



Ki Koe Ko: Gesundes und leckeres Essen für Kinder

von Anita Siegmund am 17.05.2010

Aus frischen und gesunden Zutaten preisgünstiges Essen zaubern, das auch noch den Kindern schmeckt: Dieses Ziel verfolgt das Projekt „Kinder Können Kochen“.

Ungesundes, schnelles und fettiges Essen – das zeichnet die heutigen Essgewohnheiten von Kindern und Erwachsenen aus. Kinder von heute leben so ungesund wie nie zuvor, das liegt einerseits an den Eltern und an dem Zeitdruck in unserem Leben, andererseits daran, dass Kinder schon von klein auf an die Fertiggerichte gewöhnt werden.

Aus diesem Grund startete der 26-jährige Björn Dobbertin nach einer zweijährigen Vorbereitungsphase Anfang 2010 das Projekt „Kinder Können Kochen“. Hier sollen Kinder die Gelegenheit erhalten, eine gesunde Lebensweise kennenzulernen und wieder einen guten Zugang zu Lebensmitteln zu finden. Kinder können so in kostenlosen Kochkursen leckere und einfache Rezepte lernen, die zu Hause nachgekocht werden können. Die Kurse werden in der Grund- und Hauptschule Suchsdorf und den Beruflichen Schulen am Schützenpark angeboten.

Neben dem Spabeffekt steht auch der Lerneffekt im Vordergrund. „Kinder Können Kochen“ bietet Aufklärung über Folgen von schlechter Ernährung und zeigt den Kindern, wie sie selbst richtig und sicher mit den Küchengerätschaften umgehen können. Gekocht wird dann in einer kleinen Gruppe von drei bis vier Leuten, damit jedes Kind einmal das ganz Gericht durchkochen kann.

Die Zutaten stammen alle aus ökologischem Anbau und sind frei von Geschmacksverstärkern. Das gemeinsame Kochen stärkt außerdem das Gemeinschaftsgefühl. Nach getaner Arbeit wird sich zusammengesetzt und das Mahl zusammen verspeist. Zu guter Letzt können die Kleinen noch Fragen und Wünsche loswerden, damit die neuen Meisterköche auch zufrieden nach Hause gehen.

Wer nun auf den Geschmack gekommen ist und seinen Kindern auch einmal die gesunde Art des Lebens näher bringen will, kann sich unter <http://www.kikoeko.net> anmelden. Der nächste Kochkurs unter dem Motto „Kochschule“ findet am 20. und 21. Mai in der Grund- und Hauptschule Kiel-Suchsdorf an einem Schultag ausschließlich für zwei vierte Klassen statt.

Projektgründer Björn Dobbertin sprach mit uns über gesundes Essen und die Lust am Kochen und Lernen.

KIELerLEBEN: Sie haben eine Ausbildung als Koch gemacht und sind jetzt BWL-Student an der Fachhochschule. Warum noch ein Studium?

Björn Dobbertin: Der Beruf Koch ist zwar etwas Wunderbares, und mir macht es auch nichts aus, 60 oder 70 Stunden pro Woche zu arbeiten, aber leider kann man davon keine Familie ernähren. Und die weiteren beruflichen Chancen sind auch nicht so gut. Für BWL habe ich mich entschieden, da ich später gerne in die Richtung Marketing gehen würde.

Und Kinder können kochen haben Sie ins Leben gerufen, weil Sie immer noch gerne Koch sind?

Ja, außerdem habe ich festgestellt, dass den jungen Köchen heute manchmal die Grundfertigkeiten fehlen. Sei es nun das richtige Kartoffelschälen oder das Zubereiten einer Mousse.

Und wieso geben Sie jetzt konkret Kochkurse für Kinder?

Über die Kinder kommt man am besten an die Eltern heran, das konnte ich schon feststellen. Die Kinder sagen, was sie wollen, und ich kann ihnen so zeigen, dass gesund und lecker gleichzeitig funktionieren kann.

Haben Sie als Kind gesund gegessen?

Ja, meine Mutter war Kindergartenleiterin und hat schon immer auf gesunde Ernährung geachtet. Sei es nun die Ausgewogenheit oder die Lebensmittel aus biologischem Anbau.

Warum ist es Ihnen so wichtig, dass die Kinder lernen, gesund zu essen?

Eine ausgewogene Ernährung ist nun einmal wichtig. Es geht nicht darum, etwas zu verbieten. Die Kinder sollen wissen, was sie essen und welche Folgen eine ungesunde Ernährung haben kann. Ungesunde Ernährung führt nicht nur zu Übergewicht, sie schadet den Kindern später auch sozial. Wer zu dick ist, hat es im sozialen Leben schwerer. Sie kommen also in einen Teufelskreis.

Nehmen die Kinder denn die Kurse gut an?

Ja, sie freuen sich immer. Ich habe sogar schon Anfragen für einen Aufbaukurs bekommen.

Sind die Kinder auch an den Zusatzinformationen interessiert, wie zum Beispiel die Auswirkung von schlechtem Essen?

Ja, die Kinder sind schon neugierig. Außerdem dauert so ein Vortrag nur 15 Minuten und findet immer vor dem eigentlichen Kochen statt. Wir versuchen natürlich, es nicht langweilig rüberzubringen. Einmal haben wir zum Beispiel chemische Versuche gemacht. Die Kinder konnten Substanzen zusammenmischen und sehen, was beim Fettabbau passiert.

Die Kinder kochen bei Ihnen ja selbst. Läuft das immer ohne Probleme ab?

Es gibt keine größeren Probleme, und auch wenn es in einer Gruppe mal kleine Probleme gibt, müssen die Kinder lernen, damit umzugehen. So lernen sie dann auch gleich Sozialkompetenz.

Erhalten Sie Rückmeldung darüber, ob die Kinder die Tipps an ihre Eltern weitergeben? Halten die Kinder sich zu Hause noch an das gesunde Kochen?

Ja, Rückmeldungen erhalte ich. Einmal sagte eine Mutter zu mir, dass sie die Rezepte zusammen mit ihren Kindern die ganzen Ferien über kochen musste. (*lacht*) Die Kinder nehmen die Rezepte also gut an und wenden sie dann auch an.

Die Kochkurse finden kostenlos statt. Sie finanzieren sich also rein über Sponsoren?

Ja, der größte Teil kommt von Sponsoren. Leider haben wir noch keinen festen Lebensmittelsponsor, aber sonst ist alles in trockenen Tüchern. Ganz neu gibt es bei uns die Fördermitgliedschaft, damit auch die laufenden Kosten gedeckt werden können, die nicht unter die Sponsoren fallen. So ist es dann auch möglich langfristig zu planen.

Ist es nicht schwierig, hochwertige Lebensmittel einzukaufen, wenn man von Sponsorengeldern abhängig ist?

Hochwertige und gesunde Lebensmittel müssen ja nicht teuer sein. Im Discounter findet man frisches Obst und Gemüse heute schon zu günstigen Preisen. Wir kommen mit 5 Euro pro Person und pro Tag aus.

Das Interview führte Anita Siegmund