

GRUNDSCHULE HUMBOLDTSTRASSE

# Clever Kochen mit Magda: Apfelringe im Pfannkuchenteig

*Sichtlich aufgeregt betreten 14 Schülerinnen und Schüler der ETV-KiJu-Nachmittagsbetreuung die Schulküche der Grundschule Humboldtstraße. 13 Mädchen und ein Junge haben sich den Dienstags-Kurs „Clever Kochen“ für das erste Schulhalbjahr 2018/2019 ausgesucht. Die Kinder der 1. und 2. Klasse warten am großen Esstisch der Küche darauf, dass Kursleiterin Magda Tedla endlich startet.*



Die Ökotrophologin hat mit ihrem Fachwissen das Ernährungsbildungsprogramm „Madga’s Food Programme“ entwickelt und bietet es in Form von Kochkursen und Ernährungsbildungsunterricht an unterschiedlichen ETV-KiJu-Schulen an.

Zu Beginn sollen lange Haare mit einem Zopf Gummi zusammengebunden, die Hände gründlich gewaschen und eine Kochschürze umgebunden werden. Schnell springen alle Kinder vom Tisch auf, um sich an den drei Waschbecken entlang der sechs Meter breiten Küchenzeile anzustellen. Seife auf die Hand, Wasser an und die Hände kräftig einschäumen – die Kinder geben sich sehr viel Mühe, das Gezeigte nachzumachen. Gut vorbereitet kann es nun losgehen! Mit einem großen Beutel Äpfel steht Magda vor den kleinen Nachwuchsköchinnen und -köchen und zeigt ihnen das heutige Rezept: „Apfelküchle“ – Apfelringe im Pfannkuchenteig. „Wieso ist es besser die Äpfel, nicht zu schälen?“, fragt Magda in die

Runde und verteilt dabei Schneidebretter und Messer. Die Antwort der Kinder ist richtig: „Ungeschälte Äpfel sind gesünder, denn direkt unter der Schale sind zahlreiche Vitamine enthalten, die von ihr geschützt werden“, führt Magda die Antwort der Kinder weiter aus. Alle Kinder erhalten ein paar Äpfel, die sie gleich entkernen und schneiden sollen. Sicherheit hat oberste Priorität. Magda erklärt den Kindern, wie sie mit dem Apfelnuker und dem scharfen Messer ohne Verletzungen Äpfel in Ringe schneiden können und passt dabei genau auf, dass jedes Kind auch wirklich zuhört. Bevor die Schülerinnen und Schüler ihre

Äpfel zerkleinern, üben alle gemeinsam ein paar Mal den sogenannten Tunnelgriff mit dem Messer.

Den Pfannkuchenteig machen Magda und die Kinder ausschließlich mit gesunden und frischen Zutaten: Dinkelmehl statt Weizenmehl und Kokosblütenzucker statt raffiniertem Zucker. Interessiert schauen sich die Kinder die Zutaten an, riechen daran und hören Magda gespannt zu. Der Reihe nach darf jedes Kind auf der großen orangen Kochinsel Dinkelmehl, Backpulver, Eier, Milch, Salz und Zimt abwägen und in eine große Schüssel füllen. Mit dem Schneebesen rühren die Kinder nacheinander den Teig kräftig um.

Anschließend taucht jedes Kind mehrere Apfelringe in den Pfannkuchenteig ein und legt sie in eine der Pfannen mit heißem Kokosöl. Magda wendet fleißig die vielen Apfelringe in den insgesamt vier Pfannen, bis sie allesamt goldgelb und knusprig in einer Schüssel landen. Am Ende sind die Kinder sichtlich stolz auf ihre Leistung und präsentieren ihren wartenden Eltern die duftenden Apfelküchlein.

## Madga’s Food Programme

Seit einem Jahr arbeitet die ETV KIJU mit Madga’s Food Programme zusammen, einem Ernährungsbildungsprogramm von Magda Tedla ([magdasfoodprograme.com](http://magdasfoodprograme.com)). An insgesamt fünf Grundschulen (Döhrnstraße, Humboldtstraße, Turmweg, Vizelinstraße und Tornquiststraße) bereitet die Ökotrophologin mit den Kindern schnelle, saisonale und regionale Snacks in den Nachmittagskursen zu. Magda’s Food Programme legt beim Kochen viel Wert auf frische und gesunde Zutaten und die damit verbundene Wissensvermittlung. Durch Magda Tedlas afrikanischen Wurzeln ist die Gewürzeküche ein großer Schwerpunkt. Außerhalb der ETV-KiJu-Tätigkeit bietet sie Workshops für Businessleute, Familien, junge Mütter und Schwangere an.

## So geht’s!

**Schritt 1: Äpfel abwaschen und zur Verarbeitung bereitlegen.**



**Schritt 2: Äpfel entkernen.**



**Schritt 3: Apfelringe mit dem Tunnelgriff schneiden.**



**Schritt 4: Zutaten für den Teig in eine große Schüssel füllen.**



**Schritt 5: Teig mit einem Schneebesen umrühren.**



**Schritt 6: Apfelringe in den Teig geben und in der Pfanne braten.**



**Schritt 7: Guten Appetit!**