

Selbst gemacht statt aus der Dose: Initiative „Kinder können kochen“ lud in die Küche

Gaarden. Kleine Leute sind am Kochtopf unterschätzte Größen. Dieser Eindruck drängt sich Björn Dobbertin angesichts der Tatsache auf, dass in Jugendtreffs und anderswo Kochaktionen für Jugendliche nur selten übers Niveau von Spaghetti mit Tomatensoße hinausgelangen. Dass es auch anspruchsvoller geht, bewies die von Dobbertin gegründete Initiative „Kinder können kochen“ diese Woche in Gaarden.

Von Martin Geist



Gesundes muss nicht unver-schämt teuer sein.



Fischstäbchen selbst gemacht: See-lachsfilet in Streifen schneiden und umhüllen.

Auch wenn sich Erwachsene bisweilen bänglich fragen, was genau wohl in den zusammengepressten Teilen drin stecken mag, lieben fast alle Kinder nun mal Fischstäbchen. Dass die nicht zwangsläufig tiefgekühlt in die Pfanne kommen müssen, zeigte einer der vier Kochnachmittage, für die das Wohnungsunternehmen KIV diese Woche seinen Mietertreff in der Preetzer Straße zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt hatte. Die kochenden Kinder bereiteten von A bis Z ihre eigenen Fischstäbchen zu.

Frisches Seelachsfilet in Stücke schneiden, sie dann in einem Eigelb-Wasser-Milchgemisch baden und ihnen schließlich eine Hülle aus Mehl und Semmelbröseln verpassen, mehr ist dazu nicht nötig. „Eigentlich hätte ich gedacht, dass das viel aufwendiger ist, aber so schlimm war es gar nicht“, zeigte sich die 14-jährige Manon angenehm überrascht. Auch Pellkartoffeln, Blattspinat und Obstsalat waren im Nu zu einem schmackhaften Menü zuberei-

tet, wobei Profikoch Dobbertin den Purismus nicht übertrieb. Der Spinat war tatsächlich tiefgekühlt, weil seine Verarbeitung im frischen Zustand enorm viel Arbeit bedeutet und das Ergebnis obendrein keineswegs gesünder ist. Zwischen Feld und Verkaufstand vergeht nach Angaben des Profikochs oft so viel Zeit, dass jede Menge Vitamine auf der Strecke bleiben.

Ob Hamburger in Roggenbrötchen, Zucchini Piccata oder Blaubeermuffins, die grundlegende Erfahrung während dieser Kochwoche wiederholte sich jedes Mal: Frisch schmeckt besser und ist gar nicht so kompliziert. Sogar der Burger Marke Eigenproduktion erschien der elfjährigen Saskia verspeisenswerter als das Alternativangebot von Mc Donald's und Co. Die junge Dame, die außerhalb der Ferien fürs Kochen noch nicht

gerade Feuer und Flamme ist, zeigte sich zudem ebenfalls angetan davon, wie einfach sich Menüs zaubern lassen, die genauso gut aussehen wie sie schmecken.

Solche Effekte will die vom Verein Opuntia 2001 getragene Initiative „Kinder können kochen“ mit ihren Kursen erzielen. Außer reinen Freizeitangeboten wie diesem Ferienkurs gehören auch Projekte mit Schulklassen zum Spektrum, und nicht zuletzt will Dobbertin, der sein Handwerk im „Kieler Kaufmann“ gelernt hat und jetzt Betriebswirtschaftslehre studiert, Seminare für Pädagogen abhalten. Denn die tun sich bekanntlich mit Lektionen im Kochen oft schwer, wenn es über Spaghetti mit Tomatensoße hinausgeht.

■ Mehr zu dem Projekt unter www.kikoeko.net. Etwas versteckt oben rechts auf der Seite findet sich unter dem Stichwort „Forum“ ein Bereich voller Rezepte, die so aufgebaut sind, dass Kinder sie ohne große Mühe umsetzen können.

