



Informationen für Pressevertreter

Pressegespräch didacta, 15. Februar 2017

Diese Pressemappe enthält:

- Pressemitteilung
- Hintergrundpapier
- Über die Initiative
- Flyer Ich kann kochen!
- Rezept Kräutersalz
- Kochlöffel und Button

Anwesende Akteure:

Sarah Wiener, Stiftungsgründerin und Köchin
Winfried Plötze, Landesgeschäftsführer, BARMER in Baden-Württemberg
Marion Busacker, Pressesprecherin, BARMER in Baden-Württemberg
Anne Lorenz, Pressesprecherin Sarah Wiener Stiftung
Anja Schermer, geschäftsführende Vorständin Sarah Wiener Stiftung

Die Pressemappe steht auch online zum Download zur Verfügung:

► www.ichkannkochen.de/presse



Pressemitteilung

Kitas und Grundschulen erhalten finanzielle Starthilfe für Ich kann kochen!-Kurse

Sarah Wiener Stiftung und BARMER gewinnen Pädagogen auf Bildungsmesse didacta für praktische Ernährungsbildung von Kindern im Kita- und Grundschulalter

Berlin/Stuttgart, 15. Februar 2017 – Köchin Sarah Wiener und die Krankenkasse BARMER gehen in ihrem Bestreben, Deutschlands Kinder und Pädagogen für eine genussvolle, vielseitige Ernährung zu begeistern, einen Schritt weiter: Ab sofort können Kitas und Grundschulen, deren Fachkräfte an einer bundesweiten Ich kann kochen!-Fortbildung für das pädagogische Kochen mit Kindern teilgenommen haben, eine Starthilfe in Höhe von bis zu 500 Euro beantragen. Das Geld soll dabei helfen, eigene Koch- und Ernährungskurse in den Einrichtungen anzuschließen.

„Deutschland hat viele hochengagierte Pädagogen, das haben unsere Gespräche auf der didacta in Stuttgart deutlich gezeigt. Die zusätzliche Förderung soll für sie eine weitere Stütze sein, um das Ernährungswissen, das ihnen in den Ich kann kochen!-Fortbildungen vermittelt wird, zeitnah in ihre Einrichtungen zu tragen“, sagte Winfried Plötze, Landesgeschäftsführer der BARMER in Baden-Württemberg, bei der Präsentation von Ich kann kochen! auf Europas größter Fachmesse für Bildung. Die BARMER stellt im Jahr 2017 insgesamt bis zu einer Million Euro als Anschubfinanzierung für Ich kann kochen!-Projekte an Einrichtungen zur Verfügung. Das Geld soll den Kauf von Lebensmitteln ermöglichen.

Ich kann kochen! qualifiziert Pädagogen bundesweit und kostenfrei für das Kochen mit Kindern. In eintägigen Fortbildungen lernen Erzieher und Grundschullehrer, wie sie mit Kindern in ihren Einrichtungen Essen frisch zubereiten und nachhaltig deren Interesse an ausgewogener Ernährung wecken.

Köchin und Stiftungsgründerin Sarah Wiener betonte in Stuttgart, warum es sich lohnt, Kinder frühestmöglich für das Experimentieren in der Küche zu begeistern: „Die Erfahrungen im Kindesalter prägen das Essverhalten oft ein ganzes Leben. Wer von klein auf Spaß am Umgang mit frischen Zutaten hat, bleibt am Ball und ernährt sich dauerhaft mit Herz und Hirn.“

Mehr Informationen, Fortbildungstermine und Hinweise zur Förderung: www.ichkannkochen.de

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 will, dass Kinder zu ausgewogenen Essern, kreativen Köchen und informierten Konsumenten heranwachsen: www.sarah-wiener-stiftung.de. Die BARMER möchte Kindern alle Chancen öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Sie will dazu beitragen, das Thema Ernährung in Kitas und Schulen weiterzudenken: www.barmer.de. Das gemeinsame Projekt Ich kann kochen! ist im Jahr 2016 gestartet.

Pressekontakt:

Marion Busacker, Landespressesprecherin BARMER Baden-Württemberg
Telefon 0800 33 30 04 35-1130, Email: presse.baden-wuerttemberg@barmer.de

Anne Lorenz, Leiterin Kommunikation Sarah Wiener Stiftung, Berlin
Telefon 030 70 71 80 262, Mobil: 0176 20 20 69 89, Email: presse@sw-stiftung.de



Hintergrundpapier Initiative Ich kann kochen!

- Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern.
- Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung der Köchin Sarah Wiener und die Krankenkasse BARMER.
- Ich kann kochen! qualifiziert Erzieher, Lehrer und Sozialpädagogen kostenfrei dafür, in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse wie Koch-AGs und Projektwochen anzubieten. In eintägigen Fortbildungen werden die Pädagogen befähigt, Kinder von klein auf für das Kochen mit frischen Lebensmitteln zu begeistern und ihr Wissen über ausgewogene Ernährung zu fördern.
- Begleitende Bildungsmaterialien stützen die Arbeit der Pädagogen. Sie enthalten vertiefende Informationen zu ausgewogener Ernährung, Praxistipps und saisonale Rezepte. Die Fortbildungsteilnehmer können sie auf www.ichkannkochen.de abrufen. Auch die Bildungsmaterialien sind kostenfrei. Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können Einrichtungen eine einmalige finanzielle Unterstützung beantragen.
- Die Initiative nennt die Teilnehmer ihrer Fortbildungen „Genussbotschafter“. Denn: Die Pädagogen fungieren als Botschafter für eine vielseitige, ausgewogene und genussvolle Ernährung von Kindern.
- Ich kann kochen! ist im Jahr 2016 gestartet und läuft zunächst vier Jahre. Die Initiative will 50.000 Pädagogen in Ernährungsbildung fortbilden und auf diese Weise mehr als eine Million Kinder erreichen. Es werden jeden Monat bundesweit circa 50 Ich kann kochen!-Fortbildungen angeboten.
- Zum Entstehen von Ich kann kochen!: Zahlreiche Studien belegen, dass sich immer weniger Kinder mit Lebensmitteln und ausgewogener Ernährung auskennen. In immer weniger Familien wird frisch gekocht. Wichtige Alltagskompetenz geht verloren. Gleichzeitig nehmen Krankheiten wie Übergewicht bei Kindern zu – eine unausgewogene Ernährung spielt dabei oft eine Rolle. Dieser Entwicklung möchte Ich kann kochen! entgegenwirken.
- Ziele der Initiative: Ich kann kochen! möchte, dass Kinder durch aktives Kochen zu informierten und genussvollen Essern heranwachsen, die sich selbstbestimmt und vielseitig ernähren. Das Stärken des Bewusstseins für Ernährung soll ihre Gesundheit fördern. Ich kann kochen! verankert nachhaltige Ernährungsgewohnheiten im Kita-, Schul- und Familienalltag. Dazu gehören auch Impulse für die Verpflegungsangebote der Einrichtungen.
- Über die Initiatoren: Die Sarah Wiener Stiftung engagiert sich seit 2007 unter ihrem Motto „Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“. Die praxisnahen Bildungsprogramme der Stiftung vermitteln Kindern, wo Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die BARMER möchte Chancen öffnen, damit Kinder gesund ins Leben starten können. Sie fördert Ich kann kochen! aus Mitteln des Präventionsgesetzes, das im Januar 2016 in Kraft getreten ist. Mehr Informationen: www.sarah-wiener-stiftung.de und www.barmer.de.

Weitere Informationen und Bildmaterial für Medienvertreter: www.ichkannkochen.de/presse



Über Ich kann kochen!

Die Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Ich kann kochen! vermittelt Kindern praxisnah und alltagstauglich wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert Wissen über ausgewogene Ernährung und hilft, ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen. In den kommenden Jahren will Ich kann kochen! bundesweit mehr als eine Million Kinder erreichen. Es ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern.

► www.ichkannkochen.de

Die Initiatoren

Die Sarah Wiener Stiftung

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Gründerin und Köchin Sarah Wiener möchte Kinder zu ausgewogenen Essern, kreativen Köchen und selbstbewussten Konsumenten machen. Die praxisnahen Bildungsprogramme der Stiftung vermitteln Kindern, wo unsere Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die Stiftung bildet pädagogische Fach- und Lehrkräfte fort, initiiert Fahrten zu Bauernhöfen, organisiert Workshops und publiziert.

► www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER

„Gesundheit fördern“ heißt für uns: nach vorne denken und neue Wege aufzeigen, wie wir gesund leben können. Wir haben den Anspruch, unseren Versicherten die bestmögliche Versorgung zu bieten. Dazu gehört, Kindern alle Chancen zu öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Deshalb unterstützen wir Aktivitäten und Initiativen, die dazu beitragen, gesunde Kitas und Schulen zu schaffen. Außerdem fördern wir Gesundheitskompetenz und sind Partner in einem wachsenden Gesundheitsmarkt.

► www.barmer.de

Ernährungsbildung mit allen Sinnen



Praktische Ernährungsbildung für Kinder.
Eine Initiative der Sarah Wiener Stiftung
und der BARMER.

„Selbst frisch kochen zu können macht viel Spaß und ist eine wichtige Alltagskompetenz. Durch einen genussvollen Umgang mit Essen lernen Kinder ihrem eigenen Körper und Geschmack zu vertrauen.“

Sarah Wiener, Stiftungsgründerin und Köchin

Ich kann kochen! – schnippeln, naschen, ausprobieren

Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER. Gemeinsam qualifizieren wir pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen.

Warum wir das tun? Wir wollen Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung begeistern, praxisnah und alltagstauglich. Kochen macht Spaß – und Sinn! Der Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht das Zubereiten von Lebensmitteln zum Erlebnis. Das gemeinsame Kochen vermittelt Ernährungswissen und fördert wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder. Unser Vorhaben ist ambitioniert: Ich kann kochen! will in den kommenden Jahren mehr als eine Million Mädchen und Jungen im Kita- und Grundschulalter erreichen. Seien Sie dabei! **www.ichkannkochen.de**

Wie Ich kann kochen! funktioniert

Bei uns werden PädagogInnen zu GenussbotschafterInnen!

- In eintägigen Fortbildungen qualifizieren wir PädagogInnen dafür, Kindern Spaß am Umgang mit frischen Lebensmitteln zu vermitteln.
- Zentrale Inhalte der Fortbildung sind: Grundlagen für das Kochen mit Kindern, ausgewogene Ernährung, Küchenpraxis. Die Fortbildungsinhalte orientieren sich an den Bildungs- und Lehrplänen der Bundesländer.
- Alle TeilnehmerInnen erhalten über unser Online-Portal Zugang zu unseren Bildungsmaterialien. Dort sind u.a. Hintergrundinformationen zu aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, Rezepte in saisonalen Varianten und Tipps für die pädagogische Praxis abrufbar.
- Im Anschluss sind die PädagogInnen als unsere GenussbotschafterInnen befähigt, eigenständig in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse anzubieten, integriert in Kita-Alltag, Unterricht, als Projektwoche oder als AG.
- Die Fortbildungen und alle Bildungsmaterialien sind kostenfrei.
- Als Starthilfe können Einrichtungen eine finanzielle Unterstützung beantragen.

Ran an die Töpfe: Machen Sie mit!

Sie sind ErzieherIn, LehrerIn oder SozialpädagogIn und arbeiten täglich mit Kindern?

- Werden Sie aktiv: Melden Sie sich online für eine unserer kostenfreien Fortbildungen an und werden Sie Teil des deutschlandweiten Genussbotschafter-Netzwerkes.
- Erzählen Sie Ihren KollegInnen von unserem Angebot. Je mehr wir werden, desto besser! Gerne organisieren wir zusätzliche Fortbildungen für Sie – natürlich kostenfrei.
- Bleiben Sie auf dem Laufenden: Abonnieren Sie den Newsletter der Sarah Wiener Stiftung und folgen Sie uns auf Facebook!

Sie sind Träger von Bildungseinrichtungen?

- Kommen Sie in unser Netzwerk! Wir helfen Ihnen gerne, die Fachkräfte in Ihren Einrichtungen über unsere Initiative zu informieren.
- Auf Wunsch bieten wir gesonderte Fortbildungen in Ihren Einrichtungen an. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



**Fortbildungstermine und Anmeldung auf
www.ichkannkochen.de/mitmachen**

Gemeinsam engagiert für gesunde Kinder

Die Sarah Wiener Stiftung

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Gründerin und Köchin Sarah Wiener möchte Kinder zu ausgewogenen Essern, kreativen Köchen und informierten Konsumenten machen. Die praxisnahen Bildungsprogramme der Stiftung vermitteln Kindern, wo unsere Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die Stiftung bildet pädagogische Fach- und Lehrkräfte fort, initiiert Fahrten zu Bauernhöfen, organisiert Workshops und publiziert.

www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER

„Gesundheit fördern“ heißt für uns: nach vorne denken und neue Wege aufzeigen, wie wir gesund leben können. Wir haben den Anspruch, unseren Versicherten die bestmögliche Versorgung zu bieten. Dazu gehört, Kindern alle Chancen zu öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Deshalb unterstützen wir Aktivitäten und Initiativen, die dazu beitragen, gesunde Kitas und Schulen zu schaffen. Außerdem fördern wir Gesundheitskompetenz und sind Partner in einem wachsenden Gesundheitsmarkt.

www.barmer.de



www.ichkannkochen.de



**Hier finden Sie weitere
Informationen:**

Sarah Wiener Stiftung
Wöhlertstraße 12-13, 10115 Berlin
Tel: +49 (0)30 70 71 80 260
Email: mitmachen@sw-stiftung.de
www.facebook.com/SarahWienerStiftung

Rezept

Kräutersalz



Würzmittel, Geschenk

Geeignet für: Kinder ab 3 Jahren | **Jahreszeit:** ganzjährig | **Kochmodul:** Kräuter und Gewürze

Zutaten (12 Portionen)

150 g grobes Meersalz oder Steinsalz
Ca. 5 Sorten getrocknete, gerebelte Kräuter
(Verhältnis Salz zu Kräutern etwa 2:1)
Zur Verkostung:
Dieselben Kräuter frisch (Töpfe/Beet)
2 Schlangengurken (oder Zucchini)

Küchenwerkzeug

2-3 Mörser
Kleine Schüsseln
Brett
Messer
Löffel
Papiertütchen (oder Dosen/Schraubgläser)

Und so wird's gemacht:

- (1) Zunächst sollten die Kinder den Geschmack der einzelnen Kräuter kennenlernen. Hierfür bietet sich eine Verkostung mit frischen Kräutern an: Dabei reiben die Kinder die Blättchen zwischen den Fingern, nehmen den Duft wahr und schmecken das Aroma. Die getrockneten, noch nicht gemahlenen Kräuter eignen sich hierfür weniger – sie sind hart, trocken und weniger aromatisch.
- (2) Zur Anschauung eines fertigen Kräutersalzes können Sie vorab eines der Rezepte unten zubereiten und die Kinder auf einem Stück Gurke probieren lassen. Herstellung: Die Kräuter in den Mörser geben und erst mit nur einer kleinen Menge Salz vermahlen. Wenn alles grob pulverisiert ist, den Rest des Salzes hinzugeben und nochmals – nicht zu fein – mörsern. Den Stößel dabei auf die Zutaten setzen und mit Drehbewegungen gegen den Boden drücken. Nicht stark stampfen!
- (3) Wenn die Kinder das Kräutersalz gekostet haben, können sie sich ihre eigene Kräutermischung zusammenstellen. Dafür füllen sie ihre Favoriten in eine kleine Schüssel. Dann geht's an den Mörser: Erst die getrockneten Kräuter mit einem Teil des Salzes mahlen, dann nochmal alles mit dem restlichen Salz. Den Mörser nur maximal zu einem Drittel füllen.
- (4) Es bietet sich an, mehrere Kräuterkombinationen auszuprobieren. Achten Sie daher darauf, dass die Kinder immer nur kleine Mengen herstellen (ca. 2 EL Kräutersalz pro Mischung).
- (5) Zuletzt füllen die Kinder ihr Kräutersalz in Tütchen und beschriften es mit den gewählten Zutaten.

Geschmortes & Gebratenes

2 EL Salz
½ TL Oregano
½ TL Bohnenkraut
½ TL Thymian
¼ TL Rosmarin
½ TL Paprikapulver

Suppen & Salate

2 EL Salz
½ TL Liebstöckel
½ TL Petersilie
½ TL Estragon
½ TL Dill
½ TL Kerbel

Gemüse & Kartoffeln

2 EL Salz
½ TL Bärlauch
½ TL Liebstöckel
½ TL Majoran
½ TL Schnittlauch
¼ TL Rosmarin