

## Ausgehen mit Kind

Wo man mit Kids gerne essen geht (S.78).

Tipps, wie Kids bei Tisch und Events groß rauskommen (S.80).



Schmeckt noch besser: selbst gemachte Pasta im Kurs von Sonja Lenz

# 1...2...3... ran an den Herd!

Essen macht Spaß. Es selbst zuzubereiten noch viel mehr. **Kochkurse für Kids** zeigen, dass Pommes & Co. auf Dauer langweilig sind. Annabel Jones und Sonja Lenz wissen, was Kindern Spaß macht und schmeckt. Text: Sabine Gallner-Sieglen

„Probiert wird alles“, sagt Annabel Jones in die Runde, „denn nur dann könnt ihr wirklich entscheiden, was euch nicht schmeckt.“ Jones lacht und ergänzt: „Manchmal muss man die Kinder einfach draufpuffen.“ Seit 2009 gibt die gelernte Hotelfachfrau Kinderkochkurse im Leonberger Brauhaus Sacher. Und die Kleinen sind voll

bei der Sache. Das ist auch in Sonja Lenz' Kinderkochkursen der Fall. Die einstige IT-Referatsleiterin machte mit „Kultweine-Kochwelten-Kunststücke“ 2007 in Hedelfingen ihr Hobby zum Beruf. Auch bei ihr müssen die Kinder alles probieren, was kein Problem ist, denn: „Die Kinder sind neugierig und meistens

kommen sie aus Familien, in denen auch viel gekocht wird.“ Wenn also bei Jones Maultaschen mit selbst gemachtem Nudelteig und Spinatfüllung auf dem Plan stehen, kann's schon vorkommen, dass bei Spinat einige der Kids das Gesicht verziehen. Egal, am Ende sind die meisten begeistert von dem, was sie selbst produziert





Lässt Kindern ihren Freiraum beim Kochen: Annabel Jones (li.) mit Kochschülerin Jana

haben. Bevor es in der Küche jedoch los geht, gibt es Infos zu Sauberkeit und Sicherheit im Umgang mit Messer, Kochlöffel und dem heißen Herd. Darauf legen Jones wie Lenz besonderen Wert. Hochkonzentriert sind die Kinder am Werkeln und natürlich will jeder alles machen. Dann wird geschnippelt, gerührt und natürlich probiert. Gekocht wird ausschließlich mit frischen, regionalen und saisonalen Produkten. Sonja Lenz steigt in ihrer eigens hierfür eingerichteten Kochschule gerne mit einem kleinen Quiz mit Geschmackstest zu Obst, Gemüse und Kräutern ein. Auch bei Annabel Jones gibt es Kräuterkunde: „Wir zerreiben Minze und Salbei zwischen den Fingern. Dabei lernen die Kinder wie das schmeckt, was man damit macht und wozu es passt.“ Dass ein Kind, wie beim Lasagne-Kochkurs, nach der Gewürzmischung fragt, kommt derweil eher selten vor. Am Ende war der kleine Koch ganz baff, wie lecker die Lasagne ohne das „Päckle“ geschmeckt hat.

### Pasta geht immer

Gekocht wird in den Kinderkochkursen in kleinen Gruppen, weil man sich da sehr gut um jeden Teilnehmer kümmern kann. Eine Altersbegrenzung gibt's nicht wirklich, aber Kinder ab acht Jahren können die vielfältigen Informationen besser aufnehmen.

Wenn nicht gerade ein besonderes Thema wie „Torten selbst gemacht“ auf dem Plan steht, wird in den Kursen ein 3-Gänge-Menü gekocht. „Meistens ist aber ein Gericht mit Pasta dabei, weil das die Kinder am liebsten essen“,

erklärt Sonja Lenz. Und der Nudelteig wird natürlich sowohl in Leonberg als auch in Hedelfingen immer selbst gemacht. Schließlich soll jedes Kind erfahren, wie frische Pasta schmeckt und wie Ravioli oder Maultaschen gefüllt werden. Beim Gemüseputzen helfen alle zusammen, aber auch sonst schauen die beiden Kochleiterinnen in ihren Kursen, dass jedes Kind alles einmal gemacht hat.

### Kinder sind ehrlich

Warum es die beiden an den Herd mit Kindern zieht, liegt für beide auf der Hand. „Es macht einfach Spaß mit Kindern zu kochen“ erklärt Sonja Lenz. Und für Annabel Jones ist es wichtig, „Kindern etwas mitzugeben“. Zwei ihrer Schüler kommen regelmäßig und sind, wenn es um das selbst gekochte Essen geht, ehrliche Kritiker. Leon schrieb in Annabels Gästebuch: „Es war sehr schön, nur der Kartoffelsalat hat nicht geschmeckt, aber die Maultaschen waren Weltklasse.“

**Annabels Kinderkochen** Kinder (8-12 J.) lernen bei der Zubereitung eines 3-Gang-Menüs das Benehmen bei Tisch, alles über Ernährung, den Umgang mit Lebensmitteln, Tischdeko. Buchbar auch für Kindergeburtstage. ▶ Kurse (3,5 Std./27 Euro all incl.) im Brauhaus Sacher, Leonberg, Ammeld. Tel. 0176/ 96939732, [annabels-kinderkochen.de](http://annabels-kinderkochen.de)

**Kochschule Sonja Lenz** Kochkurse (35 Euro) für Kinder im Alter von 8-12 Jahren, Tipp: Eltern & Kinder kochen gemeinsam. ▶ Kultweine-Kochwelten-Kunststücke, Sonja Lenz, Amstetter Str. 38, 70329 S-Hedelfingen, Tel. 6736813, [sonja-lenz.com](http://sonja-lenz.com)