

Vom Kurs zum Kochbuch für Kinder

Leonberg Die Höfinglerin Annabel Jones bringt seit vier Jahren Schülern bei, wie leckere Gerichte zubereitet werden. Diesen Erfahrungsschatz hat sie jetzt zusammengefasst und veröffentlicht. Neben Rezepten gibt es Bilder, die die Kleinen Schritt für Schritt anleiten. *Von Ulrike Otto*

Kürbisravioli an einem knackigen Beilagensalat zum Hauptgang, Blätterteigmuffins mit Mohn-Quark-Füllung zum Nachtisch – das kleine Menü, das sich Annabel Jones überlegt hat, klingt sehr lecker. Auf einem Zettel sind alle Zutaten aufgelistet, dazu gibt es eine Koch- und Backanleitung. Dann legt die Höfinglerin mit ihren Kochschülern los. Und die sind tatsächlich noch Schüler. Seit vier Jahren bietet die 33-Jährige Kochkurse speziell für Kinder an. Am heutigen Samstag erscheint nun auch das dazugehörige Kochbuch „Annabels Kinder kochen“ im Verlag Südwestbuch.

Darin enthalten sind Rezepte, die Annabel Jones mit den Kochschülern in ihren

„Die Kinder können sehen, wie andere Kinder kochen.“

Annabel Jones, Kochbuchautorin

Kursen bereits ausprobiert hat – garniert mit jeder Menge Schritt-für-Schritt-Fotos, abgerundet durch Bilder lachender Kinder mit Kochmützen und Schürzen. „Das Buch erzählt die Geschichte der Kurse. Und die Kinder können so sehen, wie andere Kinder das machen“, sagt Jones. Auf die Idee, Kurse zu geben, habe sie 2009 eine Freundin gebracht, weil sie schon immer viel gekocht habe.

Von stark vereinfachten Rezepten mit wenig Zutaten hält sie dabei nichts. „Wir haben in den Kursen schon richtig komplizierte Sachen gemacht, etwa Tortellini oder Lammfilets angebraten“, sagt die Höfinglerin. „Sogar Crème Brûlée haben wir schon gemacht, da trauen sich viele Erwachsene nicht ran. Aber meine Kinder kriegen das hin.“ Und das mit viel Spaß, wie die vielen Fotos und Grüße im Gästebuch zeigen. Das Geheimnis sei, auf schwierige Fachbegriffe oder komische Ausdrücke zu verzichten.

Gearbeitet wird in Gruppen an verschiedenen Stationen, die regelmäßig gewechselt werden. „Dann haben alle von jedem Gang ein bisschen gemacht“, erklärt Annabel Jones. In den Kursen lernen die Kinder so Selbstvertrauen und ihnen wird mehr zugetraut, als es manch fürsorgliche Eltern

Kursen bereits ausprobiert hat – garniert mit jeder Menge Schritt-für-Schritt-Fotos, abgerundet durch Bilder lachender Kinder mit Kochmützen und Schürzen. „Das Buch erzählt die Geschichte der Kurse. Und die



Bei Annabel Jones dürfen die Kochschüler nicht nur zuschauen, sondern machen alles selbst, vom Schneiden bis Garnieren. Foto: factum/Bach

zuhause tun. Viele kommen nicht nur ein Mal zum Kochkurs. „Mein treuester Fan ist von Anfang an dabei, also seit vier Jahren“, erzählt die Höfinglerin, die mit Mann, zwei Hunden, Katzen und Hühnern oberhalb der Bahngleise wohnt.

Die Kurse bietet sie meist in Eigenregie in der Küche des Brauhauses Sacher in Leonberg an. Aber auch an der Volkshochschule Calw unterrichtet sie, dann kocht sie in der Schulküche in Simmozheim. Dazu kommen noch diverse Ferienprojekte. Bis Ende des Jahres sind ihre Kochkurse schon

ausgebucht. Bei dieser Nachfrage sind die 500 Stück Erstauflage ihres Kinderkochbuchs sicher schnell vergriffen. „Wenn das Buch so gut ankommen sollte, muss ich mir erst überlegen, wie es weitergeht“, sagt die gelernte Hotelfachfrau, die seit acht Jahren bei einer großen Stuttgarter Anwaltskanzlei den Konferenzbereich leitet.

Zumindest ein Nachdruck des Buches, das es auch beim Online-Händler Amazon gibt, ist schnell möglich. Jones: „Wenn es jemand bei Amazon kauft, verdiene ich daran aber fast nichts. Mein Verlag ist aber

dran, dass es das Kochbuch auch in den hiesigen Buchhandlungen geben wird.“ Gekauft werden kann es bei ihr selbst, zum Beispiel bei ihren Kursen. Außerdem wird es drei Wochen lang bei den Stuttgarter Buchwochen präsentiert.

Das Buch „Annabels Kinder kochen“ umfasst 95 Seiten und ist für 14,80 Euro erhältlich. Verlag Südwestbuch. ISBN: 978-3-944264-26-4. Weitere Informationen zum Buch, den Kursen und der Autorin gibt es im Internet unter www.annabels-kinder-kochen.de.