



... ein Kind, ein Dorf.
Familienzentrum Herbern



„Wir zaubern ein Drei-Gänge-Menü“

Herbern – Es war fast nicht zu erwarten, dass aus einer sauren Ananas, einer noch ziemlich harten Mango, den roten Weintrauben und den beiden Galia- und Cantaloupe-Melonen doch noch etwas Leckeres werden würde. Es wurde. Und zwar ein überraschend süßer Fruchtsalat – ganz ohne zusätzlichen Zucker. Nicht die einzige Überraschung beim Vater-Kind-Kochen, zu dem das Familienzentrum Herbern am Samstag in die Kita St. Hildegardis eingeladen hatte.

Es kamen nicht nur Väter, sondern auch Opas mit ihren Enkeln – und alle konnten von Profikoch André Böwing noch etwas lernen. Wie man Schnitzel richtig paniert – und beim Würzen auch noch Zeit spart, dass eine Tomatensoße für Pizza nicht nur schnell selbst gemacht ist, sondern auch noch ziemlich lecker (und das, obwohl sie wegen der beigefügten Kräuter noch nicht mal die typische rote Farbe hatte). Und dass man nicht so viel Salz zum Kochen braucht, wie man gemeinhin meint. „In Deutschland wird viel zu viel Salz verzehrt“, erklärte Böwing, „die meisten Menschen glauben, dass man nur durch viel Salz Geschmack ans Essen bekommt. Dabei kann man durch den richtigen Einsatz von Kräutern oft fast ganz auf Salz verzichten.“

Drei Stunden lang wurde geschnebelt, paniert, probiert – am Ende standen dann Piccolini mit Paprika, Tomaten und Mozzarella, knuspriges Hähnchenfilet in Mandelkruste mit Herzoginkartoffeln und ein leckerer Fruchtsalat mit Bourbon-Vanillesahne auf dem Tisch.

Wo das Fleisch herkam für dieses Drei-Gänge-Menü, das Gemüse, die Eier und die Kartoffeln – das

konnte Böwing ganz genau erklären. Denn dem Profi ist wichtig, Betriebe aus der Region zu unterstützen – und mit Tieren und Umwelt nachhaltig und verantwortungsvoll umzugehen. Dass fast alles verwertet wurde, versteht sich da von selbst. Nicht ein Fitzelchen Fruchtfleisch blieb am Mangokern – und was vom Fleisch weggeschnitten wurde, wird nun noch zu „Chicken Nuggets“ verarbeitet.

Drei Stunden kochen (und anschließend auch noch spülen) – das kann ganz schön schlauchen. Mancher Nachwuchskoch brauchte eine kleine Auszeit – die Praktikanten Linda und Marc von der Kita St. Benedikt standen parat, um mit den Kindern zu malen und zu spielen.

Am Ende saßen alle gemeinsam am großen Tisch – um zu genießen, was auf dem Tisch stand. Ein Highlight auch für André Böwing: „Was gibt es Schöneres, als in großer Runde zu essen?“

Fotos von der Aktion sowie zwei Rezepte finden sich im Internet unter www.familienzentrum-herbern.de.

