



PRESSEMITTEILUNG

Sarah Wiener Stiftung und BARMER geben Tipps

Rezepte für einen gesunden Start ins neue Schuljahr

Düsseldorf, 24. August 2017 - Damit Kinder gut durch den Schultag kommen, sollten Eltern und Lehrer auf eine ausgewogene Ernährung achten. Ein abwechslungsreiches Frühstück, frisches Obst und Gemüse machen die Kinder fit und helfen ihnen, den Schullalltag zu bewältigen. Ein Hirsebrei mit Birnen und Walnüssen enthält beispielsweise wichtige Nährstoffe für einen guten Start in den Schultag. In der Pause gibt ein Gemüsesandwich mit Zucchini und Tomate den Kleinen neuen Schwung (s. Rezepte). „Ein genussvolles Frühstück und ein vitaminreicher Snack versorgen die Kinder mit der nötigen Energie für Kopf und Körper. Eine ausgewogene Ernährung beugt außerdem langfristig Krankheiten wie Karies oder Übergewicht vor“, sagt Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Nordrhein-Westfalen.

Zusammen mit der Sarah Wiener Stiftung vermittelt die BARMER in der bundesweit größten Initiative für praktische Ernährungsbildung Ich kann kochen! Kindern im Kita- und Grundschulalter, wie gut eine ausgewogene Ernährung schmeckt. Dazu werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte kostenfrei in praktischer Ernährungsbildung fortgebildet. Nach der Teilnahme sind die Pädagogen qualifiziert, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen und kleine – warme sowie kalte – Gerichte zuzubereiten.

Über 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 bieten, damit sie gesund ins Leben starten können. Die gemeinsame Initiative Ich kann kochen! ist im Jahr 2016 gestartet. In den kommenden Jahren will die Initiative 50.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte fortbilden und so mehr als eine Million Kinder erreichen. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

Alle Termine in NRW und Informationen zu den Fortbildungen von Ich kann kochen! unter: www.ichkannkochen.de/mitmachen.

Kontakt für die Presse

Sara Rebein, Pressesprecherin BARMER Nordrhein-Westfalen

Tel.: 0211 700 490 31

E-Mail: sara.rebein@barmer.de

Mehr Informationen und Bildmaterial für Redaktionen: www.ichkannkochen.de/presse



REZEPTE

Hirsebrei mit Birnen (4 Personen)

Zutaten:

- 125 g Hirse
- 350 ml Wasser
- 250 g Dickmilch oder Naturjoghurt
- 30 g gehackte Walnüsse
- 2 Birnen
- 1-2 EL Honig
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz

- (1) Die Hirse heiß waschen und im Sieb abtropfen lassen.
- (2) Hirse im leicht köchelnden Wasser mit einer Prise Salz 10 Min. garen. Dann 15 Min. bei geschlossenem Topf ausquellen lassen.
- (3) Inzwischen die Dickmilch oder den Joghurt mit dem Honig und dem Zimt gut verrühren.
- (4) Nun die gewürzte Dickmilch/den gewürzten Joghurt zur Hirse geben und unterrühren.
- (5) Die Walnüsse mit dem Kochmesser grob hacken.
- (6) Den Brei bzw. den Joghurt auf die Müslischalen verteilen.
- (7) Die Birnen entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit den Walnüssen auf dem Brei anrichten.

Als Beilage eignen sich jegliche saisonale Obstsorten, aber auch alle Arten von Kompott oder selbst eingelegten Früchten. Der Brei schmeckt wie Milchreis auch kalt und lässt sich auch als Pausensnack – in ein Schraubglas gefüllt – gut mitnehmen.

Gemüsesandwich mit Zucchini und Tomate (1 Person)

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorn-Roggenbrot
- 1-2 EL Frischkäse
- ½ kl. Zucchini
- 1 Fleischtomate
- ein paar Blätter Basilikum
- Salz

- (1) Zwei dünne Scheiben Vollkorn-Roggenbrot aufschneiden.
- (2) Basilikum waschen, trockenschütteln und fein hacken (oder mit der Schere klein schneiden).
- (3) Zucchini waschen und grob mit einer Küchenreibe raspeln. Zucchiniraspeln salzen.
- (4) Frischkäse mit Zucchiniraspel und Basilikum vermengen.
- (5) Beide Brotscheiben auf einer Seite dünn mit dem Zucchini-Frischkäse bestreichen.
- (6) Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen.
- (7) Tomaten-Scheiben auf einer Brotscheibe verteilen.
- (8) Zweite Brotscheibe drauflegen und mit einem Messer diagonal teilen.