

FRÜH ÜBT SICH

Nach dem Motto „Was Hännschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ besuchen bereits Kinder ab sechs Jahren Kochkurse, um so früh wie möglich das Küchen-Einmaleins zu erlernen.



Selbst zubereitet schmeckt sogar Gemüse: bei Kinderkochkursen lernen die kleinen Nachwuchsköche, worauf es in der Küche ankommt

Statt Sandkuchenbacken am Spielplatz ist Training am Küchenherd angesagt. Das schult die Motorik, die Selbständigkeit, die Kommunikation, das Gruppenverhalten und das Selbstbewusstsein der Nachwuchsköche. Und nicht zuletzt den Geschmackssinn.

Alarmierende Studie

Eine wissenschaftliche Studie mit 385 Schulkindern zwischen 10 und 13 Jahren aus ganz Österreich ergab, dass 75 Prozent aller Schüler süß, sauer, bitter und salzig nicht unter-

scheiden können. Die Begründung: Schnellimbisse, sehr süße Getränke, Weißbrot, wenig Obst und Gemüse beeinträchtigen die Geschmacks- und Geruchswahrnehmung. Im Detail konnten nur 27 Prozent der Kinder alle vier Grundgeschmacksrichtungen unterscheiden, ein knappes Viertel erkannte eine Richtung, acht Prozent lagen sogar immer daneben. Am häufigsten wurde süß identifiziert (71 Prozent), am seltensten bitter und sauer (45 Prozent). Außerdem konnten nur 57 Prozent der Schüler mehr als acht von elf Gerüchen

erkennen, nur jedes neunte Kind hatte elf richtige.

„My little Hilton“

Im Restaurant *S'Parks* des Hilton Vienna schwang der hoffnungsvolle Nachwuchs im April beim „My little Hilton“-Kochkurs wieder die Kochlöffel. „Wenn stolze Augen unter Kochmützen hervorschauen und köstliche Kreationen wie Karotten-Orangen-Latte Macchiato, Lasagne aus Huhn und Spinat, verfeinert mit Nüssen und Ingwer, oder ein Brunoburger mit Mandeln und Himbeeren aufgetischt werden,

müssen nicht immer die ganz großen Spitzenköche hinter den kreativen Einfällen stehen“, verspricht Küchenchef Wolfgang Gödl eine anspruchsvolle Menüfolge. Für seine kleinen Gäste hat sich Gödl nicht nur abwechslungsreiche und gesunde Rezepte einfallen lassen, sondern auch auf gesunde Produkte besonderen Wert gelegt. Zu Beginn des Kurses erhalten die zumeist 6- bis 12-jährigen Teilnehmer – das jüngste Kind war 4,5 Jahre alt – eine Kochmütze mit Namen, eine Kochschürze und einen Kochlöffel. Küchenchef Gödl begrüßt anschließend

die kleinen Gäste. Nachdem die Eltern die Küche verlassen haben, werden die Kinder je nach Alter in drei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bereitet eine Speise zu und wechselt dann weiter, bis jedes Kind alle Speisen bearbeitet und verkostet hat. Neben einer gesunden Ernährung sind Gödl auch die unterschiedlichen Gewürze aus aller Herren Länder ein Anliegen: „Die Kinder haben einen Riesenspaß, zu sehen, wie sie durch den gekonnten Einsatz von Gewürzen den Gerichten eine ganz besondere, individuelle Note verleihen können“, so der Küchenchef. Zwischen den Kocheinheiten gibt es eine kleine „Obst & Gemüse“-Runde, in der Gödl exotische sowie heimische Obst- und Gemüsesorten vorstellt. Im Anschluss an die Kochkurse laden die Junior-Küchenchefs ihre Eltern zum gemeinsamen Dinieren ein. So delectierten sich bereits Bau-Tycoon Hanno Soravia und Hilton-Chef Norbert Lessing an den Kochergebnissen ihres Nachwuchses. Zum Schluss vergibt der „große“ Küchenchef persönlich noch Urkunden und Rezepte an die Jungköche. Die Teilnahme am Kinderkochkurs kostet 69 Euro. Anmeldungen unter 01/71700-12003 oder claudia.wittmann@hilton.com



Neben Infos über Herkunft und Qualität von Nahrungsmitteln steht v.a. der Spaß im Vordergrund

Das „Kochwerk“

Am Esteplatz in Wien Landstraße kochen die Kinder – sobald sie groß genug sind, um auf der Arbeitsfläche zu arbeiten – vornehmlich nach Rezepten des englischen Kultkochs Jamie Oliver. „Statt Fertigprodukten verwenden wir beispielsweise selbstgemachten Nudelteig. Die Zutaten sind glutamat- bzw. geschmacksverstärkerfrei und wir legen Wert auf viel frisches Obst und Gemüse“, so *Kochwerk*-Geschäftsführerin Anna Walcher zur Kochphilosophie. Im Vordergrund steht der Spaß-Faktor von gesunder Ernährung und



Eltern dürfen verkosten, was ihre kleinen Kochstars – im wahrsten Sinn des Wortes – angerichtet haben

deren Zubereitung. Zum letzten Kurstermin am 9. Mai wurden beispielsweise essbare Geschenke für den Muttertag kreiert und eingepackt: Bärlauchpesto mit Mandeln, Tomaten-Chili-Marmelade, Zitronen-Minze-Öl, Himbeer-Rhabarber-Kompott mit Vanille und Sternanis sowie glasierte Muttertagsherzen wurden da fabriziert. In Kürze, am 6. Juni um 14.30 Uhr, steht folgendes Menü auf dem Kochplan: Eierspeis im Glas mit getrockneten Paradeisern und Schnittlauch, Hausgemachte Burger mit Chili-Mayonnaise, Gebratene Erdäpfel-Wedges und Sommerfrüchte-Cobbler. Die Kursgebühr beträgt für einen 2,5-Stunden-Kurs 50 Euro. Alle weiteren Infos: www.das-kochwerk.at

Gesundes Kochen

Die Ernährungsberaterin Alexandra Adler bietet im Restaurant *Gesundes* in der Lilienbrunnengasse in Wien 3-stündige Kinderkochkurse (ab 7 Jahre ohne Eltern) mit alternativen Zutaten an. „Wir verwenden statt Zucker z.B. Ahornsirup, Malz, Agavensirup und Birnendicksaft. Es wird alles verkostet und die Kinder entscheiden“, erzählt Adler. Weitere Besonderheiten der Kurse sind das vegetarische sowie das Ei-, Milch- oder Zuckerfreie Kochen. Die Kosten pro Kurs betragen 35 Euro inkl. Rezeptheft, Material und Getränk. Auf Anfrage gibt es ab sechs Kinder auch exklusive Termine oder Adler kocht in Betreuungseinrichtungen wie dem „bassena“ in Wien. Der nächste Kurstermin ist Mittwoch, der 3. Juni von 16:30-19:30, für 8- bis 12-Jährige. Im Lokal gibt es von Montag bis Samstag vegane 5-Elemente-Mittagsmenüs, Take Away und einen Bio-Laden.

Kleine Kochwerkstatt

„Riechen, fühlen, schmecken, genießen“ – so lautet das Motto



Nach Studie: Kinder sollen wieder „auf den Geschmack“ kommen

von Kochkursleiterin Daniela Pötzl. „Da 75 Prozent der 10- bis 13-jährigen Schulkinder laut einer aktuellen Studie nicht zwischen süß, sauer, salzig und bitter unterscheiden können, möchte ich dem Kochnachwuchs ab 7 Jahren kulinarische Erlebnisse zur Verfeinerung aller Sinne und eine Wissenserweiterung über die Herkunft und die Nutzung von heimischen Lebensmitteln anbieten“, erklärt Pötzl ihre Beweggründe. Die ersten Ferienkurstage haben bereits im August 2008 stattgefunden und fanden guten Zuspruch. Besonderen Anklang fanden der Termin im Hotel Imperial mit einer kindergerechten Führung und dem gemeinsamen Zubereiten von Wiener Schnitzel und Apfelstrudel sowie ein Tag am Bauernhof der Familie Piribauer in Bad Erlach (NÖ), wo frisch gepflückte Beeren zu Marmelade und Eis verarbeitet wurden.

Weitere Infos: www.kleinkochwerkstatt.at

Esskultur im ‚Mesnerhaus‘

„Unsere Kochkurse wollen jungen Menschen vermitteln, wie sie mit Lebensmitteln umgehen und sie richtig verwenden und dadurch zu Natur und Esskultur einen Bezug bekommen“, so 2-Haubenkoch Josef Steffner zur Kochkursphilosophie im *Mesnerhaus* im Salzburger Mauterndorf. Gekocht wird ausschließlich mit regionalen Produkten vom (Bio-)Bauern oder aus der Genussregion Österreich. Brot und Teigwaren werden selbst hergestellt. Die Kochkurse dauern von 13-16 Uhr, anschließend wird gemeinsam (mit den Eltern) das dreigängige Menü genossen. Außerdem erhalten die Kinder Infos, wie ein Esstisch gestaltet werden soll. Die maximal zehn Teilnehmer pro Kurs sind zwischen 6 und 13 Jahre alt. Die Kosten betragen zwischen 39 und 48 Euro, die

Eltern bezahlen für das Essen ihrer Kinder 19,90 Euro. Kochkurszeit im *Mesnerhaus* ist wieder am 6., 13. und 20. August. Am 27. August findet im Anschluss das Essen im Hauben-Restaurant statt. Alle Infos unter www.mesnerhaus.at

Die ‚Hollerei‘

Das vegetarische Restaurant *Hollerei* (www.hollerei.at) mit zwei Standorten in Wien 15 und Wien Josefstadt bietet Kochkurse für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren an. Das Menü wird passend zur Jahreszeit zusammengestellt und bringt selbst größte Gemüsemuffel dazu, zumindest zu kosten, was sie zubereitet haben bzw. was die anderen Kinder in der Gruppe essen. Als dreifache Mutter weiß Restaurantleiterin Margit Stolzlechner über die Essensgelüste der Kinder bestens Bescheid: „Ich lege Wert darauf, dass alle Kinder aktiv mitarbeiten. Die Kinder in dieser Altersstufe sind sehr wissbegierig und haben sogar am Gemüseschälen große Freude.“

Kinder kochen mit Koller

Die Kochkurse im Restaurant *Horvath* (www.horvath.at) erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit. Seit 2009 haben auch 6- bis 12-Jährige die Möglichkeit von Küchenchef Christian Koller Tipps & Tricks zum Kochen zu bekommen: „Man nehme regionale Produkte, verfeinere sie mit internationalen Einflüssen und voilà – ein Genuss.“ Die Freude an Gemüse & Co wird in den Kinderkochkursen auf spielerische Art ganz selbstverständlich vermittelt. Im Anschluss an den 2-stündigen Kurs servieren die Kinder ihren Eltern das Menü, gespeist wird dabei an einer großen Tafel. Der Fleiß wird mit einem Diplom belohnt. Die Kosten für die Kids betragen 45 Euro (inkl. Rezeptmappe und Kochhaube), die Eltern zahlen 15 Euro für das Menü.

– MICHAEL STRAUZ