



Michaela Steinkirchner bei der Kennenlernrunde



Fleißig wuschen sich die Nachwuchsköche die Hände im Trockenen.

Fotos: frf

# „Ich will später keine Packerlsupp'n essen“

**KOCHEN** Die Miniköche trafen sich zum ersten Mal und lernten, wie wichtig Hygiene in der Küche ist.



**CHAM.** „Ich will Minikoch werden, weil ich gut kochen können will“, gibt Dominik aus Arnschwang, zehn Jahre alt, als Grund dafür an, dass er bei der Aktion Miniköche mitmacht. Er sagt das mit solcher Überzeugung, dass gar kein Zweifel aufkommt, dass er es nicht so meinen könnte. Am Samstagvormittag trafen sich 22 angehende Miniköche im Alter zwischen neun und elf Jahren im Restaurant „Mundart“ in Cham, um den ersten Kurs ihrer zweijährigen Ausbildung zu absolvieren.

Doch bevor die Nachwuchsköche in die Küche zum „Ausbildungskoch“ Werner Heizler dürfen und dort Filetmesser und Suppenlöffel schwingen können, steht zunächst Theorie auf dem Programm. Ernährungscoach Michaela Steinkirchner erklärt den Kindern nach der Kennenlernrunde, auf was in der Küche zu achten ist. Hygiene heißt der erste Baustein der insgesamt sechs Theorieblöcke. „Weiß jemand, was das eigentlich genau ist“, fragt Steinkirchner. Sofort schnellen mehrere Hände in die Höhe. „Das ist, wenn man sich die Hände wäscht“, antwortet eines der Mädchen. Steinkirchner teilt ein Bild aus. Darauf zu sehen ist eine Küche, in der es nicht so sauber ist, wie sie sein sollte. Die Miniköche erhalten die Aufgabe, die Mängel zu erkennen und auf ein Plakat zu schreiben.

**Teamfähigkeit ist gefragt**

„Kochen ist ein Beruf, der eine starke Teamfähigkeit voraussetzt“, erklärt Manuela Heizler, die zusammen mit dem Schirmherrn, Landtagsabgeordneten Dr. Gerhard Hopp, das Projekt nach Cham geholt hat. „Deshalb ist es wichtig, dass aus den Kindern eine Gemeinschaft geformt wird, bevor es ans

Kochen geht.“ Die Gruppe hat einen straff durchorganisierten Zeitplan, sagt Heizler. Wenn sich die Kinder am kommenden Sonntag wieder treffen und miteinander kochen, hat jeder „Minikoch“ pro Arbeitsplatz nur 25 Minuten Zeit, seine Arbeit zu erledigen. „Das geht nicht, wenn sich die Kinder noch gar nicht kennen. Deswegen haben wir heute zuerst eine Kennenlernrunde gemacht.“

**Kürbissuppe für Schmankerlmarkt**

Dass die Kinder zusammenarbeiten können, ist auch notwendig: Am 3. November werden die Miniköche auf dem „Schmankerlmarkt“ in Cham bereits Kürbiskernsuppe, Schupfnudeln mit Kraut und selbstgemachte Donuts verkaufen. Der Erlös aus dem Verkauf geht an die Aktion „Kinder helfen Kindern“. Die Gerichte lernen die Miniköche am kommenden Sonntag.

Zurück zu dem Küchenbild: Die Kinder haben alle Mängel gefunden und aufgezeigt. Der offene Kühlschrank ist zu schließen, dreieckiges Geschirr abzuwaschen und Haustiere sind aus der Küche zu verbannen. „Das müssen wir deswegen tun, damit keine Bakterien in die Lebensmittel kommen und sie verderben“, erklärt Steinkirchner den Kindern. Aber es gebe auch „gute“ Bakterien – etwa auf Schimmelkäse oder im Joghurt. „Diese Mikroorganismen braucht man, damit die Lebensmittel ihren Geschmack bekommen“, sagte die Ernährungsberaterin. Damit kein unnötiger Schmutz in die Küche kommt, vermittelte Steinkirchner den Kids zusätzlich den „Küchenknigge“. Die langen Haare zusammenbinden, Küche sauber halten und ganz wichtig: Hände waschen. Damit dass auch richtig gemacht wird, übte die Ernährungsberaterin das mit den Kindern ein paar Mal – im Trockenen.

„Die Kinder sind voller Begeisterung mit dabei. Das ist irre“, freute sich Manuela Heizler, als sie sieht, mit welcher Freude die Kinder nachmachen, was ihnen von Steinkirchner vorgemacht wird. Wundern tut das aber nicht. Sagt doch Felix aus Arrach, warum er Minikoch werden will: „Ich will deswegen kochen lernen, weil ich später mal keine Backerlsupp'n und Fertigpizza essen will.“ Und da ist Hygiene einfach absolut notwendig. (frf)



Gespannt lauschten die Kinder den Ausführungen von Ernährungscoach Michaela Steinkirchner.

Erleben Sie **WäscheKompetenz** und **Markenauswahl** bei **FREY**, die ihresgleichen suchen!

gratis Give-away!

„Das braucht jede Frau: einen **perfekten BH**, ein selbstbewusstes Strahlen und **gepflegte Hände!**“

Beim Kauf eines dieser 5 BHs erhältst Du diese limitierte Handcreme von Triumph geschenkt! Solange der Vorrat reicht.

THE MAKER OF LINGERIE SINCE 1886

Guido Maria Kretschmer  
Style-Experte und Designer

„Meine **Schönheitsgeheimnisse** für Dich“

Body Make-Up

Elegant Angel Curves

Ladyform Soft

Shape Sensation

Body Make Up Lace

**Vom 15. Oktober bis 15. November 2013 erfahren Sie in unserer Dessous-Abteilung die Triumph Schönheitsgeheimnisse.**

Unsere Aktion gilt für diese BHs – auch in anderen Farben und Schnittformen.

www.freyerleben.de

**Cham**  
Mathias Frey GmbH & Co. KG  
 Marktplatz 11 · 93413 Cham  
 Tel. 09971/408-0

**Öffnungszeiten:**  
 Montag-Freitag: 9:00-18:30 Uhr  
 Samstag: 9:00-18:00 Uhr

**Schwandorf**  
Frey Handels-Centrum GmbH & Co. KG  
 Friedrich-Ebert-Str. 53 · 92421 Schwandorf  
 Tel. 09431/3033

**Öffnungszeiten:**  
 Montag-Freitag: 9:00-18:30 Uhr  
 Samstag: 9:00-18:00 Uhr

Mode Erlebnis Kaufhäuser

**AKTION MINI-KÖCHE**

- ▶ **Jürgen Mädger** rief 1989 die Aktion ins Leben. Inzwischen gibt es in Deutschland und dem europäischen Ausland Miniköche-Gruppen. Cham ist die 35. Gruppe in Deutschland.
- ▶ **Seitdem haben** über 15 000 Kinder an dem Projekt teilgenommen.
- ▶ **Mädger lehrt** dabei nach einer „Drei-Säulen-Theorie“: „Gesundheit durch Ernährung in einer intakten Umwelt.“
- ▶ **Die Kinder lernen** dabei nach der bewährten „VENÜ-Methode“: Vormachen, erklären, nachmachen, üben.
- ▶ **Neben dem Lernen** ist auch das Erleben ein wesentlicher Bestandteil des Projekts: Die Miniköche richteten in den

- zwei Jahren immer mal wieder Bankette aus oder halfen bei hochkarätigen Veranstaltungen wie der „Grünen Woche“ mit dem Bundespräsidenten in Berlin.
- ▶ **Mittlerweile sammeln** die „Miniköche“ bereits über 100 000 Euro an Spendengeldern. Momentan sammeln sie im Zuge der Aktion „Kinder helfen Kindern“ für die Flutopfer.
- ▶ **Es besteht** die Möglichkeit, die Aktion zu unterstützen: Sei es durch finanzielles Sponsoring oder durch Sach- und Dienstleistungen. Aktuell sind Kürbisspenden gerne gesehen, um für den „Schmankerlmarkt“ Kürbiskernsuppe kochen zu können. (frf)