

Lecker, gesund, vielseitig: Kochen wie die KiCa-Kinder

Internationales Kochbuch des Kinder-Cafés Einbeck vorgestellt: »Kinder, Künstler, Köstlichkeiten« / Vom Ministerium gefördert

Bürgermeister Ulrich Minkner hat mit Argtim und Qazim im Kinder-Café B-Rats-Kartoffeln gebraten, Lasagne mit grünen Nudeln haben Familienbündnis-Vorsitzender Peter Traupe und Tochter Jana in den Backofen geschoben, Stadtjugendpfleger Henrik Probst hat mit Nico und Anneke Gnocchi mit Basilikumpesto und Möhren-Apfel-Salat zubereitet, und EinKiFaBü-Mitarbeiter Volker Hilse und Rinas haben kurdische Nudeln gekocht: Das ist nur ein kleiner Ausschnitt aus einer Vielfalt von Rezepten, die unter dem Titel »Kinder, Künstler, Köstlichkeiten« in einem Kochbuch zusammengefasst wurden. Das Projekt ist vom Bundesprogramm »Toleranz fördern – Kompetenz stärken« des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert worden, und neben den aktiven Köchen haben sich zahlreiche weitere Helfer beteiligt.

Einbeck (ek). »Kinder, Künstler, Köstlichkeiten« solle nicht das 1.001. Kochbuch sein, sondern hier sei etwas Besonderes entstanden: Rund 40 Kinder und 28 Erwachsene hätten diese Idee vor zwei Jahren gehabt, sagte Yvonne Brandt vom Einbecker Kinder-Café, und nun sei dieser Traum innerhalb kurzer Zeit wahr geworden mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Seit dem 6. November dieses Jahres wurde unermüdlich gekocht, gebacken, gebraten und fotografiert, zubereitet wurden jeweils die persönlichen Lieblingsgerichte. Über seine B-Rats-Kartoffeln schwärmte Bürgermeister Ulrich Minkner, dies sei ein schnelles und gutes Essen und ein variables Rezept. Ebenfalls schnell, dabei aber gesünder als Tiefkühlpizza, steht die Lasagne mit grünen Nudeln von Peter und Jana Traupe auf dem Tisch. Kinder-Café-Kind Fabian hat Bratäpfel aus der Röhre geholt.

Neben den Köchen kamen auch Künstler zum Zuge: Ruth Rosenberger hat Leckermäulchen mit ihrem Obstsalat erfreut, und Herzhaftes ist das Liebessessen von Rolf-Dieter Spann: Rouladen mit Rotkohl und gern auch Soße. Bei der Arbeit am entsprechenden Kochbuch-Beitrag wurde nicht nur gebraten, sondern gemeinsam ein rundum kreativer Tag verlebt.

Die Kinder hätten bei der Arbeit an dem Kochbuch selbstbestimmtes Handeln erfahren, blickte Yvonne Brandt zurück, sie seien ganz bei der Sache gewesen. Aufgabe und Herausforderung war für sie, ein schmackhaftes Essen zuzubereiten. Dabei erfuhren sie Vertrauen in die eigene Kompetenz, aber Erwachsene standen ihnen mit Hilfe zur Seite, wobei es häufig nur kleinster Anregungen bedurfte, damit die Kinder selbst aktiv wurden und eigenständige Lösungen fanden. Die kreative Zubereitung erfordernde Hilfsbereitschaft und Absprache. »Bei uns ist jeder so richtig, wie er ist«, betonte Yvonne



Zahlreiche Besucher hieß Yvonne Brandt vom Kinder-Café in Einbeck zur Präsentation des Kochbuchs »Kinder, Künstler, Köstlichkeiten« willkommen.



Ein Dankeschön gab es für viele Helfer für die engagierte Mitarbeit am Projekt, das vom Bundesfamilienministerium gefördert wurde.

Brandt. Schön sei auch das gemeinsame Essen im Anschluss gewesen. Den Kindern und Jugendlichen sprach sie ein besonderes Dankeschön aus: »Es war großartig, mit euch das Kochbuch zu erstellen.«

Spezieller Dank ging an die erwachsenen Unterstützer: Peter Lübeck, SPM Werbestudio, der für die Umsetzung bis hin zum Druck verantwortlich zeichnete, Kristian Thiemann vom Kreisjugendring als Koordinator – Träger des Programms vor Ort ist der Landkreis –, Giesela Hauke, Alexandra Haßkamp, Nicole Weseloh und Larissa Benedetti vom Kinder-Café-Team sowie Fotografin Corinna Lerch.

In seinem Grußwort zum Kochbuch lobt der Niedersächsische Kultusminister Bernd Althusmann die Fantasie, die durch das Buch angeregt werde: »Schon beim ersten Durchblättern bekommt man Lust, gemeinsam mit Kindern das eine oder andere Rezept auszuprobieren.«

Enthalten sind Gerichte aus unterschiedlichsten Ländern – kommen die Kinder-Café-Mit-

wirkenden doch beispielsweise aus Kurdistan, Iran, Mazedonien, Italien, Sri Lanka, Türkei, Estland, Vietnam, Griechenland oder Norwegen. Gegliedert ist das 116 Seiten starke Kochbuch in die Bereiche Vorspeisen/Suppen, Mehl-, Kartoffel- und Eierspeisen, Fleisch, Nachspeisen, Kuchen sowie Säfte & Co. Eine Seite listet genau Zutaten, notwendiges Küchengerät und die einzelnen Schritte der Umsetzung des Rezepts auf; auf der gegenüberliegenden Seite kann man sich mit Fotos einen Eindruck vom fertigen Gericht, von den Akteuren und häufig auch vom Zubereitungsprozess verschaffen.

Das durchgehend farbig gestaltete Kochbuch, in einer Auflage von 750 Exemplaren hergestellt vom Druck-Kurier-Service Wellersen, ist durch das Ministerium voll finanziert worden. Dadurch sei es möglich, es gratis abzugeben, freut sich Yvonne Brandt – Spenden seien aber dennoch gern gesehen. Erhältlich ist es im EinKiFaBü/Kinder-Café, Hallenplan 9.