

## Pressemitteilung

### **BARMER und Sarah Wiener Stiftung vermitteln Thüringer Kindern, wie gut eine ausgewogene Ernährung schmeckt**

Erfurt, 11. September 2018 – Wenige Wochen nach dem Start ins neue Schuljahr erinnern BARMER und Sarah Wiener Stiftung Eltern und Lehrer daran, auf eine ausgewogene Ernährung von Schulkindern zu achten. Ein abwechslungsreiches Frühstück, frisches Gemüse und Obst machen die Mädchen und Jungen fit für den Tag.

Durch den Genuss frisch zubereiteter Lebensmittel lernen die Kinder auch eine ausgewogene Ernährung kennen und entdecken deren Einfluss auf ihr Wohlbefinden. „Frühstück und ein frischer Pausensnack versorgen die Kinder mit Energie und bringen sie gut durch den Schulalltag. Eine gesunde Ernährung beugt außerdem Krankheiten wie Karies oder Übergewicht vor“, sagt Birgit Dziuk, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Thüringen.

Richtiges Brainfood liefert zum Frühstück ein knusperndes Müsli aus Nüssen und Haferflocken, das mit saisonalem Obst wie Pflaumen oder Birnen besonders gut schmeckt. In der Pause gibt ein kerniges Butterbrot mit Tomate den Mädchen und Jungen neuen Schwung. (Rezepte anbei)

#### **Nächste Schulungen in Gera und Weimar**

Zusammen mit der Sarah Wiener Stiftung vermittelt die BARMER Kindern im Kita- und Grundschulalter in ganz Thüringen, wie gut eine ausgewogene Ernährung schmeckt. Dazu lernen pädagogische Fach- und Lehrkräfte kostenfrei und direkt an Kochtopf und Schneidebrett die Grundlagen der praktischen Ernährungsbildung.

Nach der eintägigen Fortbildung sind die Pädagogen als sogenannte Genussbotschafter qualifiziert, gemeinsam mit Kindern in ihren Einrichtungen kleine warme und kalte Gerichte zuzubereiten. Alle Termine und Informationen zu den Fortbildungen von Ich kann kochen! sind online unter [www.ichkannkochen.de/mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen) abrufbar. Die nächsten Schulungen in Thüringen finden in Gera und Weimar statt.

**Landesvertretung**

**Thüringen**

Johannesstraße 164  
Postfach 800 155  
99027 Erfurt

[www.barmer.de/presse-thueringen](http://www.barmer.de/presse-thueringen)  
[www.twitter.com/BARMER\\_TH](https://twitter.com/BARMER_TH)

Teresa Urban  
Tel.: 0361 789 52601  
[teresa.urban@barmer.de](mailto:teresa.urban@barmer.de)

Die gemeinsame Initiative Ich kann kochen! ist im Jahr 2016 gestartet und die bundesweit größte für praktische Ernährungsbildung. In den kommenden Jahren will sie mehr als eine Million Kinder erreichen.

### **Knuspermüsli mit Birnen (4 Personen)**

Zutaten:

- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 150 g zarte Haferflocken
- ½ TL Zimt
- etwas Honig nach Bedarf
- 2 Birnen
- 500 ml Vollmilch

(1) Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Haselnüsse mit 100 g Haferflocken und dem Zimt mischen. Die restlichen Haferflocken werden später ungebacken zugegeben.

(2) Die Nuss-Flocken-Mischung abwechselnd mit dem Honig in eine Schüssel füllen und gut durchmischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten goldbraun backen.

(3) In der Zwischenzeit die Birnen abspülen, vierteln und entkernen. Die Birnen klein würfeln und in eine Schüssel geben.

(4) Die fertige Knuspermischung aus dem Ofen nehmen und bis zum Servieren abkühlen lassen.

(5) Die restlichen Haferflocken mit der abgekühlten Knuspermischung zum Müsli verrühren. Birnen und Müsli auf Frühstücksschalen verteilen.

Zusammen mit der Milch servieren.

Tipp: Als Beilage eignen sich jegliche saisonalen Obstsorten, aber auch alle Arten von Kompott oder selbst eingelegten Früchten.

### **Belegtes Tomatenbrot mit Kräuterbutter (2 Portionen)**

Zutaten:

- 30 ml Sahne
- 10 Blatt Basilikum
- ¼ Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 4-6 Mini-Strauchtomaten
- 2 Scheiben Vollkornbrot

- (1) Die Sahne gründlich durchschütteln, dann öffnen. Ein sauberes Schraubglas zu maximal zwei Dritteln mit Sahne füllen. Glas fest verschließen und kräftig schütteln, sodass ein klatschendes Geräusch entsteht. Tipp: Für kleine Mengen gut geeignet und für Kinderhände gut zu greifen ist ein 50ml-Marmeladenglas.
- (2) Nach einigen Minuten verfestigt sich die Masse. Wichtig ist, jetzt nicht aufzuhören, sondern weiter zu schütteln, bis ein richtiger Butterklumpen im Glas entstanden ist. Diesen können Sie herausnehmen und verarbeiten.
- (3) Das Basilikum abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Blätter mit den Händen fein zerkleinern und zur Butter geben.
- (4) Die Knoblauchzehe schälen, pressen und ebenfalls zur Butter geben. Leicht salzen und pfeffern. Alles gründlich vermischen.
- (5) Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und den Strunk herausschneiden.
- (6) Die Brotscheiben mit der Basilikumbutter bestreichen und in der Pause frisch mit den halbierten Tomaten belegen.