

-Planer: Geschmackssache

KOCHKURSE

Kinder an den Herd

machen Kindern klar, was gute Ernährung bedeutet, und dass auch Spinat schmecken kann



FEZ BERLIN

FEZ Berlin lernen Kinder mit viel Spaß das Koch-ABC.

gerfood wie Frühlingsrollen werden zubereitet oder Nudelgerichte. Die Kochlehrerin, die 1978 schon in ganz jungen Jahren, nämlich im zarten Alter von fünf, ihrer Mutter in einen Kochkurs ging, sagt von sich selbst, sie sei pingelig. Dabei meint sie, dass alle Kinder mit scharfen Messern hantieren und sie das sehr genau unter Beobachtung hat. Aus den asiatischen Gerichten nimmt die Pasta-Expertin die Schärfe heraus. Kinder sollen dennoch etwas von typischen Würzen mitbekommen. „Dafür eignet sich bestens die chinesische Küche.“

Es gibt derzeit in Berlin einen großen Bedarf an Kinder-Kochkursen. Cathrin Brandes von Biolüske kann das nur bestätigen. Sobald das Programm online steht, ist ein Newsletter versandt, worin der Kinder-Kochkurs innerhalb weniger Tage ausgebucht. So auch „Wir kochen wie in Bullerbüchchen“, da gibt es dann zum Beispiel Kartoffelbullen in Rahmsauce mit Karottenbrot oder den Kurs „Papa und Mama kochen“, der zum Erhalt familiärer Mütter dienen soll.

Gute Adressen

FEZ Berlin Kinder-, Jugend- und Familienzentrum, Straße zum FEZ 2, Köpenick, Info-Tel. 53 07 10, www.fez-berlin.de; Kinderkochschule: 17. bis 25. März.

Am 20. und 21. März sind Familien mit ihren Kindern eingeladen unter fachlicher Anleitung zu kochen. Preis für die Familie: 6,50 Euro

Asiatisches Kochstudio Katzbachstraße 12, Steglitz, www.asiakochstudio.com; Anmeldung Mo-Fr 9-12 Uhr (Tel. 791 87 00) + 14-22 Uhr (Tel. 78 95 48 87) Sa+So (Tel. 0354-548 65 84)

Biolüske Supermarkt und Kochstudio Drakestraße 50, Steglitz, Tel. 802 02 01-60, www.biolueske.de; Kochkurse: tel. Anmeldung Mo-Sa 8-20 Uhr

Sarah Wiener Stiftung www.sarah-wiener-stiftung.org

markts. Also ist das Interesse der Erwachsenen an guter Ernährung schon mal vorausgesetzt. Das ist

nis verbreitet, dass viele Kinder nicht über das Elternhaus an das Thema „bewusste und gesunde Ernährung“ herangeführt werden. Doch mit Kochkursen ist das anscheinend wenig bis keine Abhilfe möglich. Das zeigen die Erfahrungen von Diätassistentin Anja Schubert. Sie hatte sich voller Elan an dieses Thema herangewagt und veranstaltete unentgeltliche Kochkurse für Problemfälle wie übergewichtige Kinder. „Es fehlt an grundsätzlichem Interesse, die Kinder kommen entweder unpünktlich oder verpassen den Kurs.“ Ihre elfjährige Berufserfahrung hat gezeigt, dass an diese Gruppe schwer heranzukommen ist, in deren Freizeit und als Privatinitiative. Wenn die Eltern nicht mitziehen und ihren Nachwuchs unterstützen, bleibt ungesundes Essverhalten unverändert.

Deshalb sind Initiativen der Schulen oder solche, die diese in ein Programm einbinden, erfolgreicher. So hat zum Beispiel Sarah Wiener gemeinsam mit Alfred Biölek und weiteren Engagierten wie Stephan Illi vom Demeter-Bund eine Stiftung gegründet. Diese Stiftung liefert Materialien für Kurse und sorgt gleichzeitig für die Weiterbildung der Lehrer, um Kinder in Sachen Ernährung und Kochen zu unterrichten. Dabei werden Fahrten auf Bauernhöfe unternommen, wird Saatgut verteilt, um Schulgärten aufzuwerten, und eben gekocht. Es sind insgesamt weit über 200 Schulen – auch Kitas – die dieses Angebot angenommen haben und weiterhin mit der Stiftung zusammenarbeiten.

Die Frage mancher lernmüder Schüler, was Schulunterricht eigentlich bringe, stellt sich nach so einem Kochkurs wohl seltener: Denn vor jedem Essen muss eingekauft werden. Also erst einmal einen Einkaufszettel schreiben – Orthografie. Dann muss das zur Verfügung stehende Geld reichen – Mathematik. Und der gesamte Kochvorgang ist voller anschaulicher physikalischer sowie chemischer Prozesse. Selbst Kochen ist also nicht nur gesund, sondern macht auch schlau. Übrigens gibt es noch genug Plätze für Eltern samt Nachwuchs für das FEZ-Koch-Event am Wochenende. Bei

WILDES ESSEN



Im Kochatelier heißt auch schon mal ein Kochkurs „Cowboy und Indianer“. Das bedeutet dann die Zubereitung von Gemüsesuppe „Sitting Bull“ mit Knusper-Kriegsbeil, Hähnchen-Nuggets nach „Sheriffs-Art“ auf Marterpfahlgemüse mit Golddollar-Kartoffeltalern und danach Haptingseis mit Saloonfrüchten. Tja, schlagende Argumente für die Teilnahme. Doch bei diesen Kursen müssen Eltern zu Hause bleiben. Denn, so die Erfahrung von Marcus Buckow, verantwortlicher Koch, reagieren die Kids ohne deren Beisein anders, sind offener für neue Eindrücke und eben auch für die sonst eher unbeliebten Speisen. „Wenn die Kinder selbst Hand anlegen, sind sie Feuer und Flamme.“

Kochatelier Berlin Michaelkirchstraße 17/18, Mitte, Tel. 24 04 96 97, www.kochatelier-berlin.de



BUNTE NUDELN



Das ist für Kinder eine wahre Freude: selbstgemachte Nudeln, und dann auch noch in verschiedenen Farben. Anthi Lyda Galinou veranstaltet meistens einmal im Monat und am Wochenende Kochkurse, bei denen Kinder die Hauptrolle spielen. „Mindestens einen Meter hoch müssen sie sein, sonst kommen sie nicht an die Geräte ran.“ Das ist aber auch schon die einzige Bedingung, denn ob ein Kind Spaß am Kochen hat, ist am Alter nicht festzumachen. Sind die Kurse für die ganze Familie, sind die Eltern zur Hilfsarbeit in der Küche verpflichtet. „Die Eltern legen Wert auf gute Ernährung“, das steht für die Pasta-Expertin fest, deshalb ist auch die Qualität der Zutaten wichtig.

Pasta Divina Kollwitzstraße 88,