

«Mensch, das wusste ich nicht!»

LENZBURG In einem Kinder-Kochkurs fanden 32 Kinder einen sinnlichen und ursprünglichen Zugang zum Essen.

MARTIN RUPF

Diese Woche hat sich das Aargauer Literaturhaus Müllerhaus in ein Kinder-Kochstudio verwandelt. Doch die Kinder schwangen nicht nur den Schwingbesen, sondern übten sich auch im Erfinden spannender Geschichten.

Auf dem Tisch liegen Kürbisse, Trauben, Tomaten, Eier, Kartoffeln und weitere Nahrungsmittel. Um den Tisch stehen 8 neugierige Kinder. Am Tischende hat Ernährungsberaterin Lea Guidon ihren Platz eingenommen. Mit geschlossenen Augen sollen die Kinder nun Gemüse und Obst ertasten und nach Möglichkeit erkennen. Gar nicht so einfach, wie sich herausstellt.

In einer Glasschüssel befindet sich Mehl – oder ist es Salz? Woher kommt das Mehl? Wächst das so auf den Feldern? Anhand einer kleinen Mühle demonstriert Lea Guidon, wie aus Getreidekörnern Mehl gemahlen wird. «Mensch, das habe ich nicht gewusst!», entfährt es einem Buben.

Dieses Beispiel zeigt, wie selbstverständlich Nahrung – nicht nur von Kindern – aufgenommen wird, ohne Genaueres über deren Herkunft oder Herstellung zu wissen.

GESCHICHTEN SIND AUCH NAHRUNG

An je zwei Tagen fanden sich jeweils 16 Kinder im Müllerhaus in Lenzburg zum Kurs «Erbsen Sätze Suppentopf» ein. Dieser wurde im Rahmen der Schreib- und Leseförderung des Literaturhauses angeboten. Während die eine Hälfte unter der Leitung Lea Guidons das Mittagessen zubereitete, entführte der Thea-



Unter der Leitung der Ernährungsberaterin Lea Guidon zauberten die Kinder ein leckeres Mittagessen auf den Tisch. MARTIN RUPF

terpädagogin Urs Heller die Kinder in die Welt der Geschichten. «Geschichten sind auch eine Art Nahrung. Nur weil wir uns Geschichten erzählen können, leben wir überhaupt», ist Heller überzeugt.

Vor ihm auf dem Teppich liegen diverse Nahrungsmittel wie Brot, Reis, Wasser oder Schokolade. «Stellt euch vor, ihr seid auf einem Schiff, das untergeht. Was nehmt ihr mit aufs Rettungsboot?» Nino ist schnell mit einer einleuchtenden Antwort zur Stelle: «Schokolade sicher nicht,

denn dann werden wir dick, und das Rettungsboot sinkt.»

«ONKELETTE» ZUM MITTAGESSEN

Sowohl Heller als auch Guidon wollten die Kinder für die Nahrungsmittel und die richtige Ernährung sensibilisieren, ohne die Kinder aber zu indoktrinieren. Vielmehr sollten die Fantasie und die Neugierde angeregt werden. Mit Erfolg: Präsentierte die Kochgruppe doch eine «Onkelette». Anstatt die Omelette in der Pfanne zu machen – beim Wen-

den blieb dem Onkel die Omelette immer an der Decke hängen –, wurde sie im Ofen zubereitet.

Lea Guidon zeigt sich nach Kursende sehr zufrieden: «Kinder, die nicht viel übers Essen wussten, lernten Kinder mit einem grösseren Bewusstsein kennen und profitierten davon.» Besonders beeindruckt habe sie, wie natürlich die Kinder aufeinander zugegangen seien, obwohl sie sich vorher nicht kannten. Für nächstes Jahr sei wieder ein solcher Kurs geplant, sagt Guidon zum Schluss.



Alessio (6), Hunzenschwil

Der Kurs hat mir sehr gut gefallen – das Kochen ein bisschen mehr als das Geschichten-Erfinden. Wenn ich heute Abend nach Hause gehe, werde ich meinem Vater beim Kochen helfen. Das habe ich bis jetzt auch schon ab und zu gemacht.



Mirjam (8), Staufen

Wir haben ein ganz feines Menü aus rohem Gemüse, feinen Saucen und einem Früchte-Dessert zubereitet. Der Kurs hat mir sehr viel Spass gemacht. Ich habe jetzt viele neue Ideen, was ich kochen könnte. Immer am Samstag helfe ich meinem Vater in der Küche.



Mario (8), Schafisheim

Ab und zu helfe ich zu Hause schon jetzt in der Küche. Dabei paniere ich am liebsten die Schnitzel. Ich habe in diesem Kurs viele spannende Dinge gelernt. Ich freue mich auch über das Kochbuch, das wir erhalten haben. Dort hat es sicher viele gute Tipps.



Janina (8), Seon

Diese zwei Tage waren super! Das Kochen fand ich sehr interessant. Zu Hause helfe ich jetzt schon ab und zu in der Küche. Besonders spannend fand ich das Geschichten-Erfinden. Es war spannend, zu sehen, wie man mit Fantasie Geschichten erfinden kann.