

Fastfood oder lieber Fitfood?



Ein Kochkurs für acht- bis 13-jährige Mädchen und Jungen am Dienstag, 31. Oktober 2006, im Bittenfelder Jugendzentrum stellte den Kindern die Frage „Fastfood oder

lieber Fitfood?“ Cornelia Höger vom „Hegnacher Spielraum“, Ortsgruppe Bittenfeld, und Fr. Varga kochten mit zwei begeisterten Buben und zehn Mädchen. Eine theoretische Einführung ins Thema und gemeinsame Überlegun-

gen zum gesunden „Ernährungsbaum“ zeigte, dass für die Kinder eine gesunde Ernährung kein Fremdwort ist. Hochmotiviert und mit viel Spaß gelangen nach AOK-Rezepten eine Rohkostplatte mit Gemüse-Quark-Dip, überbackene Pizza-Baguettes, eine Erdbeer- und Bananenmilch und zum Nachtisch Obstsalat mit Vanillequarkcreme. Nach dem gemeinsamen Verspeisen waren die Kinder mit ihren Kochergebnissen sehr zufrieden. Reste wurden eifrig in die mitgebrachten Dosen gepackt. Auch die Nuss-Plätzchen waren nach dem Abwasch fertig gebacken und konnten noch warm mit nach Hause genommen werden. Voller Stolz erzählten die jungen Köche ihren Eltern vom gelungenen Kurs und planten gleich, welches der Rezepte zuhause zuerst nachgekocht werden sollte.