

Kleine Köche sind hier ganz groß

WN 27.02.15

GROSSSACHSEN. „Wer von euch hilft denn der Mama in der Küche?“ – zehn Finger schnellen in die Höhe. Jeden Mittwoch von 14 bis 15 Uhr haben Kinder der Grundschule Großsachsen ab der dritten Klasse die Möglichkeit, den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten zu erlernen. Geleitet wird dieses neue Projekt von Bettina Rohde-Quirin. Seit sechs Jahren leitet sie ehrenamtliche Projekte wie „Klasse 2000“ und den „Ernährungsführerschein“. Diese dienen der Gesundheitsförderung, in denen Kinder spielerisch erfahren, wie man ge-

sund lebt. Vom Salat über die Ofenkartoffel bis hin zu Nudeln mit Soße – das alles werden die angehenden Profi-Köche zubereiten. In der ersten Stunde am Mittwoch beschäftigen sich die Kinder damit, verschiedene Lebensmittel auf Geruch und Geschmack zu testen. Es ging um die Unterscheidung von Vollkorn- und Weißbrot. In kleinen Gläsern wurde eine Vielfalt von Getreidearten angerichtet. Zur Verköstigung gab es häppchenweise Brotsorten: „Das riecht ja wie Ingwer!“ und „Schmecken tut's wie Popcorn“ waren Aussagen der klei-

nen Gourmets bei der Verkostung. Selbst Hand anlegen durften die Kleinen in der ersten Stunde des Projekts bei der Zubereitung der „lustigen Brotgesichter“, wie sie Rohde-Quirin liebevoll nannte. Nach dem Händewaschen folgte die Arbeitsaufteilung: Wer macht was? In Grüppchen aufgeteilt schälten die fleißigen Helfer die Karotten, schnitten Paprika und zerhackten Petersilie. Mit den zubereiteten Gemüsesorten gestalteten die Kinder ihr individuelles Brotgesicht. So wurden aus Tomaten die Augen, aus Schnittlauch die Haare und rote Pa-

prikastreifen verwandelten sich in Münder. Mit Essen spielt man nicht ... in diesem Fall schon. Die Kinder sollen spielerisch gesunde Ernährung kennenlernen und Spaß am Kochen entwickeln. An den Kochnachmittagen lernen die Kinder nicht nur, wie man den Kochlöffel schwingt, sondern auch wie man sich zu Tisch benimmt. Dies vermittelt ein kindgerechter Tischknigge. Als Abschluss des sechswöchigen Kurses können die Kleinen einen Ernährungsführerschein erwerben. Dafür müssen sie eine kleine schriftliche Prüfung ablegen, in welcher sie das Gelernte über gesunde Ernährung zeigen können. Wie steht eine Lebensmittelpyramide aus und welche Arbeitsutensilien brauche ich für die Zubereitung von Spaghettii?; so könnten beispielsweise die Fragen im Test lauten.

Ermöglicht wurde das Projekt durch Marianne Faulhaber. Es war ihr eine Herzensangelegenheit, dass Kinder über gesunde Ernährung aufgeklärt werden. Dank der großzügigen Spende von Faulhaber an die Bürgerstiftung Hirschberg, können keine Kosten auf die Familien der Kinder zu. Um dieses Projekt auch an der Grundschule in Leutershausen anzubieten, werden ehrenamtliche Helfer wie Rohde-Quirin dringend gesucht.

Wer sich vorstellen kann, zehn eifrigen Küchenhelfern das Kochen beizubringen, soll sich bei der Bürgerstiftung Hirschberg melden.

cha/dk

• Ansprechpartnerin ist Hannelore Schnell, Telefon 06201/59590, oder Fidelis Stachniß, Telefon 06201/52512. Weitere Informationen findet man unter www.aid.de.



Die ehrenamtliche Helferin Bettina Rohde-Quirin (links) zeigt den Grundschulern unter anderem, wie man richtig Karotten schält. Marianne Faulhaber und die Bürgerstiftung Hirschberg ermöglichen das Projekt „Ernährungsführerschein“.

BILD: GUTSCHALK