

Eine Kelle Spaß und ein Esslöffel Wissen



Der Kinderkochklub (KiKoKlub) von Slow Food Oldenburg
Eine Anleitung zum Nachmachen

„Die Eltern haben immer Angst, dass etwas nicht klappt, dass es zu schwierig ist, dass man sich schneidet und dass man sich verbrennt!“ (Adrian, 8 Jahre)

Vorbemerkung

Nach Gründung des Conviviums Oldenburg im Jahr 2000 war uns schnell klar, dass wir auch Kinder mit in unsere Veranstaltungen einbeziehen wollten. Der **Kinderkochklub** von Slow Food Oldenburg, der *KiKoKlub*, wurde im März 2001 gegründet und ist somit der älteste Kinderkochklub von Slow Food Deutschland.

Die Kinder sind die Kunden von Morgen und bestimmen, welche Lebensmittel wir in Zukunft auf den Märkten und im Supermarkt kaufen können. Das geht uns an. Zudem wollten wir nicht glauben, dass Kinder keinen Spaß am Kochen haben. Was lag also näher, einen Kinderkochklub zu gründen?

Unser Mitglied, Prof. Armin Lewald, seinerzeit Inhaber der Lehrstelle für Hauswirtschaft, fand die Idee gut und stellte uns die Lehrküche der Universität Oldenburg kostenfrei zur Verfügung.

Im März 2001 fingen wir mit sechs Kindern an. Im Dezember kamen bereits 21 kochbegeisterte kleine Köche. Wir kochten danach in zwei, manchmal drei Gruppen. Zum fünften Geburtstag des *KiKoKlubs* kamen der NDR und drei Pressevertreter (einer kam sogar durch das Fenster, da die Haustür versehentlich abgeschlossen wurde). Die ‚Jungen Wilden‘ störte es nicht. „Schon wieder einer!“, meinte der 7-jährige Simon, gab dem Reporter bereitwillig Auskunft und würfelte in Ruhe die Zwiebel weiter. Das Kochen ist eben wichtiger. 2006 stellten gleich vier Fernsehsender den *KiKoKlub* vor. Na und?

Julia fängt mittlerweile ein Studium an, manche sind mit 15 bis 16 Jahren aus dem *KiKoKlub* herausgewachsen. Aber sie kochen immer noch gerne, so versichern uns die Eltern. Elke möchte sogar nach dem Abitur Köchin werden.

Das Konzept

Wir geben es zu: Am Anfang hatten wir uns nur grobe Gedanken über die Ziele des *KiKoKlubs* gemacht:

- ➔ Die Kinder sollen Spaß am Kochen vermittelt bekommen,
- ➔ es soll mit „guten“, frischen Produkten gekocht werden,
- ➔ es sollen möglichst regionale und saisonale Lebensmittel verwendet werden,
- ➔ wir sagen nie, das ist gesund, das solltet ihr essen.

Wir geben es weiterhin zu: Daran hat sich nichts geändert!

Auch wenn wir nunmehr siebenjährige Erfahrung mit dem Kinderkochklub haben – wir ändern nichts Wesentliches. Die Kinder haben Spaß am Kochen, sie lernen spielerisch den Umgang mit Lebensmitteln und sie ergründen nebenbei Kochtechniken und Wissenswertes über die Produkte. Und sie behalten mehr, als man vermutet.

Eine Kelle Spaß und ein Esslöffel Wissen – so plakativ haben wir es einmal der Presse gesagt – ist das Motto des *KiKoKlubs*. Und dieser Slogan trifft genau das Ziel.

Es ist uns klar, dass wir nicht die Gruppe der Kinder erreichen, die es eigentlich bitter „nötig“ hätten. Aber wir sind nicht als „Streetworker“ ausgebildet. Man muss im Vorfeld schon genau überlegen, was man im Stande ist, zu leisten. Denn es soll allen Beteiligten Freude machen, auch den Betreuern. Mit Frust und Widerwillen kann man Kinder nicht vom vergnüglichen Kochen und genussvollem Essen überzeugen.

Der *KiKoKlub* steht allen Kindern offen – und nicht nur den Sprösslingen der Slow Food Mitglieder.

„Ich finde es gut, dass wir mit anderen Kindern kochen können. Und wenn mal was schief geht, dann machen wir es eben noch einmal“ (Fleming, 8 Jahre)

Die Kinder

Vorweg: Es kommen vor allem Kinder aus Familien, die Wert auf eine vernünftige Ernährung legen. Die also zuhause entsprechend kochen und essen, oder die zumindest um den Stellenwert einer guten Ernährung wissen. Motto: Die Kinder sollen es mal besser haben als wir.

Wir haben schon einmal an einer Hauptschule (Alter der Kinder 12 bis 13 Jahre) einen Sinnesparcours angeboten und es ist leidlich gelaufen. Aber es war anstrengend, denn nicht alle Jugendlichen sind motiviert (um es mal vorsichtig auszusprechen). Klar, auch nach dem KiKoKlub weiß man, was man getan hat – aber es ist eine positive Belastung, denn die Kinder kommen freiwillig.

Mit Grundschulklassen ist es offenbar einfacher. Bei einem Wettbewerb der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, einer Krankenkasse und der Stadt Oldenburg haben wir einen Preis gestiftet: Kochen mit dem KiKoKlub. „Es war der schönste Wandertag meines Lebens“, so ein achtjähriger Junge.

- 🌀 **Tipps:** Im Vorfeld überlegen, was man leisten kann, oder was man gewillt ist, zu leisten. Es muss beiden Seiten Spaß bereiten.

Das Alter

Die Kinder sind im Alter zwischen 7 und etwa 12 bis 14 Jahren. Wir setzen bewusst keine starre Altersgrenze – wenn ein Kind motorisch in der Lage ist, ein Messer leidlich zu benutzen, darf es mitmachen. Manche Kleinen kochen ja schon zuhause ab und zu mit ihren Eltern. Und es gibt nicht wenige Geschwister bei uns und die Kleinen drängeln, sie wollen auch dabei sein („Ich schaff das schon!“). Es gilt aber zu berücksichtigen, dass sie mehr Anleitung benötigen. Aber sie lernen.



Die Jüngeren können noch nicht richtig lesen, aber bei uns ergeben sich fast immer Kochgruppen im unterschiedlichen Alter, so dass die älteren den jüngeren die Rezepte vorlesen (und wir sind ja auch noch da). Kinder sind manchmal aber etwas faul und fragen uns oft beim Kochen, wie es weiter geht. Wir verweisen dann stur auf das Rezept – und sie lesen es.

Wenn Kinder schon lange dabei sind und schon etwas Erfahrung haben, reichen ihnen die „einfachen“ Rezepte nicht mehr. Sie sind routinierter und viel schneller fertig als alle anderen. Und immer nur die Kleinen mit betreuen, finden sie dann auch nicht so prickelnd. Sie erhalten dann besondere Rezepte, z.B. ein Dessert für alle und mit kunstvoller Verzierung.

- 🌀 **Tipps:** Zu überlegen ist in jedem Fall, wie man die altersmäßige Zusammenstellung der Kinder gestaltet. Denkbar wäre 5 bis 7 Jahre (Minis), 8 bis 10 Jahre (Midis) und 11 bis 12 (oder mehr, Maxis). Letztendlich hängt es auch wesentlich von den motorischen Fähigkeiten und vom aktuellen „Können“ ab – manche Kinder sind mit 7 Jahren kochtechnisch fitter, als einige mit 9 Jahren. Es geht aber auch, wie der KiKoKlub zeigt, im gemischten Alter. Kochen verbindet. Wenn man genügend Betreuer hat, ist es leichter, altersmäßig passende Gruppen zu bilden. Geschwister und Freunde zu trennen, ist problematisch. Die Eltern (manche bringen auch befreundete Kinder mit) müssten dann mehrmals die Kinder bringen und abholen. Das kann ein Problem sein.

Wenn Kinder schon länger mit kochen, wollen sie stärker gefordert werden.

„Das macht sooo viel Spaß!“ (Amrei, 7 Jahre)

Der Kochturnus

Die Betreuung des KiKoKlubs ist ein Ehrenamt und auch wenn die Kinder am liebsten wöchentlich kochen würden: wir bieten das Kochen „nur“ vierteljährlich an. Da wir aufgrund der Anmeldezahlen mindestens in zwei Gruppen kochen (meist Dienstag und Donnerstag – so können wir frische Produkte morgens auf dem Markt kaufen), sind es schon acht Tage im Jahr.

Allerdings kommen ab und zu noch Sondertermine hinzu, z.B. wenn das Fernsehen zu Gast war oder wir eine Einladung zur Teilnahme an den Lammwochen der Stadt Oldenburg erhielten.

- Tipps: Natürlich kann man auch in kürzeren Abständen Kochtermine anbieten – wenn man genügend Betreuer hat. Man muss klären, wie oft die Kinder wirklich zum Kochen kommen können – manche Kids haben einen Terminkalender, der eines Managers würdig wäre. Man darf die Kinder aber auch nicht überfordern – und erst recht nicht „vorführen“ nach dem Motto „Schaut her was wir alles mit den Kleinen leisten!“ Es sind Kinder!

Die Anmeldung

Wir veröffentlichen unsere Kochtermine (sie liegen ja eigentlich fest – der erste Dienstag und Donnerstag im März, Juni, September und Dezember) ausschließlich in unserem gedruckten Veranstaltungskalender und auf der Homepage von Slow Food Deutschland.

Die Eltern melden dann die Kinder an. Eltern sind des Öfteren befreundet, sprechen darüber und weitere Kinder werden angemeldet. Aber auch die Kinder „überreden“ ihre Freunde und Freundinnen, doch mal mitzukommen. Einige Kinder kommen ein-, zweimal, viele bleiben aber dem KiKoKlub lange verbunden. Unsere beiden „Alten“, Lara und Rebekka, sind seit über fünf Jahren dabei und denken absolut nicht ans Aufhören.

Zu jedem Kochtermin müssen sich die Kinder neu anmelden. So vermeiden wir, dass Kinder, die z.B. von ihren Eltern „aufgefordert“ wurden, doch mal mitzukochen, aber keinen Spaß daran finden können, wieder kommen müssen. Sie würden anderen den Platz wegnehmen.

Die Anmeldung nimmt ausschließlich Erika Häcker an. Gemeinsam überlegen wir dann, ob wir evtl. eine dritte Gruppe anbieten oder ob wir die Gruppen einfach etwas größer machen.

Ab und zu bleiben Kinder unentschuldigt fern. Falls sie beim nächsten Mal wieder dabei sind, erklären wir den Eltern, dass wir alle Zutaten aus eigener Tasche vorfinanzieren. Bislang haben alle nachbezahlt. Wir betonen, dass eine Anmeldung zum KiKoKlub verbindlich ist.

- Tipps: Die Anmeldungen sollte unbedingt nur eine Betreuungsperson annehmen, sonst gibt's Kuddelmuddel. Den Vor- und Nachnamen, Geburtsjahr des Kindes und die Telefonnummer (am besten die ganze Adresse) abfragen, denn es kann ja mal etwas schief gehen.



Die Gruppengröße

Die Kinder wollen ernsthaft kochen und fragen uns Löcher in den Bauch. Klaus hier, Erika da! Wir haben uns gedacht, die Gruppengröße auf 12 kleine Köche zu begrenzen. Mit ein wenig Erfahrung, ist das zu bewerkstelligen. Da wir jedoch keine Geschwister und Freunde auseinanderreißen wollen, sind es öfter mehr. Wenn es zu viele werden, eine dritte Gruppe aber terminlich nicht vereinbar ist, oder wir Besuch von den Medien bekommen, helfen uns einige Mitglieder von Slow Food Oldenburg.

Da wir die Rezepte jeweils für vier Kinder schreiben, versuchen wir, jeweils auch vier Kinder an einen Herd zu bekommen. Das klappt allerdings nicht immer, denn Geschwister und Freunde wollen gemeinsam kochen. So gibt es mal Gruppen mit drei, mal mit fünf Kindern. Sie kochen allerdings jeweils das Rezept für vier. So gleicht sich das aus.

- 🌀 Tipps: Auch im Kinderkochklub heißt es „Kochen mit Freunden“. Lieber eine Kochgruppe mehr oder weniger bilden. Die Zufriedenheit der Kinder zahlt sich letztlich in einem harmonischen gemeinsamen Kochen aus.

Die Anzahl der Kochgruppen und damit der Kinderzahl hängt natürlich wesentlich von der Küche und den vorhandenen Herden ab.

Die Betreuung

Erika Häcker und ich kochen seit Anfang an mit den Kindern und sind ein eingespieltes Team. Und wir ergänzen uns perfekt. Erika sorgt dafür, dass sich zum Beispiel die Kleinen vorher die Hände waschen (was ich immer vergesse) und dass sie später spülen und die Küche wieder aufräumen. Ich führe vorher in die Zutaten ein und erkläre die Rezepte und – darf ein bisschen den Clown spielen und schon mal Blödsinn machen. Und wir dürfen sagen: Die Kinder mögen uns beide.

Erika ist früher Lehrerin gewesen und hat damals schon mit Kindern gekocht. Ich koche leidenschaftlich gerne, habe selber keine Kinder, aber ich denke, dass ich mit Kindern gut umgehen kann.

Unsere Maximen:

- ➡ Die Kinder sollen Spaß am Kochen haben, also nehmen wir uns zurück, sei es noch so anstrengend,
- ➡ es sind Kinder!!

Nur wenn es absolut über Tische und Bänke geht, greifen wir ein. Erika guckt dann „lächelnd-grimmig“, zitiert die Kinder heran und erklärt, warum wir die Schulküche wieder sauber machen müssen. Meist nehmen die Kinder dann freiwillig den Besen in die Hand. Ich dagegen fange sie, stampfe mit dem Fuß auf den Boden und rufe, dass ich keine Lust habe, alles alleine zu spülen. Weil wir Freunde sind, klappt das größtenteils.

Meistens sind unsere kleinen Monster aber sehr lieb und helfen „freiwillig“. Okay, manchmal helfen uns am Schluss, vor allem, wenn es spät geworden ist, einige Eltern beim Aufräumen und Spülen.

Alle duzen sich, auch wir wollen mit Erika und Klaus angesprochen werden. Das ist keine Anbiederei, vielmehr verstehen wir uns als kleine und große Freunde, die gemeinsam kochen. Und wir sagen allen, ob Mitgliedern, die einmal helfen, oder ob Reportern von Presse, Funk und Fernsehen, die das Kochen begleiten, dass sie wohl von den Kindern geduzt werden. Es war noch nie ein Problem.

- 🌀 Tipps: Die Kinder wollen Ansprechpartner haben, die sie kennen. Fehlt mal einer, wird dieses sofort bemerkt. „Kommt Erika heute nicht?“ „Nein, sie ist leider krank geworden.“



„Oh, schade!“ Andere Helfer werden zwar artig begrüßt, aber sie sind für die Kinder neue Personen.

Ist ein Convivium in der Lage, mehrere Betreuer zu benennen, sollten diese möglichst immer den gleichen Gruppen zugeordnet werden. Es entsteht so ein kontinuierliches Vertrauensverhältnis. Und die Kinder fühlen sich sicherer. Wenn Erika mit „grimmigem“ Gesicht sagt, sie sollen den Besen nehmen und fegen, kommen sie, streichen ihr über den Arm und sagen „Ich mach das schon.“ Oder wenn ich eine dumme Bemerkung mache: „Klar kannst du auf einer kalten Herdplatte Nudeln kochen, warte es nur ab! (sie hatten vergessen, die Hitze einzustellen)“. Kinder, die beim ersten Mal dabei sind, gucken dann verunsichert, während alle anderen vergnüglich kichern.

Eltern sind beim Kochen eigentlich nicht zugelassen. Die Kinder sollen wirklich das Gefühl haben, dass sie selbst, nur mit Freunden kochen – „ohne Aufsicht“. So sehr sie auch ihre Eltern lieben, aber mal etwas alleine zu unternehmen und dann so abenteuerliches wie mit großen Messern umzugehen, mögen sie sehr.

Natürlich kann man mal auch eine Ausnahme machen und ein Kochen gemeinsam mit den oder für die Eltern anbieten (bei uns kochten die Kinder mal mit Opa und Oma), aber oft wird es an terminlichen Schwierigkeiten scheitern. Und wenn der liebe Nachwuchs vernünftig versorgt ist, lockt ja auch mal der gemütliche Einkauf, das Cafe oder ...

„Ich will auch mal rühren!“ (Linda, 5 Jahre auf der Arbeitsplatte hockend, weil sie sonst nicht in den Topf gucken kann)

Hygiene und Werkzeuge

Vor dem Kochen Hände waschen ist Pflicht. Aber was macht man mit den Minis, wenn sie nicht in den Kochtopf gucken können? Sie hocken auf der Arbeitsplatte. Ja und? Die Schuhe sind ja sauber und geraten nicht in die Lebensmittel.

Sehr schnell sahen wir, dass die kleinen Köche auch mit dem „richtigen“ Handwerkzeug vertraut gemacht werden müssen. Wer kann schon Walnüsse mit einem Minimesser fein hacken? Mit einem großen Messer geht es viel leichter (im Wiegeschnitt). Im NDR konnte man sehen, wie gekonnt der 8-jährige Adrian fix die Nüsse mit einem riesengroßen Messer zerkleinerte. Und so paradox es sich anhört: die Verletzungsgefahr ist geringer.

Erstmals nach sieben Jahren, im März 2008, flossen drei Tropfen Blut (mit etwas Quetschen, vielleicht sogar vier). Kommentar der 11-jährigen Merle, die zum ersten Mal dabei war: „Ich habe nicht richtig aufgepasst. Ich musste so lachen ...“

- Tipps: Man sollte nicht „päpstlicher als der Papst“ sein und überlegen, ob man zuhause wirklich „ordentlicher“ kocht.

Aufpassen sollte man in jedem Fall bei Salmonellengefahr (also Geflügel bis zum Gebrauch in den Kühlschrank legen) und bei eventuellen Allergien der Kinder. Aber da werden die Eltern schon darauf aufmerksam machen.

Bislang haben wir nur bei einem Gerät direkt zum Aufpassen daneben gestanden – bei der Fritteuse.



Die Kochthemen

Jeder Kochtermin mit dem KiKoKlub ist einmalig. Das heißt, wir bieten keine „Lehrreihen“ an, in deren Verlauf ein Thema bei jedem Kurs erweitert und vertieft wird. Das bekommen die Kinder später in der Schule beigebracht. Und es kommen ja immer wieder neue Kinder zum Kochen.

Zu fast jedem Kochtermin überlegen wir jedoch ein Schwerpunktthema. Es können Kartoffeln sein: Pommes, Püree, Kartoffelpuffer – und was man daraus alles zaubern kann. Oder Kräuter, Äpfel, Nudeln ... Natürlich „holen wir auch ab und zu die Kinder da ab, wo sie sind“: Pizza, Pommes, Pasta. Die kleinen kochbegeisterten Kinder sollen auch wissen, wie a) solche Delikatessen selbst gemacht werden und b) aus was sie eigentlich hergestellt werden. So lernen sie, gute von schlechter Qualität zu unterscheiden.

Sie kochen immer zwei Gänge, manchmal auch drei. Ein süßer Nachtisch darf natürlich nicht fehlen! Auch wenn Wasser und Apfelsaft immer bereit stehen – öfter gibt es auch ein Rezept für ein Getränk. Sei es im Sommer eine Eisschokolade, sei es im Winter einen Apfel-Tee-Punsch.

- 🌀 **Tipp:** Den Kindern ist es letztlich völlig egal, was gekocht wird. Hauptsache ist, dass es ihnen schmeckt und dass es Spaß macht. Sollte man beim nächsten Kochen das Thema vertiefen wollen, so muss man bedenken, dass dann, je nach Anmelde ritual, neue Kinder dabei sind.

Ausflüge

Ab und zu machen die Kinder auch einen Ausflug, bei dem sie natürlich auch kochen dürfen.

Wir haben z.B. den Archehof Thoelen besucht und u.a. das Bunte Bentheimer Schwein bestaunt. Dort haben sie Kartoffelsalat gemacht und Würstchen (natürlich vom Bunten Bentheimer!) gegrillt. Sie „lernten“, dass Fleisch nicht vom Metzger oder dem Supermarkt gemacht wird, sondern dass es Tiere sind, die wir aufessen. Und sie bekamen so etwas mehr Ehrfurcht vor Lebensmitteln.

Mit dem Bus sind wir zur Landesgartenschau und zur Biogärtnerei ‚herbs‘ gefahren und haben das Drachenkraut (Estragon) gesucht. Nebenbei lernten sie viel über Kräuter und hielten Stockbrot, in das sie ihre Lieblingskräuter eingeknetet hatten und mit Kräutern gewürzte kleine Steaks über das Lagerfeuer.

Viel Spaß hat es den Kindern gemacht, als sie auf dem Hof Stolle Kartoffeln ausbuddeln und sie in der Glut des Kartoffelfeuers garen durften.

Auch haben sich die Kinder mal was Feines angezogen und sind im Restaurant Tafelreuden essen gegangen. Aber still am Tisch sitzen zu müssen, ist natürlich nichts



für ‚Junge Wilde‘. Also durften einige in der Küche helfen, andere deckten unter fachlicher Anleitung die Tische, andere nahmen die Bestellungen auf (ja, an welchen Tisch sollte ich jetzt den Apfelsaft bringen?) und andere halfen bei der Speisenausgabe. Da immerhin mit den Eltern über 50 Personen ihre Aufmerksamkeit forderten, bekamen sie durchaus mit, wie es so in einem Restaurant hinter den Kulissen zugeht und können wohl eher begreifen, dass auch mal was schief gehen kann.

Ein besonderer Höhepunkt war für den *KiKoKlub* das eigene Kinderrestaurant beim GENUSS IM NORTHWESTEN 2007 im Museumsdorf Cloppenburg, wo sie für über 250 große und kleine Gäste während fünf Stunden kochten, servierten und kassierten.

- 🌀 **Tipps:** Man rennt offene Türen ein, wenn man mit dem Wunsch kommt, ob der *KiKoKlub* nicht mal den Betrieb besichtigen darf. Es dürfte kein Problem sein, besonders günstige Konditionen auszuhandeln. Wichtig ist aber, dass die Kinder auch dort etwas kochen (z.B. grillen) dürfen.

Man sollte den Betrieb auffordern, die Presse zu benachrichtigen, dass der *KiKoKlub* kommt. Es ist Werbung für ihn und für Slow Food.

*„Kann ich noch ein Steak vom Limousin-Rind haben? Das ist eine Delikatesse!“
(Johannes, 8 Jahre, mit einem Rußfleck vom Grillen auf der Nase)*

Die Rezepte

Wir suchen Rezepte aus, von denen wir meinen, dass die Kinder sie akzeptieren. Es können eigene Rezepte sein, öfter finden wir welche in Kochbüchern und passen sie an den „Kindergeschmack“ (z.B. statt Wein Traubensaft) an. Manchmal, vor allem am Anfang oder wenn viele neue Kinder sich angemeldet haben, kochen wir das, was sie kennen, d.h. es werden Nudeln oder eine Pizza gekocht. Noch nie haben wir gesagt, dass, was ihr kocht, ist auch gesund (und die kleinen Köche habe das auch noch nie gefragt), vielmehr liefern wir natürliche, abwechslungsreiche Zutaten, mit denen sie dann einfach kochen.



Wir sind davon überzeugt, dass eine Ernährung mit guten, abwechslungsreichen Zutaten für ein gesundes Kind gesund ist.

Grundsätzlich kann man die Rezeptideen in drei Gruppen aufteilen:

Produktbezogen: Beispielsweise das Thema Kartoffeln – Pommes, Püree, Kroketten, Reibekuchen – man kann hier Vielseitigkeit eines Grundnahrungsmittel zeigen. Klar, dass auch eine „falsche“ Knolle, die Süßkartoffel, dabei war. Auch Rezepte mit Kräutern, auch zum Nachtisch, gehören in diese Kategorie. Spannend ist auch das Kochen von sortenreinen Apfelmusen. Welcher Erwachsene hat schon mal vier im direkten Vergleich gekostet?

Jahreszeitlich bedingt: Hier gehören Rezepte z.B. mit Kürbis oder Erdbeeren dazu. Beliebt ist auch unser Kochen im Dezember: „Wir kochen, dass die Engelchen neidisch werden“. Hier werden vor allem „adventliche“ Gewürze und Zutaten eingesetzt.

Freestyle: Des Öfteren finden sich Rezepte, die einfach wie geschaffen für den Kindergaumen sind. Das können z.B. ein Nudelgugelhupf oder Quarktaschen sein.

Aber stets müssen wir einen Nachtisch anbieten – sonst sind die kleinen Monster beleidigt.

Abschmecken sollen die kleinen Köche aber selber, wir geben im Rezept nur ungefähre Angaben. Es ist erstaunlich, wie vorsichtig sie mit Zucker und Salz umgehen.

Die Rezepte werden möglichst kindgerecht von mir mit Hilfe des Computers geschrieben und gedruckt. Alle Kinder erhalten die Rezepte, so dass sie sie auch zuhause nachkochen können.

Wichtig: Die Kinder entscheiden, was sie mögen. Es kommt durchaus vor, dass in einer Kochgruppe heftig darüber diskutiert wird, ob sie viele Rosinen („Ich mag aber keine Rosinen!“ „Oh, die schmecken aber doch gut!“), oder gar keine Rosinen nehmen sollen.

Übrigens: Man muss sich keine Gedanken über die Namen der Rezepte machen. Normale Bezeichnungen, wie sie auch für Erwachsene gedacht sind, sind auch für die Kinder okay. Sie wollen ernst genommen werden und irgendeinen „Aschenbrödelsalat“ oder ein Donald-Duck-Hähnchenbrustfilet finden sie eher albern. Obwohl sie sich über einen „Nudelgugelhupf“ oder „Quarktaschen“ ausschütten können vor Lachen.

„Oh Mareike, nicht schon wieder Wackelpudding! Du hast ihn jetzt schon drei Tage hintereinander gemacht!“ (Ein gestresster Vater). „Aber er hat doch immer anders geschmeckt, nach Apfel, nach Birne ... heute gibt es Kirschgeschmack. Morgen probiere es mal mit Cola.“ (seine 10jährige Tochter). Anmerkung: Natürlich wurde der Wackelpudding mit guten Säften selbst gemacht.

🌀 **Tipps:** Es gibt im Internet viele Seiten, die Rezepte speziell für Kinder anbieten. Oft reißen sie einen nicht vom Hocker, aber mit ein wenig Überlegung und Änderung kann man daraus kindgerechte Leckereien entwickeln.

Extremes mögen die kleinen Köche eher nicht. Mit Oliven, Sardellen oder „bitterem“ Spargel sind nur wenige Kindergaumen zu betören. Alkohol ist natürlich Tabu. Apfel- oder Traubensaft können Alternativen in Rezepten sein.

Das Abschmecken sollten die Kinder wirklich selber machen. Wir dürfen keine „Erwachsenen-Messlatte“ ansetzen. Es muss den kleinen Köchen schmecken!

Für den Anfang sind selbst gemachte Nudeln (man benötigt sogar noch nicht mal eine Nudelmaschine, obwohl die Kinder sich darum reißen), Pizza (viele Auflagen bereitstellen, von Salami, Paprika bis zum Thunfisch) oder selbstgemachte Pommes mit einer kleinen Fleischbeilage gut geeignet. Das mögen fast alle Kinder.

Und beim ersten Mal – man lädt ja auch die Presse ein – wären lange Gesichter nicht so spannend. Und ein wichtiges Ziel des Kochens mit Kindern ist ja, dass sie gute von schlechter Qualität unterscheiden können.



Der Einkauf

Wir Betreuer setzen uns zusammen, sprechen die Rezepte und die benötigten Zutaten ab und machen eine Einkaufsliste. Einer geht auf den Markt, um die frischen Waren zu kaufen, der andere in den Supermarkt, um z.B. Salz, Mehl oder Zucker zu besorgen.

Wenn ich z.B. auf dem Markt fünf Kilogramm *gleich* große Kartoffeln kaufe, ernte ich meist ein irritiertes Gesicht. Ich erkläre dann, dass es für den Kinderkochklub ist und die Kinder gleiche Bedingungen haben wollen – ich bekomme immer einen Rabatt!

Die Kochdauer

Anfangs dauerte das Kochvergnügen insgesamt vier Stunden. Seit die Uniküche geschlossen ist und wir in einer Schulküche kochen, dauert es „nur“ noch drei Stunden. Das ist in Ordnung, wenn es auch manchmal knapp ist. WICHTIG: Die Kids wollen dauernd etwas zu tun haben!

- 🌀 Tipp: Drei Stunden sollte man wirklich einplanen, denn die Einführung in das Thema und die Erklärung der Rezepte, das Kochen, das gemeinsame Essen und das spätere Spülen und Aufräumen nimmt meist mehr Zeit in Anspruch, als man denkt.

Schürzen

Jedes Kind, das zum ersten Mal beim KiKoKlub dabei ist, bekommt gratis eine Kochschürze. Und die kleinen Köche sind ganz begeistert: „Darf ich sie wirklich mit nach Hause nehmen? Oh danke!“ Die Schürzen werden über Spenden, bzw. das Convi-budget bezahlt.

Erika stempelt mit Textilfarbe die Schnecke auf (aus beschichtetem Molton oder Moosgummi ausgeschnitten und auf einen Holzklötz gelehrt) und mittels einer Schablone aus dicker Folie den Text „KiKoKlub – Slow Food Oldenburg“ auf die Schürzen. Die Vorlagen dürfen nicht zu klein sein, denn die Farbe ist ziemlich zäh.

Ein Versuch mit Folie, die man per EDV und Drucker beschriften kann und die dann anschließend auf den Stoff gebügelt wird, war kein Erfolg. Diese Schürzen können nur mit 30 Grad gewaschen werden, denn sonst verschmiert und verblasst die Folie. Textilfarbe hält dagegen eine Kochwäsche aus. Und diese Temperatur brauchen die Schürzen, um wieder leidlich sauber zu werden!

Mit bunten dicken Textilfarbstiften schreiben die Kinder darunter ihren Namen. So hat jedes Kind seine eigene Schürze und wir können ihre Namen lesen und sie schon beim ersten Mal ansprechen.

Wir bestellen die Schürzen, die es in zwei Größen gibt, bei der Firma Sophie Braun GmbH & Co.KG, Robert-Koch-Str. 14, 85435 Erding, Tel: 08122 – 90992-0, Fax: 08122 – 90992-22. (Katalog bestellen!) Die kleinen Schürzen Länge 60 cm, Breite 50 cm kosten ab 12 Stück 1,44 €. Die größeren Länge 70 cm, Breite 55 cm kosten ab 12 Stück 1,62 € (Stand 2008). Auch Textilfarbe und Textilstifte sind bei dieser Firma für Schulbedarf erhältlich.

- 🌀 Tipps: Die Schürzen kosten nicht allzu viel Geld. Die Kinder finden es cool, dass sie eine Schürze geschenkt bekommen (und vergessen selten, sie beim nächsten Kochen mitzubringen) und sie sind ein Zeichen, dass sie zum KiKoKlub gehören. Die Schürzen schweißen sie zu einer Gemeinschaft zusammen.



Beim Besuch von Medien macht die Schürze auch was her und sie erscheint nicht selten auf Fotos und macht die Schnecke bekannter.

Wenn die Kinder mit einem dicken Textilstift ihren Namen auf die Schürze schreiben, unbedingt eine Plastikfolie zwischen Schürze und Tisch legen. Die Farbe kann sonst auf den Tisch abfärben.

Die Küche

Nachdem die Lehrküche der Universität geschlossen wurde, hat ein Kind(!) des KiKoKlubs die Hauswirtschaftslehrerin gefragt, ob der Kinderkochklub nicht in der Schulküche kochen dürfte. Die Schule war einverstanden, der Schulträger, in diesem Fall die Stadt Oldenburg (Schulamts) gab grünes Licht. Nach Vorlage der Bestätigung der Gemeinnützigkeit von Slow Food Deutschland e.V. bezahlen wir je Kochtermin 3 Euro.

Hinweis: Hauswirtschaftslehrerinnen benötigen die Küche jederzeit für den Unterricht. Das ordentliche Aufräumen, das sorgfältige Wiedereinräumen in die Schränke und ein besenreines Hinterlassen der Schulküche ist Pflicht!

 **Tipps:** Man sollte sich die Küche vorher gründlich anschauen und kennenlernen. Nicht nur Messer, Rührlöffel, Töpfe oder Pfannen sollten schnell gefunden werden, sondern es ist auch wichtig zu wissen, wo sind die Waagen, gibt es eine Muskatreibe ...

Wenn man wie wir in der Küche einen eigenen Schrank zur Verfügung gestellt bekommt, kann man auch einige Sachen, wie Gewürze, Servietten, Zucker, Salz, Küchenkrepp, Gefrierbeutel u.v.m. lagern und muss sie nicht immer wieder mitbringen.

Ich habe jedoch noch keine Schulküche kennen gelernt, die z.B. eine Pfeffermühle, eine Nudelmaschine oder einen Mixstab im Angebot hatte. Deshalb sollte man gemeinsam im Vorfeld die Rezepte sorgfältig durchgehen und überlegen, welches Equipment beim Kochen benötigt wird – und es dann gegebenenfalls aus der eigenen Küche mitbringen.

Wir fangen an

Nachdem die Kinder oder Eltern ihren Obolus bezahlt haben und die Kids ihre Schürze beschriftet haben, fangen wir die kleinen Köche ein und bitten sie um einen großen Tisch.

Sodann gibt es eine Einführung. Beispiel Thema Äpfel: Viele verschiedene Apfelsorten liegen auf dem Tisch, wir erklären die Vielfalt, sagen z.B., warum man manche Apfelsorten besonders gut zum Kochen nehmen kann und lassen sie probieren. Wie sie sich dann austauschen!

Beispiel Kochen im Dezember mit Lebkuchengewürz: Zuerst sehen sie sich die einzelnen Gewürze der Gewürzmischung an (z.B. Koriander, Zimt oder Kardamom) und schnuppern.

„Igitt!“ „Riecht ja komisch!“, kräuseln sich manche Nasen. Aber zusammen ergibt das das Lebkuchengewürz. „Oh, riecht gut! Kochen wir damit? Oh bitte!“

Es ist gar nicht nötig, dass die Kinder alles behalten. Vieles setzt sich aber in den Köpfen fest, und sie wissen noch, dass manche Apfelsorten besonders gut zum Kochen geeignet sind. Aber die Namen aller Äpfel behalten sie nicht. Wenn sie das Wissen brauchen, können sie fragen.

Im Advent werden die Zutaten zum Kochen natürlich aus einem großen Nikolaussack auf den Tisch geschüttet. Klar, dass auch noch kleine Schokoladenweihnachtsmänner (wir können uns natürlich



nicht die beste Qualität leisten – aber ist das so schlimm?) oder die putzigen flauschigen Weihnachtsmänner mit den Magneten in den Händen und Füßen (haben wir schon für 1 € entdeckt) aus dem Sack kullern.

Anschließend werden die Rezepte verteilt (wenn die Kids sie nicht schon vorher entdeckt haben – sie sind neugierig!) und besprochen. Wichtig ist es auch, die Reihenfolge beim Kochen zu erklären, denn öfter muss der Nachtisch zuerst gekocht werden, weil er wieder abkühlen muss. Ausschlaggebend ist letztlich, dass zum gemeinsamen Essen alles fertig ist.

Dann werden die Kochgruppen gebildet, wenn möglich immer vier Kinder zusammen (die Rezepte sind für vier geschrieben). Die Kinder entscheiden alleine, mit wem sie kochen möchten, so dass auch mal nur drei oder mal fünf zusammen sind. Das macht aber nichts.

Erika teilt dann die Kinder noch zum späteren Aufräumen ein. Das geht am einfachsten durch Abzählen. Alle Kinder die 1 riefen, spülen, alle mit 2 trocknen ab, 3 wischt die Tische sauber und 4 fegt. Das hört sich zwar ein bisschen streng an, aber es stört die Kinder nicht. Und beim nächsten Kochen sind sie wahrscheinlich mit einer anderen Tätigkeit dran.

🌀 Tipps: Eine lockere Einführung in das Kochthema ist sinnvoll. Man bringt erst einmal alle Kinder zusammen (bis dahin toben sie durch die Küche), die Neuen werden integriert und man macht sie neugierig. Die Frage „Was kochen wir heute?“ kommt immer. „Was Leckeres!“, ist meist die Antwort. Und sie versuchen schon anhand der auf dem Tisch platzierten Lebensmittel zu raten. Manche sind gewitzt, und suchen schon die Mappe, in der ich die Rezepte aufbewahre. Die Kinder neugierig machen, sie fragen zu lassen, das ist das Ziel.

Und bloß nicht zu viele Informationen geben – wir sind nicht in der Schule. Nicht mit Inhaltsstoffen, Mineralien oder Vitaminen angeben. Das lernen sie später im Unterricht. Wir haben auch noch nie gesagt, das ist gesund, das solltet ihr öfter essen.

Nach unserem Ermessen ist es viel klüger, die Kinder mit Spaß zu erreichen. Zwischen die Kräuter zum Rosmarin mal einen Fichtenzweig mogeln, zwischen die Kartoffeln eine Süßkartoffel legen ... „Ich glaube, irgendwas stimmt hier nicht. Was meint ihr?“

Sie können sich Ausschütten vor Lachen, wenn man mal die Zutaten für die einzelnen Gerichte durcheinander bringt. „Der Klaus spinnt mal wieder!“ und sie zeigen mir lachend den Vogel. Umso überraschender ist es dann, wenn die Zutaten wirklich ungewöhnlich sind und die Kartoffeln dann wirklich für den Nachtisch gedacht sind, denn es gab Schokoladen-Kartoffel-Pralinen. Ätsch!

So lernen die kleinen kochbegeisterten Köche doch eine ganze Menge, vielleicht nur nicht nach „Pisa-Maßstäben“. Aber „etwas fürs Leben“.

„Ich will doch nur mal wissen, wie Mehl schmeckt!“ (Celina, 8 Jahre und genüsslich den Finger immer wieder mit Mehl abschleckend)

Das Kochen

Nach dem Händewaschen stürmen sie dann alle an ihre Kochplatten. Wir mischen uns nur ein, wenn

- ➔ wir sehen, dass etwas schief geht,
- ➔ wir sehen, dass „Gefahr“ besteht, oder
- ➔ wenn die Kinder uns fragen.

Die kleinen Köche sollen das Gefühl haben, sie kochen alleine für sich. Aber man fühlt



sich als Betreuer deswegen nicht einsam. Erika, kannst du mal kommen? Klaus, wie geht das? Nach dem Kochen wissen wir, was wir getan haben!

Wir geben den Kindern „vernünftiges“ Werkzeug in die Hand. Mit einem kleinen Kartoffelschälmesser kann kein Mensch vernünftig Walnüsse fein hacken. Manchmal erklären wir, dass die Topf- oder Pfannengröße falsch gewählt ist (sie müssen ja nicht noch mehr zum Spülen haben), mal geben wir den Tipp, dass sie die Schokolade doch lieber mit der Gemüsereibe anstatt mit der Muskatreibe zerkleinern sollen – aber sonst halten wir uns weitgehend zurück. Vielleicht fragt ja eine Gruppe mal, und die anderen sehen dann, dass es vielleicht doch leichter gehen kann. Nur wenn viele neue Kinder dabei sind, geben wir anfangs Tipps. Das ist kein „Auflaufen lassen“. Wenn mir einer dauernd erklären würde, du musst die Zwiebel so hacken, die Möhre so und nicht anders fein würfeln – ich wäre genervt. Durch Zuschauen und Übung bekommen die Kinder am laufenden Band Informationen – und sie lernen.

Nur wenn wir merken, dass sich Kinder mit irgendwas richtig abquälen, helfen wir schnell.

Aber sie sollen alleine wurschteln. Natürlich können wir unsere Augen nicht überall haben. Ein Junge weiß mittlerweile, dass man, wenn eine Prise Zucker gemeint ist (wir hatten das aber erklärt), nicht mit der Zuckertüte über der Sauce Bolognese eine Prise herausschüttelt. Die Soße wäre eher einem süßen Nachtisch gerecht geworden, aber nachdem wir die Soße aller zusammengemischt hatten, ging es einigermaßen.

- Tipps: Am Anfang fällt es schwer, sich nicht dauernd einzumischen, denn man ist geneigt, sein eigenes Können schnell an andere weiterzugeben. Das mag bei Erwachsenen, die wirklich zum Lernen kommen, richtig sein. Aber Kinder kommen nicht zum „Lernen“ (das müssen sie in der Schule), sondern sie wollen kochen.

Tisch decken

Ein schön gedeckter Tisch gehört zum Essen dazu. Das ist bei einem Kinderkochklub nicht anders. Wir überlegen im Vorfeld, wie wir den Tisch decken lassen. Saisonal und/oder bunt passt immer.

Im Frühjahr einige Primeln, im Sommer frische Kräuter, im Herbst Kastanien und bunte Blätter – schwierig ist die Auswahl nicht. Stets gehören Teelichter auf den Tisch!

Oder einfach nur bunt. Bunte Servietten, entweder aus dem persönlichen Restbestand oder frisch gekauft, sind schon eine sichere Bank. Als Deckchen unter den Teelichtern und bunt verteilt auf den Tellern, vielleicht noch ein paar bunte Smarties auf dem Tisch verstreut – da kann man nichts falsch machen. In jedem Fall waren die Smarties nachher alle weg.

Wir bringen die Dekorationselemente alle mit, aber den Tisch decken, das sollen die Kinder. Und wie stolz sind sie, wenn sie die Servietten kunstvoll zu Dreiecken falten!

- Tipps: Die Zeit zum genussvollen, gemeinsamen Essen sollte man in jedem Fall einplanen. Wie man den Tisch deckt, ist letztendlich egal. Vieles hängt ja auch von der Ausstattung der Küche ab. Bunt kommt immer gut an. Wirklich wichtig sind Teelichter, denn sie sind für die Kinder gewissermaßen der Inbegriff der Gemütlichkeit. Kerzen haben den Nachteil, dass, wenn sie nicht richtig fest im Kerzenleuchter



festgesteckt sind, leichter umfallen können. Und so ganz ruhig geht's ja bei Tisch auch nicht zu. Es sind eben Kinder.

Man sollte den Kindern einmal zeigen, wie man den Tisch richtig eindeckt. Das gilt aber vor allem für die Anordnung der Teller und des Bestecks. Wie sie die Servietten falten (einige haben Vorschläge) und wie sie mit den vorgegebenen Dekomaterialien den Tisch verschönern, sollte man ihnen überlassen. Sie können das.

Nur manchmal, im Falle der Smarties oder von Schokoladenweihnachtsmännern, mögeln wir sie später dazu. Zu groß wäre die Verführung, schon mal zu Naschen.

Das gemeinsame Essen

Mittlerweile haben die kleinen Monster Hunger bekommen. Und das ist ihr gutes Recht – schließlich – warum kochen sie denn?

Einige, die eine Pause beim Kochen einlegen konnten, oder diejenigen, die schneller fertig geworden sind, haben inzwischen den Tisch liebevoll gedeckt.

Wenn alle Gruppen ihre Gerichte fertig gekocht haben, wird meistens alles in Schüsseln und Schalen angerichtet und zu Tisch gebracht. Na, und dann geht das gemütliche Schmausen los. Richtig still wird es aber nicht, denn es wird diskutiert, wie was schmeckt („Eure Soße sieht viel zu dunkel aus! Ist wohl angebrannt?“ Großes Gekicher), wird gefragt, was wir das nächste Mal kochen ...

🌀 Beim Planen und beim Kochen stets darauf achten, dass die Gruppen in etwa gleichzeitig fertig werden. Matschige Nudeln oder kalte Kartoffelküchlein sind kein großer Genuss.

Die Zeit zum gemütlichen, gemeinsamen Essen (mit den Betreuern, denn die Köche möchten unbedingt, dass sie probieren!) sollte man unbedingt einplanen. Die Kinder kommen etwas zur Ruhe, sie erzählen vom Kochen und wie es schmeckt, sie lernen die neuen Köche näher kennen ...



Die Betreuer sollten sich unbedingt dazu setzen (meist ist sowieso genügend zum Essen da) und manchmal – vor allen Dingen dann, wenn man sich in der Zeit verschätzt hat und man eigentlich schon mal aufräumen will – haben sie wie selbstverständlich für uns mit gekocht. Sie wollen natürlich, stolz wie sie auf ihre Leckereien sind, auch uns probieren lassen. Es fördert die Gemeinschaft und wir lernen die Kleinen auch mal „privat“ kennen.

Wenn was übrig bleibt

Man soll nicht glauben, dass die Kinder alles Gekochte verputzen! Einige haben schon vorher ordentlich genascht (manchmal muss man wirklich aufpassen, dass für das Gericht noch genug übrigbleibt!). Wir haben sogar Experten, die genüsslich Mehl schlecken (ich will mal wissen, wie das so schmeckt), oder sogar harte Nudeln in den Mund stecken (Ich will wissen, ob sie auch im Mund weich werden! Anmerkung: pünktlich zum Essen waren sie weich, etwa eine halbe Stunde).

Viele Kinder bringen mittlerweile Tupperdosen o.ä. mit, weil ihre Mama, ihr Papa, ihre Schwester oder der Bruder es unbedingt probieren müssen. Wir haben immer einige Gefrierbeutel parat.

- Man darf nicht enttäuscht sein, wenn einige Kinder nicht alles aufessen. Aber erstens sind Geschmäcker verschieden, zweitens haben einige schon kräftig genascht, drittens haben sie vielleicht schon vor dem Kochen ein Mahl verputzt und viertens wollen einige unbedingt Mama, Papa oder die Geschwister probieren lassen, was ihr kleiner Koch Tolles gekocht hat. Gefrierbeutel sollten somit stets vorrätig sein.

„Darf ich beim nächsten Mal wieder mit kochen?“ (Max, 8 Jahre und zum ersten Mal dabei)

Spülen und aufräumen

Das ist nun wirklich nicht das Hobby der kochbegeisterten jungen Köche! Aber was sein muss, muss sein! Wenn man ihnen deutlich macht, dass wir sonst in der Küche nicht mehr kochen dürfen, hilft es meist. Zur Not wird ein „Machtwort“ (großes Gekicher) gesprochen. Die Kinder fügen sich und nehmen es auch nicht übel. Wir Betreuer gehen am Schluss aber ohnehin noch durch die Küche, denn sicher ist sicher.

Wenn wir uns wirklich einmal in der Zeit vertan haben und trotz Hilfe der Kinder nicht pünktlich fertig werden (der Hausmeister wartet evtl. schon), helfen uns oft Eltern, die die Kinder abholen wollen.



- Tipp: Jede Küche muss nach dem Kochen aufgeräumt werden – und erst recht eine Schulküche. Es ist zwar lästig, aber notwendig, dass jeder Löffel, jede Gabel und jeder Rührlöffel wieder korrekt in die richtige Schublade gelegt, jede Pfanne und jedes Schneidbrett in den vorgesehenen Schrank geräumt wird. Schließlich muss am nächsten Tag wieder eine Schulklasse ohne Probleme und langes Suchen kochen können.

Die Finanzierung

Die Kosten für die Lebensmittel finanzieren wir über eine Umlage. Die Kinder bezahlen maximal 8 €. Bislang haben wir diesen Höchstbetrag aber erst zweimal eingefordert. Meistens ist es deutlich weniger. In den letzten Jahren kassieren wir manchmal ein bis zwei Euro mehr. Die Eltern bezahlen es ohne Murren, wenn wir ihnen erklären, dass wir damit eine Rücklage bilden, um z.B. die Kosten für einen gecharterten Bus für einen Ausflug geringer zu halten.

Kleinigkeiten bringen wir aus dem eigenen Haushalt mit, so verschiedene Kräuter aus dem Garten, manchmal übrig gebliebene bunte Servietten, Teelichter oder Gewürze. Für einige Preise lohnt es sich nicht, eine ganze Tüte oder Dose zu kaufen.

Wenn wir einen Ausflug in die Nähe machen, bitten wir die Eltern, die Kinder dorthin zu bringen. Oft bilden sich dann Fahrgemeinschaften. Geht es etwas weiter weg, chartern wir einen



Bus. Bei solchen Gelegenheiten verlangen wir dann einen etwas höheren Preis – mehr als etwa 10 – 15 Euro war aber noch nie notwendig. Zu weit weg sollte man auch nicht fahren, denn die Kinder wollen etwas erleben und kochen und nicht busfahren. „Sind wir bald da-a-a?“ Übrigens verlangen die Betriebe, die wir besuchen entweder gar kein Geld, oder nur einen knapp bemessenen Selbstkostenbeitrag.

Die Schürzen und die geringe Raummiete bezahlen wir aus dem Convivienbudget (außer der finanziellen Unterstützung von Slow Food Deutschland gibt es ja noch andere Wege, Geld zu beschaffen). Die Geschmacksbildung von Kindern ist mittlerweile ein aktuelles Thema, so dass es nicht allzu schwierig sein dürfte, einen Sponsor zu finden. Man braucht ja nicht viel Geld, damit die Kinder ihren Spaß beim Kochen haben.

- Tipps: Wenn man ehrenamtlich den Kinderkochklub betreut und die Lebensmittel über eine Umlage finanziert, benötigt man eigentlich keine größeren zusätzlichen Geldmittel – zumal dann, wenn man wie wir in Oldenburg eine preiswerte Schulküche benutzen kann. Man kann natürlich z.B. bei einem Küchenstudio, der örtlichen Krankenkasse, einer Bank oder einer befreundeten Firma um eine Förderung nachfragen. Das Thema Geschmacksbildung von Kindern ist sehr aktuell. Das Logo des Sponsors kann ja klein auf der Schürze erscheinen oder die Kinder machen mal etwas „Haltbares“, wie z.B. Kartoffel-Schokoladen-Pralinen und überreichen sie (im Beisein der örtlichen Presse) als Dank dem Firmenchef. Zusätzliche Mittel sind natürlich dann hilfreich, wenn man mit dem KiKoKlub mit einem gecharterten Bus einen Ausflug z.B. zu einem Produzenten plant.

„Ich finde das toll, dass ich so ein großes Messer nehmen darf. Wie soll ich denn auch sonst lernen, damit zu schneiden?“ (Max, 8 Jahre)

Verantwortung

Wir haben nie darüber nachgedacht, von den Eltern irgendeine schriftliche Erklärung zu verlangen, dass im Falle des Falles ... Wir mögen unsere kleinen Ernährungsexperten und haben ein großes Vertrauenspolster zwischen den Kindern und den Eltern. Wir passen so gut, wie es eben möglich ist, auf. Dass man manchmal auch am Hinterkopf Augen haben sollte, lernt man schnell.

Sieben Jahre lang gab es nie einen einzigen größeren Schaden. Okay, die damals 6-jährige Amrei hat einmal geweint. Sie hatte sich beim Rumtoben den Kopf gestoßen und die anderen Kinder haben gelacht. Ist ja auch gemein.

Wir passen schon auf und wenn die ‚Jungen Wilden‘ in einer kleinen Pause zu nahe am heißen Herd herumrennen, schreiten wir mit finster-lächelnder Miene ein. Und eines muss mal gesagt werden: Kinder sind viel vernünftiger, als man denkt. Vor Messern und heißen Töpfen haben sie durchaus Respekt.

- Tipps: Wir halten es mit der Devise: Wer lange überlegt, und sich über alles Mögliche und Unmögliche Gedanken macht – kommt nie ans Ziel. Über Slow Food Deutschland e.V. sind Personenschäden während Veranstaltungen der Convivien versichert.



Fazit

Wenn man Kinder liebt und akzeptiert, dass es nun mal Kinder sind, ist die Gründung eines KiKoKlubs kein großes Problem. Der zeitliche Rahmen für die Betreuer hält sich in Grenzen. Sich Gedanken über die Rezepte machen dauert ein bis zwei Stunden (manchmal auch weniger), das Schreiben der Rezepte mit Korrektur vielleicht zwei Stunden, das Einkaufen auch zwei Stunden und das Kochen drei Stunden. So kann man anfangen.

Das Motto des KiKoKlubs „Eine Kelle Spaß und ein Esslöffel Wissen“ kommt an. Es gibt kaum etwas Schöneres, als zu beobachten, mit welcher Aufmerksamkeit die ‚Jungen Wilden‘ bei der Sache sind, wie konzentriert sie gemeinsam abschmecken, „Vielleicht noch ein bisschen Salz? Was meinst du?“, wie sie mit leuchtenden Augen zu uns kommen, uns mit mehligen Händen drücken „Das schmeckt gut!“ und sie mit Genuss ihre Speisen gemeinsam und diskutierend an ihrem schön gedeckten Tisch verputzen.

Wir wissen nach dem Kochen, was wir getan haben und sind redlich geschafft. Aber alle Mühe lohnt sich, denn es gibt nicht Schöneres, als mit Kindern zu kochen. Außer vielleicht selber kochen?

Wir wünschen uns in jedem Convivium einen Kinderkochklub. Und er darf gerne KiKoKlub genannt werden.

„Ich bin schon fünf Jahre im KiKoKlub! Und ich mache noch lange mit!“ (Lara, 11 Jahre und zeigt ein dicke Mappe mit den gesammelten Rezepten)“



KiKoKlub

Slow Food Oldenburg

Ansprechpartner:

Klaus Ruwisch

Wehdestraße 79B

26123 Oldenburg

Tel: 0441 – 32299

E-Mail: oldenburg@slowfood.de

Erika Häcker

Am Turm 15

26180 Wahnbek

Tel: 04402 – 84915

Weitere Berichte und Informationen:

www.slowfood.de/oldenburg/kikoklub

Beispiele für Rezepte auf den folgenden Seiten:

Nudelgugelhupf

Warum soll man in einer Kuchenform nur süße Kuchen machen? Ein „Nudelkuchen“ schmeckt doch auch gut! Und es muss auch nicht unbedingt eine Gugelhupfform sein. Du kannst fast jede Kuchenform nehmen.

Du brauchst:

300 Gramm kurze Röhrennudeln (z.B. Penne)

100 Gramm Erbsen (aus der Tiefkühltruhe!)

2 Frühlingszwiebeln

100 Gramm Champignons

100 Gramm gekochten Schinken

1 kleines Bund Petersilie

weiche Butter zum Einfetten der Gugelhupfform

50 Gramm Gouda, Bergkäse oder Parmesan – was du gerne magst

1 Esslöffel Butter

4 Eier

1/4 Liter Sahne

Salz, Pfeffer

So geht's:

1. Die Nudeln, wie auf der Packung angegeben, in viel Salzwasser garen.
2. Die Erbsen fünf Minuten bevor die Nudeln fertig sind, zu den Nudeln geben und mit kochen (spart das Spülen eines Topfes – hurra!). Durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abbrausen (schau mal auf den Tipp 1).
3. Die Frühlingszwiebel waschen und in schmale Ringe schneiden. Die Champignons putzen (zum Beispiel mit einem Pilzputzpinsel oder einem Küchenkrepp) und in Scheiben schneiden. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und hacken. Den Käse reiben – muss aber gar nicht so fein sein.
4. Nun kommt das Wichtigste! Die Gugelhupfform ordentlich(!) mit Butter einschmieren. Wenn du es nicht gründlich tust, kann es passieren, dass der Nudelgugelhupf nicht schön aus der Form kommt und zerfällt. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
5. 1 Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln, Champignons und Petersilie etwa 5 Minuten dünsten, dann etwas abkühlen lassen.
6. Die Eier mit der Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, den geriebenen Käse und den Schinken unterrühren und mit dem Gemüse vermischen.
7. Alles in die gebutterte Gugelhupfform geben. Die Form mit Alufolie abdecken, und etwa 50 bis 60 Minuten im Backofen garen.
8. Die Form auf eine Platte umdrehen, so dass der Nudelauflauf herauskommt, in Scheiben schneiden und mit Tomatensoße servieren. Okay, es darf auch ein wenig Ketschup sein.

Tipp1: Nudeln braust man nur mit kaltem Wasser ab, wenn man sie für Salate und für einen Auflauf benötigt. Bei Nudeln mit Soße tut man es nicht, weil sonst die Soße nicht so gut an den Nudeln „kleben“ bleibt.

Tipp 2: Probiere den Nudelauflauf auch einmal mit Makkaroni aus.

Tipp 3: Tomatensoße kannst du ganz leicht machen: Eine kleine Zwiebel feinhacken, in etwas Olivenöl dünsten, eine kleine Dose Tomatenstückchen dazu gießen, mit Salz und Pfeffer, vielleicht noch wenig frischem oder getrockneten Thymian würzen, 15 Minuten kochen lassen – fertig!

Erdbeeren mit Zitronen-Joghurt-Quark

Bunt, süß und ein kleines bisschen sauer – das erfrischt! Dieser Nachtisch ist genau das Richtige für eine Geburtstagsfeier.

Für 4 KiKoKlubleckerschmecker

Du brauchst:

400 Gramm Erdbeeren

200 Gramm Joghurt

200 Gramm Quark

Saft einer halben Zitrone

1 Päckchen Vanillezucker

Zucker zum Abschmecken

Einige Blättchen Minze oder Zitronenmelisse

So geht's:

1. Erdbeeren schnell unter Wasser waschen, abtrocknen und erst dann die grünen Blättchen abzupfen. Die Erdbeeren in bleistiftdicke Scheiben schneiden oder vierteln oder halbieren.
2. Joghurt, Quark mit dem Saft der halben Zitrone und dem Vanillezucker verrühren. Naschen. Ist es süß genug? Sonst gib noch ein wenig Zucker hinzu!
3. In Schälchen füllen. Mit einem Blättchen Minze oder Zitronenmelisse sieht es noch schöner aus.

Tipp: Gelbe Bananen, grüne Kiwi, rote Himbeeren oder Johannisbeeren oder blaue Blaubeeren schmecken auch gut zum Joghurtquark. Natürlich kannst du auch Obst kunterbunt mischen. Wenn du es ganz bunt machen willst, darfst du auch ein bisschen bunte Zuckerstreusel darüber streuen.

Tiramisu vom KiKoKlub

Tiramisu ist eigentlich nichts für die schlanke Linie. Denn Mascarpone, eine Art Frischkäse, ist schon ziemlich fett. Aber er schmeckt so gut! Tiramisu ist italienisch und heißt „Richte-mich-auf“, also „Mach-mich-wieder-fit“. Wenn man vorher schwer geschuftet hat und richtig müde ist, ist Tiramisu das Richtige, um wieder in Schwung zu kommen.

Okay, Toben ist ganz schön anstrengend! Also hier das Rezept:

Für 4 total müde Kinderkochklubkinder

Du brauchst:

250 Gramm frische oder tiefgekühlte Himbeeren

400 Gramm Mascarpone

5 Esslöffel Zucker

16 Löffelbiskuite

125 Milliliter (das sind etwa 125 Gramm) Trinkschokolade

etwas Kakaopulver

So geht's:

1. Die Himbeeren auftauen lassen. Wenn sie ganz weich sind, kannst du sie direkt mit einer großen Schöpfkelle durch ein Sieb streichen, damit die Kernchen zurückbleiben. Sind sie nicht so weich, vorher mit dem Mixstab pürieren oder mit dem Messer zerkleinern und dann ab durchs Sieb. In jedem Fall vier Himbeeren ganz lassen!
2. Mascarpone, Himbeeren und Zucker verrühren.
3. Jetzt wird angerichtet: Stelle vier kleine Teller vor dich hin. Auf jeden Teller legst du nebeneinander mit ein bisschen Abstand zwei Löffelbiskuite.
4. Jetzt bloß nicht zittern! Beträufele mit einem Esslöffel die Löffelbiskuite mit etwas Trinkschokolade. Du kannst dafür die Hälfte verbrauchen.
5. Nun die Hälfte der Mascarponecreme über die Biskuite streichen.
6. Du hast es erraten: Jetzt darauf die anderen beiden Löffelbiskuits quer stapeln, mit der restlichen Schokolade beträufeln und wieder mit Mascarpone bedecken. Prima! Zum guten Schluss durch ein kleines Sieb Kakaopulver über das Tiramisu streuen. Sieht schön aus und passt doch gut zur Schokolade, oder?
7. Nun noch zur Verzierung eine ganze Himbeere (ich hoffe, du hast sie nicht vernascht?) oben drauf setzen – fertig!

Tipp:

Mit einem frischen Minze- oder Zitronenmelisseblättchen obendrauf sieht es besonders gut aus. Muss aber nicht sein.

Kartoffelpralinen

Schokolade schmeckt immer. Machen wir doch mal was ganz Verrücktes, nämlich Pralinen mit Kartoffeln.

Für eine Rolle, die du in Scheiben schneidest

Du brauchst:

250 Gramm gekochte mehlig Kartoffeln

100 Gramm Butter

120 Gramm Halbbitterkuvertüre

240 Gramm Vollmilchkuvertüre

2 Esslöffel Puderzucker

2 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Zimtpulver (schaue unten auf den Tipp)

6 gehackte Walnüsse

Kakaopulver zum Wälzen

So geht's:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in große Stücke schneiden und in Salzwasser 20 Minuten kochen.
2. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder mit dem Kartoffelstampfer ganz fein stampfen.
3. Die Schokolade, also die Kuvertüre, in Stücke hacken.
4. Die Butter mit den beiden Kuvertüren im Wasserbad schmelzen (schaue unten auf den Tipp) und dann mit der Kartoffelmasse vermengen.
5. Alle anderen Zutaten hinzugeben, verkneten und erkalten lassen.
6. Diese Schokomasse zu einer etwa 5 Zentimeter dicken Rolle formen. Diese in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank fest werden lassen.
7. Auspacken und die Rolle in Kakao wälzen. Dann quer in etwa kugelschreiberdicke Scheiben schneiden.
8. Und dann aufessen – bevor es andere tun.

Tipps:

- Eine Prise ist soviel wie man zwischen Daumen und Zeigefinger halten kann. Da du noch kleine Finger hast, nimm einfach zwei Prisen.
- Damit Schokolade beim Schmelzen nicht anbrennen kann (das stinkt fürchterlich), gibt man die Schokolade in Metallschüsselchen, die auf einen Topf passen. In diesen Topf gibt man Wasser, das man zum Kochen bringt. Der heiße Wasserdampf macht das Schüsselchen heiß und die Schokolade schmilzt. Du musst nur ab und zu umrühren.

Erdbeerjoghurtmilch nach Art der Märchenprinzen

Eigentlich müssen Märchenprinzen diesen Göttertrunk für ihre Märchenprinzessin zubereiten. Und natürlich umgekehrt. Damit können sie zeigen, dass sie den anderen gern haben.

Für 4 Märchenfreunde

Du brauchst:

250 Gramm Erdbeeren

250 Gramm Joghurt natur

250 Gramm Milch

2 Esslöffel Zucker

4 bunte Strohhalme

So geht's:

1. In einen kleinen Teller etwas Wasser füllen, ungefähr so hoch wie ein Bleistift dick ist. Wenn du Lust hast, kannst du das Wasser mit etwas Zitronensaft abschmecken.
2. Auf einen kleinen Teller etwas Zucker schütten.
3. Ein schönes Glas kopfunter zuerst in das Wasser, dann in den Zucker tauchen. Schon hast du einen schönen Zuckerrand! Die anderen drei Gläser auch noch in gleicher Weise verzieren. Dieses kannst du schon früher vorbereiten, denn der Zucker sollte ruhig wieder etwas antrocknen.
4. Die Erdbeeren schnell unter Wasser abwaschen. Die vier schönsten zur Seite legen, die brauchst du später. Von den anderen Erdbeeren die grünen Blättchen abzupfen.
5. Diese Erdbeeren mit einer Gabel ganz fein zermatschen, so dass ein Mus entsteht. Einfacher geht's natürlich mit dem Mixstab.
6. Erdbeermus, Joghurt und Milch gut verrühren. Probieren! Fehlt vielleicht etwas Zucker? Okay, ein Löffelchen dazugeben.
7. Jetzt vorsichtig die Erdbeer-Joghurt-Milch in die Gläser füllen. Aufpassen, dass nichts auf den Zuckerrand kleckert. Also nicht zittern! Oder einfach einen Trichter benutzen.
8. Die übrig gebliebenen vier Erdbeeren auf der gegenüber liegenden Seite der Blättchen ein bisschen mit dem Messer anschneiden. Halt! Nicht ganz durchschneiden, nur einen Schlitz machen. Diese Erdbeeren steckst du nun oben auf den Zuckergläserrand.
9. Noch einen grünen oder roten Trinkhalm ins Glas stecken, sich aufs weiche Sofa fallen lassen und wie ein Märchenprinz genießerisch schlürfen. Geht natürlich am Esstisch! Und selbstverständlich werden Märchenprinzessinnen besonders bevorzugt.

Tipp: Wenn du nicht warten kannst, bis die Erdbeeren bei uns richtig reif werden, kannst du auch Erdbeeren aus der Tiefkühltruhe nehmen. Mit Himbeeren schmeckt es auch sehr lecker.

Rote Hühnerbrust, grünes Gurkengemüse und gelber Reis

Bunt und abwechslungsreich – da macht Kochen und Essen Spaß!

Für 4 Kinder, die es bunt mögen

Du brauchst:

Für die rote Hühnerbrust:

400 Gramm Hühnerbrust

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Sojasoße

Saft von einer halben Zitrone

2 Esslöffel Honig

1 halber Teelöffel Ingwerpulver

1 gehäufter Teelöffel edelsüßes Paprikapulver (schau mal unten auf Tipp 1)

Salz

Weißer Pfeffer

4 Esslöffel Öl

Für das grüne Gurkengemüse:

1 Salatgurke

1 Esslöffel Öl

100 Gramm Geflügelbrühe

1 Teelöffel Zucker

Salz

Weißer Pfeffer

Für den gelben Reis:

200 Gramm Langkornreis (Basmati-Reis schmeckt besonders gut)

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Kurkuma (man nennt diese Gewürz auch Gelbwurz)

So geht's:

1. Die harten weißen Sehnen und das Fett von der Hühnerbrust wegschneiden. Das Fleisch in Würfel schneiden, ungefähr so groß wie eine Walnuss.
2. Den geschälten Knoblauch in ein Schüsselchen mit der Knoblauchpresse drücken. Mit der Sojasoße, dem Zitronensaft, Honig, Ingwerpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Hühnerbrustwürfel unterrühren und etwas stehen lassen.
3. Die Gurke am besten mit dem Sparschäler schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne herauskratzen. Die Hälften noch mal halbieren und dann quer in etwa 2 Zentimeter große Stücke schneiden – also auch ungefähr so groß wie eine Walnuss.
4. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und das Salz, den Reis und Kurkuma (Gelbwurz) hineingeben und 11 Minuten köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren. Dann probieren, ob der Reis gar ist und ihn durch ein Sieb abgießen. Wieder ein wenig Wasser in den Topf geben, wieder auf den Herd stellen, das Sieb auflegen und den Deckel drauf geben. So bleibt der Reis warm.
5. Während also der Reis kocht, in einer Pfanne oder in einem Topf einen Esslöffel Öl für das Gurkengemüse erhitzen, die Gurkenstücke hineingeben und eine Minute rühren. Die Geflügelbrühe zugeben und etwa 7 Minuten dünsten, bis die Gurken weich (aber nicht matschig!) sind. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Während nun der Reis und die Gurken kochen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerfleischwürfel von allen Seiten anbraten.

7. Wenn alles gar ist, geht's ans Anrichten: In die Mitte des Tellers ein Häufchen gelben Reis geben. Ringsherum die grünen Gurken abwechselnd mit den roten Fleischwürfeln legen. Ein bisschen Soße vom Gurkengemüse über den Reis gießen. Fertig! Sieht doch wirklich schön bunt aus, oder?

Tipp 1: Edelsüßes Paprikapulver ist nicht scharf. Rosenpaprika ist dagegen höllisch scharf. Also nicht verwechseln!

Tipp 2: Wenn du gerne Paprika magst, kannst du anstatt der Gurken grüne Paprika in Stücke schneiden und wie die Gurken kochen. Auch Zucchini schmecken gut.