

## Gesunde Naschereien aus der Kindergartenküche



Gemeinsam mit der Kindergartenleiterin Doris Sauer hatte Florian Henrich, Inhaber des Kronberger Geschäfts Zeit & Genuss ein kulinarisches Vorschulprojekt ausgeklügelt, das gesundes Naschen zum Thema hatte.

Kronberg (kb) – Am vergangenen Montag gab es für die Vorschulkinder des evangelischen Kindergartens Arche Noah einen besonderen Start in die Woche. Statt zum Morgenkreis ging es in die Küche, wo es verlockend nach warmer Schokolade duftete. „Oh wie lecker“, so der spontane Kommentar mit leuchtenden Kinderaugen. Es erwartete sie Florian Henrich, Inhaber des Kronberger Geschäfts Zeit & Genuss. Gemeinsam mit der Kindergartenleiterin Doris Sauer hatte er ein kulinarisches Vorschulprojekt ausgeklügelt, das gesundes Naschen zum Thema hatte. Fast zwei Stunden lang hatten die kleinen Schleckermäuler Großes vor: Schokoladentartes à l’orange und kunstvoll verzierte Schoko-Fruchtspieße herzustellen. „Es ging uns darum, die Gesundheit von Früchten mit dem Genuss einer mindestens 50-prozentigen, durchaus nicht ungesunden Schokolade zu verbinden“, betont Doris Sauer und verweist auf die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe der Kakao-Bohnen. Der Gedanke, bei Kindern das Interesse an inhaltlich wertvollen Nahrungsmitteln zu wecken, war bei Florian Henrich auf offene Ohren gestoßen. Als gelernter Koch und Ausbilder bietet er seit einigen Jahren Koch- und Schleckerkurse für Kinder und Jugendliche an, deren Repertoire von selbst gemachten Pralinen über Nudelgerichte bis hin zu ganzen Menüabfolgen reicht.

Ausgerüstet mit Schürzen und Kochmützen sollten die Arche Noah-Kinder zunächst erschnuppeln, dass Schokoladengenuss statt fader Süße viele Geschmackskomponenten enthalten kann. Es galt, frisch abgeriebene Orangenschale zu erkennen – was mehreren Kindern schnell gelang. Nach anschaulichen Erklärungen zu Küchengeräten und Zutaten ging es ans Selbermachen, was im Vorschulalter besonders wichtig ist: Die vorbereitete flüssige Schokoladenmasse musste in Blätterteigförmchen gegossen werden. Eine nicht ganz einfache Aufgabe, bei der die Feinmotorik geübt wird. Einen Jungen, dem etwas Schokolade überlief, tröstete Florian Henrich „Was meinst du, wie oft mir das anfangs passiert ist“ und ermutigte ihn, es gleich wieder zu versuchen. Während die Schokoladentartes abkühlten, kam die nächste Herausforderung. Für die Schoko-Fruchtspieße mussten frische Bananen, Äpfel, Kiwi und Trauben geschnitten, aufgespießt und schließlich in flüssige Schokolade getunkt werden. Mit erstaunlicher Disziplin machten sich die kleinen Küchenmeister, die auch immer wieder genüsslich naschen durften, nach kurzer Anleitung selbständig ans Werk. „Ich lasse die Kinder bewusst frei arbeiten, das gibt Selbstvertrauen und die Gelegenheit, das Handling durch eigene Erfahrung zu lernen“, sagt Florian Henrich. Ein Ansatz, der dem Erziehungsmodell von Doris Sauer entgegenkommt. „Lass es mich tun, und ich werde es behalten“ sowie „Hilf mir, es selbst zu tun“ sind Prämissen, die sie den Eltern ihrer Vorschulkinder gerne ans Herz legt.

Eines ist sicher: Diesen besonderen Montagmorgen werden die 22 Vorschulkinder in guter Erinnerung behalten, zumal sie die köstlichen Ergebnisse samt Rezept sogar stolz nach Hause nehmen durften. Wer in den Genuss weiterer Leckerbissen kommen möchte, kann Florian Henrich in seinem Kronberger Laden Zeit & Genuss in der Katharinenstraße besuchen oder sogar einen seiner Kochkurse für den Kindergeburtstag buchen.