

„Kochen und Essen sind friedvolle Gesten“,

sagt Christiane Kraft. Luna hat die Ernährungsberaterin und Ergotherapeutin in ihrer Koch- und Sinnesschule „Die kleinen Kochmützen“ in Hamburg besucht.

Interview: Gorana Blagojevic / Fotos: Gunnar Jacobsen

Ausflüge zum Gemüsehof, Spiele zu Geschmack, Gefühl und Geruch oder das Nachkochen von exotischen Gerichten - Ernährungsberaterin und Ergotherapeutin Christiane Kraft bietet Eltern und Kindern ein vielseitiges Angebot rund ums Kochen und Backen. Ihren ersten Kochkurs hat die 34-Jährige mit neun Jahren absolviert. Heute leitet sie die Koch- und Sinnesschule „Die kleinen Kochmützen“ in Hamburg-Ottensen. Bevor ihr zweistündiger Kochkurs im Veranstaltungsraum „Fuh - ein Raum zum Kochen und Feiern“ mit vier Kindern beginnt, steht sie Luna Rede und Antwort.

Luna: Frau Kraft, was war denn Ihr Lieblingsessen als Kind?

Christiane Kraft: Die Hühnersuppe meiner Großmutter.

Haben Sie bei der Zubereitung geholfen?

Nein. Wenn ich sie besucht habe, stand alles schon fertig auf dem Tisch. Das hat zu unserem Ritual gehört.

Wurde bei Ihnen zu Hause gern gekocht?

Meine Mutter und Großmutter waren aus der Küche nicht wegzudenken. Irgendwann habe ich auch angefangen mit dem zu experimentieren, was zu Hause vorzufinden war. Zum Verdruss meines Vaters habe ich viele Aufläufe zubereitet. Er mochte sie nicht besonders.

Seit 2008 bieten Sie Kochkurse für Kinder an. Wie kam es dazu? Ich habe acht Jahre lang in einer freien

Praxis als Ergotherapeutin auch für Kinder gearbeitet. 2007 habe ich nach einer neuen beruflichen Herausforderung gesucht. Die Idee der Kinderkochschule war schnell geboren, da ich hier berufliche Fähigkeiten mit persönlicher Leidenschaft verbinde. Köche fühlen sich berechtigter Weise häufig überfordert, Kindern das Kochen beizubringen. Sie haben ja keine pädagogischen Erfahrungen. In Schulen und Kindergärten kommt dieses Angebot auch oft zu kurz, da Personal und Zeit fehlen.

Ergotherapie und Kochen - wie passt das zusammen?

In der Ergotherapie setzt man „Übungen des täglichen Lebens“ ein, so auch das Kochen. Ich habe in meiner Arbeit mit Kindern festgestellt, dass Kochen die Motivation fördert. Kinder mit Feinmotorik-

störungen mochten beispielsweise häufig nicht gerne basteln oder malen. Mit einem richtigen Messer eine echte Gurke zu schneiden, um sie danach zu essen, hat vielen Freude gemacht und nicht an eine Übung zur Schulung der Feinmotorik erinnert.

Sie besuchen in Hamburg auch Stadteilschulen und geben Projektunterricht. Welche Erfahrungen machen Sie dort?

Es ist für alle eine Abwechslung zum theoretischen Lernen und so machen auch Kinder gerne mit, die zunächst Kochen nicht so interessant finden. So ein einziger Kochtag kann natürlich nicht das Ernährungsverhalten komplett verändern, gibt aber auf jeden Fall einen Impuls in die richtige Richtung und verbessert auch das Klassenklima.

Das hört sich nach Bilderbuchschülern an. Machen Sie keine negativen Erfahrungen?

Doch, das kommt auch vor. Manche Kinder kennen Champignons nur von einer Fertigpizza. Im rohen Zustand wissen sie nicht wie ein Pilz aussieht. Oftmals wird deutlich, dass Kinder wenig Kontakt mit frischen Lebensmitteln haben. Darum mache ich Sinnesschulungen.

Was machen Sie genau?

Kinder sollten spielerisch einzelne Wahrnehmungsbereiche wie „Riechen“, „Schmecken“ oder „Sehen“ sensibilisieren. So ist es besser möglich Nahrungsmittel zuzuordnen und deren Qualität zu beurteilen. Außerdem wecken diese Spiele die Neugier und das Kind wird ermutigt, etwas Neues zu probieren. Kinder finden es spannend, mit

verbundenen Augen verschiedene Nahrungsmittel zu erschmecken. **Sie bieten auch Ausflüge auf Bauernhöfe an.**

Ich finde es wichtig, dass den Kindern der Wert einer Mahlzeit nicht nur durch das selbstständige Kochen, sondern auch durch die Erfahrung des Erntens vermittelt wird. Viele Kinder aus der Stadt haben noch nie geerntet. Sie können sich nicht vorstellen, wie das Gemüse auf dem Feld wächst und welche Arbeit dahinter steckt, bis sie eine Karotte auf dem Teller haben. Ich möchte den Kindern zeigen, dass es viel Arbeit bedeutet, Nahrung anzubauen und zuzubereiten, dass diese Arbeit gleichzeitig aber auch sehr befriedigend und wertvoll ist. Ich möchte Interesse wecken, so dass die Kinder lernen zu fragen: Woher kommt eigentlich die Karotte, die ich esse? Kinder spüren



Kocht mit Leidenschaft: Christiane Kraft



Hobbyköche unter sich: Heute steht die Zubereitung von Kartoffelplätzchen auf dem Menüplan

eine starke Naturverbundenheit, wenn sie die Karotte, die sie selbst geerntet haben, aufessen.

Zu Ihrem Konzept gehört, dass Sie neben frischen und möglichst regionalen Lebensmitteln auch relativ einfache Gerichte kochen. Was steckt dahinter?

Es geht mir nicht darum kleine Gourmets oder Sternköche auszubilden, sondern Kindern und Eltern Rezepte an die Hand zu geben, welche gut nachvollziehbar sind und sich mit Hilfe leicht im Familienalltag nachkochen lassen. Die Kurse sollen ja auf jeden Fall nachhaltig sein. Wenn eine Mutter mir berichtet, dass ihre Tochter direkt nach dem Kurs zu Hause Pfannkuchen für die Familie gebacken hat, hat der Kurs doch eindeutig die Freude am Kochen gefördert.

Und welche Rolle spielt Tischkultur bei Ihnen?

Ich halte nichts von strenger Etikette. Mir ist es wichtig, eine schöne Atmosphäre zu schaffen. Es geht um Freude und Spaß.

Können Sie den Hype um die Kochshows und die Starköche erklären?

Ich bin keine Trendforscherin, aber das Thema bietet wahrscheinlich wenig Angriffsfläche. Die meisten Menschen essen nun mal gerne. Kochen und Essen sind ja sehr friedvolle Gesten!

Wie finden Sie denn Jamie Oliver und Sarah Wiener?

Ich liebe einige Rezepte von Jamie Oliver. Und er hat sicherlich mit seinem Stil dazu beigetragen, dass Kochen auch bei Jüngeren wieder in den Vordergrund gerückt ist. Sarah Wiener hat ja eine Stiftung gegründet (Anm. d. Red.: Die Sarah Wiener Stiftung setzt sich für eine gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen ein), mit der sie Projekte in Schulen fördert: tolle Sache!

Was halten Sie von dem Spruch „Was auf den Tisch kommt wird gegessen?“ Ich halte mehr von dem Spruch: „Ich bestimme, wann und was gegessen wird und du, ob und wie viel du essen willst!“. Noch besser finde ich: „Ich habe etwas gekocht, du bist herzlich eingeladen, mit mir zu essen!“