

Kinder an den Herd!

Mama und Papa sind lange im Büro, und abends gibt es wieder nur Toast Hawaii ... Ein Berliner Kochkurs für die ganze Familie will Appetit machen auf gemeinsames Genießen

Das kleine Quadrat aus Nudelteig ist glatt und zäh wie eine Moosgummimatte. Vorsichtig dirigiert Michael die Masse auf die Nudelwalze, die Küchenmaschine surrt und zieht das Teigkaree zwischen die rotierenden Gummizylinder. „Hannah, nimm die Teigbahn am anderen Ende entgegen!“, ruft Küchenchefin Katrin David. Michaels Tochter Hannah, 10, hält die Hand unter die Walze, langsam gleitet die glatte Masse auf Ballen und Handgelenk. „Boah, ist das dünn!“ Die Köchin lacht: „Längst nicht dünn genug. Weiter, immer wieder durchwalzen.“ Mehrere Durchläufe später bedeckt der Teig hauchdünn Hannahs ganzen Unterarm. Die Pasta-Produktion in der Kochschule „Kochmal“ hat begonnen.

Berlin-Friedenau im Sommer, die Sonne scheint auf die Altbaufassade in der Roennebergstraße 14. In der Küche des „Kochmal“ stehen Hannah und ihre Eltern Nicole und Michael gespannt an der Arbeitsplatte. Kursleiterin Katrin David hat zum „Familienkochkurs Pasta“ gebeten, dem bereits dritten Kurs speziell für Eltern und ihre Kinder. Das Experiment funktioniert: Die Nachfrage wächst, hat



LECKER!

Jede Familie kann kochen lernen. Familienkochkurse werden etwa in Berlin (z. B. www.kochmal-berlin.de), in München (z. B. www.kuechengoetter.de), und in Hamburg (z. B. www.kochschule-hamburg.de) angeboten. Weitere Alternative zur Tiefkühlpizza: „KommtEssen“ (www.kommtessen.de) liefert Zutaten plus Rezepte frei Haus



David festgestellt. Der aktuelle Kochboom – ausgelöst von Promi-Fernsehköchen und Casting-Kochshows – trifft auf das Bedürfnis von Vätern und Müttern, trotz Alltagshektik mit ihren Kindern ein genussliches Miteinander bei Tisch zu zelebrieren. Der positive Effekt liegt auf der Hand: Gemeinsames Essen ist laut einer Studie der US-Universität Illinois gesünder für Kinder, weil sie dann eher zu Broccoli & Co. zu bewegen seien. Außerdem stärkten Familienmahlzeiten Jungs und Mädchen auch emotional.

„Essen ist ein Riesenthema“, sagt David, die lange Zeit in Feinkostläden und italienischen Restaurants gearbeitet hatte, bevor sie ihr wahres Talent entdeckte: „Ich habe gemerkt, dass es mir richtig Spaß macht, andere fürs Kochen zu begeistern.“ In Italien, wo sie aufgewachsen ist, steht Genuss an erster Stelle. Hierzulande beobachtet sie hingegen, wie die Großen oft am heiklen Nachwuchs verzweifeln. Bis zu 18-mal, haben Forscher herausgefunden, müssen Eltern ein kulinarisches Angebot machen, bis es die Kleinen auf dem Speiseplan akzeptieren. Kleiner Trost: 20 Prozent weniger gesunde Nahrung schaden nicht, wenn die restlichen 80 Prozent ausgewogen und



Prüfender Blick: Papa Michael und Tochter Hannah haben die Tagliatelle perfekt geschnitten. Mutter Nicole versucht sich an der Füllung für die Ravioli, die Hannah gezaubert hat. Diese freut sich nun auf Panna cotta



vernünftig sind. „Lust darauf machen, gemeinsam Neues auszuprobieren“ – das ist das Ziel von Köchin Katrin David.

Auf dem Menüplan stehen heute: Spinat-Ricotta-Ravioli und Tagliatelle in Salbeibutter, dazu Salat, zum Nachtisch Panna cotta mit Erdbeeren. „Wir lieben Pasta“, sagt Kursteilnehmerin Nicole, „aber selbst gemacht haben wir sie noch nie.“ Zu kompliziert, haben Freunde mit Nudelmaschine stets behauptet. Katrin David wiegelt ab: alles keine Hexerei! Aus Hartweizengrieß, Mehl, Wasser, Ei und einer Prise Salz wird zunächst der Teig zubereiten, der dann eine Stunde ruhen muss. Genau wie die Panna cotta, die „gekochte Sahne“ für den Nachtisch. Frühestens nach sechzig Minuten wird die Masse im Kühlschrank fest.

Um das Dessert kümmert sich Hannah. Geduldig steht sie im Köcheldampf und rührt, die Gelatine schlabbert in der Sahne. Mutter Nicole kippt 75 Gramm Zucker hinzu und das Mark einer Vanilleschote. Michael arbeitet sich derweil am Nudelteig ab. Am besten knetet man mit dem Handballen, lernt er: Da hat man die meiste Kraft.

Die kleine Potsdamer Familie kommt wie viele andere im Alltag nicht so oft zum Kochen, wie sie möchte. Dabei ist Hannah oft vom Schulessen genervt, vor allem, wenn es Eintopf gibt oder „Reispamp“. Dann isst sie Stullen, Joghurts und hat abends erst recht Lust auf was Warmes. Weil Michael spät von seinem Job im Autohaus nach Hause kommt und Nicole in der Bank viel zu tun hat, reicht es dann oft nur zur „schnellen Nudel“, wie Nicole sagt: „Aber immer nur Oliven und Tomatensauce ist öde.“

Ravioli sind da mal etwas anderes. Hannah und Michael schnappen sich den Teig, der eine Stunde geruht hat. Wieder heißt es, kneten. „Sonst“, verrät David, „würde der Teig beim Ausrollen immer wieder zusammenschnurren.“ Mit einem Nudelrädchen schneiden Hannah und Michael Rechtecke aus und füllen sie mit Blattspinat und Ricotta.

„Wir wollen Lust darauf machen, etwas Neues auszuprobieren“

Katrin David, Kochlehrerin

Gespeist wird an der langen Tafel im Esszimmer. Es duftet nach Pinienkerzen und frischen Nudeln. „Superlecker“, sagt Hannah, schiebt sich eine Ravioli in den Mund und knufft ihren Vater in die Seite. „So etwas müssen wir auch mal machen.“ Bislang war Papas Standardessen – Toast Hawaii.

Zum zweiten Gang wird der restliche Nudelteig in Tagliatelle geschnitten, in kochendem Wasser gegart und mit gebratenen Auberginen und Basilikum serviert. Zum Dessert – fluffige Panna cotta mit Erdbeeren – verspricht Michael schon, sich künftig häufiger hinter den Herd zu stellen.

Auch Hannah hat ihre Freude am Kochen entdeckt. Im „Kochmal“ wäre sie auch allein willkommen – zum Kurs nur für Kinder. Demnächst etwa kochen dort die Kleinen wie Pettersson und Findus: Köttbullar, Nudeln und Pfannkuchentorte. Ganz ohne ihre viel beschäftigten Eltern. ● ANJA DILK



Keine Hexerei! Das Geheimnis des perfekten Nudelteigs: langes Kneten und geduldiges Walzen in der Nudelmaschine. Für die Ravioli werden dann appetitlich gezackte Karrees ausgeschnitten, die Tagliatelle kommen mit viel gesundem Gemüse auf den Tisch in der Berliner Kochschule. Buon appetito!



So begeistern Sie Ihr Kind fürs Kochen

1 Bloß keinen Stress

Nur weil es bei Eltern immer fix gehen muss, darf man das nicht bei den ersten Kochversuchen des Nachwuchses erwarten. Kochen hat mit Genuss zu tun. Mit Ruhe gelingt es meistens besser. Zeit einplanen, um alles zu erklären, vor allem die Gefahren: Heißes Fett und Wasser vertragen sich nicht, spritzendes Frittierfett kann verflixt wehtun, auch ein dunkles Ceranfeld könnte heiß sein ... Dem Kind auch Zeit zum Ausprobieren beim Rühren, Würzen, Kneten geben!

2 Das richtige Equipment

Kochbücher bringen einen Motivationschub: Sie bieten Inspiration beim Ausuchen des Rezepts, gute Anleitung und meistens schöne Bilder vom Traumergebnis. Kochutensilien wie Brett, Messer, Topflappen, Gewürze, Sieb für Nudelwasser schon gleich am Anfang bereitstellen, damit man nicht im Eifer des Gefechts danach suchen muss. Jungs dürfen mit technischen Wundermixern und Rührern zum Kochen verführt werden.

3 Der Küchenchef hat Recht!

Viele Köche verderben den Brei. Soll heißen: Geben Sie ruhig mal den Kochlöffel ab, und vertrauen Sie Ihrem Kind eigene Aufgaben an, sobald es die ersten Kochstunden gut gemeistert und bewiesen hat, dass es sicher mit heißem Wasser und Fleischmessern hantieren kann (mit etwa zehn bis zwölf Jahren). Wer selbstständig werden soll, braucht freie Bahn ohne Dauerüberwachung. 13-Jährige können selbstständig eine wunderbare Spaghetti bolognese zaubern, 14-Jährige tolle Thunfisch-Sushi mit Ingwer. Am Ergebnis der Mühe sollte die Familie natürlich nicht meckern!