

Ohne Hemmungen am Herd

Kurs zum Selberkochen für Jugendliche auf dem Hof Künnemann

■ **Versmold (trau).** Die Schultasche in die Ecke, das Tiefkühlfach auf, die Fertigpizza raus und ab damit in den Backofen. So sieht nach Meinung von Elisabeth Künnemann und Elke Henkefend in zu vielen Familien das Mittagessen der Kinder aus. „Aber das muss nicht so sein, auch wenn man nur wenig Zeit hat“, sagen die beiden Versmolder Landfrauen. Sie glauben, dass die Schüler durchaus in der Lage wären, sich selbst etwas frisch zu kochen. Wie das aussehen kann, zeigen Künnemann und Henkefend in einem Kochkurs für Zwölf- bis 15-Jährige.

Dabei steht am nächsten Dienstag, 23. Januar, nicht eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Ernährung und der Zubereitung im Mittelpunkt. „Es soll vor allem Spaß machen“, erklärt Elke Henkefend. In den drei Stunden in der Großküche auf dem Schulbauernhof der Künnemanns geht es eher ums Prinzip. An je einem Beispiel wollen die beiden Frauen mit ihren jungen Gästen durchs Mittagsmenü von Vorspeise, Hauptgang und Nachtschicht eilen.

„Wir gehen praktisch ein komplettes Mittagessen von der Auswahl über das Kochen selbst bis zur Mahlzeit durch“, so Elisabeth Künnemann. Das sei wichtig, denn mit der Zubereitung allein sei es nicht getan. „Die Kinder sollen erkennen, dass das Essen nicht so nebenbei geschieht. Richtige Mahlzeiten sollten im Tagesablauf verankert sein.“

Die maximal zwölf Teilnehmer, die am 23. Januar von 15 bis 18 Uhr den Expertinnen über die Schulter schauen, erleben zunächst das »Who is who« jedes Küchenschrankes. „Wir erklären, welches Gerät wofür be-



„Kochen ist nicht schwer“: Elisabeth Künnemann (links) und Elke Henkefend laden Jungen und Mädchen zwischen zwölf und 15 Jahren ein, erste Schritte am Herd zu wagen.

FOTO: FRÖHLICH

nutzt wird und dass man gar nicht so viel braucht“, so Henkefend. Sie weiß, wie das geht, denn sie hat schon mehrere ähnliche Kurse an einer Gütersloher Ganztagschule geleitet.

Nach der Einführung lassen die Fachfrauen ihre Schützlinge an die Töpfe – nicht, um diese leer zu machen, sondern um sie zu füllen. „Wir kochen gemeinsam die drei Gänge. Als Hauptgericht gibt es einen Gemüsekuchen, der einer Pizza ähnelt“, verrät Henkefend. Das Selbstkochen soll Hemmungen ab-

bauen und zeigen, wie schnell ein Gericht zubereitet ist. „Ein paar Kartoffeln schälen und ein paar Möhren schneiden braucht nicht lang.“

Je nachdem, wie geschickt sich die Jungen und Mädchen anstellen, so schmeckt danach das abschließende Essen. Die Zutaten dafür werden übrigens je nach Saison gewählt. „Dass es da Variationen gibt, ist in Zeiten, wo es Obst und Gemüse im Supermarkt immer zu kaufen gibt, in Vergessenheit geraten“, sagt Elisabeth Künnemann.

Anmeldungen für den Kurs sind heute und morgen unter ☎ 05423/2493 möglich. Unter derselben Telefonnummer gibt es auch Informationen zu einem dreiteiligen Kochkurs für Kinder im Februar. Jeweils mittwochs am 14., 21. und 28. Februar sprechen Elke Henkefend und Elisabeth Künnemann mit Schülern über Frühstück, Mittagessen und Abendbrot. Ein Thema soll dann ausgewogene Ernährung sein – nach dem Motto weniger Fleisch, mehr Gemüse.