

# Mama, Papa, kommt essen – wir haben gekocht!



Mit Eifer beim Herrichten der Kornmenge



Eine Getreidemühle ist hochinteressant für die Kinder



Ein gutes Öl muss es natürlich sein...



... und gut durchgeknetet

Mit diesen Worten riefen die Kinder ihre Eltern herein, die an einem Mai-Samstag zur Katholischen Familienbildungsstätte Euskirchen zum Mittagessen gekommen waren.

Unter Anleitung von Barbara Eva von Brockdorff (ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB) haben Euskirchener Kids von 6 bis 12 Jahren mit viel Geschicklichkeit und Eifer ein vollwertiges, leckeres Mahl für ihre Eltern zubereitet.

Besonders spannend war das Erlebnis der Kornmühle. Am Teigkneten hatten die Kinder sichtlich sinnliche Freude. Neugierig beobachteten sie, wie der Teig aufging. Das Teig-Auswalken löste einen regelrechten Wettbewerb aus. Dann noch Belag und Käse drauf – und ab in den Ofen! Bei der Herstellung der Bananeneisbecher durften die Schleckermäulchen mit dem Finger die Schüsseln von den Schokolade- und Eisresten befreien. Offensichtlich köstlich! Jetzt wissen die Kids sogar, wie man selbst ganz schnell (gesündere) Schokolade herstellt.

Sie lernten auch etwas über die Vollwertigkeit von ökologisch angebautem Getreide und Gemüse und über naturbelassene Fette wie Butter und kalt gepresste Öle, die nicht, wie die meiste Supermarktware, ihrer Vitalstoffe beraubt sind. Als die Gesundheitsberaterin das Gelernte überprüfen wollte, ragten viele Finger in die Luft, wie in der Schule. Die Offenheit, Aufnahmefähigkeit und der Wissensdurst der Kinder waren schon beeindruckend.

Die Tische wurden gedeckt, und die Kinder steckten ihre Köpfe zur Küchentür hinaus, um nach den inzwischen eingetroffenen Eltern zu sehen. Als diese endlich hereingelassen wurden, funkelten die Kinderaugen vor Stolz und die Wangen waren vor Begeisterung rot. Jedes Kind durfte ein Rezept vorstellen.

1. Gang: Karotten-Datteln-Salat, Chinakohl mit gerösteten Kürbiskernen sowie Kopfsalat mit Eiervierteln und Soße Vinaigrette;
2. Gang: Champignon-, Tomaten- und Gemüsepizza – extra gut gewürzt;
3. Gang: Bananeneis mit Schlagsahne und Schokosauce – alles selbst gemacht!

Die Eltern haben den Fleiß und die Ausdauer ihrer Sprösslinge bewundert und waren über die reichlich gedeckte Tafel angenehm überrascht. Das Essen hat gut geschmeckt, die Rezepte zum Nachmachen wurden besprochen und verteilt, und die Kinder wurden mit einem saftigen Applaus belohnt.

Demnächst ist wieder ein Kinderkochkurs geplant: Diesmal backen und kochen sie mit Papa für ihre Mama. Ob Geburtstag, Muttertag oder ein anderer Anlass – es soll eine Geschenkidee besonderer Art sein, denn schließlich geht die Liebe durch den Magen ...

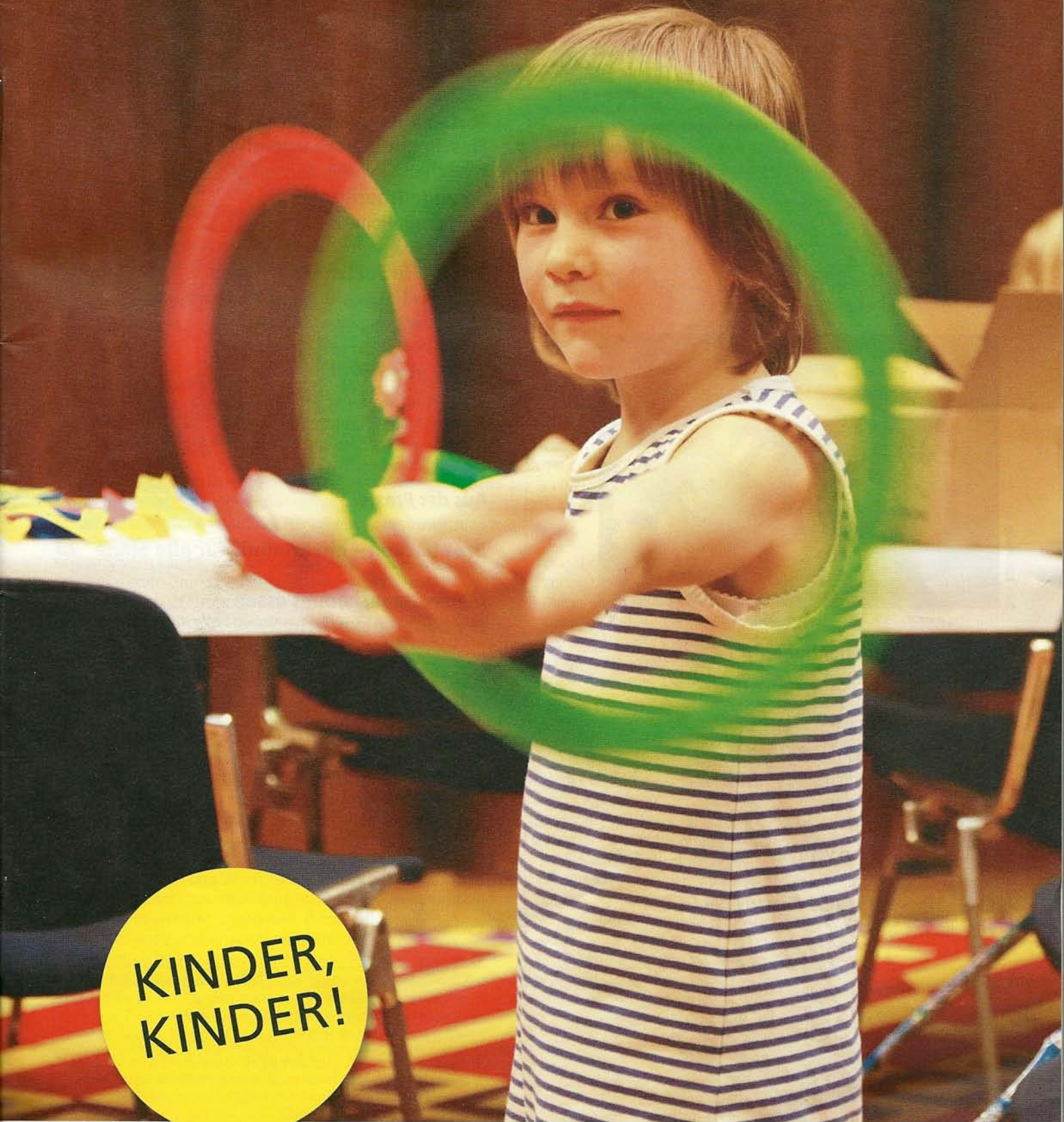
Barbara Eva  
von Brockdorff  
Gesundheitsberaterin  
GGB seit 2006



Und alle haben mächtig was gelernt ...

# Der Gesundheitsberater

Organ der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V. · [www.ggb-lahnstein.de](http://www.ggb-lahnstein.de)



**KINDER,  
KINDER!**

## **Kindermarketing**

**Spielend in die Süßigkeitenfalle**

## **Kindergarten Regenbogen**

**»Unsere Kinder kennen die Getreidesorten«**

## **Kindertagung**

**Die »Kindertagung« der GGB wird immer beliebter**