

Kindern das Kochen schmackhaft machen

Kurs-Premiere für 12- bis 15-Jährige

Versmold (OH/Kris). Dass Essen gesund und günstig sein kann und die Zubereitung auch noch Spaß macht, das wollen Elke Henkefend und Elisabeth Künnemann Kindern und Jugendlichen in einem Kochkurs beweisen. Die beiden Landfrauen verstehen ihr Angebot für 12- bis 15-Jährige auch als Zeichen gegen den Vormarsch von Fast-food und Fertiggerichten.

Wenn am kommenden Dienstag, 23. Januar, von 15 bis 18 Uhr in der Küche des Hofes Künnemann an der Vorbruchstraße der Kochlöffel geschwungen wird, steht Gemüsekekuchen ganz oben auf dem Speiseplan. »Der ist vergleichbar mit Pizza und die Kinder können ihrer Kreativität freien Lauf lassen«, sagt Elke Henkefend. Denn Spaß soll dabei sein - und Appetit machen. Ob mit

Schulklassen oder bei den Ferienspielen in Gütersloh - die Vermolderin hat schon viele Kinder und Jugendliche für selbst zubereitetes Essen begeistern können. Dabei sollen das Kochen und die Vorarbeiten einfach bleiben. »Wir wollen die Jugendlichen ja nicht abschrecken, sondern sie an das Kochen heranzuführen und ihnen zeigen, dass man auch in kurzer Zeit leckere, gesunde und günstige Speisen zubereiten kann.« Deshalb

dreiteilige Kurse geplant. Die Teilnehmerzahl beider Kurse ist auf zwölf Personen begrenzt. Anmeldungen und Informationen bei Elisabeth Künnemann unter ☎ 24 93.

auch steht vor dem ersten Griff zu Schälmesser, Kochtopf oder Keile das kleine Küchen-Einmaleins. Die beiden Damen des Landfrauenservice werden den Nachwuchsköchen - auch Jungen sind herzlich willkommen - genau zeigen, wie mit wenigen Hilfsmitteln und Geräten effektiv gearbeitet wird. Dann sollen Vorspeise, eine Hauptmahlzeit und eine Nachspeise mit saisonalen Zutaten aus der heimischen Region gemeinsam gekocht und anschließend selbstverständlich auch gegessen werden. »Es ist uns ein Anliegen, dass die Kinder den Unterschied zwischen Fertiggerichten und mit frischen Zutaten Zubereitetem selbst schmecken können. Viel Gemüse, weniger Fleisch«, lautet für Elke Henkefend das Motto. »Schweinebraten und Rinderrouladen sind heute gerade bei den Kindern nicht mehr gefragt.«

Für Februar haben die beiden Landfrauen bereits eine weitere, dreiteilige Kursreihe geplant, bei der die Themen Frühstück, Mittag- und Abendessen auf

den Tisch kommen. Apropos: Leider ist die Zeit geregelter und gemeinsamer Mahlzeiten in vielen Familien vorbei. Wir wollen auch für bewusstes Essen in großer Runde werben«, sagt Elisabeth Künnemann. Die Teilnehmerzahl beider Kurse ist auf zwölf Personen begrenzt. Anmeldungen und Informationen bei Elisabeth Künnemann unter ☎ 24 93.



Elisabeth Künnemann (links) und Elke Henkefend wollen Kindern und Jugendlichen Appetit aufs Kochen machen. Am kommenden Dienstag bieten die beiden natürlich auch gegessenen wird. Foto: Oliver Horst