich um zwei junge, 165 bis 170 cm grosse Männer. Bei der Tat waren sie mit grauen Kapuzenpullover und Trai-



Das sind die beiden jungen Männer, welche den Überfall begangen haben. Die Polizei bittet um Hinweise.

Bild: pz

ningshosen bekleidet. Beide hatten ihr Gesicht verumumt und sprachen schweizerdeutsch. Mit einem Messer bewaffnet hatten die beiden Männer

am Donnerstag, 19. März, um 17.40 Uhr das Lebensmittelgeschäft Duss an der Jurastrasse in Wohlen überfallen und Alkoholika erbeutet. --pz