

# Kochen macht jungen Müttern Spaß

*Wenn die Erfahrung fehlt: Angebot des Kinderschutzbundes mit Kinderbetreuung*

VON FRANK-MICHAEL  
KIEL-STEINKAMP

• **Herford.** „Was soll ich heute kochen?“ Auch für geübte Hausfrauen ist die Frage eine Herausforderung, wenn wählrische Kinder am Tisch sitzen. Gesund soll es sein und abwechslungsreich. Dabei muss auch noch aufs Haushaltsgeld geschaut werden. Besonders schwierig ist es für solche Mütter, die in ihrer eigenen Familie keine ausreichenden Erfahrungen für das Kochen und die Haushaltsführung sammeln konnten.

Später scheitern Gelegenheiten zum Lernen oft an der Kinderbetreuung und an Gebühren für Kochkurse, weiß Dr. Gabriele Schlüter vom Kinderschutzbund Herford.

An der Motivation liegt es nicht, meint sie. Für den neuen Kochkurs mit Kinderbetreuung in der Küche des Herforder Mittagstisches waren Teilnehmerinnen schnell gefunden.

Seit Mai treffen sich donnerstags gegen 15 Uhr sieben Mütter zwischen 17 und 30 Jahren mit ihren Kindern an der Hermannstraße. Sie besprechen zusammen mit der Kursleiterin bei Kaffee und Plätzchen die Gerichte, die später gekocht werden. Die Hauswirtschaftsmeisterin Regina Nolting erklärt, in welchen Geschäften die Zutaten günstig zu haben sind. Sie klärt auf über gesunde, kindgerechte Küche. Die Kinder knabbern in dieser



**Mama kocht lecker:** Ein Blätterteiggericht zum Resteverwerten bereiten Susanne Ay mit Hediya, Melanie Rieke mit Celin, Jessica Rieso, Hauswirtschaftlerin Regina Nolting, Suzi Brkic und Nora Kramer mit Jahi-Jamal zu. Die Kinder schauen nur ab und zu in der Küche vorbei-sonst haben die jungen Mütter die Hände frei zum Kochen.

FOTO: KIEL-STEINKAMP

Zeit Gemüsestückchen und spielen mit Betreuerinnen. Wenn sie hören, wie viel Spaß die Mütter haben, kommen sie, um mitzuhelfen.

„Wir machen hier ganz leckere Sachen,“ schwärmt Nora Kramer, die mit Jahi-Jamal teilnimmt. „Besonders toll fand ich

das chinesische Essen. Ich konnte zwar schon vorher etwas kochen, aber in dieser Runde ist es besonders schön.“ - „Die sozialen Kontakte sind dabei besonders wichtig“, findet Suzi Brkic.

Nach einer Probephase soll „Mama kann kochen“ ein Rege-

angebot des Kinderschutzbundes werden, wenn die weitere Finanzierung gesichert ist. Denn die Teilnehmerinnen selbst spenden nur, wenn es ihnen möglich ist, einen kleinen Beitrag für die Lebensmittel. Der Lions-Club Radewiga hat angekündigt, mit Erlösen des „Glücksenten- Ren-

nens“ am 17. Juli auf der Werre das Projekt zu unterstützen.

Mütter, die an einer Teilnahme interessiert sind, erreichen Gabriele Schlüter unter Tel. (05221)86 747 Montag und Mittwoch zwischen 11 und 13 Uhr und Montag und Donnerstag zwischen 14.30 und 17 Uhr.