

Gemeinsam für Vielfalt auf dem Teller

„Kinderküche auf Tour“ zu Besuch in einer Präventionsklasse an der Schule am Heidenberger Teich in Mettenhof

VON ISABELLE BREITBACH

METTENHOF. Ein großes Gewusel, Geplapper und Geschribbel, Kinder in Schürzen, die mit Stabmixern und Rührgeräten hantieren und die Kochlöffel schwingen: Die Frühstücksküche der Klasse 1a der Schule am Heidenberger Teich wird am Dienstagmorgen zum Arbeitsplatz für 23 kleine Köche. Das Chaos täuscht allerdings – in diesem Fall verderben viele Köche nicht den Brei: Jedes einzelne Kind hat seine Aufgabe, ob Karotten reiben, Zitronen pressen, Obst schneiden oder Teig kneten.

Anne Baumgarten-Heepe vom Deutschen Kinderschutzbund Schleswig-Holstein sorgt unter anderem zusammen mit Klassenlehrerin Annette Mohr dafür, dass das auch klappt. Einen ganzen Vormittag lang ist die Ernährungswissenschaftlerin mit dem Projekt „Kinderküche auf Tour“ zu Gast. In einer Gruppenarbeit lernen die Kinder erst spielerisch theoretische Grundkenntnisse. Baumgarten-Heepe zeigt ihnen nicht nur die Ernährungspyramide, sie lässt sie auch Zutaten in Fühlsäckchen ertasten und erklärt, was in punkto Hygiene in der Küche wichtig ist. Dann erst wird unter Anleitung gekocht. Es gibt ein richtiges Drei-Gänge-Menü: Möh-



Danya reibt mit viel Freude Möhren. Sie kann „ein bisschen“ kochen – ihre Mutter hat es ihr gezeigt. Ab jetzt würde sie das aber gerne öfter machen.

FOTOS: SONJA PAAR

Nicht nur kochen lernen, sondern auch die Sprache

ren-Apfel-Salat mit selbstgemachten Vollkornbrötchen und Quark-Dip als Vorspeise, Pizza-Gesichter mit viel Gemüse als Hauptgericht und zum Nachtisch Obstspieße mit Schokoladenglasur. Alles, was man dazu braucht, hat die Ernährungswissenschaftlerin dabei. Eine Herausforderung ist es trotzdem, die meisten haben nämlich mit dem Kochen kaum Erfahrung, durften wenn überhaupt mal kleine Aufgaben in der Küche übernehmen, so Klassenlehrerin Mohr: „Selbstmachen ist für die Kinder schon ein Highlight.“ Darin sieht Anne Baumgarten-Heepe auch den Sinn des Projekts: „Es geht darum, Kindern gesunde Ernährung auf praktischem Weg näherzubringen. Dabei achten wir darauf, dass es günstig und vegetarisch ist, gerade bei Klassen, in denen viele Kinder

mit Migrationshintergrund sind.“ Ein positiver Nebeneffekt sei auch die Gemeinschaftsbildung, weil sie dabei zusammenarbeiten und sich absprechen müssen.

Die Kinder sollen verstehen, was gesunde Sachen sind. Das ist für einige eine große Umgewöhnung.

Annette Mohr,
Klassenlehrerin

Deshalb hat sich Klassenlehrerin Annette Mohr darum bemüht, dass die „Kinderküche“ zu ihnen kommt: In der Präventionsklasse 1a sind allein 18 Kinder mit Migrationshintergrund. Ihr Schwerpunkt ist Sprache, aber auch Verhalten. Mohr ist sich sicher, dass man bei diesem Projekt ganz viel

lernen kann – nicht nur kochen. Gesundheit sei aber auch ein Schwerpunkt, den sich die Schule im Moment gesetzt habe. Gesunde Ernährung ist hier täglich Thema: „Wir schauen, was die Kinder zum Frühstück dabei haben, ob auch Obst und Gemüse dabei ist. Das haben wir auch mit den Eltern so besprochen,“ schildert Mohr. Die Kinder sollen verstehen, was gesunde Sachen sind. Für einige Kinder sei das aber eine große Umgewöhnung, weil sie das von zu Hause nicht so kennen.

In der Mensa der gebundenen Ganztagschule gibt es sonst zwei verschiedene Gerichte. „Alles wird probiert“ ist auch dort die Devise, damit die Kinder Vielfalt auf dem Teller kennenlernen. Ernährungswissenschaftlerin Baumgarten-Heepe hält das für sehr wichtig: „Das Interesse der Kinder soll einfach geweckt werden. Das kann ein Ansporn sein, die Rezepte zuhause auch



Maurice, Aland und Rawil (v.li.) basteln Obstspieße. So richtig „selbst gekocht“ haben die drei noch nie.

mal auszuprobieren. Um gesunde Ernährung und Kochen nachhaltiger vermitteln zu können, müsste man das aber vielleicht auch als Fach integrieren.“ Nach getaner Arbeit bekommen alle eine Urkunde und einen eigenen Kochlöffel. Die größte Belohnung ist aber

das fertige Menü an sich, das zu Mittag verspeist wird. Und die neidischen Blicke der anderen Kinder, die in der Pause dem köstlichen Duft in Richtung Küche folgen, um zu fragen, was die Pizza kostet, sind sowieso das schönste Kompliment für die jungen Köche.