1

3

Manfred Schwarz [4] weist inzwischen die anderen Miniköche ein. Zuerst werden für die Gemüsebeilage Zucchini angebraten [5/6] und Möhren [7] geschält. Dann müssen Hackfleisch und Spinat für die Maultaschenfüllung gut verknetet werden [8/9].

2

Margit Schwarz [1] erklärt, welche Zutaten in den Cocktail gehören. Wichtig ist genaues Abmessen [2]. Mit Feuereifer bereitet jeweils eine Gruppe der Miniköche den Begrüßungscocktail „Küss den Frosch" zu [3].

4

5

6

BOTSCHAFTER GESUNDER KÜCHE

„Gesundheit durch richtige Ernährung in einer intakten Umwelt" lautet der Grundsatz der Europa Miniköche. Kinder im Alter von 10 bis 11 Jahren lernen bei den Miniköchen, was es bedeutet, mit frischen Produkten der Region zu kochen. Wieviel Spaß das macht, konnten wir im Haus der Familie beobachten.

7

9

11

8

10

Die Füllung sollte möglichst gleichmäßig auf den vorbereiteten Teig gespritzt werden **[10]**. David hat diesen vorher sorgfältig mit Eigelb bestrichen **[11]**. Nachdem der Teig umgeschlagen wurde, werden die einzelnen Maultaschen abgetrennt **[12]** und anschließend in kochendem Salzwasser gegart.

12

Ein Frosch ist abgestürzt. Der Cocktail aus Apfel- und Zitronensaft, Waldmeister-Sirup und viel Eis, garniert mit Johannisbeeren und frischer Minze schmeckt trotzdem köstlich. „Küss den Frosch“ heißt er. Eine Vierergruppe Miniköche misst im Esszimmer die Zutaten für weitere Gläser ab, schaufelt Eis in den Shaker und schüttelt ihn mit Ausdauer. Margit Schwarz steht den 10- bis 11-Jährigen beratend zur Seite. Der Clou ist der Haribo-Frosch, der eingeschnitten und als Deko auf den Glasrand gesetzt wird.

In der Küche laufen nach einer kurzen Einweisung durch Teamleiter Manfred Schwarz bereits die Vorbereitungen für Maultaschen mit Gemüse und Kartoffelsalat. Tom und Max waschen sich die Hände und krempeln die Ärmel ihrer – noch – blütenweißen Kochjacken hoch. Gleich darauf wühlen sie fast bis zu den Ellbogen in einer Riesenmenge Hackfleisch mit gefrorenem Spinat. Später kommen noch Eier, gedünstete Zwiebeln und Gewürze dazu.

Selina hackt Zwiebeln, Alina Lauch, Kyra erwischt beim Möhrenschneiden den eigenen Daumen. „Es ist das erste Mal, dass sich jemand verletzt“, meint Manfred Schwarz, während er ein Pflaster draufklebt.

Mit Freude und Eifer bei der Sache

Julius, der überraschend routiniert wirkt, beginnt schon mal mit dem Dessert: Joghurt mit Holundersirup und Zucker im Glas, rundherum gezuckerte Beeren der Saison, dazu Haferflockenkrokant. „Gib Gas, Mann“, ruft er, als Noah die Haferflocken zu zögerlich in den karamelisierten Zucker schüttet.

„Herr Schwarz, wo ist Thymian?“ ruft derweil Marvin aus einer anderen Ecke der Küche, wo er gerade Zucchini brät. David bestreicht inzwischen total konzentriert den Maultaschenteig mit Eigelb. Jedes Kind ist im Einsatz, Herumstehen gibt es nicht.

Die Regionalgruppe Heidenheim der Europa Miniköche – ein Drittel der 18 Teilnehmer sind Mädchen, zwei Drittel Jungen – lernt seit Herbst 2011 unter der fachkundigen Anleitung von Manfred und Margit Schwarz vom Heidenheimer Wilhelms-Eck das Kochen und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Gemäß dem Motto „wer das Gute kennt, erkennt auch das Gute“, sollen sie nach der VENÜ-Methode – vormachen, erklären, nachmachen, üben – erfahren, wie Speisen entstehen, welche Qualität die Zutaten haben und warum heimische Produkte bevorzugt werden sollten.

Die Idee, Kindern bewussten Essgenuss beizubringen, stammt von Jürgen Mädger, Gastronom und Hotelier in Bartholomä. „Nur wenn wir unseren Kindern unser Wissen und unsere Fertigkeiten weitergeben, haben wir eine Zukunft“, ist seine Meinung, weshalb er 1989 die Europa Miniköche gründete. Inzwischen haben bereits über 6.000 Kinder im Alter von zehn bis elf Jahren an den zwei Jahre dauernden Kursen teilgenommen. Rund 224 gastronomische Betriebe unterstützten bisher das Projekt,

13

14

15

16

Während die Maultaschen entstehen, kümmern sich Julius und Marvin schon mal um das Dessert **[15]**. Dafür müssen Erdbeeren und Brombeeren sowie rote und schwarze Johannisbeeren vorbereitet und in Zucker gewälzt werden **[13 / 14]**. Zusammen mit Joghurt und Haferflockenkrokant sind sie ein sommerlicher Genuss **[16]**.

das sich nicht nur europaweit weiterentwickelte. Miniköche verwöhnten bei über 600 Veranstaltungen prominente Gäste, stellten einen Weltrekord im Spätzleschaben auf, traten im Fernsehen auf und sammelten im Rahmen der Aktion „Kinder helfen Kindern“ schon über 35.000 Euro Spendengelder für Projekte, die Kindern zugute kommen.

Die Heidenheimer Miniköche wurden 2007 unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Bernhard Ilg gegründet. Seitdem engagieren sich Manfred und Margit Schwarz für das Projekt. Ihre Motivation? „Unsere eigenen Kinder sind gut versorgt. So wollen wir etwas an andere Kinder weitergeben und dazu beitragen, dass sie dabei möglichst großen Spaß haben.“

Das Ehepaar, obwohl im eigenen Restaurant mit uferlos viel Arbeit eingedeckt, opfert dafür nicht nur Zeit, sondern finanziert auch die gesamten Lebensmittel und Getränke. Für den Zweijahresbeitrag von 150 Euro, der bewusst so niedrig gehalten wird, damit Kinder aus allen sozialen Schichten mitmachen können, bekommt jeder Teilnehmer in etwa eine Gegenleistung von 1.200 Euro. Denn nicht nur die Kochkleidung wird gestellt. Jeder Minikoch erhält einen Koffer mit Küchenutensilien wie Messer, Schäler oder Spätzlesbrett. Auch die Busfahrten, Verpflegung und Übernachtung bei Auftritten und Fahrten zu anderen Gruppen, zum Jahrgangsabschluss und anderen Veranstaltungen werden finanziert. Dazu kommen Essen und ein Galaabend für die Eltern, Aktionstreffen mit Besuchen von Biobetrieben und anderen Lebensmittelerzeugern sowie theoretischer Unterricht durch eine Ökotrophologin; in Heidenheim ist dies die Ernährungsberaterin Inge Steiner.

Wichtig: das gemeinsame Essen

„Den Kindern wird nachhaltig nähergebracht, was gesunde Ernährung bedeutet und wie wichtig sie für unsere Gesundheit ist“, sagt Manfred Schwarz. „Sie lernen dabei nicht nur, wie notwendig Lebensmittelhygiene ist, was man unter al dente, pochieren und den anderen Küchenbegriffen versteht, sondern auch, wie der Tisch gedeckt wird und wie man sich bei Tisch benimmt, beispielsweise wie man Spaghetti isst, ohne sich gleich zu bekleckern, dass der Löffel zum Mund geht und nicht der Mund zum Tisch, wie man das Besteck hinlegt, wenn man fertig gegessen hat, oder dass man wartet, bis alle gegessen haben.“

Die Kochnachmittage von 14 bis 17 Uhr im Haus der Familie laufen daher stets in bestimmten Etappen ab: Nach der Begrüßung wird kurz besprochen, welche Gruppe was kocht. Die Rezepte haben die Kinder bereits per E-Mail erhalten. Zuerst mixt jede Gruppe einen Cocktail, Smoothie oder Punsch. Dann geht es in der Küche rund. Je nach Jahreszeit entstehen anspruchsvolle Gerichte wie Schweinefilet im Heidekräutermantel, Stampfkartoffeln zu Involtini mit Tomatensauce, Brätstrudel und -klößchen, Zander in Buttersauce, Spargel, Pilzrisotto, Rahmschnitzel, Geflügelspieße und andere Köstlichkeiten. Dazu Salate und Desserts.

Im Sommer kommen einige Zutaten aus eigenem Anbau im Brenzpark. Die Miniköche und ihre Eltern bepflanzen und pflegen dort fünf eigene Beete mit Kräutern, Gemüse, Salat, Kohlarten und Pflanzen mit essbaren Blüten. „Wer Unkraut jätet oder gießt, darf reifes Gemüse mit nach Hause nehmen“, erklärt Manfred Schwarz den Miniköchen. „Und wenn uns dabei jemand erwischt?“ fragt erschrocken ein Junge. Allgemeines Lachen ist die Antwort.

Um 16.30 Uhr ist der Tisch für das gemeinsame Essen gedeckt. Den Satz „Das mag ich nicht“ gibt es nicht. Jedes Kind muss zumindest probieren. Normalerweise essen die Kids jedoch mit bestem Appetit ihre selbstgekochten Gerichte auf. Ist etwas zu verbessern? Was sollte das nächste Mal beachtet werden? Auf ihre Maultaschen mit Kartoffelsalat kann die fröhlich plaudernde Runde jedenfalls stolz sein, alles schmeckt prima.

Sobald alle fertig gegessen haben, geht es gemeinsam in die Küche zum Abwaschen und Aufräumen. „Herr Schwarz, da dümpelt noch eine Maultasche im Wasser“, ruft Julius, der sich nach dem Spülen zahlreicher Teller bereitwillig die schweren Kochtöpfe vornimmt. Sarah-Jasmin trocknet ab, David räumt gleich alles weg. Aber auch alle anderen Miniköche packen Lebensmittel ein, verstauen Küchengeräte, wischen Arbeitsflächen sauber. Dabei wird geschwätzt und gelacht. „Je länger der Kurs dauert, desto

lauter geht es zu, weil alle vertrauter miteinander sind“, sagt Margit Schwarz. „Die Begeisterung und der Eifer der Kinder sind unsere größte Freude. Es ist einfach schön, das Funkeln in ihren Augen zu beoachten.“

Wer sich beim Treffen besonders positiv hervorgetan hat, bekommt einen goldenen oder einen grünen Knopf verliehen. Pro Treffen werden maximal zwei grüne Wissens- und zwei goldene Geschicklichkeitsknöpfe vergeben. Eher selten kommt der rote Knopf, der sogenannte Spitzbubenknopf, zur Vergabe, weil jemand die Gruppe durcheinanderbringt, seine Aufgaben nicht macht oder ständig sein Werkzeug vergisst. Die ersten beiden warnen wie die „Gelbe Karte“ beim Fußball vor Konsequenzen. Wer drei rote Knöpfe bekommt, muss die Gruppe verlassen. Die Heidenheimer Miniköche sind inzwischen alle mit goldenen und teilweise auch grünen Knöpfen ausgezeichnet. Für drei goldene gibt es einen Preis: ein Menü für den Minikoch und seine Familie im Wert von bis zu 100 Euro.

Der Kurs endet mit einer Abschlussprüfung im Juni 2013. Dabei geht es in Theorie und Praxis zur Sache: Was ist ein Fond? Was steckt in Salbei? Welches Gedeck ist für welches Menü erforderlich? Welche Serviettenformen gibt es? Fragen über Fragen müssen beanwortet werden. „Bis jetzt haben alle unsere Miniköche die Prüfung bestanden“, erzählt Manfred Schwarz und ist zuversichtlich, dass dies auch bei diesem Kurs der Fall sein wird. „Danach darf gefeiert werden. Die zentrale Abschlussfeier wird diesmal auf der Insel Mainau stattfinden.“

Trotz aller Freude am Kochen will übrigens keiner der Miniköche später einmal den Beruf Koch ergreifen. Selbst Noah Gentner nicht, der durch seine überdurchschnittliche Begeisterung auffällt. „Ich will einmal den Betrieb meines Vaters übernehmen“, sagt der Elfjährige in erstaunlicher Klarheit. Eines seiner weiteren Ziele ist, einmal an einer Olympiade teilzunehmen – als Fechter. Immerhin ist er bereits Württembergischer Vize-Meister mit Silbermedaille im Einzel- und mit Bronze im Mannschaftsfechten.

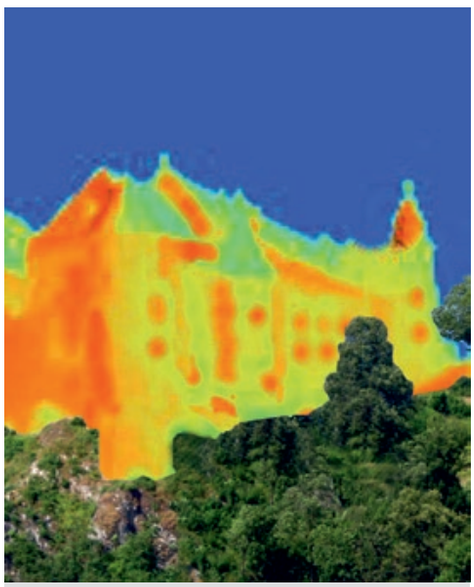
Zur Ausbildung der Miniköche gehört auch das richtige Tischdecken **[17]**. Wo muss der Teller hin, wo das Besteck **[18]**? Beetbesichtigung im Brenzpark: Welche essbaren Blüten gibt es **[19]**, welches Gemüse, welche Kräuter können geerntet werden **[20]**?

17

18

19

20



HellensteinThermo

Sei helle...

Steigern Sie die Energieeffizienz Ihrer Immobilie mit **Hellenstein Thermo**:

- ✓ Sie erhalten **Thermografie-Außenaufnahmen** Ihres Gebäudes.
- ✓ Unsere Energieberater werten Ihre Aufnahmen aus und geben Ihnen Tipps zur **Verbesserung Ihrer Energieeffizienz**.
- ✓ Erkennen Sie **thermische Schwachstellen**, Feuchtigkeitsschäden und Ursachen der Schimmelbildung.

Puls der Region!

Meeboldstraße 1, 89522 Heidenheim
Fon 07321.328-180
Fax 07321.328-181
www.stadtwerke-heidenheim.de

Stadtwerke Heidenheim
Aktiengesellschaft · Unternehmensgruppe

21

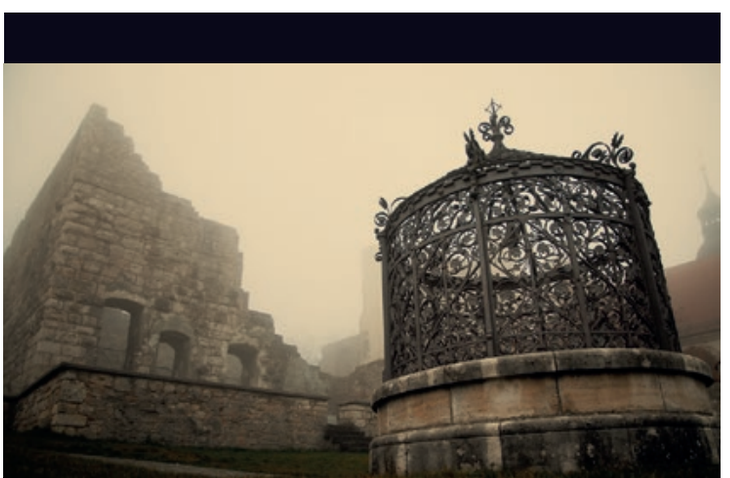
22

23

Noah Gentner **[21]** ist nicht nur bei den Miniköchen aktiv, sondern kocht oft zu Hause für die ganze Familie. Frische Kräuter zieht er in Kästen auf der Dachterrasse **[22]**. Auch Schwester Laura schmeckt das von Noah zubereitete Ratatouille **[23]**.

Für seine Familie zu kochen, ist seine andere Leidenschaft. Knödel, Braten, Fischgerichte, Desserts – was auch gewünscht wird, Noah bereitet es gern zu. Am liebsten kocht er jedoch sonntags zusammen mit seinem Vater, der ebenfalls ein ambitionierter Hobbykoch ist. „Auch mein Opa hat gemeinsam mit meinem Vater gekocht. Das liegt also in unseren Familiengenen."

Kaum zu bremsen ist der Sechstklässler auch beim Backen. Kuchen, Waffeln, Plätzchen – alles wird mit Geduld und Akribie gestaltet. „Im letzten Advent veranstaltete er ein Marathonbacken mit sechs Sorten Plätzchen", erzählt seine Mutter. Dabei darf Noah diese nur essen, wenn sie für Diabetiker geeignet sind. Denn er hat seit seinem dritten Lebensjahr Diabetes Typ 1. Aus diesem Grund musste er sich schon immer mit gesunder Ernährung befassen und kann die Kalorien und Broteinheiten vieler Lebensmittel auswendig nennen. Umso bemerkenswerter ist die ungebrochene Freude des Jungen am Kochen. Bleibt jedoch zu Hause die Küche kalt, geht Noah mit seinen Eltern und zwei Schwestern am liebsten in das Restaurant von Manfred und Margit Schwarz. Warum, ist schnell erklärt. „Da darf ich mich in der Küche umschauen und auch mal selbst einen Cocktail mixen." *js*



Von Raubrittern und edlen Fräulein

Sagenhaftes aus dem Heidenheimer Land – erzählt von Norbert Pfisterer und fotografiert von Klaus-Peter Preußger

Der 120-seitige Bildband ist für 19,90 Euro in allen Geschäftsstellen der Heidenheimer Volksbank sowie der Volksbank Brenztal, im Büchershop des Pressehauses, in vielen Heidenheimer Buchhandlungen sowie bei der Tourist-Information im Elmar-Doch-Haus erhältlich.

Kraft Innenausbau GmbH
Riedstraße 11 · 89520 Heidenheim · T: 0 73 21 - 6 11 52

Besuchen Sie unsere Ausstellung in Augsburg!
Philippine-Welser Str. 16
86150 Augsburg

info@cabinet-augsburg.de
www.cabinet-augsburg.de

Kraft
Innenausbau · Möbel · Küchen · Objekte