

AKoBa – die fünf Buchstaben mit Geschmack

Am 16. April fand der erste Kurs «AKoBa – allergenarmes Kochen und Backen» statt.

Für die Kinder bedeutete dieser Nachmittag viel Spass und Ausprobieren von Neuem. Der erste Kurs stand unter dem Motto «feine Znünis». Nach diesem erfolgreichen Auftakt werden weitere Kurse für Kinder angeboten.

Die Kinder haben zusammen Brot gebacken und nach ihrem Geschmack verschönert. Den Teig selber zu machen, machte am meisten Spass! Aus Quark und Rüeblen stellten die Kinder einen würzigen Brotaufstrich her. Dass sich aus Mineralwasser und ein paar geheimen, weiteren Zutaten auf einfache Weise kalorienarmes «Fanta» herstellen lässt, entlockte den Kindern grosses Staunen.

Die Krönung des «Znünis» aber war der gezackte Apfel. Mit wenigen, gezielten Handgriffen wurden Äpfel zu

Krönchen für Königinnen und Könige verwandelt und mit einer köstlichen Mixtur aus verschiedenen Zutaten gefüllt. Früchte essen sich gleich zweimal einfacher, werden sie mit etwas List und Spannung zu etwas Besonderem gemacht. Dass es nicht immer Fleischspieschen sein müssen, fanden die Kinder besonders interessant. Mit grossem Eifer stellten sie aus verschiedenen Früchten eigene Kreationen zusammen.

Individuell und angepasst

Die Auswahl oder Anpassung der Rezepte erfolgt nach Eingang der Anmeldungen aufgrund der Angaben über die Nahrungsmittelallergien der Teilnehmer. Die Kinder können im Kurs erfahren, dass Essen trotz Nahrungsmittelallergien Freude machen und vielseitig und «farbig» sein kann. Für die meisten «kritischen» Nahrungsmittel gibt es Aus-

weichmöglichkeiten, die den Menüplan trotz allem reichhaltig und ansprechend machen. Die Rezepte können selbstverständlich nach dem Kursnachmittag mit nach Hause genommen werden.

■ Karin Stalder, aha!

Die nächsten Kurse finden statt:

Jeweils von 11.00–13.30 Uhr

9.7.2008, Jugendliche von 13–16 Jahren

30.7.2008, Kids von 9–12 Jahren

6.8.2008, Kinder von 5–8 Jahren (Begleitung durch erwachsene Person obligatorisch)

Der Kurs kostet Fr. 20.– (Kinder) bzw. Fr. 10.– (pro Elternteil).

Weitere Informationen und Anmelde-möglichkeiten auf:

<http://www.ahaswiss.ch/veranstaltungen>
2008/allergenfrei-kochen-backen
oder unter Tel. 031 359 90 00.



Theaterluft schnuppern

In eine andere Rolle schlüpfen, sich verstellen und flippig oder geheimnisvoll verkleiden, Action, Spiel und viele neue Freundschaften erleben ...! Das diesjährige Herbstlager wird ein Theaterlager. Dieses Erlebnis sollte sich kein Kind entgehen lassen.

Allergien sind kein Hinderungsgrund, unvergessliche Erlebnisse in den Bergen und beim Theaterspielen in vollen Zügen zu geniessen. Die Kinder werden ein eigenes Theaterstück schreiben und aufführen. Tanz, Spiel, Fröhlichkeit, viel Lachen und verrückte Abenteuer stehen auf dem Plan, aber auch Sport und Konditionstrainings. Kurz und gut, das Herbstlager im Hasliberg wird wieder

cool! Auf die Kinder im Alter zwischen acht und zwölf Jahren wartet und freut sich ein motiviertes, kompetentes und erfahrenes Leiterteam.

Spiel und Spass unter fachgerechter Betreuung

Die Kinder erfahren im Lager eine fachgerechte Betreuung aus den Bereichen Pädagogik, Medizin, Ernährung, Gymnastik und Physiotherapie. Ein Arzt ist im Dorf immer zugegen, falls es doch einmal ärztlichen Beistand braucht. Der Spiel- und Spassfaktor wird im aha!kinderlager gross geschrieben, die Kinder kommen voll auf ihre Kosten und für Heimweh fehlt ihnen fast immer die Gelegenheit und die

Zeit. Noch lange werden die schönen Erinnerungen, unvergesslichen Kontakte, Erlebnisse und Lagerfreundschaften die kurze Zeit im Hasliberg überdauern. Von der Lagerwoche können auch die Eltern profitieren, sie werden in dieser Woche entlastet. Es lohnt sich, jetzt bereits einen der 16 Plätze zu reservieren.

■ Judith Alder, aha!

Herbstlager

5.–11. Oktober 2008, Ferienhaus «Murmeli», Hasliberg-Wasserwendi

Winterlager 2009 – NEU!

22.–28. Februar, Hasliberg-Wasserwendi