

Leckere Geschenke aus der Küche

RaBe-Ferienprogramm mit vielen Angeboten für Bewohner des Sprendlinger Nordens

Dreieich – Ceren sortiert die Himbeeren gewissenhaft aus. Jede Beere geht durch ihre Hand, bevor sie vorsichtig in das Sieb gelegt wird und manch eine der süßen Früchte wandert auch in den Mund des achtjährigen Mädchens. Die kleine Köchin ist an diesem Vormittag im Stadtteilzentrum in der Hegelstraße eine von sieben ambitionierten Kursteilnehmerinnen des RaBe-Ferienprogramms. Die Himbeeren, die unter der Anleitung von Kursleiterin Gabriele Andresen in einen feinen Essig verwandelt werden, sind nur eine von vielen Zutaten, die die Köche in rund fünf Stunden zu schmackhaften „Geschenken aus der Küche“ verarbeiten.

Im Mittelpunkt des Ferienkochkurses stehen Lebensmittel, die sich – selbst gemacht und gesund – perfekt als kleines Gastgeschenk oder Mitbringsel bei Einladungen eignen. „Hübsch verpackt und mit Liebe zubereitet, freuen sich Freunde und Bekannte über diese Geschenke. Ich bekomme oft eine positive Resonanz. Ganz besonders gut kommt meine scharfe Karotte an“, berichtet Andresen schmunzelnd. Die fein geraspelten Karotten im Glas begeistern durch ihre leuchtend orangene Farbe und sind darüber hinaus eine wahre Geschmacksexplosion: Gewürzt mit Chili, Ingwer, Balsamico-Essig und Ge-



Kursleiterin Gabriele Andresen bereitet die richtige Menge Cornflakes vor, Renate Feldmann und Tasnim Houari vermischen die Masse und machen Pralinen daraus.

FOTO: JOST

liierzucker, eignet sich die süß-scharfe Leckerei perfekt als Brotaufstrich, schmeckt lecker zu Käse und auch als das „gewisse Extra“ in der Salatsoße, erläutert Andresen.

Die Kursleiterin kennt sich gut aus in der Küche des Stadtteilzentrums. Die Hauswirtschafterin kocht zweimal in der Woche für Senioren

ein Mittagessen und gibt auch bei der Vhs Kochkurse. Sie weiß, was ein solch einmaliges Kochtreffen braucht: „Einfache Rezepte mit nicht zu vielen Zutaten und ein leckeres Ergebnis“, betont die erfahrene Köchin. Und das gelingt dank der großen Arbeitsfläche auch gut. Gemeinsam stellen die Köchinnen

Ruccola-Pesto her, ein feuriges Erdbeer-Chutney, das mit den rosa Pfefferbeeren ein Gedicht zum Steak vom Grill ist, und fruchtiges Mango-Geele, das jeden Frühstückstisch aufwertet. Ein würziges Joghurt-Baguette braucht etwas mehr Zeit. „Statt Wasser kommt griechischer Joghurt in den Teig, ich bin gespannt,

wie das schmeckt“, sagt Lati-fa Bannour, die auch getrocknete Tomaten in die helle Masse einarbeitet, bevor sie sie mit den Händen zu Baguette-Stangen formt und wahlweise mit Kürbiskernen und Sesam verziert.

Auch Süßschnäbel kommen auf ihre Kosten. Die selbst gemachten Pralinen

aus gezuckerter Kondensmilch, Cornflakes und Kuvertüre fallen nicht unbedingt unter die Rubrik besonders gesund, aber lecker sind die kleinen Kugeln allemal.

Vera Dinter, Projektleiterin im Mehrgenerationenhaus RaBe, ist erfreut über die Resonanz auf das zweiwöchige Ferienprogramm. „Wir haben in diesem Sommer eine große Auswahl an Angeboten für alle Generationen“, sagt Dinter. Etliche Workshop-Leiter bringen sich ehrenamtlich ein. Schon seit dem 1. Juli können die Sprendlinger sich im Stadtteilzentrum beschäftigen, jeden Tag sind drei bis vier Veranstaltungen angesetzt, die zumeist kostenlos für viel Spaß sorgen. In der vergangenen Woche gab es Open-Air-Kino im Familienzentrum Bunte Kirche, einen Zirkus-Workshop, einen Trommelkurs, einen Spielernachmittag, einen Ausflug zur Lochmühle und einen Spaziergang zum Kräutergarten. Ganz gut wurde auch der Parkour-Workshop angenommen, bei dem die meist jugendlichen Teilnehmer über die Hindernisse im Stadtteil turnten.

Als großes Finale steht am heutigen Freitagnachmittag ab 16 Uhr „Chillen und Grillen“ im Stadtteilzentrum auf dem Programm. Danach geht der beliebte Treffpunkt für zwei Wochen in die Sommerpause.