Kochlust

Clever kochen & lecker essen

Das koche ich jetzt öfter!" Könnte man sich als Leiterin eines Kochkurses einen schöneren Abschlusskommentar wünschen? Wohl kaum – zumal wenn er aus dem Mund ei-

VON NICOLE KEMPER

nes sechsjährigen Mädchens stammt, das mit sichtbarem Stolz von der ersten selbst gekochten Mahlzeit nascht: Zusammen mit einer Gruppe von anderen Kindern zwischen fünf und zwölf Jahren hat sie fleißig geschnippelt, gerührt und gekostet und schließlich ein komplettes vegetarisches Menü auf den Tisch gezaubert.

Kochkurse für Kinder sind Teil des vielseitigen Kursangebots der neuen Kochschule „Kochlust". Claudia Nietzel, Ernährungsberaterin und Köchin aus Leidenschaft, wagte im Sommer letzten Jahres den Sprung in die Selbstständigkeit und eröffnete im idyllischen Wittnau die erste Kochschule im Breisgau. Die Lust am gesunden Kochen hat die studierte Soziologin vor fünf Jahren entdeckt. Damals hatte ihr ein Arzt wegen erhöhter Cholesterinwerte zu einer Ernährungsumstellung geraten. In der Kochschule des vegetarischen Restaurants „Five Seasons" in Köln war sie daraufhin mit der chinesischen 5-Elemente-Lehre in Kontakt gekommen und hatte am eigenen Leib erfahren können, welche positiven Auswirkungen das richtige Essen auf den Organismus hat. „Ich fühlte mich schnell sehr viel besser und ausgeruhter, und meine Blutwerte waren nach einem halben Jahr wieder völlig normal", berichtet sie von ihren Erfahrungen mit der 5-Elemente-Küche. Und sie stellte für sich fest, dass sie ihren Bürodress gegen die Kochschürze tauschen wollte: „Gemeinsam kochen und mein Wissen weitergeben ist das, was ich am liebsten mache!" Sie ließ sich daraufhin als Ernährungsberaterin und als Köchin nach der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin ausbilden und begann damit, die ersten Kochkurse zu leiten.

In ihrer Kochschule „Kochlust" bietet Claudia Nietzel seit Juni 2006 Kochkurse zu verschiedenen Themen an: Neben den fünf Elementen stehen unter anderem auch die japanische und die persische Küche, Gourmet- und Festtagsrezepte, gesunde Schnellgerichte, Frühstück und Dessert auf dem Kursprogramm. Kochkurse für Kinder und Jugendliche sowie für Eltern sind ein wesentlicher Teil ihres Angebots: Schon die Kleinsten mit fünf oder sechs Jahren machen bei den Kinderkochkursen mit großem Eifer mit und lernen spielerisch neue Lebensmittel wie Tofuschnitzel, Quinoa oder Sojasahne kennen. „Kochlust" steuert damit einem Trend entgegen, der jüngst vom Bundesministerium für Ernährung festgestellt wurde: Das Ernährungswissen in den Familien geht verloren, gemeinsame Mahlzeiten sind in vielen Familien schon eher eine Seltenheit. Immer mehr Mahlzeiten werden als Fastfood außer Haus eingenommen und nicht mehr selbst zubereitet.

Ebenso gefragt sind deshalb auch spezielle Kurse für Eltern. Auch in diesen wird gemeinsam ge-

kocht und ausprobiert, die theoretischen Grundlagen lässt Claudia Nietzel begleitend zum praktischen Teil einfließen: So erfahren die Teilnehmer Wesentliches über den kindlichen Organismus und gesunde Kraft- und Geistesnahrung für Schulkinder und nehmen am Ende eine erprobte Rezept- und Ideensammlung für die eigene Küche mit.

INFO

KochLust
Claudia Nietzel
Burgblick 20, 79299 Wittnau
fon: 0761/1375172
www.kochlust.info
E-Mail: post@kochlust.info
Kurse im April:
Für Eltern: Ernährung für Kinder, 2 x Do., 19. und 26. April, 18 Uhr, 86 Euro
Für Kinder: Kinder kochen, Eltern gehen einkaufen, Sa., 28. April, 10 - 13 Uhr, 35 Euro/Kind; Geschwisterpaar 50 Euro

Frühlingsküche
Warmer Brokkoli-Möhren-Salat (für 4 Personen)
Äußerst lecker und erfrischend!

1 großer Brokkoli
3–4 Möhren (je nach Größe)

Den Brokkoli in Röschen zerteilen, die Möhren schälen und in schräge dünne Scheiben schneiden. Kurz vor dem Servieren mit einer Prise Salz 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Wasser abschütten, Brokkoli und Möhrenstücke mit dem Dressing mischen und servieren.

Dressing
150 ml Apfelsaft
1 kleine Zwiebel
1 Schuss Olivenöl
1 Schuss Reisessig (oder Zitrone)
grüne Kräuter (Petersilie, Bärlauch, Brennessel, ...)

Die Kräuter waschen, evtl. von Stielen befreien und in Stücke schneiden. Mit den restlichen Dressingzutaten pürieren.

150 g Sonnenblumenkerne bei mittlerer Hitze trocken in der Pfanne rösten, einen Schuss Sojasauce darübergeben, verrühren und über den warmen Salat streuen.

Köstlich knusprig!

Von Kakaobohnen und Rülpsbakterien

Warum sind manche Eier weiß und manche braun? Wieso frisst die Kuh erst Gras und gibt dann Milch? Was ist das Zwiebelprinzip? Wie entsteht Popcorn? Das alles erfahren neugierige Topfgucker in „Von Kakaobohnen und Rülpsbakterien". Im Lebensmittelsachbuch für Kinder werden auf 150 bunten Seiten viele spannende Fakten rund um das Thema Essen und Trinken erklärt und illustriert. In Mach-Laboren und in Rezeptecken gibt's außerdem Tipps und Anleitungen für leckere Mahlzeiten und verblüffende Experimente.

Von Kakaobohnen und Rülpsbakterien
Das große Lebensmittel Sach- und Machbuch für Kinder,
Sonja Floto-Stammen/Charlotte Wagner, ab 8 Jahren, moses 2006, 148 Seiten, 12,95 Euro

Das Kochbuch

Was Kinder gerne essen, weiß keiner so gut wie ihre Eltern. Aus diesem Grund hat JAKO-O die Lieblingsfamilienrezepte seiner Kunden gesammelt. Die besten Rezeptideen aus über 2000 Einsendungen wurden in einem prallen Kochbuch veröffentlicht: Von Salaten und Suppen über Aufläufe und Partyklassiker bis hin zu Apfelpunsch und Traumdesserts findet sich eine Fülle familienerprobter Leckereien zum Nachkochen.

Das Kochbuch
mit Lieblingsrezepten
von Eltern für Eltern
JAKO-O 2006
220 Seiten, 9,95 Euro

Mit 100 Sachen durch die Küche

Was Jungs gerne essen, verraten die beiden Autoren in einem toll gestalteten und humorvoll geschriebenen Appetitmach-Buch. Da gibt es Rezepte für Kaugummifrühstück und Horrormüsli, für Ameisen im Sand und Krisenhühner, gemischt mit Anekdoten, wertvollen Tipps und interessanten Geschichten.

Mit 100 Sachen
durch die Küche
C. Biemann/H. Rosenboom
Carl Hanser Verlag, 2005
168 Seiten,
16,90 Euro

Vegetarisch kochen

Mit dem Kochbuch einmal um die ganze Erde: Celia Brooks-Brown entführt abenteuerlustige Kochfreunde auf eine kulinarische Weltreise quer durch alle Kontinente. Über 200 teilweise mit Farbfotografien illustrierte Rezepte zeugen von der Vielfalt der vegetarischen Küche und machen Lust auf kulinarische Entdeckungen.

Vegetarisch kochen
Die besten Rezepte
aus aller Welt
Celia Brooks Brown
Dorling Kindserley 2007
304 Seiten, 24,95 Euro

KochLust
Leben mit Genuss
Fünf Elemente Küche
frühlingsleicht & köstlich
Claudia Nietzel
Kochschule & Ernährungsberatung
Tel. 0761-13 75 172
www.kochlust.info

lahrBio
Frischemarkt
erleben Sie die große Vielfalt
www.lahrbio.de
77933 Lahr • Kaiserstraße 44b
geöffnet: mo-fr 9-18.30 Uhr & sa 9-14 Uhr

TRENNKOST

Sie fühlen sich unwohl, zu dick, zu unbeweglich und möchten dringend abnehmen?
Durch meine Gruppen- und Einzelberatung in der Freiburger Innenstadt erreichen Sie Ihr Ziel einer Ernährungsumstellung leicht und sie nehmen dabei gesund ab.
Sie erleben
Gesundheit Schlankheit Vitalität
Sie haben Interesse? Dann melden sie sich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch unter **Tel. 07 61/2 11 95 79** bei Ernährungswissenschaftlerin Eva Meininger.

Naturland
Bio
für Bio-Gemüse die erste Adresse in Emmendingen
Verkauf ab Hof direkt vom Erzeuger!
Bio-Gärtnerei Witt
Gemüsekulturen
Jungpflanzen
Inhaber: Wolfgang Lütker
Über der Elz
79312 Emmendingen
Telefon 0 76 41/88 39
Telefax 0 76 41/57 02 33
E-Mail: info@gaertnerei-witt.de
www.gaertnerei-witt.de
DE-012-Ökokontrollstelle
Öffnungszeiten: Mo – Fr 8 – 18 Uhr · Sa 8 – 12.30 Uhr