



Kleine Köche: beim Kinderkochkurs Nudel, Nudel wirbeln (von hinten) Serhat, Aleyna und Stella mit.

Foto: Nicklas

Am liebsten raspelt er Gurken

Mit Kinderkochkurs gegen Fertiggerichte

NORD-HOLLAND. „Am liebsten raspel ich Gurken“, sagt Serhat und füllt den Tomaten-Gurken-Salat behutsam in drei kleine Schälchen. Dann bückt er sich und kontrolliert, ob in jedem gleich viel ist. Zusammen mit Aleyna (11) und Stella (7) besucht der Neunjährige den Kinderkochkurs „Nudel, Nudel“.



„Heute ist es so einfach, ein Fertiggericht in den Ofen zu schieben“, sagt Angela Kolberg, Leiterin des Familienzentrums am Struthbachweg, einer Außenstelle vom Kasseler Familienberatungszentrum, und seufzt. „Wir wollen gegenwirken gegen den Warm-mach-Trend.“ Ob Kochen für eine Party, Eierlei kochen zu Ostern oder der Nudelkochkurs - seit Februar gibt es die Kurse, die alle unter ei-

nem Motto stehen. Bisher wurden die Eltern nicht miteinbezogen. Mithilfe der HNA-Hilfsaktion „Kinder für Nordhessen“, die für das Projekt 750 Euro bereitgestellt hat, soll nun das Angebot ergänzt werden. „Es verändert sich erst etwas, wenn wir auch die Eltern mit ins Boot holen“, sagt Kolberg. Manchmal wurde sie auch schon von den Eltern angesprochen. Die Fragen seien alle ähnlich: Wie nehme ich ab, wie macht mir Kochen Spaß und wie beziehe ich mein Kind mit ein?

Heute gibt es neben dem Salat Cannelloni und zum Nachschmecken Rhabarber-Erdbeer-Lasagne. Die Rezepte stammen alle von Diätassistentin Eva-Maria Rötzer. Am Ende bekommen die kleinen Köche einen Ernährungsführerschein ausgestellt und ein Kochbuch, das hoffentlich nicht nur im Schrank steht. Serhat möchte jetzt auch mal zu Hause kochen, sein Vater hat bald Geburtstag, „da würde er sich freuen“, sagt der Neunjährige und nimmt eine Gabel von dem frischen Gurkensalat. (pmn)