



Im Backkurs in der Küche des Brauhauses Sacher in Leonberg dürfen die Kinder nach Herzenslust im Teig mantschen

Foto: Peter Petsch

# Hier darf man sich dreckig machen

In Koch- und Backkursen der Hotelfachfrau Annabel Jones werden Kinder auch fürs Leben geschult

Es gesund zu ernähren ist wichtig, schon Kinder sollten daher kochen und backen lernen. Mit Gleichaltrigen im Backkurs kann das großen Spaß machen – nicht nur vor Weihnachten.

VON ALESSA BECKER

IN LEONBERG. Semina belegt eine Torte in Herzform mit Zuckerrosen. Robin macht martini-Muffins. Die beiden tragen Kochhütchen wie die Profis. Und eine Schürze, in deren Bund ein Handtuch steckt. Konzentriert machen sich Semina und Robin in der restaurantenküche des Brauhauses Sacher in Leonberg am Teig zu schaffen – und sie üben schon mal fürs Backen in der Adventszeit. Gemeinsam mit fünf weiteren Kindern nehmen Semina und Robin an einem Kinderbackkurs, den die kleinen Teilnehmer beim ehlhersteller Aurora gewonnen haben, mit der Hotelfachfrau Annabel Jones teil.  
„Kinder dürfen zu Hause viel zu wenig in die Küche. Sie sollten sich nicht nur vor Weihnachten hin und wieder an den Herd wagen“, sagt Annabel Jones (32). Vor drei Jahren sei ihr aufgefallen, dass es viel zu we-

nig Kochkurse für Kinder gibt. Mit einer Freundin begann sie, ein Konzept auszuarbeiten und Kurse anzubieten. „Die Nachfrage war viel größer, als wir gedacht hatten“, sagt Annabel Jones. Die Freundin stieg zwar nach einem Jahr wieder aus. „Ich aber wollte weitermachen.“ Jones' Mutter hilft nun und ist zusätzliche Aufsichtsperson.

Als gelernte Hotelfachfrau und Gastronomie-Betriebswirtin kennt sich Annabel Jones, die in Teilzeit im Konferenzmanagement einer Anwaltskanzlei arbeitet, in der Küche aus. Doch es geht in ihren Kinderkursen auch um Fragen der Etikette. Wie benimmt man sich bei Tisch? Welches Besteck kommt wann zum Einsatz? Ganz Praktisches bringt sie den Kindern bei.

„Die Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft der Kinder ist hier größer, weil die Stimmung professioneller als daheim ist“, sagt Claudia Trautwein, die ihren Sohn Tobias zum Backkurs begleitet hat. „Ich mische mich zu Hause viel zu viel ein. Hier können die Kinder selbstständig arbeiten.“ Eltern sollten ihren Kindern ruhig etwas zutrauen, rät Annabel Jones. „Kinder und Eltern müssen lernen, das Kochen locker zu sehen. Wenn etwas nicht so läuft wie geplant, müssen sie eben improvisieren.“

Heutzutage nähmen Eltern sich auch zu selten Zeit, etwas Ordentliches zu kochen und gemeinsam mit der Familie zu essen.

„Es gibt Kinder, die keine Zucchini kennen“, sagt Annabel Jones, die zu Hause einen Kräutergarten und Hühner hat. „Es ist mir daher wichtig, dass die Kinder Produkte kennenlernen und eine Wertschätzung dafür entwickeln können.“ Über Gemüsesorten zu sprechen und heimische Alternativen zur Importware vorzustellen ist deshalb ein wichtiger Teil ihrer Kurse.

## Info

### Kochkurse für Kinder

- **Annabels Kinderkochen** in Leonberg ist auf diese Zielgruppe spezialisiert. Infos unter Telefon 01 76 - 96 93 97 32. [www.annabels-kinder-kochen.de](http://www.annabels-kinder-kochen.de)
- **Weitere Kurse** für Kinder findet man bei einer speziellen Internet-Plattform für Stuttgart: [www.miomente.de](http://www.miomente.de)
- **Die Vollhochschule Stuttgart** bietet immer wieder Kochkurse für Kinder an.

Robin hilft daheim manchmal beim Kochen. „Beim Backkurs ist es aber nicht schlimm, wenn man mal etwas dreckig wird“, sagt der Achtjährige. Auch Junges seien mittlerweile sehr interessiert an Koch- und Backkursen, sagt Annabel Jones. „Es gibt heutzutage viele Kochsendungen im Fernsehen. Dort sehen sie dann viele Köche – die haben Vorbildfunktion.“ Für ein selbstständiges Leben sei es ohnehin wichtig, kochen zu können. Doch das werde den Kindern in den Schulen meist nicht beigebracht, sondern als Aufgabe der Eltern angesehen.

Kinder lernen anders als Erwachsene, die Arbeit macht Jones auch deshalb Spaß: „Kinder sind ehrlich und sagen, wenn etwas nicht gut ist oder wenn ihnen etwas nicht gefällt.“ Erwachsene erledigten vieles nur aus reiner Höflichkeit. „Da ist es dann schwierig zu wissen, woran man ist.“ Nach dem Backen schreiben die Kinder ihre ehrliche Meinung zum Kurs in ein Gästebuch. Annabel Jones möchte demnächst ein Kochbuch mit Rezepten und Fotos aus ihren Kursen herausgeben. Vielleicht sind dann auch die Törtchen von Semina und Robins Muffins dabei. Stolz zeigen sie am Ende ihr Werk ihren Eltern. „Ich komme wieder“, hat eines der Kinder ins Gästebuch geschrieben.