

# Kleine Köche zaubern knackiges Gemüse

Kurs mit Maitre Meurer der Grundschule Grubweg regt Schüler und Eltern zum Kochen mit regionalen Produkten an

Von Theresia Wildfeuer

Schnipseln, brutzeln und genießen – Schüler aller Klassen der Grundschule Grubweg haben bei einem Kochkurs mit Maitre Frank Meurer erlernt, wie man Gemüse knackig und schmackhaft zubereiten kann. Gemeinsam zauberten sie mexikanische „Fajitas“, um dann beim gemeinsamen Dinner ihre Eltern mit dem exotischen Gericht zu verwöhnen.

Weil sie Kochen „gerne mag“, nahm Romina (9) dem Kochkurs teil. Sie koche auch zu Hause mit der Mama gerne, vor allem Suppen. „Weil es Spaß macht“, kam auch Louis (7) zu dem besonderen Unterricht. „Ich habe zu Hause auch schon ganz viel gekocht“, erzählte er stolz. Vor allem Schnittzel bereite er gerne zu.

Begeistert schnipselten die Schüler in der Schulküche Paprika, Zucchini, Auberginen, Zwiebeln und Karotten auf kleinen Schneidebrettchen. Beeindruckt schauten sie Frank Meurer dann beim Anbraten der verschiedenen Gemüsesorten zu. Für Gemüse, das viel Wasser enthält, wie Zucchini und Auberginen, brauche man dafür kein Öl, damit das Wasser verdampfen könne, klärte er die Knirpse auf. So erhalte man knackiges, geröstetes Gemüse. Paprika und Tomaten würden dagegen in Öl gebrutzelt.



**Spaß beim Schnipseln:** Der Kochkurs mit Maitre Frank Meurer im Rahmen des Schulmottos „gesund ernährt – sportlich fit“ der Grundschule Grubweg regte die Kinder an, selbst Gemüse zuzubereiten. – Foto: Wildfeuer

„Ich möchte die Kinder zum Gemüseessen bringen“, sagte Meurer. Einmal in der Woche gebe es in der Grubweger Mensa Rohkost aus Gemüse. Dieses würden die Kinder gerne knabbern. „Kaum ist es gekocht, mögen sie es nicht mehr“, bedauerte der Koch. Viele würden gekochte Karotten oder Tomaten auf dem Teller liegen lassen, weil sie „matzig“ seien. Als er kürzlich Nasi

Goreng anbot, ließen viele ihre vollen Teller stehen, weil darin Gemüse enthalten war oder pulten dieses heraus. Er habe für den Kochkurs daher Fajitas gewählt, weil man das Gemüse gut in den Teigtaschen „verstecken kann“.

Die Kinder entdeckten bei dem Kochkurs, dass Gemüse bei schonender Zubereitung durchaus knackig und schmackhaft ist.

Beim nächsten Kochkurs zauberten die Teilnehmer Bolognaise, Pesto und Kartoffelbrei, alles Speisen, die auch als Fertigprodukte angeboten werden. Mit Geschmacksvergleichen wolle er demonstrieren, dass die frisch zubereiteten Gerichte besser schmecken und zugleich haltbar gemacht werden können, indem man sie einfriert.

„Es ist toll, dass so etwas an der Schule angeboten wird“, freute sich Mutter Ulrike Ebner. Den Kindern bereite der Kochkurs sichtlich Spaß. Sie würden dadurch angeregt, auch zu Hause zu kochen. Ines Mücke fand den Kurs ebenfalls gut und hoffte, ihre Kleinen bekämen Lust, „zu Hause mitzuhelfen“.

Die Aktion sei Auftakt der vierteiligen Serie „Eltern-Kind-Kochkurs“, sagte Schulleiterin Susanne Bulicek. Sie finde im Rahmen des Schulschwerpunkts „gesund ernährt – sportlich fit“ statt. Dieser beinhaltet drei Säulen: Bewegung, gesunde Ernährung und Ernährungsschulung mit den Eltern. Auch ein Eltern-Kind-Kochkurs sei geplant. Eine finanzielle Unterstützung der AOK ermögliche es, den Kochkurs mit Maitre Meurer kostenlos anzubieten.

Ziel sei es, den Schülern zu zeigen, dass man aus frischen, regionalen Produkten leckere Dinge zubereiten kann, die allen Kindern schmecken, betonte Bulicek. Dies wolle die Schule auch den Eltern nahebringen. Sie wolle ihnen vermitteln, dass man aus frischen Lebensmitteln schnelle Gerichte kreieren kann und eine Bolognaise aus regionalen Nahrungsmitteln besser schmeckt als Fertigprodukte, „genauso schnell geht“ und „noch kostengünstiger ist“, ergänzte Konrektorin Michaela Kronawitter. „Umdenken, wieder selbst kochen“, laute das Schulmotto.