



---

 DRUCKEN

**BERLINER HELDEN KOCHSCHULPROFI MARCUS BUCKOW BRINGT KINDERN BEI, DASS NICHT NUR FAST FOOD LECKER IST**

# Viele Köche versüßen den Helden-Brei

30. August 2011 04.40 Uhr, BZ

**Viele Köche verderben den Brei, heißt es. Wenn Kochschulprofi Marcus Buckow (39) mit Kindern am Herd steht, ist das Gegenteil der Fall. Seit drei Jahren versüßt er Schülern gewissermaßen gesundes Essen, macht ihnen Lust auf frisches Gemüse und Selbstgekochtes.**

Auf dem Küchenplan steht: Karotten schälen, Hähnchen anbraten, Nudeln selbst machen. 20 Fünftklässler der Regenbogenschule Neukölln sind diesmal in Buckows Kochatelier in Mitte zu Gast. Der Koch arbeitet mit der Berliner Krebsgesellschaft zusammen, um Schülern beizubringen, was gesunde Ernährung bedeutet. Denn Übergewicht ist ein Faktor, der das Krebsrisiko begünstigt. Dass Gemüse gesünder ist als Süßigkeiten und Chips, weiß zwar jedes Kind. Aber wie lecker Karotten, Zucchini und Blumenkohl schmecken können, demonstriert der Kochprofi. "Es ist schön, den Kindern zu zeigen, dass es auch etwas anderes als Hamburger gibt", sagt er. Die Schüler tauschen seine Küche gern gegen ihr Klassenzimmer: Dort nämlich kann man den Lernstoff anschließend nicht essen! Aylin Yikit (10) aus Neukölln findet: "Wenn am Schluss alle am Tisch sitzen und essen, ist das das Beste." Durch die gemeinsame Zubereitung der Lebensmittel bekommen die Kinder ein Gefühl für die richtige Menge und den Nährwert. Die 5a ist begeistert: "Wir machen sogar die Nudeln selbst, das gab es zu Hause bisher noch nicht", meinen Aylin und ihre Freundin Iman (10). Zum vierten Mal kochen Buckow und sein Team jetzt in Kooperation mit der Berliner Krebsgesellschaft. Die sucht übrigens für ein weiteres Projekt noch ehrenamtliche Helfer, die selbst mit der Krankheit kämpfen. Sie sollen gemeinsam ein gesundheitsbewusstes Café leiten, das Treffpunkt für Betroffene und Angehörige ist. Wer sich auch bei der Berliner Krebsgesellschaft engagieren möchte, kann sich unter Tel. 283 24 00 informieren.

---

<http://www.bz-berlin.de/archiv/viele-koeche-versue-szlig-en-den-helden-brei-article1259625.html>

© B.Z. Online, 2011