

Samstag, 24. Mai 2014
NR. 120 RSAE1[Stern]

SAERBECK

Saerbeck



Runter vom Sofa – rein in die Küche

Zum Abschluss der Aktionswoche „Sucht hat immer eine Geschichte“ gibt es selbst gekochte Leckereien

Von Alfred Riese

SAERBECK. Couch-Kartoffel, Computerspiel-Junkie, **Fernseh-**Marathon, dazu **Fast-food:** Gelegenheiten, ungesund zu leben und dabei dick zu werden, gibt es reichlich. Für das Saerbecker Jugendzentrum **JuZe** an der Industriestraße war das ein Grund, seine Beteiligung an der „Suchtwoche“ des Caritasverbands unter das Motto „gesunde Ernährung“, gewissermaßen als das Gegenteil von Sucht, zu stellen. Genau

»Das **JuZe**-Angebot sticht echt heraus.«

Caritasverband

dieses gesunde Essen gab es jetzt zum Abschluss am Donnerstag, frisch zubereitet von Kindern und dem Aktionskoch André **Böwing**.

Der Steinfurter, der viel in Sachen gesunde Ernährung und seit 2013 mit seinem neuen Projekt „so schmeckt das Münsterland“ unterwegs ist, zauberte in der für seine Verhältnisse winzigen **JuZe**-Küche. Das Tellergericht des Tages: karamellisierter Spargel mit Erdbeeren, dazu ein Erdbeer-Rhabarber-Smoothie mit Limette und **Crash-Eis**, obendrauf frische, selbst gemachte **Erdbeer-Limetren-Marmelade**. Die Zubereitungszeit fürs Hauptgericht: Wenn es nicht gerade in einem Jugendzentrum geschieht, etwa 20 Minuten.



Hmmm, lecker statt fettig und süß, dafür schnell zubereitet mit selbst geernteten Zutaten aus der Region: Aktionskoch André **Böwing** zeigt mit Ramon (links), Lars und den **JuZe**-Mitarbeiterinnen Gaby **Grothaus-Schreiber** (links) und Antje **Verhoeven** den karamellisierten Spargel mit Erdbeeren.
Foto: Alfred Riese

Die Verzehrszeit: deutlich kürzer. Das Lob: riesig.

Das Kochen selbst ist für André **Böwing** – im Hauptberuf Küchenleiter eines Seniorenheims in Ochtrup – aber nicht einmal die halbe Miete. Am Mittwoch nämlich fuhr er mit Jugendlichen und Kindern aus dem **JuZe** auf den Direktvermark-

ter-Hof Junge-Bornholt in Riesenbeck. Die jungen Leute sollten sehen, woher die Lebensmittel kommen, was es in der Region an Gutem gibt. Sie stachen Spargel, ernteten Rhabarber, pflückten Erdbeeren. „So kann man Lebensmittel vom Acker bis zum Teller erleben“, erklärte **Böwing** den

Ansatz und setzt auf Ein-sicht: „Auch bei veränderten Lebens- und Familienstrukturen sollte man das gesunde Essen nicht vergessen.“ Bei Ramon (9) und Lars (10) ist die Botschaft angekommen. Sie berichteten zwischen Schälmesser und Pürierstab begeistert von der Einkaufstour auf den Bau-

ernhof und widmeten sich ebenso engagiert der Küchenarbeit.

Enttäuscht zeigte sich **JuZe**-Mitarbeiterin Gaby **Grothaus-Schreiber** von der Resonanz. Lob gab es indes von Seiten der Caritas: „In den Sucht-Aktionstagen ist das Angebot des **JuZe** eines, das echt **heraussticht**.“