

KOCHEN WIE DIE GROSSEN

Gesundes und frisches Essen ist mindestens so wichtig wie Mathematik: Im «Hirschen» beim Wirt Albi von Felten entdecken Kinder neue Aromen, versöhnen sich mit Gemüse – und bereiten ein Menü vor, das eine glatte Sechs verdient.

— Text Kathrin Fritz Fotos Maurice K. Grünig

Hier wird scharf geschnitten: Lucy (l.) und Emelie bereiten die Poulet-brust vor.



Nase zu und durch – nicht alle Säfte schmecken dem Sommelier Eneas.

«Ich will Freude vermitteln – am Essen, am Kochen und an der Vielfalt der Produkte, die in der Region wachsen.»

Albi von Felten, Gastronom

Morgens um acht Uhr ist es noch ruhig im «Hirschen» in Erlinsbach AG. Ein paar Übernachtungsgäste sitzen beim Frühstück vor Käse, frisch gebackenem Dinkelbrot und selbst gemachter Konfitüre. Eine Viertelstunde später ist es vorbei mit der Ruhe: Lachen, fröhliches Geplänkel, Getrippel – die Kinder sind da. Buben und Mädchen, Geschwister, Freundinnen und Schulkameraden haben sich für den heutigen Kochkurs bei Albi von Felten, 59, angemeldet. In seinem Restaurant veranstaltet der leidenschaftliche Gastronom Kurse für Kinder. Er geht mit ihnen in den Wald, um Bärlauch zu sammeln, oder auf den Markt, damit sie frisches Gemüse und Obst aus der Gegend mit eigenen Augen, Nasen und Mündern erforschen können.

«Ich will Freude vermitteln – am Essen, am Kochen und an der Vielfalt der Produkte, die in der Region wachsen oder hergestellt werden», sagt Albi von Felten. Es sei ihm ein grosses Anliegen, Sorgfalt im Umgang mit Lebensmitteln – und dem Boden, auf dem sie wachsen – an die nächste Generation weiterzugeben.

Heute nehmen zwölf Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren am Kurs teil, darunter auch Josephine, von Felten's neunjährige Tochter. Manche sind noch etwas scheu, blicken zu Mami und Papi, die sich zum Gehen anschicken, andere begrüssen den Wirt wie einen alten Freund. Dieser widmet sich bereits den Kindern: «Du wirst mal Koch, gell Tim?», sagt von Felten und schreibt Tims Namen auf eine Papierkochhaube. Tim lächelt

und setzt sie mit sichtlichem Stolz auf. Sobald alle Kinder ihre Kochhauben haben, gehts in den Saal im ersten Stock. Unter beeindruckenden Kronleuchtern sind Tische im Halbkreis aufgestellt. Wie bei einer richtigen Weingustation hat jedes Kind fünf Weingläser vor sich. Von Felten behandelt die Kinder wie Erwachsene, was sich auch in seinem Vokabular widerspiegelt. «Ich bin heute euer Sommelier», sagt von Felten. In den Gläsern schimmert eine wässrige Flüssigkeit. «Wer nennt mir ein Sinnesorgan?», fragt er. Hände schnellen in die Höhe: «Augen, Nase, Hände, Mund, Ohren.» – «Genau. All diese Sinne brauchen wir beim Essen oder Trinken, damit wir wissen, was gut ist.» – «Auch die Ohren?», fragt Tim. «Richtig. Wenn wir



Hat es genug Salz? Ist der Herd genug heiss? Albi von Felten (l.) und sein Team stehen den Kindern beratend zur Seite.

zum Beispiel Schokolade degustieren, ist das Knacken beim Hineinbeissen wichtig.» Dieses Geräusch mögen Menschen nämlich gern. «Wenn meine Tochter Josephine neben mir Chips isst und es so herrlich knuspert, bekomme ich auch Lust darauf», schwärmt von Felten.

Den Aromen auf der Spur

«Und nun degustieren wir von links nach rechts – so machen das die Profis übrigens überall auf der Welt.» Wie sieht die Flüssigkeit aus? «Trüb», sagt Tim. «Eher milchig», meint Emelie. «Und wie riecht sie?» Man merkt von Felten an, dass er Spass an der Arbeit mit Kindern hat – und viel Erfahrung. Seine Art begeistert so sehr, dass bald auch die ganz Schüchternen die Hände heben. Nach Zitronen-

Essig- und süssen Wässern sind Fruchtsäfte an der Reihe. Beim Karottensaft rümpfen einige die Nase. «Rüebli mag ich nicht», sagt Niclas, Vincent und Tim stimmen ihm zu. Den Apfelsaft erkennen alle sofort. «Ist da nicht noch etwas drin?», fragt von Felten neckisch. «Schwenkt das Glas und schlürft dann nochmals.» Der Koch macht es gleich selbst vor. «Birne! Quitte! Beeren!», rufen die Kinder durcheinander. «Ja, genau. Durch das Schwenken und Schlürfen kommt Luft in den Saft, die Aromen entfalten sich besser. Und übrigens: Kein Lebensmittel hat nur ein einziges Aroma – viele zusammen ergeben den typischen Geschmack.» Der Apfelsaft stammt von einer alten Sorte direkt vom Bauernhof. «Solche Äpfel findet man auf dem Markt, nicht beim

Grossverteiler.» – «Wieso nicht?», fragt ein Kind. Von Felten erzählt von äusseren und inneren Werten, und davon, dass beim Grossverteiler oft die Optik zählt: «Wir kaufen, was uns gefällt – makellos, ohne Dellen oder schwarze Punkte.» Unter einer schönen Schale verberge sich aber manchmal ein langweiliger Geschmack. Die Kinder blicken ungläubig.

Die nächste Runde liefert jedoch den Beweis: Zitrusdegustation. In der Kiste liegen Blond-, Blut- und Bitterorangen, Mandarinen, Clementinen, Kumquats, Zitronen, Limetten, Zedratzitronen, Bergmotten sowie sogenannte Schokorange mit dunkler Schale. Die Kinder greifen voller Vorfreude zu den Schokorangenschnitzen – und verziehen ent- →



Das Auge isst mit – darum richtet Vincent die Teller mit viel Sorgfalt an.



Mmmmmh, was duftet denn da? Lea und Jonas sind zuständig für die Suppe.



«En Guete mitenand!» Die Pouletbrust mit Risotto ist wohl das Beste, was die Kinder je gegessen haben.

ANZEIGE

Januar bis Mai 2026
24 Orte und 30 Shows

Mensch Lämppli

...der Schnauz bleibt!

Zusatzshows!
Wegen grosser Nachfrage
Jetzt Tickets sichern!

Lämpli – eine der grössten Kultfiguren der Schweiz mit neuer Episode zurück auf der Bühne.

Mit:
Patrick Allmandinger, Maja Brunner, Christoph Wettstein, Brigitte Oelke, Dänu Brüggemann, Luzia Würtenberger

Regie und Buchbearbeitung: Jan Bodinus
Co-Regie: Simon Keller · Buch: Sabina Rasser

Tickets und Informationen:
www.laeppli.com

Medienpartner: Schweizer Familie
Co-Sponsoren: bubenberg
Ticketing Partner: ticketcorner+
Produktion: FURLER PRODUCTIONS
in Zusammenarbeit mit Verein Mensch Lämppli

täuscht die Gesichter. Keine Spur von Schoggi, null Geschmack. «Die Schale sieht zwar wie Schokolade aus», sagt Leonie, «aber davon schmecke ich gar nichts.» «Genau, Aromatik, Textur und Frische kommen von innen», erklärt von Felten. «Nur weil sie Schokoladenorange heisst und eine dunkle Schale hat, muss sie noch lange nicht nach Schokolade schmecken.» Zum Schluss werden Öle degustiert. Es ist auffallend, wie die Kinder immer differenzierter beurteilen. «Rapsöl oder Sonnenblumenöl vom nahe gelegenen Hof sind zwar teurer als Massenware, aber aromatischer – man braucht weniger davon», sagt Albi. Das Geheimnis der Aromen sei Reife: «Was von weit her kommt, wird oft unreif geerntet und reift im Lager nach –

das schmeckt man. Oder eben nicht. So, genug geredet: Jetzt wird gearbeitet!»

An die Töpfe, fertig, los!

Auf dem Speiseplan steht ein ganzes Menü mit Apéro, Suppe, Hauptgang und Dessert. Je zwei Kinder bereiten ein Gericht zu, betreut von sechs Erwachsenen – Köchinnen, Köchen und Lernenden. Es gibt Blätterteiggebäck, ein Gemüsebeet mit Dips, Kartoffelsuppe, Rüebl-Risotto, Pouletschnitzel an grüner Sauce und zum Schluss eine Zwetschgencreme.

Also: Schürzen um und Hände waschen! Gekocht wird in der Restaurantküche, der Mittagsservice läuft nebenher. Töpfe klappern, Geschirr scheppert, es duftet und dampft, Rufe schwirren durch den

Raum. Mitten im Gewusel stehen die Kinder paarweise an ihren Stationen. Emelie und Lucy halbieren Pouletfilets mit einem grossen Kochmesser – wachsam beaufsichtigt von Küchenchef Diego. «Mit der einen Hand schneidest du, und die andere Hand hältst du schön weg vom Messer», mahnt er gelegentlich. Anfangs noch zögerlich, werden die Schnitte bald sicherer. Neben-an schälen Lea und Jonas blaue Kartoffeln für die Suppe. «Sehen ein bisschen aus wie Randen», staunt Jonas. Vincent rührt fasziniert mit einer übergrossen Kelle die Zwiebeln im Risottotopf. «Mached d Naseflügeli uuf und schmöcked emol, wie das scho fein schmöckt!», ruft von Felten. Tim schnuppert, nickt – und hackt fast schon wie ein Profi Kräuter fürs Gemüsebeet. Josephine hilft Eneas beim Bestreichen des Blätterteigs, Leonie dekoriert konzentriert mit Haselnüssen und Rapsamen. Überall wird gehackt, geschnitten, gerührt – und vor allem gekostet. «Testet mit der Nase, kostet mit dem Mund – was meint ihr?», will von Felten wissen. «Mhm, die Sauce schmeckt prima», sagt Lucy und leckt genüsslich den Löffel ab.

Die Suppe wird passiert und leuchtet nun violett, der Risotto wird mit Hingabe

TIPPS ZUM KOCHEN MIT KINDERN

- 1 Suchen Sie die Rezepte gemeinsam aus.
- 2 Nehmen Sie die Kinder zum Einkaufen mit. Kaufen Sie dort ein, wo man probieren kann – etwa auf dem Markt.
- 3 Setzen Sie auf spezielle Formen (zum Beispiel bei der Pasta).
- 4 Kinder lieben Farben: Kartoffeln, Salate, Kohlsorten, Radiesli oder Rüebl gibt es in vielen bunten Varianten.
- 5 Fördern Sie die Selbstständigkeit der Kinder – auch beim Schneiden. Um den Umgang mit dem Messer zu lernen, sollte man mit weichen Lebensmitteln beginnen, etwa mit Gurken oder Pilzen.

DER SPITZENKOCH ÜBER DAS KOCHEN MIT KINDERN



«BACKEN IST EIN IDEALER EINSTIEG»

Andreas Caminada zählt zu den höchstdekorierten Köchen der Schweiz. Gemeinsam mit dem Liedermacher und Autor Linard Bardill hat er ein Kinderkochbuch realisiert. Damit wollen die beiden Bündner bei den Kleinen die Freude am Kochen wecken.

Herr Caminada, was hat Sie zu einem Kinderkochbuch mit Linard Bardill motiviert?

Dahinter steckt keine Strategie, es war die schöne Anfrage eines Freundes, und ich unterstütze sein Projekt sehr gerne. Linard macht enorm viel für die Region, und auch meine Kinder sind mit seinen Liedern aufgewachsen. Die Rezepte für sein Projekt zu liefern, war mir eine grosse Freude. **Wie gelingt es Ihnen, die Neugier der Kinder an gesunden Lebensmitteln zu wecken?**

Ich vertraue hier stark den Eltern und Bezugspersonen, die den Kindern die Bücher vorlesen. Die Eltern sind wichtige Ambassadoren, und das Buch kann ein Werkzeug sein, um über Essen zu reden. Ich finde, wenn man Kindern etwas vorliest, darf man ruhig etwas Gas geben, auch als Entertainer.

Welche Strategien empfehlen Sie Eltern, um heikle Esser an Gemüse, Vollkorn und neue Aromen heranzuführen?

Stets alles probieren, entsprechendes Verhalten vorleben und nichts verschwenden.

Welche Aufgaben eignen sich, damit Kinder sicher, aber selbstwirksam mitkochen können?

Ich denke, es ist wichtig, herauszufinden, wo Kinder besonders motiviert sind und wofür sie eine natürliche Affinität haben. Backen ist dabei oft ein idealer Einstieg – so bin auch ich in die Küche gekommen. Da die Aufmerksamkeitsspanne bei Kindern bekanntlich



Der Sternekoch Andreas Caminada, 48, führt das vielfach prämierte «Schloss Schauenstein» – und kocht auch gern mit seinen Söhnen.

noch nicht sehr lang ist, eignen sich vor allem kleinere, abwechslungsreiche Aufgaben, die Freude bereiten und schnell sichtbare Ergebnisse liefern. Beispielsweise können sie Nudelteig durch die Maschine drehen oder Teigtaschen befüllen.

Wie bringen Sie SüsSES mit einer ausgewogenen Ernährung in Einklang?

Hier gehe ich sehr pragmatisch vor – zuerst etwas Salziges essen. Und wenn der Hunger gestillt ist, etwas SüsSES zum Abschluss.

Was gelingt schnell, ist kindgerecht und bietet dennoch Nährstoffe?



«Mmmmmh... Kochrezepte aus dem blauen Wunderland» von Linard Bardill mit Rezepten von Andreas Caminada. Mit Carte Blanche 24 Fr. statt 30 Fr.

Sicherlich klassische Eiergerichte wie zum Beispiel Omelette oder Rührei. Eine saisonale Gemüsepfanne gelingt immer und kann mit Dip-Saucen zu einem abwechslungsreichen Gericht werden.

Welche Einkaufs- und Vorbereitungstipps helfen, um mit wenig Aufwand gesund zu kochen?

Wie in der Profiküche liegt der Erfolg beim Kochen mit Kindern bei der richtigen Planung – und diese beginnt beim Einkauf. Tätigen Sie nach Möglichkeit einen Wocheneinkauf, und halten Sie die Mahlzeiten entsprechend ein. So kann man auch Reste einplanen, wenn es schnell gehen muss.

Welchen Aha-Moment beobachten Sie bei Kindern?

Schwierige Frage... Ich habe mich jeweils gefreut, zu sehen, wenn sie den Geschmack für etwas entwickelt haben und Freude an beispielsweise etwas schärferem Essen bekamen. Geschmäcke verändern sich, auch bei Erwachsenen, und ich finde es wichtig, einer Zutat wiederholt eine Chance zu geben.

Was können Eltern tun, um das Essverhalten ihrer Kinder zu verbessern?

Wenn möglich: Bauen Sie selber etwas an. Egal, ob in einem Kräuterkasten vor dem Fenster oder in einem Gemüsebeet im Garten. Man kann die Kids bereits bei Saat und Pflege involvieren, und sie erleben, wie viel Arbeit in einer Zutat steckt. So lernen sie auch, was Frische wirklich bedeuten kann.



Zu viele Köche verderben den Brei? Aber nicht im «Hirschen»! Darin ist sich diese Truppe einig.

«Mached d Naseflügeli uuf und schmöcked emol, wie das scho fein schmöckt!»

Albi von Felten, Gastronom

gerührt und immer wieder auf Biss geprüft. Tim dressiert mit dem Spritzsack Wellen fürs Gemüsebeet und steckt Peperoni- und Rüeblistängel hinein. Emilia schlägt Rahm fürs Dessert. Die Kinder arbeiten Hand in Hand und lassen sich von der Hektik in der Küche nicht aus der Ruhe bringen. «Die Suppe ist gut», verkündet Lea. «Das Apérogebäck ist schön braun», meldet Yannis. «Gut, dann richten wir an», sagt der Chef. Eifrig wird geschöpft und dekoriert, und am Schluss sehen die Teller aus, als hätten sie nicht Kinder, sondern Gourmetköche angerichtet.

Inzwischen hat Albi von Felten's Frau Silvana – sie ist unter anderem für den Service verantwortlich – im Restaurant liebevoll für die Kinder gedeckt. Tulpen und bunte Becher schmücken den Tisch. Stolz und freudestrahlend, manche mit heissen Backen, servieren sich die Kinder gegenseitig ihre Gerichte. Andächtig wird probiert, gegessen und gelobt. Auch die

zuvor ungeliebten Rüebl verschwinden restlos vom Teller. «Das war super fein», sagt Josephine. Jonas nickt und bestellt sich noch eine zweite Portion Zwetschgencreme. Auch die verputzt der Siebenjährige im Nu. Und der Lehrmeister? Der ist sichtlich zufrieden mit seiner heutigen Küchenbrigade – und hofft, dass sie neben den vollen Bäuchen auch die Freude am Kochen, den Geschmack der Region und den Respekt vor Lebensmitteln mit nach Hause tragen. «Du, Papa!», ruft eines der Kinder, «weisst du, dass es auch blaue Kartoffeln gibt?» Und ein anderes verkündet enthusiastisch: «Mami, morgen koche ich!» ■

KINDERKOCHKURS

Kochkurs mit Albi von Felten, 89 Fr., inklusive Zmorge-Schoggi und Honigschnitte, 3-Gang-Lunch, Degu und Rezepten zum Nachkochen. hirschen-erlinsbach.ch

KOCHBÜCHER FÜR KINDER



Der kleine Tiptopf

Vermittelt erste Grundkenntnisse im Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Schulverlag plus, 35.90 Fr.



Globi und Betty Bossi

Einfache Zutaten, coole Rezepte und viele Tricks von Betty Bossi für Globi. 45 Rezepte zum Nachkochen. Globi-Verlag, 30.95 Fr.



Das grüne Kochbuch für Kinder

Von Lia Carlucci, Charoline Bauer. Klimabewusst und gesund kochen mit Kindern – Einfache Rezepte für junge Köche. AT, 40 Fr.