

Gesund essen leicht gemacht

Das Bildungswerk des Deutschen Hausfrauenbundes bietet Kochkurse für Grundschul Kinder an

VON SIGRID SCHUER

Neustadt. Joana Sarei ist ein absoluter Käsefan. Sie hat bunte Spieße aus orangefarbenen und roten Paprika, grünen Zucchini und Kohlrabi-Stückchen zusammengestellt. Licia hat das Apfelmus zubereitet. Frida und Annalena haben dagegen einen weiteren Nachtisch gekocht: Milchreis mit Zimt- und Schoko-Zucker.

Die Drittklässler der Schule an der Kantstraße sitzen im Kochstudio des Bildungswerkes des Deutschen Hausfrauenbundes Netzwerk Haushalt in fröhlich-geselliger Runde am Tisch und verspeisen genüsslich die Speisen, die sie unter der Anleitung von Elke Rieß, der Vorsitzenden des Bildungswerkes und ihrer Dozentin Kollegin Guntild Meyer im Kochstudio selbst zubereitet haben. Die Kinder tragen allesamt selbst gebastelte weiße Kochmützen, auf denen ihre Namen stehen.

Frida und Annalena haben auch gleich einen Tipp parat, wie es gelingt, dass der Reis nicht anbrennt: „Zuerst kommt ein Stückchen Butter in den Topf, und die Milch darf nicht zu stark erhitzt werden. Außerdem ist es wichtig, die Herdplatte rechtzeitig auszuschalten, damit der Reis nachquellen kann.“ Das haben die Mädchen von den Dozentinnen gelernt.

Die Rezepte, die möglichst kinderleicht und im Handumdrehen umgesetzt werden sollten, haben die Dozentinnen des Bildungswerkes entwickelt. Nun soll noch ein Rezeptbuch mit handgeschriebenen Rezepten entstehen, das die Kinder mit nach Hause nehmen können.

Dinner mit Eltern

Für Donnerstag, 14., und Freitag, 15. September sind die Eltern der beiden dritten Klassen der Schule an der Kantstraße zu einem großen Dinner mit selbstgekochten Speisen eingeladen. An einem Buffet können sie ganz real von den gesunden Gerichten kosten, die die Drittklässler in den Kochkursen gelernt haben, herzustellen. „Die Kinder müssen lernen, das Rezept geduldig von Anfang bis zum Ende zu lesen“, sagt Klassenlehrerin Zuhil Wilkendorf.

Licia hatte jüngst Geburtstag, und da war es natürlich Ehrensache, dass sie einen ganz besonderen Geburtstags-Vanillequark aufgetischt bekam. Joana Sarei tat liebevoll ausgewählte Zutaten hinein: Blaubeeren, Johannis- und Himbeeren.

Aber auch einen Kräuterquark haben die Kinder schon zubereitet und passend dazu Kartoffel-Pops hergestellt, Kartoffelhälften im Ofen gebacken, auf Spieße gesteckt und auf einem Brot platziert. Dazu gab es frisch zubereiteten Kräuterquark. „Das sah ganz toll aus, wie ein Igel. Und die Kinder haben das zu Hause gleich nachgekocht. Oft ist es ja so, dass sie das zu Hause gar nicht dür-



Selbst gemacht schmeckt oft am besten. Die kleine Köchin Frida mit Gemüsespieß.

FOTOS: WALTER GERBRACHT

fen“, sagt Klassenlehrerin Zuhil Wilkendorf. Sie sei auf Anhieb begeistert gewesen vom Angebot des Bildungswerkes des Deutschen Hausfrauenbundes und von der Einstellung der Leiterin Elke Rieß, sagt die Klassenlehrerin. „Hier wollen wir die Kinder für das Kochen und ausgewogene Ernährung begeistern und für sie den Umgang mit frischen Lebensmitteln sinnlich erlebbar machen“, sagt sie. Ganz wichtig sei es ihr da-

bei, dass mit saisonalen Lebensmitteln gekocht wird, und dass den Kindern vermittelt werde, zu welcher Jahreszeit welche Obst- und Gemüsesorten wachsen, und wie sie schmecken. Zuhil Wilkendorf hat die Kochkurse mit entsprechenden Informationen im Sachkundeunterricht vorbereitet.

Ein ganz besonderes Erlebnis war für die rund 50 Kinder aus zwei Klassen die Exkursion zum Bio-Bauernhof Meyer-Tom in Schwarme. Ermöglicht hat das der Sponsor Lothar Franke von der Stiftung „Gib Bildung eine Chance“, der die Kochkurs-Serie und die Busfahrt finanzierte.

Kürbisernte als Attraktion

Die Kinder der beiden dritten Klassen durften auf dem Feld bei der Kürbisernte helfen. „Sie sind ganz erstaunt gewesen, dass es auch Butternut- und Muskatkürbisse gibt“, erzählen die Dozentinnen. Und zum Abschluss gab's dann noch zwei verschiedene Sorten von Kürbis-Suppen, eine mit Ingwer, die anderen mit Kartoffeln und Zwiebeln, zu probieren. „Die Kinder haben sich sogar Nachschlag geholt“, erzählt Elke Rieß. Besonderer Höhepunkt zum Abschluss: Jedes Kind durfte einen Hokaido-Kürbis mit nach Hause nehmen, und darüber hinaus

noch einen Strauß wilder Kamille pflücken.

Sponsor Lothar Franke von der Stiftung „Gib Bildung eine Chance“ weiß nur zu gut um die vielen besorgniserregenden Studien über aktuelle Tendenzen beim Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. „Deshalb muss mit zunehmendem Alter der Kinder Ernährungsbildung gerade auch in der Schule thematisiert werden“, sagt er. Der Name der Kochkurse ist Programm: Gesund essen macht schlau! „Denn eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung und die Leistungsfähigkeit von Kinder und Jugendlichen von großer Bedeutung“, ergänzt Elke Rieß.

Klassenlehrerin Zuhil Wilkendorf weiß das aus eigener Erfahrung nur zu gut. Manche Kinder seien im Unterricht förmlich im Zuckerrausch und könnten sich kaum noch konzentrieren, wenn sie sich morgens beim Bäcker etwa Schoko-Croissants zum Frühstück gekauft hätten. Und gemeinsam an einem gedeckten Tisch mit entsprechenden Manieren zu essen, ist in den Familien längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Es sei schon wichtig, dass Eltern das unterstützen und auch ein Stück weit vorleben, resümiert die Klassenlehrerin.

Gemeinsam gekocht – gemeinsam gegessen. Zusammen am Tisch sitzen und sich fürs Essen Zeit nehmen ist längst nicht in jedem Haushalt selbstverständlich.

