



Pressemitteilung

Ich kann kochen! bildet Hauswirtschafterinnen zu Genussbotschaftern aus Ernährungsbildungsinitiative von Sarah Wiener Stiftung und BARMER zu Gast in Worms

Worms, 30. Oktober 2017. Meisterinnen der Hauswirtschaft, die Projekte zur Ernährungsbildung in Schulen anbieten, haben sich bei einem eintägigen Workshop in der Volkshochschule (VHS) Worms von der Initiative Ich kann kochen! zu Genussbotschaftern fortbilden lassen. Ich kann kochen! ist Deutschlands größte Ernährungsinitiative für Kita- und Grundschulkindern. Initiatoren von Ich kann kochen! sind die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

„Mit Ich kann kochen! entdecken Kinder, dass gesunde Ernährung Spaß macht und schmeckt“, sagte Daniela Eimermann, Regionalgeschäftsführerin der BARMER in Worms. Die BARMER engagiere sich in Rheinland-Pfalz seit vielen Jahren für die Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen. Ich kann kochen! habe das Ziel, das Ernährungsbewusstsein und die Ernährungsbildung von Kindern zu fördern. Sie sagte: „Die Initiative zeigt Mädchen und Jungen in Kitas, Schulen und außerschulischen Lernorten zum Beispiel wie Kohlrabi aussieht, welche verschiedenen Farben Tomaten haben können und was sich aus frischen Lebensmitteln alles zubereiten lässt.“

Anja Schermer, Geschäftsführerin der Sarah Wiener Stiftung, erklärte: „Indem wir Heranwachsenden Lust aufs Kochen machen und ihnen Kochkompetenz vermitteln, verankern wir gesunde Ernährung als alltäglichen Bestandteil im Leben der Kinder.“ Angeboten wurde die Genussbotschafterschulung in Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz. Deren Bildungsreferentin Dajana Müller betonte: „Uns ist es ein besonderes Anliegen, dass die Kinder erfahren, wie wertvoll unsere heimischen Lebensmittel sind und wie einfach es ist, daraus leckere Speisen selbst zu kochen.“

Kern von Ich kann kochen! sind kostenfreie Fortbildungen vor allem für pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu Genussbotschaftern. Diese werden dafür qualifiziert, in ihren Einrichtungen praktische Koch- und Ernährungskurse für Kinder anzubieten. Eine solche Qualifizierung erhielten die Hauswirtschafterinnen nun in der Wormser VHS. Die Fortbildung vermittelte wertvolle Informationen zur Ernährungssituation und zum Ernährungsverhalten von Kindern sowie nützliche Hinweise für das Kochen mit Kindern.

Stephanie Lehmann, die als Ich kann kochen!-Trainerin die Fortbildung leitete, sagte: „Wichtig ist, sich pädagogisch gut vorzubereiten auf Kochstunden mit Kindern. So gelingt es, die Nachwuchsköche gelassen und offen anzuleiten und in der Zubereitung der Speisen zu stärken.“ Zudem gab sie den Hinweis, die Kinder in der Kochstunde nicht zu überfordern: „Es gilt, Schritt für Schritt zu erklären. Zum Beispiel erst die Bedeutung von Hygiene in der Küche, erst danach die Küchenutensilien. Auch sollte man Ideen von Kindern beim Kochen zulassen.“

Eingeübt wurde das neu erworbene Wissen in der Lehrküche der VHS, wo die Hauswirtschafterinnen saisonale Gerichte wie Gemüse-Nuss-Bratlingen, Ayran mit Minze und Kartoffel-Rosmarin-Spalten zubereiteten. Trainerin Lehmann sagte: „Wir müssen Kinder alltagsnah und frühzeitig für eine vielseitige Ernährung begeistern. Der Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht Essen für Kinder zum Erlebnis.“ Das gemein-



same Kochen vermittele praxisnahes Ernährungswissen und fördere wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder. Das neu erworbene Wissen lasse sich bestens einsetzen, um zum Beispiel als Projekt Koch- und Ernährungskurse anzubieten.

Pädagogen und Bildungsträger, die Kinder auf den Geschmack gesunder Ernährung bringen möchten, können sich auf www.ichkannkochen.de informieren und kostenfrei zur Teilnahme an einer Fortbildung anmelden.

Bildunterzeile:

Ich kann kochen!-Trainerin Stephanie Lehmann (l.) zeigt Meisterinnen der Hauswirtschaft, wie sich leckere und gesunde Speisen für Kinder zubereiten lassen.

Foto: LWK RLP

Über die Initiatoren von Ich kann kochen!

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Gründerin Sarah Wiener möchte, dass Kinder und Jugendliche zu ausgewogenen Essern, kreativen Köchen und informierten Konsumenten heranwachsen. Die BARMER will Kindern alle Chancen öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. In den kommenden Jahren will die Initiative 50.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte fortbilden und so mehr als eine Million Kinder zu erreichen. Ich kann kochen! ist IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

Kontakt Ich kann kochen!:

Boris Wolff, Landespressesprecher
BARMER Landesvertretung Rheinland-Pfalz/Saarland
Tel.: 0800 33 30 04 45 22 31
Mobil: 0151 18 23 42 86
E-Mail: boris.wolff@barmer.de

Anne Lorenz, Leiterin Kommunikation

Sarah Wiener Stiftung
Tel 030 70 71 80 262
Mobil: 0176 20 20 69 89
E-Mail: lorenz@sw-stiftung.de
Weitere Informationen und Bildmaterial: www.ichkannkochen.de/presse.

Kontakt Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz:

Andrea Schwahn
Tel.: 0671 793-1146
E-Mail: andrea.schwahn@lwk-rlp.de