

Artikel aus November 2019

## Mit Papa ein Weihnachtsmenü zaubern

Zu Besuch beim Vater-Kind-Kochkurs in einer Schulküche

Schwäbisch Gmünd. Weil Kochen in Familien immer seltener wird und berufstätige Papas kaum Zeit finden, mit ihrem Nachwuchs am Herd zu stehen, bietet der Heubacher Koch Michael Stranak Papa-Kind-Kochkurse in der Adalbert-Stifter-Realschule an. Vergangenen Samstag stand ein Weihnachtsmenü auf dem Plan.

Fünf Väter und sieben Kinder schnippeln Gemüse, würzen einen saftigen Braten und rühren eine Spekulatius-Tiramisu an. "Mein Fabian ist ganz dabei", freut sich ein Vater. Der

Achtjährige ist mit ihm und seinem besten Freund beim Kochkurs, den die VHS organisiert. Eine Tomatensuppe, die nicht aus dem Päckchen kommt, hat der Schüler noch nie selbst zubereitet. Unter der Woche muss es oft schnell gehen in Fabians Familie. Beide Eltern arbeiten. "Da greifen wir öfters auf Fertigprodukte zurück", berichtet sein Vater.



Wie es anders geht, zeigt Stranak: "Für eine gute Suppe nehmen wir Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sellerie, Oregano, Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer, etwas Knoblauch und Schälto­maten aus der Dose - die sind dann schon ohne Haut", erklärt der Experte, der 30 Jahre Berufserfahrungen mitbringt und den Kurs seit zwei Jahren in Schwäbisch Gmünd anbietet. Väter, die diesen besuchen, wollen! "Quality-Time" mit ihren Kindern verbringen, verdeutlicht der 51-Jährige. Für 14 Euro pro Person können sie vier Schulstunden in der Küche etwas gemeinsam erleben: Kochen, essen und aufräumen lässt sie glücklich werden. Diese Zeit hat Qualität.

Das bestätigt auch Gerald Hüther, der Göttinger Hirnforscher sagt, dass wir Glück empfinden, wenn wir gemeinsam etwas tun und erschaffen. Ein Weihnachtsmenü zaubern fällt in genau diese Rubrik, bei der Stranak auch auf Inhalte achtet. Wächst die Sellerie in der Erde oder darüber, oder beides? So schält man Zwiebeln ohne zu weinen und dass Hafermilch eine vegane Alternative zur Creme fraiche ist, lernen die Kinder im Kurs, indem auch Probieren nicht zu kurz kommt. "Ich lade ein, während des Kochens zu testen", so der gebürtige Bayer, der einst bei Mövenpick in München gelernt hat. Der Probierlöffel sei das wichtigste Equipment. Vorallem für Kinder, die oft Süßes essen. Und dann wie Fabian begeistert sind, wenn sie eine frische Tomatensuppe löffeln können, die nicht nur zuckrig schmeckt.

### **Keine bekommt beim Kochen eine zweite Chance**

Weil keiner beim Kochen eine zweite Chance bekommt, wenn der Braten versalzen oder verbrannt ist, zeigt Stranak die schwierigen Schritte am Herd persönlich. "Den Braten setze ich einmal für alle an", erklärt er. In Arbeitsteilung werkeln anschließend Kinder und Väter an vier Kochinseln an den Beilagen: Kartoffelknödle mit Apfelrotkraut steht auf der Karte. Und auch beim Nachtisch greift der Profi den Teilnehmern unter die Arme und führt Regie, wenn das Tiramisu einmal für alle angesetzt wird. Nach dem opulenten Essen heißt es am Ende noch aufräumen. Auch das gehört zum Kurs. "Wir verlassen die Küche sauberer, als wir sie vorgefunden haben" ist Stranaks Motto, der zertifizierte Hygieneexperte weiß, wie Töpfe glänzen.