

„Sushi ist der absolute Renner“

Im Rahmen einer Projektwoche an der Bissingheimer Grundschule bereitete der Koch Thomas Waschat gemeinsam mit den Kindern das japanische Nationalgericht zu. Mit der Aktion will die Initiative „Immersatt“ ein Bewusstsein für gesunde Ernährung schaffen

Von Jonathan Focke

„Ich würde Sushi auch gerne mal zu Hause machen“, sagt der zehnjährige Leon aus der vierten Klasse. Gemeinsam mit Thomas Waschat, Küchenleiter der Initiative „Immersatt“, haben er und seine Klasse soeben die japanischen Reisröllchen selbst zubereitet. Und das hat den Kindern scheinbar auch Spaß gemacht. „Kinder sollten möglichst früh lernen, wie man selber lecker und vor allem gesund kocht“, erklärt Koch Thomas Waschat. „Die meisten Kinder ernähren sich völlig falsch und ungesund.“

Waschat ist selber viel in Asien gewesen und hat so die dortige Küche besonders gut kennen gelernt. „Mit Möhren und Gurken kann ich den Kin-

dern nicht kommen“, sagt er. Das fänden alle langweilig. Asiatische Kost sei zunächst fremd und dadurch besonders interessant. Zudem sei gerade Sushi besonders vitamin- und nährstoffreich. „Sushi ist bei den Kindern der absolute Renner“, sagt er. Auf spielerischem Weg versucht der Koch bei den Kindern ein Bewusstsein für eine richtige Ernährung zu schaffen. „Man muss den Kindern einfach zeigen, was gesund ist.“

Der „Kinder- und Jugendlich e.V. Immersatt“, für den Thomas Waschat arbeitet, wurde 2005 gegründet. Die durch Spenden finanzierte Initiative hat es sich zur Aufgabe gemacht, Duisburger Kindern, die unter Armut leiden, zu helfen. Ziel ist es, Kindern aus schwierigen sozialen Ver-



„Itadaki Mazu“ (japanisch: „Guten Appetit“) rufen die Bissingheimer Grundschul Kinder. Sushi landet bei den wenigsten von ihnen zuhause auf dem Mittagstisch. Foto: Jürgen Metzendorf

hältnissen Voraussetzungen und Perspektiven für ein besseres Leben zu bieten. Der Verein verteilt Lebensmittel und Sachspenden an Schulen, Jugendzentren und Heimen in ganz Duisburg. Außerdem betreibt er zwei Einrichtungen in denen Kinder und Jugendliche eine warme Mahlzeit bekommen können. In diesen Einrichtungen haben die Kinder auch die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben zu machen und Nachhilfe zu bekommen.

Thomas Waschat möchte mit seiner Arbeit den Kindern zeigen, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten. Dabei ist er von der Bereitschaft der Kinder positiv überrascht: „Die meisten wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Ich zeige ihnen dann, wie man das auch umsetzt.“