

Wie Kinder Spaß am Kochen finden

Beigesteuert von Angéle Kerdraon
Thursday, 4. February 2010

Hinterzarten - Gesundes Essen und Spaß beim Kochen führt Kinder gerade in der Zeit des "Fast Food" spielerisch zu einer gesunden Lebensweise. "Was kochen wir denn heute?" Eine Frage, die 14 erwartungsvolle Mädchen und Jungs aufgeregt dem Profikoch Josef Fehrenbach stellten. Der 43-jährige Küchenmeister führt interessierte Kinder in die Kunst des Kochens ein.

Josef Fehrenbach, Besitzer des gleichnamigen Waldhotels in Hinterzarten, kocht leidenschaftlich gerne und am liebsten mit Kräutern und Produkten aus der Region. "Als ich gefragt wurde, ob ich mal Lust hätte, mit Kindern am Küchenherd zu stehen, war ich gleich begeistert", lacht er und begibt sich mit der bunten wissbegierigen Schar in sein Reich. "Salat mit Äpfeln, Nüssen, Topinambur und Petersilienwurzel", steht als erstes auf der Karte für das gesunde Dreigängemenü. Die Zutaten hierfür warten schon in großen Schalen auf die kleinen Köche.

Die Miniköche können es kaum erwarten, endlich das Gemüse waschen und schneiden zu können. Doch zuerst werden die kleinen Hobbyköche gefragt, was eine Petersilienwurzel ist oder ob jemand Topinambur kennt. "Das ist eine Zwiebel, oder nicht?", meint Etienne und erfährt dann, dass beide sehr vitaminreichen Knollen sind. Die Nachwuchsköche erfahren ferner, dass Topinambur aus Südamerika kommt, bei uns auch wächst und seine Blüten fast so aussehen, wie Sonnenblumen.

Dann geht die Post ab. Fleißige Bubenhände befreien die Petersilienwurzel und den Topinambur von Sand. "Sand schmeckt nicht und kann ein ganzes Essen verderben", informiert der Chefkoch. "Darf ich auch mal", drängt sich die kleine Martina an die Schale mit den gewaschenen Äpfeln. Fehrenbach zeigt ihr geduldig, wie man das große Küchenmesser auch mit kleinen Fingern richtig benutzt und bald sind die Äpfel in dünne Scheiben geschnitten. "Das macht richtig Spaß", versichert die Kleine, während zwei andere Köche versuchen, das von Lucas und Pierre geschälte Gemüse in die richtige Form zu bringen. Noch Nüsse hacken, dann kann der vitaminreiche Salat mit feinem Essig, Öl und anderen Zutaten zubereitet, auf den Tellern angerichtet und serviert werden. "Hhm, das schmeckt fein", sind sich die kleinen Experten einig und mampfen erst einmal, bevor der nächste Gang ansteht.

Wieder geht es in die Küche, um den Hauptgang zu kochen. "Drei-Minuten-Nudeln mit Butterrübchen, glücklichen Eiern, Schwarzwälder Schinken, Karotten und Petersilie", gibt es als nächstes. Auf dem Küchenherd dampft das Nudelwasser. Jeder darf teilweise mit Hilfe Fehrenbachs einmal ein Nudelnest hineinwerfen. Pierre rührt die Rübchen und den kleingeschnittenen Speck sorgfältig im Kochtopf, der auf dem Herd steht, bevor das Ganze zusammen mit den Eiern und den Nudeln vorsichtig zu einem lecker duftenden Essen zusammengebracht wird. "Warum sind das glückliche Eier?", möchte der Koch wissen. "Ja, weil die Hühner frei laufen und im Schwarzwald sind", ist sich Lukas aus Karlsruhe sicher. Dann ist wieder angerichtet. Es schmeckt ausgezeichnet, was die Stille am Tisch beweist. Noch ein Schluck selbstgemachten Apfelsaft und dann kommt mit dem Dessert der letzte Streich. "Quittenkompott mit Schokoladeneis", sorgt für glänzende Kinderaugen. Doch zuerst müssen die kleinen Kochhände wieder etwas arbeiten. "Also, die Quitte ist eine alte vitaminreiche Frucht, die man wieder zu schätzen weiß", erfahren die Kinder. Geschnitten und in Apfelsaft gedünstet, köcheln die Quitten auf dem Herd. Ein herrlicher Geruch. Dann wird es für die Kleinen Zeit ihr Dessert anzurichten. Puderzucker auf den Tellern, Schokoeis auf Quittenkompott und ein paar Nüsse. Es ist der Höhepunkt. Die kleinen Genießer können zufrieden weiterschlemmen.

"Koch, uns schmeckt's und Spaß hat es auch gemacht", sind sie sich die kleinen Kochlehrlinge einig. Dem Chefkoch geht es genauso. "Der Spaß für die Kinder ist das allerwichtigste und dazu kommt das Wissen über die Zutaten und den Gesundheitseffekt, der sich spielerisch daran hängt", erklärt er die Philosophie, die dahinter steckt.

