

*(Artikel aus den Verdener Nachrichten)*

## **Tipps vom Profi: Schnell, gesund, lecker**

„Die meisten Kinder mögen Tomatensoße ohne Stückchen lieber.“  
Wolfgang Pade, Koch

VON MICHAEL KERZEL

Langwedel-Cluvenhagen. Rauch steigt auf und hinter dem Rauch erhebt Wolfgang Pade einen Rührbesen. An dessen Spitze: Himbeereis. Selbst gemacht. Dafür hatte er das Mark von Himbeeren mit flüssigem Stickstoff übergossen. Und kräftig gerührt. Auch Olivenöl gehört zu dem Rezept dazu. „Damit sind Sie der Held auf jedem Kindergeburtstag“, sagt Wolfgang Pade zu den Eltern und Lehrern, die in der Küche der Helene-Grulke-Schule (HGS) stehen und dem bekannten Koch Wolfgang Pade (Pades Restaurant in Verden) bei der Zubereitung verschiedener Gerichte zuschauen. Auch Schüler der Abschlussklasse beobachten Pade interessiert.

Das Showkochen mit Pade ist einer der Höhepunkte der Themenwoche „Lieber fit und gesund – statt müde und rund“ an der HGS. „Schüler bringen immer wieder ungesundes Essen mit und bewegen sich auch zu wenig“, erklärt Schulleiterin Meike Holsten. Daher sollen sich alle Altersklassen der Schule mit Gesundheit beschäftigen. „Die Jüngsten haben beispielsweise am Montag gesundes Essen vorbereitet und es am Dienstag auf dem Waldspielplatz gegessen“, berichtet Holsten.



**Wolfgang Pade kocht in der Helene-Grulke-Schule in Langwedel. Zu Beginn der „Lieber fit und gesund – statt müde und rund“-Woche zeigte Pade Eltern und Schülern, wie Gesundes schnell und lecker zubereitet werden kann, etwa selbstgemachtes Himbeereis. FOTO: BJÖRN HAKE**

Die Schüler der oberen Stufen nehmen jeweils vier Angebote wahr. Zur Auswahl stehen ihnen unter anderem „Kräuter und Gewürze“, „Vegetarischer Brotaufstrich“ und „Yoga“. Wie gesundes Essen schnell und lecker zubereitet werden kann, zeigte Koch Wolfgang Pade am Dienstag. Gleich mehrere Gänge bereitete er mit Hilfe seines Praktikanten Simon Groß zu. „Es ist für Eltern wichtig, dass das Essen gesund ist. Aber es muss auch schnell gehen und lecker sein“, meinte Holsten. Pade trat den Beweis an: Vor den Augen von Schülern, Eltern und Lehrern zeigte er einfache Kreationen wie ein Sandwich auf Knäckebrot. Ein dünnes Knäckebrot wurde hierbei mit Frischkäse – der wiederum mit Salz und Lauchzwiebeln

verfeinert wird – bestrichen. Dazu kam ein kräftiger Appenzeller Käse. Die Schüler nickten zufrieden bei der Kostprobe. Auch das Pastrami-Sandwich und die Acht-Minuten-Tomaten-Soße schmeckten. „Man muss die Soße nicht pürieren. Aber Kindern mögen Tomatensoße ohne Stückchen lieber“, sagte Pade.

Das bestätigte Lehrerin Meike Affelt. „Ich habe eher einen Kindergeschmack, mag die meisten Sachen lieber nicht so stark gewürzt und püriert“, sagte sie. Wenn sie wieder Hauswirtschaft unterrichte, werde sie den Kinder die Ideen zeigen. „Ich kann mir gut vorstellen, dass ihnen das schmeckt“, meinte sie.

Als Hauptgang kochte Pade eine leichte, vegetarische Carbonara. Dafür garte er Karotten-, Zucchiniestreifen und Champignons in Pfannen und reicherte alles mit saurer Sahne (zehn Prozent Fett), Knoblauch und Salz an. Dazu gab es Erbsen und Dinkelpasta. „Nudeln aus weißen Mehl schmecken schon sehr gut, aber Vollkornpasta ist nahrhafter. Und wir sind ja wegen gesunder Ernährung hier“, sagte Pade und lachte dabei. Auch die Zuschauer brachte er immer wieder zum Lachen – sorgte aber auch für gerümpfte Nasen und verzogene Gesichter. „Zu fast jedem italienischem Pastagericht gehört Knoblauch. Riecht mal“, sagte Pade und reichte rohen Knoblauch rum. Husten und leichte Würgelaute waren die Folge. Erst wenn Knoblauch gleichmäßig angeröstet und gegart werde, schmecke es gut, erklärte Pade. Auch einen Geschmackstest machte er mit den Schüler: frisch geriebenen Parmesan gegen das Produkt, das bei verpackten Soßen mitgeliefert wird. „Die geben aber selber zu, dass es kein Käse ist“, sagte Pade.

Die Schüler der Abschlussklasse der HGS schauten Pade nicht nur zu, sondern halfen auch. Der 18-jährige Ridvan etwa mixte mit Pade Eis. „Koch zu werden ist mir aber etwas zu hektisch“, meinte Ridvan.

Am Sonnabend endet die Woche mit einem Frühlingsfest in der Zeit von 12 bis 15 Uhr. Alle Schüler, Eltern und Interessierten sind dann auf das Gelände der Stiftung Waldheim in Cluvenhagen eingeladen. Dort bieten die Schüler dann ihre Erzeugnisse aus der Themenwoche an – beispielsweise selbst gebackenes Brot, frisch gepresste Säfte oder auch eigene Dips.