



Der Koch Frank Seimetz bereitet mit Noah (4, rechts) die Zutaten für einen Wackeburger zu. Lea (8), Annika (9) und Fabian (6) (von rechts) schauen interessiert zu.

Foto: Oliver Dietze

Schnippeln für die Wackeburger

Frank Seimetz kochte mit 120 Kindern auf dem Wackenberg

Das Gemeinwesenprojekt Päd-sak hatte eingeladen – und 120 Kinder kamen, um mit Frank Seimetz gesund und lecker zu kochen. Die Kinder bereiteten unter anderem selbst erfundene Wackeburger zu.

Von SZ-Mitarbeiterin
Alexandra Raetzer

St. Arnual. „Schmeckt lecker!“, sagt Dildar (9) und schnappt sich gleich noch ein Stück Birne. Auch die anderen Kinder greifen zu, probieren die Obst- und Gemüsesorten und riechen an den duftenden Töpfen mit Dill, Petersilie und Schnittlauch. Gemeinsam Kochen macht Spaß, und frisch gekochtes Essen schmeckt besonders lecker – davon konnten sich am Freitag rund 120 Kinder auf

dem Wackenberg überzeugen. Dort hatte das Gemeinwesenprojekt Päd-sak zusammen mit dem saarländischen Spitzenkoch Frank Seimetz zu einer großen Kochaktion eingeladen.

„Uns geht es darum, das Thema gesunde Ernährung so zu vermitteln, dass die Kinder Spaß haben und die Erfahrung machen, dass eine Mahlzeit, die man selbst zubereitet hat, viel besser schmeckt“, erklärt Armin Kuphal von der Päd-sak. Auch Seimetz setzt auf Gemeinschaftserlebnisse statt erhobenen Zeigefinger. Selbst den Begriff „gesunde Ernährung“ vermeidet er aus pädagogischen Gründen lieber und spricht stattdessen von „sinnvoller Ernährung“. Und sinnvoll bedeutet auch, etwas Süßes für den Nachtisch zu zaubern.

So durften die kleinen Köche mit Seimetz nicht nur ihre ganz individuellen „Wackeburger“ kreieren, sondern auf dem Kugelgrill auch selbstgemachte „Quetsche-Guddzjer“ auflegen.

Langeweile kam in den acht Küchen-Pavillons auf dem Hof der Päd-sak nicht auf: In jedem der Zelte wurde eifrig geschnippelt, geformt und gekostet. Selbst die Kleinsten ab drei Jahre machten mit und bewiesen stolz, dass auch sie schon vorsichtig mit einem Küchenmesser umgehen können.

Seimetz, der häufig mit Kindern kocht, weiß, wie man auch vermeintliche Kochmuffel aus der Reserve lockt. „Jungen, die das Kochen von zu Hause nicht kennen, kann man oft über die Technik begeistern, indem man ihnen zum Beispiel zeigt, wie

man mit einem tollen Messer schnell schneiden kann“, erklärt Seimetz. „Oder man gibt ihnen eine schwierige Aufgabe, etwa Rettich in hauchdünne Scheiben zu schneiden.“

Auf dem Wackenberg allerdings bedurfte es keiner Motivationstricks. Denn dort waren alle Kinder mit großer Begeisterung bei der Sache. Auch die Freundinnen Alex und Ashley strahlten um die Wette, als sie ein Geschirrtuch als Schürze und eine weiße Kochmütze bekamen. Zuerst jedoch hieß es auch für sie: „Hände waschen!“. Denn auch Hygiene gehört zu einem Essen dazu.

Das Kochprojekt fand im Rahmen des Projekts „Frühe Hilfen“ statt, mit dem die Päd-sak Kinder und Mütter unterstützt.