

# Kleine Köche lernen beim großen Meister

**Ernährung** Die Bürgerstiftung Fellbach bietet extra für Kinder zwei Kurse bei Sternekoch Michael Oettinger an. *Von Ingrid Sachsenmaier*

**K**omm, ich helf' dir, die Schürze zuzubinden“, sagt Michael Oettinger zu Anna. Sie ist eins der 20 Kinder, die gemeinsam mit dem Sternekoch in dessen Restaurantküche in Schmiden stehen und unter kompetenter Anleitung ein komplettes Menü kochen. Nach drei Stunden – zwischendrin sind die Kids noch eine Stunde in der Bewegungslandschaft des TSV Schmiden – ist je ein Elternteil eingeladen, um die Kochkünste auch zu verkosten.

Michael Oettinger hat sich eine ambitionierte Menü-Abfolge ausgedacht: Lachs

**„Als wir den Kurs geplant haben, hatte Michael Oettinger noch keinen Stern.“**

Heike Paule,  
Bürgerstiftung

mit Cornflakes-Kruste soll es geben. Kürbis kommt in drei unterschiedlichen Formen auf den Tisch – mal als Püree, mal als Spirelli-Nudel, mal als fein aufgeschlagener Schaum. „Zauberluft“ sagt der Sternekoch dazu. Als Hauptgang gibt es Maishuhnbrust mit Tomate und Basilikum gefüllt. Dazu Zuckermais und Popcorn – Michael Oettinger weiß nämlich, was Kinderherzen höher schlagen lässt. Ohne Dessert kommt ein Menü nicht aus. Die kleinen Köche kreieren deshalb eine „Prinzenrolle“ mit Knusperkeks, Milchschokolade, Mandarinen und Vanilleeis.

Für den Anlass hat die Bürgerstiftung Fellbach Schürzen anfertigen lassen mit dem Logo der Stiftung und dem Namen von Michael Oettinger. „In der Küche beisammen bleiben, es stehen Messer herum und der Herd ist heiß“, sagt der Sternekoch. Nachdem die 20 Kids in drei Teams – Vorspeise, Hauptgericht und Dessert – einge-

teilt sind, marschieren sie neugierig und auch ein wenig aufgeregt in die große Profiküche. „Alle bitte hierher zum Händewaschen“, sagt Michael Oettinger. Dann gehen die Kinder mit ihm und seinen beiden Köchen Lukas und Berkay ans Werk. „Das riecht ja total gut nach Mandarine“, sagt ein Mädchen, während die anderen ganz vorsichtig die Tomatenscheiben und Basilikumblätter abwechselnd in die vorge schnittenen Taschen der Hühnerbrüstchen legen. So etwas hätten sie noch nie ge-

macht, versichern alle aus der Hauptgang-Gruppe. Auf der anderen Seite kurbeln derweil zwei Mädchen große Kürbisstücke zu feinen Spirelli-Fäden.

Die kleinen Köche haben alle Hände voll zu tun – so wie es eben in einer Restaurantküche zugeht. Geredet wird dann nur noch das Notwendigste. Carl kennt das, er ist öfter mal bei seinem Onkel in der Küche. Der Achtjährige hat sogar eine Kochjacke mit seinem Namen an und an der Schürze ein Tuch zum Abwischen der Hände eingesteckt. Wie ein Profi.

Die Idee, die Kinder – am ersten Sonntag waren sie zwischen sechs und acht Jahre alt und am zweiten sind sie zwischen neun und elf Jahre alt – zwischendurch

eine Stunde mit dem TSV zum Austoben in die Turnhalle zu schicken, ist genial. Alle haben auch Turnschuhe dabei.

Gesunde Ernährung für Kinder ist bei der Bürgerstiftung Fellbach ein wichtiges Thema. Den Kinder-Kochkurs mit Michael Oettinger hat sie erstmals angeboten. Er war bereits innerhalb weniger Tagen ausgebucht. Heike Paule von der Bürgerstiftung konnte gar nicht alle Anfragen berücksichtigen. „Als wir den Kurs geplant haben, hatte Michael Oettinger noch keinen Stern“, erklärt sie. Für Oettinger war es eine Premiere, in seiner Küche in Schmiden mit Kids zu kochen. In Rastatt hat er schon dreimal so eine Veranstaltung geleitet – für einen großen Autokonzern.



*Ganz bei der Sache: Die Kinder beobachten konzentriert, wie Michael Oettinger kocht.*