



## Hier kocht der Nachwuchs selbst

# Hier kocht der Nachwuchs selbst

Im Fürther Mütterzentrum wird ein Kinderkurs der besonderen Art angeboten



Lecker: Die erste selbstgemachte Pizza ist auf dem Weg in den Backofen.

Foto: Gerd Axmann

**FÜRTH** – Ein Lieblingsgericht aus frischen Zutaten selbst zubereiten? Das können Kinder und Jugendliche seit dem vergangenen Herbst im Mütterzentrum lernen. Im Rahmen des Gesundheitsprojekts „Mehr als gewohnt – Stadtteile machen sich stark für die Gesundheitsförderung“ findet in der Gartenstraße regelmäßig ein Kochkurs für den Nachwuchs verschiedener Nationalitäten statt.

Er wurde vom Pfadfinderbund Weltenbummler gemeinsam mit einer Projektagentur im Rahmen des Förderprogramms „Soziale Stadt“ ins Leben gerufen. Zunächst für die Dauer eines Schuljahres vorgesehen, werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen – denn Ziel ist die Gesundheitsförderung und Prävention im Stadtteil, und zu der gehört auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

An diesem Abend gibt es Pizza und Salat, gekocht wird unter Anleitung von Hauswirtschafterin Pia Schwemmer und ihrer Mutter Irmgard, Projektleiterin des Pfadfinderbunds. Die fachliche Beratung zum Thema Ernährung und Rezeptauswahl übernimmt Diätassistentin Stefanie Metty. „Wir kochen vor allem nach einfachen Rezepten, die die Kinder dann zu

Hause auch alleine ausprobieren können“, berichtet Metty.

Schließlich gehe es bei diesem Projekt nicht nur um gesunde und bewusste Ernährung, sondern auch darum, die Essgewohnheiten junger Menschen nachhaltig zu verändern. „Und die Kinder sind mit Begeisterung bei der Sache“, weiß Metty – sogar die Jungs: „Sie sind stolz und haben Erfolgserlebnisse.“

### Konkrete Wünsche

Dabei sind die Wünsche der jungen Teilnehmer sehr konkret und werden gern berücksichtigt. So steht auf dem Speiseplan alles, was Kinder mögen: Es gibt es Schnitzel, Spaghetti und Pfannkuchen, und zwar nicht aus dem Kühlregal, sondern selbst gemacht und mit frischen Zutaten. Die Kinder lernen, wie einfach es ist, ihr Lieblingsgericht selbst auf den Tisch zu zaubern. Und dass es nicht nur gesünder ist, sondern außerdem viel besser schmeckt und noch dazu Spaß macht.

Fünf Jungen und drei Mädchen sind eifrig dabei, die Zutaten für den Belag zu waschen, zu putzen und zu schnippeln. Natürlich wird auch der Hefeteig selbst gemacht und nach Wunsch belegt. „Es geht es auch darum, in der Gemeinschaft etwas zu machen und

kochen, zu essen und den Tisch zu decken – eben um alles, was zu einer gemeinsamen Mahlzeit gehört“, erklärt Eva Göttlein von der verantwortlichen Projektagentur.

„Zusammen an einem Tisch zu sitzen und zu essen, ist etwas, das Kinder zu Hause häufig nicht mehr erleben. Manchmal gibt es nicht einmal mehr einen Küchentisch“, musste Göttlein beobachten. Viel zu oft würden die Mahlzeiten eher achtlos nebenbei und unterwegs eingenommen. Leider werde das Wissen über gesunde Ernährung und die Zubereitung von Lebensmitteln auch in den meisten Schulen nicht mehr ausreichend vermittelt.

Doch die Erfolge machen Hoffnung: „Der Kurs wird gut angenommen“, sagt Julia Preßmann vom Vorstand des Mütterzentrums. „Die Kinder nehmen etwas mit, was sie auch zu Hause umsetzen können. Oder sie schlagen zumindest vor, Gerichte aus frischen Zutaten auch einmal selbst zu machen.“

SABINE STRAKA

① Der Kurs findet jeden Freitag von 17 bis 18.30 Uhr statt und wendet sich an Kinder und Jugendliche aus der Innenstadt im Alter von 9