

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

NOV 2011

— heiße luft

Halten Wärmepumpen,
was sie versprechen?

— federkohl und grubenkraut

Wintergemüse mit dem Vitaminplus

— nachhaltige gestalterInnen 2011

Sie stellen die Weichen für ein gutes Leben

— gesundheit:

Das hilft bei trockener Haut



kinder an den herd

Da versucht man sein Kind tagein, tagaus möglichst zuckerfrei, biologisch und ausgewogen zu ernähren, doch schon beim Schnuppertag im Kindergarten wird die angepriesene „Gesunde Jause“ zunichte gemacht, wenn der Sirup auf den Tisch kommt. Das gibt es doch nicht! Doch Gott sei Dank denke nicht nur ich so!

MICHAELA GRININGER

Es ist Samstagvormittag kurz vor 9 Uhr. Aufgeregte Kinderstimmen dringen aus den Fenstern des Hauses Paulinum in Graz. Sie warten auf den Beginn des Kochkurses der Kochschule „Grünes Zebra“, die heute bereits zum fünften Mal einen speziellen Kochkurs für Kinder anbietet. „Grünes Zebra“ steht dabei stellvertretend für die Firmenphilosophie. Es ist der Name einer alten Paradiesesorte, die durch ihre besondere Optik – grüne Streifen auf gelbem Hintergrund – so manchem Modedesigner Konkurrenz machen könnte. Schließlich ist „die Wichtigkeit der Optik nicht wegzudenken beim Es-

sen“, wie die Gründerinnen der „Grünen Zebra“ Kochschule mir im Vorfeld erklärt haben. In ihren Kursen soll mit allen Sinnen gekocht werden.

Als ich den Raum betrete, stehen mir zehn neugierige Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren – ausgerüstet mit Schürze und Kochlöffel – gegenüber. Außer mir scheinen schon fast alle da zu sein. Mit einem Lächeln im Gesicht kommen mir Gabriele Gauper und Irene Mösenbacher entgegen und begrüßen mich herzlich. Vor knapp zwei Jahren haben die beiden Frauen, die privat eng befreundet sind, das Pro-

jekt „Grünes Zebra“ gestartet. Dabei ergänzen sie sich durch ihre unterschiedlichen Lebensläufe perfekt: Gabi, die Profiköchin und Pädagogin mit zwei erwachsenen Kindern, Irene, die Bil-

Gemeinsames Kochen bringt die Kids auf den richtigen Geschmack.

dungsreferentin, studierte Umweltwissenschaftlerin und Mutter dreier Kinder zwischen 2 und 10 Jahren.

Wenn Fastfood den Alltag prägt ...

Während für die beiden Freundinnen selbst das gemeinsame Kochen in der Familie als wichtiger Teil des Alltags erlebt wird, machen sie oft die Erfahrung, dass sie damit eine Ausnahme sind. In der Schule erlebt Gabi immer wieder, wie sehr die Kinder das gemeinsame Kochen und Essen schätzen und lieben. Für viele sind Erdäpfelgulasch und Grießschmarren mit frischem Fruchtpüree exotische Gerichte geworden. Doch wenn die Kinder einmal auf den Geschmack gekommen sind, passiert es häufiger, dass sie frisch gekochte Gerichte von ihren Eltern einfordern. Genau darauf setzen die „Zebras“ mit ihren Kinderkochkursen.

SABINE MÜLLER

RETTET DIE TAFELRUNDE

Die Pädagogin und Elternbildnerin Sabine Müller aus Oberösterreich hat sich auf das Thema **Familiertisch** spezialisiert. **LEBENSART** erklärt sie ihre Philosophie:

„Das Familienessen ist eine Gratwanderung zwischen zwei Bestrebungen: der Wunsch des Einzelnen nach Unabhängigkeit und der Wunsch nach Geborgenheit und Beisammensein. Vor allem Jugendliche meiden den Familiertisch oft, deshalb sollte er für sie keine Pflicht, sondern eine Möglichkeit sein, ihre Welt mit an den Tisch zu bringen. Wer in seinem Familienleben etwas ändern möchte, sollte auf das gemeinsame Essen achten. Die Stimmung ist wichtig, nicht was auf den Tisch kommt. Dabei sollte vor allem eine goldene Regel der Tischkultur beachtet werden: Der Familiertisch ist kein Familiengericht – Problemgespräche erst nach dem Essen!



Beinahe hätten wir uns verplaudert, es ist 09:30 Uhr, der offizielle Kursbeginn. Schnell ziehe ich eine Schürze über und los geht's. Nach dem Theorieteil, in dem frische Äpfel, Karotten und Kürbisse ertastet, gerochen und geschmeckt werden und einer Vergleichsprobe mit industriell hergestellten Produkten wie Apfelmus, Ketchup, Marmelade, Saft und dergleichen unterzogen werden, erzählt Gabi Wissenswertes über Kochbasics – vom richtigen Reiskochen bis hin zum Thema Gütesiegel. Gewappnet mit dem richtigen Know-how geht es nun ans Eingemachte.

Obst und Gemüse als Kinderhit

In Zweier- und Dreier-Teams soll eine „Bunte Reispfanne mit Huhn“ gezaubert werden. Was gekocht wird, das entscheiden dabei meist die Saison bzw. die Gärten von Gabi und Irene. Beide haben seit Jahrzehnten Erfahrung mit dem Eigenanbau. „Obst und Gemüse der Saison sind die Hauptdarsteller, es gibt keinen Kurs ohne selbst hergestellten Fruchtsaft und Salat. Dazu kommen in kindergerechter Form Gerichte mit Getreide, Kartoffeln und Vollkornnudeln. Der Nachschub aus Vollkorngetreide wie zum Beispiel Schokoerdbeertörtchen darf natürlich auch nicht fehlen“, meint

Frische Salate, selbstgepresste Säfte, einfache Getreidegerichte – wenn Kinder selbst mitkochen, schmeckt's gleich noch mal so gut.

Gabi und ich schneiden in Windeseile eine Selleriestange. Leise versuche ich meine Kochnachbarin Sophie zu fragen, wie es ihr bis jetzt gefällt, doch sie legt nur ihren Zeigefinger an die Lippen und deutet mir, dass sie jetzt wirklich keine Zeit zum Reden hat. Die strohblonde Achtjährige ist gerade damit beschäftigt, Karotten zu schälen. Auch die anderen Teilnehmerinnen sind eifrig bei der Sache. Stolz zeigt mir Akim den selbstgekochten Reis am Herd. Schon sind zwei Stunden um und langsam aber sicher nehmen die Gerichte Form und Farbe an. Die Tafel, an der in Kürze gemeinsam gegessen werden wird, ist bunt gedeckt mit vielen kleinen Zebras und lustigen Servietten.

Die Vision von Schulen mit Garten und Küche

Ich beobachte die letzten Handgriffe der Kinder, bevor die knurrenden Mägen gestillt werden. Dass solche Situationen in den meisten Haushalten Seltenheit haben, zeichnet ein Gesellschaftsbild, das mehr als bedenklich ist. „Wir haben die Vision von Schulen mit Gärten und Küchen, von Menschen, die sich global gese-

hen überwiegend vegetarisch ernähren und von einem Handel, der unter fairen Bedingungen vor allem für die Bauern und Bäuerinnen passiert“, schildern Gabi und Irene ihren Traum von einer besseren Welt. Es sind weise, bewusste Frauen, die sich da mit den Kindern an den liebevoll gedeckten Tisch setzen und bei einem köstlichen Essen die Erfahrungen des heutigen Vormittages besprechen.

Inspiziert für den eigenen Familientisch mache ich mich auf den Heimweg. Nun weiß ich wieder, dass ich auf dem richtigen Weg bin in der Erziehung meiner Kinder und deren Essgewohnheiten und habe den festen Vorsatz, gleich nächstes Frühjahr ein Hochbeet zu bauen. Und mit der Kindergartenleiterin werde ich mal ein ernstes Wörtchen reden ... 🌱

Buchtipps:

Erdbeerglück für Möhrenzwerge – Gärtnern und Kochen mit Kindern. Amanda Grant, Thorbecke Verlag

Kinder sind täglich meine Gäste! – Für und mit Kindern kochen. Petra Szammer, SV Verlag

