

Grün ist nicht giftig – Interview mit Karola Lütjen von Karo's Kinderkochschule



10.09.2012 Karola Lütjen hat zwei große Leidenschaften: Kinder und Kochen. Mit ihrer mobilen Kinderkochschule verbindet sie beides auf vorbildhafte Weise. Karo's Kinderkochschule setzt auf biologische und regionale Zutaten, womit sie den Nerv der Zeit trifft. Mit KOCHSCHULE.de sprach sie über die Müße zum Kochen, irritierende Farben und den Kaloriengehalt eines BigMac.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Lütjen: Eigentlich bin ich gelernte Krankenschwester, habe jedoch früh meine Familie gegründet und bekoche diese seit nun über 20 Jahren. Das bereitet mir nach wie vor Freude und anscheinend schmeckt es auch, denn es fragen viele nach meinen Rezepten. Ich mag Kinder sehr gern und habe Freude daran, sie zu begeistern. Mir wurde klar, dass Kinder meine Zielgruppe sind und so habe ich schließlich eine Fortbildung zur Ernährungsberaterin gemacht, um mit Kindern meinen Spaß am Kochen teilen und ihnen etwas mit auf den Weg geben zu können.

Warum ist es wichtig Kindern das Kochen beizubringen?

Lütjen: Gerade in Anbetracht der Zunahme an Fertigprodukten und der generellen Schnellebigkeit ist es meiner Meinung nach immer wichtiger, das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung und die Müße für das Kochen zu wecken. Immer mehr Eltern sind berufstätig und finden deshalb keine Zeit zum Kochen. Ich bin auch als Beraterin zum Thema Gewichtsreduktion tätig und sehe dabei, welchen Aufklärungsbedarf es gerade hinsichtlich des Themas gesunde Ernährung gibt. Je früher man damit anfängt, um so nachhaltiger ist dies.

Wer kommt zu Ihren Kursen?

Lütjen: Die Kinder, die meine Kochkurse besuchen, sind meist zwischen sieben und 14 Jahre alt. Die Vorkenntnisse sind sehr unterschiedlich. Einige haben beispielsweise noch nie eine Paprika aufgeschnitten, während andere durchaus schon ein Pastagericht gekocht haben. Der Altersunterschied ist kein Problem: sie gehen miteinander um, wie mit Geschwistern und bringen sich die Dinge gegenseitig bei. Dadurch ist jeder Kurs wie eine kleine Familie und viele Kinder kommen immer wieder.

Was lernen die Kinder während des Kurses?

Lütjen: Jeder Kurs dauert drei bis dreieinhalb Stunden. Ich fange immer ganz von vorne an und bespreche erst einmal allgemeine Verhaltensregeln, wie zum Beispiel, dass die Hände gewaschen werden, bevor man beginnt. Die Kinder sollen ein grundsätzliches Handwerkszeug mitbekommen: Wie schneide ich Zwiebeln, wie koche ich Nudeln, und welches Öl ist am besten. Ich versuche ihnen zu verdeutlichen, warum es sinnvoll ist, in der Küche Hand in Hand zu arbeiten. Ich habe auch eine Getreidemühle, mit der ich zeige, wie Mehl hergestellt wird. Gleichzeitig erkläre ich den Aufbau eines Korns. Alles Weitere wird beim Zubereiten des Drei-Gänge-Menüs besprochen. Als Grundlage nutze ich gerne die Lektüre von [Dagmar von Cramm](#), die sehr gute Bücher zum Thema Kochen mit Kindern geschrieben hat.

Wie macht man Kindern Gemüse schmackhaft?

Lütjen: Alle Kinder in meinen Kursen verarbeiten Gemüse mit heller Begeisterung. Nur etwa 30 Prozent zieren sich, wenn es um das Essen von Gemüse geht. Es ist meistens jedoch deutlich, dass es sich um unbegründete Vorbehalte handelt. Als Suppe wird jedoch alles widerstandslos gegessen. Tatsächlich muss man berücksichtigen, dass sich Kinder im Alter von fünf bis sieben Jahren von der Farbe irritieren lassen und sie etwas Grünes mit etwas Giftigem gleichsetzen. Erst mit acht bis zwölf Jahren ändert sich dies. Bemerkenswert ist, dass auch Kinder zu schocken sind. Wenn ich ihnen zum Beispiel veranschauliche, dass zwei Kilogramm Möhren genauso kalorienreich sind wie ein BigMac, bleibt so mancher Mund offen stehen. Wichtig ist, die Kinder beständig zum Probieren zu motivieren.

Wie sind die Reaktionen von Seiten der Eltern auf Ihren Kochkurs?

Lütjen: Tatsächlich gibt es nur wenige Nachfragen von Seiten der Eltern. Häufig sind es die Kinder, welche die Rezepte und Erfahrungen zu den Eltern bringen und einfordern, dass das Gelernte auch zu Hause umgesetzt wird.

Wie schätzen Sie die Nachfrage von Kinderkochkursen ein?

Lütjen: Die Nachfrage nimmt beständig zu. Jedoch gibt es zu wenige Angebote, die auch erschwinglich sind. Nicht alle Eltern können es sich leisten, ihr Kind zu einer großen Kochshow zu schicken. Mir ist ein gutes Angebot zu einem fairen Preis besonders wichtig.

Der schönste Moment eines jeden Kurses?

Lütjen: Wenn die Kinder beim gemeinsamen Essen am Ende des Kurses sagen: „Hey! Das schmeckt toll!“ Sie sind so begeistert, dass sie das Übriggebliebene mit nach Hause nehmen, damit auch dort alle probieren können.