



## Pressemitteilung

### **Ich kann kochen! macht Erzieher zu Genussbotschaftern**

**Fortbildung der Ernährungsbildungsinitiative von Sarah Wiener Stiftung und BARMER in Saarlouis**

Saarlouis, 27. September 2018. Mitarbeiter aus acht Kindertagesstätten der katholischen Saar-Kitas im Landkreis Saarlouis haben an einer eintägigen Schulung der Initiative Ich kann kochen! teilgenommen und dürfen sich nun Genussbotschafter nennen. Ich kann kochen! ist Deutschlands größte praktische Ernährungsinitiative für Kita- und Grundschulkindern und gemeinsames Projekt der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.

„Mit Ich kann kochen! entdecken Kinder, dass gesunde Ernährung Spaß macht und schmeckt“, sagte Ulrich Jene, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Saarlouis. Die Krankenkasse engagiere sich im Saarland 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. Er erklärte: „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 das dazugehörige Können vermitteln, verankern wir ausgewogene Ernährung im Alltag der Kinder.“ Kern von Ich kann kochen! sind kostenfreie Schulungen 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 nun Mitarbeiter der Gesamteinrichtung Ensdorf der Katholischen KiTa gGmbH Saarland. Die kostenfreie Fortbildung vermittelte wertvolle Informationen zur Ernährungssituation und zum Ernährungsverhalten von Kindern sowie nützliche Hinweise für das Kochen mit Kindern.

Stefan Brandel, der als Ich kann kochen!-Trainer den Workshop leitete, sagte: „Wichtig ist, sich auf Kochstunden mit Kindern pädagogisch gut vorzubereiten. So kann man die Nachwuchsköche gelassen anleiten und in der eigenen Zubereitung ihrer Gerichte stärken.“ Zudem gab er den Hinweis, die Kinder in der Kochstunde nicht zu überfordern: „Es gilt, sie Schritt für Schritt ans Kochen heranzuführen. Zum Beispiel erst erklären, warum nur saubere Hände in die Küche gehören, dann die Küchenutensilien durchsprechen und am Schluss die unterschiedlichen Garmethoden zeigen. Auch sollten Kinder ihre Ideen beim Kochen immer mit einbringen dürfen.“ Auch sollten Kinder ihre Ideen beim Kochen immer mit einbringen dürfen.“

Eingeübt wurde das neu erworbene Wissen in der Familienbildungsstätte Saarlouis, wo die Hauswirtschaftskräfte und Pädagogen saisonale Gerichte wie Kirchererbsensalat mit Äpfeln und Gurken, Rosmarinkartoffelspalten mit selbst gemachten Tomatenketchup und belegte Brote mit frisch geschüttelter Kräuterbutter zubereiteten. Trainer Brandel 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 gemeinsame 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.

Martina Schneider, Leiterin der Gesamteinrichtung Emsdorf, sagte: „Gesundes und ausgewogenes Essen sind uns sehr wichtig. Wir haben mit unserem Hauptlieferanten einen Partner, der sich bei seinem Angebot an den Standards der deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert. Daneben ergänzen wir unser Speisenangebot durch regionale Zulieferer mit saisonalen Produkten, die wir selbst zubereiten.“ Regelmäßige Schulungen hielten die Mitarbeiterinnen immer auf dem neuesten Erkenntnisstand.

Pädagogen und Bildungsträger, die Kinder auf den Geschmack gesunder Ernährung bringen möchten, können sich auf [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de) informieren und kostenfrei zur Teilnahme an einer Fortbildung anmelden.

#### **Bildunterzeile:**

Ich kann kochen!-Trainer Stefan Brandel (l.) vermittelt Mitarbeiterinnen der Gesamteinrichtung Emsdorf und BARMER Regionalgeschäftsführer Ulrich Jene praktisches Ernährungswissen.

**Foto: Kath. KiTa gGmbH Saarland**

#### **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 möchte die Initiative Ich kann kochen! bundesweit zehn Prozent aller Kitas und Grundschulen und damit mehr als eine Million Kinder erreichen. Die gemeinsame Initiative der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung ist Projektpartner von IN FORM, dem Nationalen Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.*

#### **Kontakt:**

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](mailto:boris.wolff@barmer.de)

Maria Smentek, Pressereferentin  
Sarah Wiener Stiftung  
Tel 030 70 71 80 265  
Mobil: 0151 23 20 36 80  
E-Mail: [m.smentek@sw-stiftung.de](mailto:m.smentek@sw-stiftung.de)

Weitere Informationen und Bildmaterial: [www.ichkannkochen.de/presse](http://www.ichkannkochen.de/presse).