

Backen und Kochen (neu) lernen? Eine begleitende Studie

Ich erforsche in meiner Doktorarbeit, wie Menschen mithilfe von Rezepten und Anleitungen neue Fähigkeiten erlernen und neue Aufgaben bewältigen.

Zöliakie-betroffene Menschen müssen oft lernen, ohne glutenhaltiges Mehl zu backen. Wer schon vor der Diagnose gebacken hat, muss sich an anderes Mehl und Backverhalten gewöhnen; wer vorher noch nicht gebacken hat, aber gerne Brot oder Kuchen essen möchte, muss es vielleicht von Grund auf lernen, oft mit Rezepten aus Foren, aus Backbüchern und mit Youtube-Videos.

Aber wie passiert das? Was sind die Schwierigkeiten? Was funktioniert? Was ist unklar? Welche Abweichungen vom Rezept „funktionieren“, welche sorgen dafür, dass das Brot nachher matschig oder hart wird?

Das sind Fragen, die ich in meiner Doktorarbeit erforschen will.

Ich suche betroffene Menschen, die in der oben beschriebenen Situation sind und Rezepte oder Videos dabei nutzen um Backen (neu) zu lernen.

Dabei gibt es zwei Möglichkeiten an der Forschung teilzunehmen.

1) Ich würde gerne in einem **30-60min Gespräch via Telefon, Skype, Zoom (etc.)** mehr darüber lernen, wie Sie Backen und wie Sie Rezepte oder Videos dafür nutzen.

2) Ich würde mich freuen, wenn Menschen ihre **Erfahrungen selber dokumentieren und mit mir teilen**. Am einfachsten ist es, dafür einen Messenger wie Signal oder WhatsApp auf Ihrem Smartphone zu benutzen. So kann ich auch bei Bedarf eine Nachfrage stellen, die Sie beantworten

können, wenn gerade Zeit ist. (Dokumentation in anderer Form, z. B. handschriftlich oder via E-Mail ist auch möglich)

Interessant ist für mich z. B.

- Was gebacken oder gekocht wird, woher das Rezept ist und warum das Gericht/Gebäck gemacht wird z. B. Empfehlung von Freunden, glutenfreie Variante eines Lieblingsessens etc. (Als Text oder Sprachnachricht).
- Das Rezept selber (Foto davon oder Link dahin)
- Was an der Umsetzung des Rezeptes leicht fällt und wo es Schwierigkeiten oder Unklarheiten gibt (Sprachnachricht oder Text, gerne Foto oder Video des Arbeitsschrittes, wenn möglich und sinnvoll)
- Wie das Resultat ist: Schmeckt es? Zu hart oder weich? Entspricht es den Erwartungen, die man vorher hatte? (Text, Sprachnachricht, gerne auch Foto)
- Weiterer Umgang mit dem Rezept: Wird es als gut befunden? Werden Anmerkungen reinschreiben (im Kochbuch oder Ausdruck) oder drunter kommentiert (Im Internet)? Empfiehlt man es anderen? Wenn ja, gibt man denen noch einen Tipp, der vielleicht nicht im Rezept steht? (So etwas wie: "Wunder dich nicht, es sieht anfangs komisch aus, aber wenn du es ein paar Minuten rührst, wird es ein guter Teig!")

Abgesehen von meiner Forschung kann eine solche Dokumentation hilfreich sein, um besser zu verstehen, was für Sie beim Backen gut funktioniert und was Schwierigkeiten bereitet.

Falls Sie teilnehmen, gehen Sie keine Verpflichtungen ein – Sie können jederzeit aufhören.

Falls Sie sich vorstellen können, sich an der Forschung zu beteiligen, schreiben Sie mir eine Mail an d_jan@ymail.com