

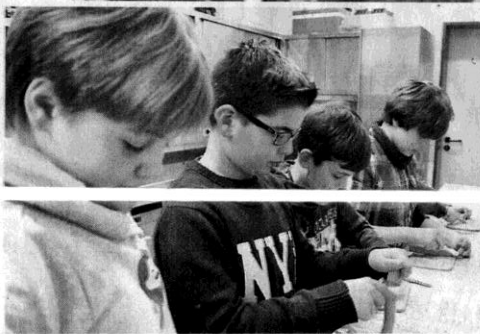
Kochen nach dem Baukasten-Prinzip

Grundschule am Rosenbusch gewinnt neue Schulküche – TV-Koch Tim Mälzer in der Jury

VON MAIKE LINA SCHAPER

Hessisch Oldendorf. Wie wäre es heute mit einem Gemüseöner zum Mittagessen? Klingt ein bisschen ausgefallen, aber zumindest gesünder als das, was man normalerweise unter einem Döner versteht. Die Kinder der Grundschule am Rosenbusch haben sich das Rezept für die gefüllten Taschen mit Gemüse selbst ausgedacht und finden: „Es schmeckt super lecker.“ Auf die Idee, was sie in der Koch-AG zum Mittagessen zubereiten wollen, kommen sie durch ihr Baukasten-Buch. Darin stehen keine gewöhnlichen Rezepte mit stur hintereinander aufgelisteten Zutaten, sondern die Kinder können sich ihr Menü mithilfe von umklappbaren Kärtchen selbst zusammenstellen. Das Prinzip ist einfach: Zuerst wird aus den Kohlehydraten gewählt – Hefeteig, Nudeln, Kartoffeln oder Reis. Was ausgewählt wird, wird dann mit Gemüse kombiniert. Von Pastinaken über Tomaten oder Brokkoli ist alles möglich. Danach kommt Fleisch dazu, wie etwa Würstchen, Fisch, Hackfleisch oder Hühnchen. Daraus entsteht beispielsweise die Kombination aus Reis mit Brokkoli und Hühnchenbrust. Noch eine selbst gemachte Tomatensoße dazu und das leckerere Essen aus dem Baukasten-Kochbuch ist schnell und einfach zusammengestellt. Auf diese Weise kann jede Mahlzeit erneut kombiniert werden.

Und weil so ein Mittagessen nicht nur lecker und gesund, sondern auch finanziell im Rahmen bleiben soll, gibt es in dem Buch noch eine weitere Dimension: den Preis. Dabei rechnen die Kinder ganz einfach mit Punkten. Insgesamt sechs Punkte dürfen sie für eine Mahlzeit vergeben. Ein Punkt steht dabei stellvertretend für Kosten von etwa zwei Euro. So berechnet sich ein Gericht wie folgt: Kartoffeln haben einen



TV-Koch Tim Mälzer wählte als Jury-Mitglied die Grundschule am Rosenbusch als einen von zehn Gewinnern aus. Das Motto des Wettbewerbs lautete: „Lecker und preiswert – Gutes Essen muss nicht teuer sein“. Malina, Semih, Oskar, Tim und Efe kochen gern mit dem Baukasten-Buch. Fotos: dpa, ms

Punkt, dazu kommen Karotten für einen Punkt und Fisch mit drei Punkten – macht zusammen fünf Punkte. Ein Punkt ist immer für Grundzutaten reserviert, Zwiebeln, Gewürze oder passierte Tomaten beispielsweise – macht sechs Punkte und insgesamt zwölf Euro für die Verpflegung von acht AG-Kindern. So lernen die Kinder nicht nur etwas über Ernährung, sondern gleich auch Mathe mit, unterstreicht Schulleiterin Monika Rehberger. Nehmen die Dritt- und Viertkläss-

ler aus der Koch-AG weniger Karotten für ihr Gericht, kann etwas Blumenkohl oder Brokkoli dazu kommen. Dann wird eben mit halben Punkten gerechnet. Insgesamt eine tolle Idee, die die Kinder zusammen mit Diplom Oecotrophologin Annette Willeke ausgearbeitet haben. Das finden nicht nur sie selbst, sondern auch die Jury von „Klasse Kochen“, die der Grundschule am Rosenbusch als einer von zehn Gewinner-Schulen für die Idee ihres Baukasten-Buches eine komplett

neue Schulküche schenkt.

Seit 2011 gibt es den bundesweiten Wettbewerb schon, an dem jede Schule teilnehmen kann. Nicht nur Grundschulen, auch berufsbildende Schulen, Oberschulen oder Gymnasien stellen sich Jahr für Jahr mit ihren Ideen dem Wettbewerb. Partner des Projekts sind des Bundesministeriums für Landwirtschaft und Ernährung, die Bertelsmann Stiftung, Nolte Küchen und Fernsehkoch Tim Mälzer.

Koch-AG-Leiterin Willeke

sah Mälzer vor gut einem Jahr in der NDR Talkshow für den Wettbewerb werben und begeisterte daraufhin ihre Grundschulkinder für das Projekt. Im NDR sagte Mälzer, dass er dem guten Beispiel des prominenten englischen Fernsehkochs Jamie Oliver folgen wolle, der seine hohe Popularität dafür nutzte, das Schulessen auf der Insel zu verbessern. Hier in Deutschland sei Mälzer aufgefallen, dass es in vielen Schulen gar keine richtigen Küchen gäbe, in denen die Kinder überhaupt kochen lernen können – das solle durch den Wettbewerb geändert werden.

Kinder stellen die Rezepte selbst zusammen

Wenn er in Schulen zu Gast war, erzählt Mälzer im NDR, habe er selbst bemerkt, dass es keinen Sinn macht, den Kindern ein vorgegebenes Koch-Konzept vorzulegen. Denn sich mit der Geschmacksfreiheit selbst auseinander zu setzen sei einfach „unglaublich spannend“. Auf diese Weise macht es auch die Grundschule am Rosenbusch – zusammengestellt und abgeschmeckt wird hier von den Kindern selbst.

Einen guten Tipp an alle Eltern hat Mälzer abschließend auch noch parat: „Wer sein Kind einmal in der Woche im Supermarkt wirklich entscheiden lässt, was eingekauft werden soll – nicht, was es essen will, sondern wirklich einzukaufen – der wird überrascht sein, was gekauft wird.“ – Artischocken, Limetten, Koriander, Chili – Sachen, die schön, farbig und lebendig sind, „denn dafür haben Kinder ein ganz natürliches Bauchgefühl“, sagt der TV-Koch.

Die Preisverleihung von „Klasse Kochen“ findet am Dienstag, 15. März, in Hamburg statt – die neue Küche wird bald in der Grundschule am Rosenbusch eingebaut werden.