

Pressemitteilung 293 / 2019

Gemeinsam kochen macht Spaß: Beim Kinder- und Jugendworkshop des Ernährungszentrums Ortenau kamen gesunde Leckereien auf den Tisch

Offenburg, 22. August 2019 – Unter dem **Motto „Ran an die Töpfe“** trafen sich vergangene Woche 14 Mädchen und Jungs im Alter von acht bis elf Jahren im Ernährungszentrum Ortenau zum Kochworkshop. An drei aufeinanderfolgenden Tagen zauberten die jungen Nachwuchsköche unter fachkundiger Anleitung von Hauswirtschaftsmeisterin Ingrid Vollmer-Haug leckere, einfache und zugleich gesunde Gerichte. Mit Freude und Eifer wurde geschnippelt, gerührt und gekocht und ganz nebenbei lernten die Kursteilnehmer auch Grundlegendes über Hygiene und rationelle Arbeitsmethoden.

„Unser Ziel ist es, dass die Kinder einen Bezug zu den Lebensmitteln bekommen und lernen, was alles in ihnen sowie hinter ihrer Herstellung und Verarbeitung steckt“, erklärt Kursleiterin Ingrid Vollmer-Haug. **„Deshalb kochen wir mit regionalen Produkten und zeigen, wann was bei uns Saison hat“**, betont die Kursleiterin. So bereiteten die kleinen Köche etwa ihre eigenen Hamburger mit selbstgebackenen Brötchen und Kartoffelspalten aus dem Backofen zu und lernten, wie man frischen Eistee herstellt. Die kunterbunte Kinderküche brachte mit Hähnchennuggets, Reis mit buntem Gemüse ragout, Kohlrabi-Spaghetti mit Tomatensoße und einem leckeren Karottensalat Farbe auf den Teller. Am letzten Tag war Partytime: Neben Pizzabrötchen, Gemüse-Würstchen-Spieß, Tsaziki und Couscoussalat standen auch Karottenkuchen im Glas und eine selbstgemachte Apfel-Minze Limo auf dem Buffet.



Das gemeinsame Kochen machte den Kindern sichtlich Spaß und das Essen am schön gedeckten Tisch sei ein toller kulinarischer Abschluss eines jeden Kurstags gewesen resümiert die Hauswirtschaftsmeisterin. „Nachkochen zuhause ist erwünscht, deshalb bekommen alle Kinder die gesammelten Rezepte als Heft gebunden mit“, so Vollmer-Haug.

Damit die Begeisterung für das Kochen nicht verloren geht, bietet das Ernährungszentrum im jährlichen Sommerferienprogramm ebenfalls einen Kochworkshop unter dem Titel „Lizenz zum Kochen“ für Jugendliche im Alter von zwölf bis 15 Jahren an. Die Erfahrung zeigt, dass zahlreiche Kinder als Jugendliche wiederkommen. Weitere Informationen finden Interessierte auf der Internetseite des Ernährungszentrums Ortenau unter www.ez-ortenau.de.

Zu dieser Mitteilung erhalten Sie zwei Fotos als Dateianhang (Nachweis: Landratsamt Ortenaukreis):

Zubereitung Couscoussalat: Beim Ferienprogramm des Ernährungszentrums Ortenau lernten 14 Kinder, wie man gesunde und frische Speisen selbst herstellen kann.

Partybuffet: Am letzten Tag des Kinderkochkurses des Ernährungszentrums bereiteten die Kids ein Partybuffet zu, auf dem es neben Pizzabrötchen, Knabbergeback, Gemüse-Würstchen-Spieß, Tsaziki und Couscoussalat auch Karottenkuchen im Glas und eine selbstgemachte Apfel-Minze Limo zu probieren gab.