



PRESSEMITTEILUNG

NRW-Auftakt: Sarah Wiener Stiftung und BARMER GEK starten Initiative zur Ernährungsbildung für Kinder

ErzieherInnen und LehrerInnen können an kostenfreien, zertifizierten Fortbildungen teilnehmen

Düsseldorf, 24. November 2016. Ich kann kochen! – mit der neuen Ernährungsbildungsinitiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER GEK entdecken Kinder ab sofort in Nordrhein-Westfalen, dass gesunde Ernährung Spaß macht – und schmeckt. Der regionale Startschuss zur Initiative fiel am Donnerstag in Begleitung von Schulministerin Sylvia Löhrmann in der Gemeinschaftsgrundschule an der Helmholtzstraße in Düsseldorf.

Ich kann kochen! ist die größte neue Ernährungsbildungsinitiative für Kinder in Deutschland. Ihr Ziel ist die Förderung des Ernährungsbewusstseins und der Ernährungsbildung von Kindern. Die Initiative zeigt Mädchen und Jungen in Kitas, Schulen und außerschulischen Lernorten, wie Kohlrabi aussieht, welche verschiedenen Farben Tomaten haben können und was sich aus frischen Lebensmitteln alles zubereiten lässt. Indem sie Heranwachsenden Lust aufs Kochen macht und ihnen Ernährungswissen sowie Küchenkompetenz vermittelt, verankert sie gesunde Ernährung als alltäglichen Bestandteil im Leben. Kern der Initiative sind kostenfreie Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu sogenannten GenussbotschafterInnen. Diese werden dafür qualifiziert, in ihren Einrichtungen praktische Koch- und Ernährungskurse für Kinder anzubieten.

„Ab sofort sind wir mit Ich kann kochen! auch in NRW vor Ort. Ich freue mich auf viele hoch motivierte ErzieherInnen und LehrerInnen, die an unseren Fortbildungen teilnehmen und anschließend mit Kindern Küchen zum Leben erwecken. Wenn wir wollen, dass unsere Kinder vernünftig essen, müssen wir ihre Begeisterung für natürliche Lebensmittel und fürs Kochen wecken. Selber frisch kochen können macht sehr viel Spaß und ist eine wichtige Alltagskompetenz“, erklärt Stiftungsgründerin und Köchin Sarah Wiener.

NRW-Schulministerin und stellvertretende Ministerpräsidentin Sylvia Löhrmann begrüßt die Initiative: „Ernährungsbildung ist eine Aufgabe für Jede und Jeden. Dazu gehört auch, dass wieder mehr gekocht wird, dass zu Hause und in Schulgärten angebaut und geerntet wird. Das Qualitätsbewusstsein für gutes Essen muss wachsen, auch im Hinblick auf unsere ökologische und gesundheitliche Verantwortung. Kinder und Jugendliche müssen neu erfahren, dass gesunde Ernährung nicht Verzicht auf gutes Essen heißt und sich ganz konkret auf das eigene Wohlbefinden auswirkt.“

„Mehr als 15.700 Erstklässler in NRW – und damit knapp elf Prozent aller Schulstarter – sind übergewichtig bis fettleibig. Die zusätzlichen Kilos belasten langfristig nicht nur die Körper, sondern auch die Psyche



der Kleinen. Wenn wir Kinder von klein auf für abwechslungsreiche, gesunde Ernährung und Bewegung sensibilisieren, können wir sie vor Übergewicht und Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 schützen. Davon profitieren Kinder ein Leben lang. Unsere Gesundheitsinitiative richtet sich daher an pädagogische Fachkräfte und Eltern“, betont Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER GEK NRW.

PädagogInnen sowie 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. Die nächsten Fortbildungen in Düsseldorf finden am 6. Dezember 2016 und am 10. Januar 2017 statt. Weitere Termine in der Region für das erste Halbjahr 2017 stehen für Bonn, Wuppertal und Soest fest. Mehr Städte folgen.

Über die Kooperationspartner

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Antriebsfeder für Stiftungsgründerin und Köchin Sarah Wiener ist das schwindende Wissen der Kinder über Zubereitung, Herkunft und Vielfalt der Lebensmittel: Nachfolgende Generationen verlieren ihre Ess- und Kochkultur und die Fähigkeit, sich selbstbestimmt und gesund zu ernähren. Deshalb stattet die Sarah Wiener Stiftung pädagogische Fach- und Lehrkräfte mit theoretischem und praktischem Wissen aus, damit sie in ihren Einrichtungen praktische Koch- und Ernährungskurse für Kinder anbieten können. Mit dem Multiplikatorenansatz erreicht die Stiftung in derzeit rund 650 Einrichtungen Tausende Kinder im Jahr. www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER GEK ist mit rund 8,4 Millionen Versicherten eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Sie widmet sich mit großem Engagement der Prävention und Gesundheitsförderung. Die BARMER GEK unterstützt ihre Versicherten unter anderem durch die Förderung von Gesundheitskursen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung dabei, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Darüber hinaus unterstützt die BARMER GEK Initiativen und Projekte in Lebenswelten – dort, wo die Menschen leben und sich aufhalten. Im Fokus stehen dabei die Lebenswelten von Kindern, pädagogischen Fachkräften und Eltern. www.barmer-gek.de

FOTOS zur rechtfreien Nutzung im Zusammenhang mit Ich kann kochen! sowie weitere Informationen stehen zum Download bereit unter www.ichkannkochen.de.

Kontakt

Sara Rebein
Pressesprecherin
BARMER GEK NRW
0800 333 004 45 11 31
0160 90 45 69 81

Anne Lorenz
Leiterin Kommunikation
Sarah Wiener Stiftung
030 70 71 80 262
0176 20 20 69 89

Sarah Wiener Stiftung
Wöhlerstraße 12-13
10115 Berlin
presse@sw-stiftung.de



Auftaktveranstaltung der Ernährungsbildungsinitiative Ich kann kochen! in Nordrhein-Westfalen

Donnerstag, 24. November 2016

9.30 bis 11.30 Uhr: Auftaktveranstaltung mit Pressekonferenz

Ort: Aula der Gemeinschaftsgrundschule an der Helmholtzstraße,
Helmholtzstraße 16, 40215 Düsseldorf

Zeit	Programmteil
9.00	Einlass Gäste
9.30	Begrüßung durch die Schulleiterin Kerstin Hänsel
9.36	Begrüßung durch Moderator Falk Wellmann, Leiter Public Relations, BARMER GEK
9.40	Grußworte und Statements von <ul style="list-style-type: none">• Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER GEK• Sarah Wiener, Köchin und Gründerin der Sarah Wiener Stiftung• Sylvia Löhrmann, Ministerin für Schule und Weiterbildung und stellvertretende Ministerpräsidentin des Landes Nordrhein-Westfalen
10.10	Fragen der Presse , moderiert durch Falk Wellmann
10.25	Sarah Wiener, Heiner Beckmann und Schulministerin Sylvia Lörmann besuchen die
–	Schulküche und bereiten gemeinsam mit Schülern der 3. und 4. Klasse und den Genuss-
11.00	botschaftern verschiedene Mahlzeiten zu. Butter schütteln & Kräuterbutter herstellen, Kürbissuppe, Vollkornbrot mit Möhrenfrischkäse, Quarkspeise mit Apfelkompott und Nüssen, Apfelwasser Währenddessen besteht für Sie Gelegenheit für Fotos und O-Töne. Gegen 10.30: Offizielles Foto
Ab ca.	Gemeinsames Mittagessen mit Kindern, Sarah Wiener, Heiner Beckmann, Ministerin Syl-
11.00	via Löhrmann, Pressevertretern und weiteren Gästen
11.30	Ende der Auftaktveranstaltung in der Aula



Akteure und Ansprechpartner

Ehrengast:

Sylvia Löhrmann, Ministerin für Schule und Weiterbildung und stellvertretende Ministerpräsidentin des Landes Nordrhein-Westfalen

Für die BARMER GEK:

Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer Nordrhein-Westfalen

Sara Rebein, Pressesprecherin Nordrhein-Westfalen

Falk Wellmann, Leiter Public Relations

Für die Sarah Wiener Stiftung:

Sarah Wiener, Stiftungsgründerin und Köchin

Anja Schermer, Vorstand mit geschäftsführender Tätigkeit

Gerrit Bornemann, Projektleiter Ich kann kochen!

Anne Lorenz, Leiterin Kommunikation

Stefan Brandel, Trainer Ich kann kochen!

Für die Gemeinschaftsgrundschule an der Helmholtzstraße:

Kerstin Hänsel, Schulleiterin

Arzu Üstündag, Leiterin der Koch-AG

Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klassen



Statement

von Heiner Beckmann

Landesgeschäftsführer der BARMER GEK in Nordrhein-Westfalen

anlässlich der Vorstellung

der Kooperation der BARMER GEK mit der Sarah Wiener Stiftung

am 24. November 2016 in Düsseldorf



Rund 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland sind übergewichtig, 800.000 davon gelten sogar als fettleibig. Allein bei den Erstklässlern in Nordrhein-Westfalen sind laut Ergebnissen aus den Schuleingangsuntersuchungen mehr als 15.700 übergewichtig bis adipös. Das sind elf Prozent aller Schulstarter. Mädchen und Jungen sind dabei gleichermaßen betroffen. Die zusätzlichen Kilos belasten langfristig nicht nur die Körper, sondern auch die Psyche der Kleinen. Bundesweit hat sich die Anzahl der Jugendlichen, die an Diabetes Typ 2 erkranken, in den letzten zehn Jahren verfünffacht. Wenn wir Kinder von klein auf für abwechslungsreiche, gesunde Ernährung und Bewegung sensibilisieren, können wir sie vor Übergewicht und Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 schützen. Davon profitieren Kinder ein Leben lang.

Die BARMER GEK engagiert sich in Nordrhein-Westfalen seit vielen Jahren für die Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen. Mit der Sarah Wiener Stiftung haben wir nun Deutschlands größte präventive Ernährungsbildungsinitiative für Kinder ins Leben gerufen. Ich kann kochen! hat heute ihren Auftakt in Nordrhein-Westfalen. In den kommenden fünf Jahren wollen wir bundesweit 1,4 Millionen Kita- und Grundschulkinder dazu bringen, sich abwechslungsreich und mit Genuss zu ernähren. Unsere Initiative richtet sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte – sie können im Alltag wesentlich dazu beitragen Kindern zu zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung und deren Zubereitung kein Hexenwerk ist. Und dass nicht nur Pommes mit Ketchup, Tiefkühl- oder Fertiggerichte, sondern auch frisches Obst und Gemüse schmecken. Bei Ich kann kochen! entdecken Kinder frische Nahrungsmittel neu – je früher, desto besser. Denn nur das, was sie kennen, können sie auch mögen.

Mit unserer Initiative wenden wir uns über die Pädagogen an Kinder im Kita- und Grundschulalter. Ihnen vermitteln wir das „ABC einer ausgewogenen Ernährung“. Dazu gehören die wichtigsten Warengruppen und Küchentechniken, damit sie mit Kindern in ihrer Einrichtung frische, leckere Mahlzeiten zubereiten können. Ein Kernelement unserer Initiative ist, dass wir Kindern so letztlich die Lust am Kochen näherbringen. Dafür erhalten Pädagogen in Nordrhein-Westfalen in den nächsten fünf Jahren zahlreiche praxisnahe Fortbildungen, bei denen sie auch selbst den Kochlöffel in die Hand nehmen und saisonale Gerichte ausprobieren können. Bundesweit wollen wir mit unserer Initiative insgesamt mehr als 50.000 Pädagogen und somit rund zehn Prozent aller Kinder im Kita- oder Grundschulalter erreichen. Im Fokus stehen dabei besonders Einrichtungen in sozialen Brennpunkten. Eine zentrale Voraussetzung für die Teilnahme einer Einrichtung ist ihr nachhaltiges Engagement. Die Initiative soll ganz im Sinne des Präventionsgesetzes nachhaltig etwas bewirken.

Ein wichtiger Bestandteil soll auch sein, dass Kinder zuhause von ihren Koch- und Esserfahrungen erzählen und ihre neuen Lieblingsrezepte oder Ideen mitbringen. Um die Familien einzubeziehen, erhalten die Eltern alle relevanten Informationen und werden zum Mitmachen motiviert. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit allen Beteiligten aus Kindern genussvolle Esser und kreative Köche zu machen.

Zusätzlich zu unserer Initiative muss aber noch mehr erfolgen, damit Kinder und Jugendliche frisches und gesundes Essen auf den Tisch bekommen. Die Auswahl des Essens in den Einrichtungen darf nicht ausschließlich von betriebswirtschaftlichen Überlegungen abhängen. Viele Anbieter von Schulessen müssen einen Spagat hinbekommen zwischen Qualität, Vielfalt und Preis. Viele Kantinen



in Nordrhein-Westfalen haben ein knappes Budget. Eine Erhebung der Hamburger Hochschule für angewandte Wissenschaften belegt, dass die Qualität des Schulessens in den meisten Einrichtungen zu wünschen übrig lässt. Deswegen müssen Einrichtungen bei der Auswahl von Anbietern des Schulessens vor allem auf die Qualität achten. Hilfreich bei diesem Entscheidungsprozess ist eine verbindliche Zertifizierung der Essenanbieter, ein sogenannter Ernährungs-TÜV. Die BARMER GEK begrüßt das Vorhaben der Politik, mit dem neu gegründeten Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule in Bonn eine Art Gütesiegel für gutes Essen zu erarbeiten.

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu werben ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Was wir heute in eine ausgewogene Ernährung unserer Kinder investieren, sparen wir morgen an Ausgaben zur Behandlung von Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2. Aber hier geht es um viel mehr als eine Kosten-Nutzen-Rechnung. Eine ausgewogene Ernährung für Kinder sollte uns allen eine Herzensangelegenheit sein. Als Krankenkasse leisten wir dazu gerne unseren Beitrag und hoffen, mit unserem Präventionsprojekt viele Kinder, aber auch deren Eltern, Kitas, Schulen, deren Träger und die Dienstleister in der Verpflegung zu erreichen.



Über die Initiative Ich kann kochen!

Die wichtigsten Hintergrundinformationen zur Initiative Ich kann kochen! haben wir im Folgenden für Sie zusammengefasst. Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne. Informationen rund um die Initiative finden Sie außerdem auf unserer Internetseite www.ichkannkochen.de.

1 Ich kann kochen! – was ist das und wer steckt dahinter?

- Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative zur praktischen Ernährungsbildung für Kinder im Rahmen des seit Januar 2016 geltenden Präventionsgesetzes.
- Ich kann kochen! ist eine Kooperation der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung und der BARMER GEK.
- Ich kann kochen! wird innerhalb von fünf Jahren bundesweit bis zu 56.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu sogenannten Genussbotschaftern fortbilden und damit bis 2021 insgesamt rund 1,4 Millionen Kindergartenkinder und Schüler erreichen.
- Unser Ziel ist es, Kindern gesundes Essen und die Lust am Kochen praktisch näher zu bringen, damit sie und ihre Gesundheit ein Leben lang davon profitieren.
- Darum wollen wir möglichst viele Menschen dazu befähigen, aus Kindern genussvolle Esser, kreative Köche und selbstbewusste Verbraucher zu machen.

2 Wie funktioniert Ich kann kochen!?

Kern der Initiative sind kostenfreie Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kita, Schule und außerschulischen Lernorten. Das Team der Sarah Wiener Stiftung wird gemeinsam mit der BARMER GEK im ganzen Bundesgebiet Pädagogen zu sogenannten Genussbotschaftern ausbilden. Geplant sind bis zu 50 Fortbildungen pro Monat an unterschiedlichen Orten.

Die Teilnehmer erfahren in den Fortbildungen theoretisch und praktisch alles, was sie wissen müssen, wenn sie mit Kindern kochen und praktische Ernährungsbildung betreiben möchten. Zudem erhalten sie ebenfalls kostenfrei Zugang zu umfangreichen Bildungsmaterialien: Zur Initiative gehört der Aufbau einer Online-Datenbank, die Rezepte in vier saisonalen Varianten sowie Informationen zur Warenkunde, Ideen für Verkostungen sowie Tipps zur Küchenpraxis beinhaltet und die laufend aktualisiert wird. Die Datenbank liefert Material für Schule und Kindergartenalltag – bestehend aus einzelnen Modulen, die je nach Bedarf flexibel einsetzbar sind. Enthalten sind auch Anregungen für Eltern, die im Familienalltag genutzt werden können. So gerüstet, können die Genussbotschafter in ihren Einrichtungen eigenständig Koch- und Ernährungskurse für Kinder anbieten.



Ich kann kochen! wird das bestehende Netzwerk von rund 3.000 Genussbotschaftern, die die Sarah Wiener Stiftung in den vergangenen Jahren bereits ausgebildet hat, innerhalb von fünf Jahren auf bis zu 56.000 Personen erweitern. Das bisherige, erfolgreiche Engagement der Sarah Wiener Stiftung für eine vernünftige Ernährung von Kindern ist die Grundlage der Kooperation mit der BARMER GEK.

3 Was will die Initiative Ich kann kochen! bewirken?

- Wir wollen Kindern Begeisterung und Freude am Kochen vermitteln. Sie sollen sich selbstbestimmt und genussvoll Mahlzeiten zubereiten können.
- Wir wollen die Ernährungsbildung von Kindern stärken und ihre Gesundheit fördern.
- Wir wollen den Umgang mit frischen Lebensmitteln gemeinschaftlich und sinnlich erfahrbar machen.
- Wir wollen die Verpflegung in den Einrichtungen verbessern und nachhaltige Ernährungsgewohnheiten im Kita-, Schul- und Familienalltag verankern.
- Wir wollen den Erfahrungsaustausch zwischen allen Genussbotschaftern und deren Einrichtungen sowie regionalen Partnern ermöglichen und mit den in Prävention und Gesundheitsförderung verantwortlichen Partnern zusammenarbeiten.

4 Warum wurde die Initiative Ich kann kochen! initiiert?

4.1 Der Alltag von Familien hat sich verändert – und das hat Folgen für die Gesundheit von Kindern

Kinder kommen immer seltener in den Genuss hausgemachter Mahlzeiten. Und wissen häufig auch wenig über die vielfältigen Lebensmittel, die hierfür zur Verfügung stehen. Eine Entwicklung mit nicht zu unterschätzenden Folgen: Kinder ernähren sich heute schlechter als früher und leiden vermehrt an Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen. So hat sich allein in den letzten zehn Jahren die Anzahl der Heranwachsenden, die an Diabetes Typ 2 erkranken, verfünffacht. Die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER GEK setzen sich deshalb gemeinsam für eine gesunde und bessere Ernährung von Kindern ein. Ziel der Partnerschaft ist die Förderung des Ernährungsbewusstseins und der Ernährungsbildung von Kindern.

Zahlen verdeutlichen, wie wichtig es ist, Kinder und Jugendliche über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit aufzuklären:



- Etwa 1,9 Mio. (15%) aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig, davon rund die Hälfte mit adipöser Ausprägung.

Neben Bewegungsmangel ist eine ungesunde und einseitige Ernährung maßgeblich für Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen verantwortlich. Aktuelle Studien des Robert Koch-Instituts zum Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (www.kiggs-studie.de) zeigen, dass

- 50% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland weniger als drei Portionen Obst am Tag essen, 15% essen sogar keinerlei Obst oder Gemüse;
- über 60% der 6- bis 11-Jährigen in Deutschland die Verzehrempfehlungen für Fleisch- und Wurstwaren überschreiten;
- rund 17% der Kinder und Jugendlichen keine Mahlzeit selbstständig zubereiten können.

Wir möchten durch unsere Genussbotschafter Kindern ein gesundheitsförderliches Essverhalten vermitteln. Wir zeigen ihnen, welche köstlichen Mahlzeiten sie aus frischen Lebensmitteln zubereiten können und wie viel Spaß der genussvolle Umgang mit Essen macht. Denn Studien belegen: Bei einer ausgewogenen Ernährung bleiben Kinder fit und sind weniger anfällig für Krankheiten. Wer über grundlegende küchenpraktische Fertigkeiten verfügt und sich mit Lebensmitteln auskennt, kann sich selbstbestimmt und vielseitig ernähren – ein Leben lang.

4.2 Das Präventionsgesetz

Im Januar 2016 ist das neue Präventionsgesetz in Kraft getreten, das lebensstilbedingte Krankheiten wie Diabetes Typ 2 oder Adipositas (krankhaftes Übergewicht, Fettleibigkeit) eindämmen und die Menschen in jeder Altersgruppe zu einer gesunden Lebensweise anregen soll. Der bewussten und gesunden Ernährung von Kindern kommt in der Gesundheitsförderung und der Krankheitsprävention ein besonderer Stellenwert zu. Für dieses Ziel arbeiten die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER GEK zusammen.

Aktuellen Schätzungen zufolge entstehen in Deutschland jährlich Kosten in Höhe von 100 Milliarden Euro für die Folgen ernährungsmitbedingter Krankheiten. In Deutschland sind 66 Prozent der Männer und 50,6 Prozent der Frauen übergewichtig oder adipös (Nationale Verzehrstudie II). Erwachsenen gelingt es nur sehr selten, ihre Ernährung dauerhaft auf eine gesundheitsförderliche Kost umzustellen. In der Kindheit erlerntes Essverhalten wird in der Regel mit geringen Variationen ein Leben lang beibehalten. Deshalb ist es wichtig, dass der Mensch bereits als Kind ein gesundheitsförderliches Essverhalten lernt und dabei unterstützt wird. Nur aus gesunden Kindern können gesunde Erwachsene werden.



5 Was genau ist ein Genussbotschafter?

Alle Personen, die an einer Fortbildung der Sarah Wiener Stiftung teilgenommen haben, werden zu sogenannten Genussbotschaftern. Sie sind das Herz der Sarah Wiener Stiftung und Multiplikatoren für deren Ziele. Es sind vornehmlich Menschen, die mit Kindern arbeiten und in ihren Einrichtungen gemeinsam mit den Kindern kochen. Jede interessierte pädagogische Fach- und Lehrkraft kann Genussbotschafter werden. Genussbotschafter müssen keine Spitzenköche oder absolute Ernährungsexperten sein. Ihre wichtigste Eigenschaft ist Begeisterung für das, was sie tun. Denn nur so, davon sind wir überzeugt, können sie auch in den Kindern Begeisterung fürs Kochen wecken.

6 Wer kann bei Ich kann kochen! mitmachen?

Ich kann kochen! richtet sich bundesweit an alle Menschen, die in den Settings Kita und Schule sowie an außerschulischen Lernorten mit Kindern arbeiten. Hierzu zählen insbesondere: Grundschullehrer, Erzieher, (Sozial-)Pädagogen, Kinderpfleger, Heilerziehungspfleger, Sozialassistenten und Sozialarbeiter. Bei der Auswahl der Einrichtungen für das Programm legen die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER GEK besonderen Wert auf die Bereitschaft, die Ernährungssituation vor Ort ganzheitlich und nachhaltig zu verbessern.

Sozial benachteiligte Kommunen / Stadtteile werden bei der Auswahl der teilnehmenden Einrichtungen besonders berücksichtigt.

7 Wann geht es los?

Momentan arbeiten wir daran, eine Organisation aufzubauen, die es uns erlaubt, in ganz Deutschland regelmäßig kostenfreie Fortbildungen anzubieten. Parallel dazu finden bereits Genussbotschafter-schulungen statt. Die Anzahl der Fortbildungen wird nach und nach hochgefahren, weitere Termine werden hinzugefügt. Eine Terminübersicht finden Sie auf www.ichkannkochen.de/mitmachen. Ab Januar 2017 wollen wir bis zu 50 Fortbildungen pro Monat deutschlandweit anbieten – unter der Woche und am Wochenende.

Auf der Basis der bestehenden Konzepte von Fortbildungen sowie Koch- und Ernährungskursen der Sarah Wiener Stiftung wird mit der BARMER GEK, den aktiven Sarah Wiener Stiftungs-Einrichtungen, den bereits ausgebildeten Genussbotschaftern sowie externen Ernährungs- und Pädagogik-Experten ein aktualisiertes, modulares Programm zur Vermittlung von Ernährungskompetenzen und -wissen für Kitas, Schulen und außerschulische Lernorte erstellt. Das Programm wird weiter ausgearbeitet – so werden unter anderem Module für Eltern entwickelt, Beratung und Unterstützungsmodule für Einrichtungen integriert sowie eine umfassende Evaluation des Vorhabens vorbereitet.



8 Was für Kosten fallen an?

Die Teilnahme an unseren Genussbotschafterschulungen ist kostenfrei. Für die anschließenden Kochaktivitäten an der Einrichtung fallen Kosten für die benötigten Lebensmittel an sowie für Küchenausstattung – je nach dem, was bereits vorhanden ist. Diese im Anschluss an die Fortbildung entstehenden Kosten können wir leider nicht übernehmen.

9 Wie können Interessierte mitmachen?

Wer mit Kindern arbeitet und praktische Ernährungsbildung in seiner Einrichtung betreiben möchte, ist bei uns genau richtig: Pädagogische Fach- und Lehrkräfte können sich ganz einfach zu einer Fortbildung anmelden und im Nachhinein eigenständig Koch- und Ernährungskurse anbieten. Die Anmeldung erfolgt online und ist kostenfrei: www.ichkannkochen.de

Neben Fortbildungen, die allen interessierten Pädagogen offen stehen, bieten wir auch geschlossene Fortbildungen an. Wenn sich mindestens drei Einrichtungen zusammenfinden, bieten wir unsere Ich kann kochen!-Fortbildung auch zu einem individuell vereinbarten Termin und gerne in einer der teilnehmenden Einrichtungen an. Sprechen sie uns hierzu gerne an: fortbildungen@sw-stiftung.de

10 Über die Kooperationspartner

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Antriebsfeder für Stiftungsgründerin und Köchin Sarah Wiener ist das schwindende Wissen der Kinder über Zubereitung, Herkunft und Vielfalt der Lebensmittel: Nachfolgende Generationen verlieren ihre Ess- und Kochkultur und die Fähigkeit, sich selbstbestimmt und gesund zu ernähren. Deshalb stattet die Sarah Wiener Stiftung pädagogische Fach- und Lehrkräfte mit theoretischem und praktischem Wissen aus, damit sie in ihren Einrichtungen praktische Koch- und Ernährungskurse für Kinder anbieten können. Mit diesem Prinzip erreicht die Stiftung in derzeit rund 650 Einrichtungen Tausende Kinder im Jahr – und es sollen natürlich noch viele mehr werden. Darüber hinaus organisiert die Stiftung auch Exkursionen zu Bauernhöfen. www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER GEK ist mit rund 8,4 Millionen Versicherten eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Sie widmet sich mit großem Engagement der Prävention und Gesundheitsförderung. Die BARMER GEK unterstützt ihre Versicherten unter anderem durch die Förderung von Gesundheitskursen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung dabei, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Darüber hinaus unterstützt die BARMER GEK Initiativen und Projekte in Lebenswelten – dort, wo die Menschen leben und sich aufhalten. Im Fokus stehen dabei die Lebenswelten von Kindern, Erziehern, Pädagogen und Eltern. www.barmer-gek.de



Sarah Wiener Stiftung + BARMER GEK = 1,4 Millionen Kinder lernen kochen

„Unsere Vision ist es, möglichst viele Menschen zu befähigen, aus Kindern genussvolle Esser, kreative Köche und selbstbewusste Verbraucher zu machen.“

Sarah Wiener



Ernährungsbildung ist Grundlage für ein gesundes Leben



Immer weniger Kinder kommen in den Genuss hausgemachter Mahlzeiten, die in geselliger Runde eingenommen werden. Und viele Kinder wissen kaum etwas über die vielfältigen Lebensmittel, die ihnen zur Verfügung stehen. Neben dem Wegfall herkömmlicher Ernährungsstrukturen lässt sich beobachten, dass Kinder sich zunehmend ungesund ernähren und zu Übergewicht und ernährungsmitbedingten Erkrankungen neigen, wie beispielsweise Diabetes Typ 2. Studien belegen: Menschen, die selbst kochen, ernähren sich gesünder. Und wir sind überzeugt: Nur wer über Küchenkompetenz und Ernährungswissen verfügt, ist in der Lage, sich selbstbestimmt und ausgewogen zu ernähren.

Werden Sie GenussbotschafterIn – Kochen Sie mit Kindern!

Praktisches Kochen und Ernährungsbildung wird oft nicht in den Kita- und Schulalltag integriert und auch in der Ausbildung von PädagogInnen kaum berücksichtigt. Hier setzen wir an: Die Initiative Ich kann kochen! bietet deutschlandweit kostenfreie Fortbildungen zu GenussbotschafterInnen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte an. In den Fortbildungen werden die PädagogInnen mit theoretischem und praktischem Wissen fit gemacht, um in ihren Einrichtungen gemeinsam mit den Kindern zu kochen. Sie werden dazu befähigt, auf die jeweilige Altersgruppe zugeschnittene Kochkurse selbstständig umzusetzen und so die Ernährungsbildung der Kinder zu verbessern sowie Impulse für eine Verbesserung der Ernährungssituation vor Ort zu geben. Ob ErzieherIn in der Kita, GrundschullehrerIn oder PädagogIn im Schulhort: Allen TeilnehmerInnen wird das Rüstzeug mitgegeben, Kindern das Kochen beizubringen, die Begeisterung dafür in ihnen zu wecken und ihnen den Kosmos frischer, genussvoller Ernährung zu öffnen. Geplant sind bis zu 50 Schulungen pro Monat im gesamten Bundesgebiet. So können in den kommenden fünf Jahren mehr als eine Million Kita- und Schulkinder von der Initiative Ich kann kochen! profitieren.



Mitmachen!

Sie möchten mit Kindern kochen? Melden Sie sich jetzt online an:

www.ichkannkochen.de

Sarah Wiener Stiftung | Ich kann kochen!

Tel: + 49 - (0)30 - 70 71 80 238

Email: ichkannkochen@sw-stiftung.de

Facebook: facebook.com/SarahWienerStiftung

Neugierig auf gesunde Ernährung?



„Kinder stärken durchs Kochen nicht nur ihren Körper und ihr Geschmacks-gedächtnis. Es macht vor allem auch Spaß, schult Motorik und Team-fähigkeit und ist die schönste Art, miteinander zu kommunizieren.“

Sarah Wiener, Stiftungsgründerin und Köchin

Machen Sie mit bei Ich kann kochen!

Ich kann kochen! – das ist eine bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung, ins Leben gerufen von der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung und der BARMER. Wir wollen Kinder für eine vielseitige, ausgewogene Ernährung sowie für die Freude am Genuss und das Verarbeiten frischer Lebensmittel begeistern. Deshalb möchten wir ihnen Lust aufs Kochen machen, ihnen Küchenkompetenz und Ernährungswissen vermitteln – und damit auch das Risiko ernährungsmitbedingter Krankheiten mindern.

Unser Ansatz: Wir bieten kostenfreie Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte an, die als sogenannte GenussbotschafterInnen der Sarah Wiener Stiftung in ihren Einrichtungen praktische Ernährungsbildung betreiben wollen. Bis 2021 wird ein deutschlandweites Netzwerk von mehr als 50.000 GenussbotschafterInnen entstehen. Mehr als eine Million Mädchen und Jungen im Kita- und Grundschulalter wollen wir mit unserer Initiative erreichen. Sind Sie ErzieherIn, SozialpädagogIn oder LehrerIn? Dann machen auch Sie mit! Auf unserer Internetseite können Sie sich anmelden und mehr über die Initiative erfahren: www.ichkannkochen.de

Wie unsere Initiative funktioniert

Wir machen Pädagogen zu Genussbotschaftern!

- Unsere eintägigen Fortbildungen qualifizieren PädagogenInnen dafür, Kindern Ernährungswissen zu vermitteln und mit ihnen zu kochen.
- Alle TeilnehmerInnen erhalten Zugang zu unseren Bildungsmaterialien, die jederzeit online zur Verfügung stehen und laufend aktualisiert werden.
- Die Fortbildung und die Materialien sind kostenfrei.
- Im Anschluss an die Fortbildung bieten die PädagogenInnen in ihren Einrichtungen eigenständig Koch- und Ernährungskurse für Kinder an – integriert in den Unterricht, als Nachmittagsangebot oder als AG.

Unsere Fortbildung und unsere Bildungsmaterialien

In unseren praxisnahen **Fortbildungen** geben wir grundlegendes Wissen an die Hand, um mit Kindern in der Küche aktiv werden zu können. Wir behandeln Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung, die wichtigsten Warengruppen und Küchentechniken und geben Tipps zur Umsetzung an den Einrichtungen. Natürlich wird auch gemeinsam gekocht! Nach der Fortbildung stehen unseren GenussbotschafterInnen fertig ausgearbeitete Materialien für Kita-Alltag und Schule zur Verfügung. Unsere **Bildungsmaterialien** umfassen Rezepte in vier saisonalen Varianten sowie für alle Module aufbereitete Informationen zur Warenkunde, Ideen für Verkostungen sowie Tipps zur Küchenpraxis.

Warum Kinder kochen lernen sollen

Wer kochen kann, kann selbst bestimmen

Wer über grundlegende küchenpraktische Fertigkeiten verfügt und sich mit Lebensmitteln auskennt, kann sich selbstbestimmt und vielseitig ernähren – ein Leben lang. Wir sind davon überzeugt, dass ein ausgewogenes Essverhalten sich nur durch selbst gemachte Erfahrungen entwickelt und festigt. Mit Ich kann kochen! entdecken Mädchen und Jungen, was sich aus frischen Lebensmitteln alles zubereiten lässt und welche Schritte nötig sind, bis eine leckere Mahlzeit auf dem Tisch steht. Sie erfahren, wie viel Spaß der genussvolle Umgang mit Essen macht und lernen, ihrem eigenen Körper und Geschmack zu vertrauen.

Kochen ist aktive Gesundheitsförderung

Das Essverhalten im Kindesalter ist prägend für die Gesundheit während des ganzen Lebens. Dass die junge Generation weniger kocht sowie zunehmend ungesund isst und trinkt, kann zu ernährungsmitbedingten Krankheiten führen. 1,9 Mio. Heranwachsende gelten in Deutschland als übergewichtig, 800.000 als fettleibig. Unsere Initiative setzt daher im frühkindlichen Bereich an, um Übergewicht und möglichen Folgeerkrankungen (Adipositas, Diabetes Typ 2) vorzubeugen. Wir wollen eine ausgewogene Ernährung im Kita-, Schul- und Familienalltag verankern. Dazu gehören auch Impulse für die Verpflegungsangebote der Einrichtungen, zum Beispiel ein gesunder Schulkiosk.



Machen Sie mit!

Werden Sie GenussbotschafterIn!

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. Kern der Stiftungsarbeit ist die Förderung des Ernährungsbewusstseins und der Ernährungsbildung von Kindern. Alle Programme der Stiftung möchten Heranwachsende über die Zubereitung, Herkunft und Vielfalt von Lebensmitteln aufklären und ihnen vermitteln, wie sie sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren können. Dazu bietet die Stiftung praxisnahe Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte an und organisiert Exkursionen zu Bauernhöfen. www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER

- Chancen öffnen, damit Kinder gesund ins Leben starten.
- Aktivitäten fördern, weil neue Ideen Unterstützung brauchen.
- Umfeld motivieren, um gesunde Kitas und Schulen zu schaffen.

www.barmer.de



Melden Sie sich für eine kostenfreie Fortbildung an!

www.ichkannkochen.de

Sarah Wiener Stiftung
Wöhlertstraße 12–13, 10115 Berlin
Tel: +49 (0)30 70 71 80 238
Email: ichkannkochen@sw-stiftung.de



Kosten Sie doch mal unsere Quarkspeise!

Zutaten (für vier Portionen):

250 g Quark, Honig, 1 Vanilleschote, 50 g Nüsse und Obst nach Jahreszeit:

Frühling: Rhabarberkompott, garniert mit zerstoßenen Cashewkernen und Bananenchips

Sommer: Beeren-Mix aus Erdbeeren, Heidelbeeren und Himbeeren sowie Haselnüsse

Herbst: Birnen, Äpfel und Mirabellen oder süße Pflaumen mit Zimt, etwas Zitronensaft sowie Haselnüsse und getrocknete Sanddornbeeren

Winter: Banane und Orange mit etwas Zitronensaft, getrocknete Cranberries und Mandeln

Und so wird's gemacht:

Den Quark sowie einen Teelöffel Honig in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und hinzufügen. Ist der Quark sehr fest, kann etwas Milch oder Sprudelwasser eingerührt werden. Das Obst kann als Kompott oder Püree untergerührt oder kleingeschnitten hinzugegeben werden. Schön sieht es geschichtet in einem Glas aus. Ein bisschen Obst zum Anrichten übrig lassen, mit den Nüssen bestreuen und servieren. **Guten Appetit!**

Rezept

Apfelwasser



Getränk, Durstlöscher

Geeignet für: Vorschulkinder, Grundschüler, Jugendliche

Jahreszeit: Herbst

Kochmodul: Wasser

Zutaten (12 Portionen)

2 säuerliche Äpfel
4 Zimtstangen
2 l frisches Leitungswasser

Werkzeuge & Materialien

Brett
Messer
2 Karaffen (Glas)

evtl. Teekanne
Wasserkocher

Und so wird's gemacht:

- (1) Äpfel kurz abwaschen und mit einem sauberen Küchentuch abreiben.
- (2) Äpfel entkernen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und in die Karaffen geben.
- (3) Zimtstangen in die Karaffen verteilen.
- (4) Beide Karaffen mit 1 l frischem, eiskaltem Wasser aufgießen.
- (5) Apfelwasser für mindestens 30 min im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipps:

- Die Karaffen können je nach Bedarf immer wieder mit frischem Wasser aufgefüllt werden.
- Dieses Aromawasser schmeckt auch als Heißgetränk lecker: Zutaten einfach mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen und wie Tee 10 min ziehen lassen, gegebenenfalls mit etwas Honig süßen.

Rezept



Butter schütteln (12 Personen)

Experiment, keine Küche erforderlich

Jahreszeit: jede
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten (12 Portionen)

600 g Sahne (möglichst unbehandelt, nicht länger haltbar)

Ergänzung für Kräuterbutter:

1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
weitere Kräuter
Paprikapulver
(frischen) Knoblauch
Pfeffer, Salz

Werkzeuge & Materialien

3 Twist off Gläser (Marmeladengläser)
3 Gläser
3 große Löffel
1 Mittelteller
1 Schüssel
Schneidebrett
Messer

Und so wird's gemacht:

- (1) Sahne ca. 12 Stunden vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen. Öffnen und kurz „Luft dran lassen“. So beginnen die Milchsäure-Bakterien zu arbeiten und machen das Buttern leichter.
- (2) Zum Beginn des Experiments Sahne in die Marmeladengläser schütten. Das Glas sollte max. zu 2/3 gefüllt sein.
- (3) Nun mit dem Schütteln beginnen. Die Sahne ruckartig an die breitseitigen Glaswände schütteln. Das Glas ununterbrochen schütteln. Im Kreis herumgeben, dazu singen oder tanzen. Vielleicht findet die Gruppe ihren eigenen „Butter-Rhythmus-Song“.
- (4) Nach ca. 5 min spürt man, dass sich in der Flüssigkeit eine Masse bildet. Dann damit beginnen, das „Wasser“ in Gläser abschütten. Die Buttermasse mit dem Löffel beim Abgießen zurückhalten. Das abgegossene Wasser ist Buttermilch und kann verkostet werden.
- (5) Solange schütteln und abgießen, bis ein Butterklumpen im Glas liegt.
- (6) Jetzt kann die Butter herausgenommen und verarbeitet werden. Entweder zu frischem Brot nur mit etwas Salz genießen, oder zu Kräuterbutter weiterverarbeiten. Die Butter kann auch in dekorative Butterförmchen gefüllt und kühl gestellt werden.

Tipps:

Stellen Sie frische Butter her, wenn Sie auch Brot selbst backen. Während das Brot backt, ist die Butter schnell zubereitet. Die zwei selbst hergestellten Grundnahrungsmittel schmecken ohne weitere Zusätze fantastisch. Eine Empfehlung ist, ein paar Gänseblümchen aufs Butter-Brot zu streuen!

Rezept

Gemüsesandwich mit Möhrenfrischkäse



Pausenbrot, Zwischenmahlzeit, Abendbrot

Geeignet für: Vorschulkinder, Grundschüler, Jugendliche

Jahreszeit: Herbst

Kochmodul: Getreide

Zutaten (12 Portionen)

24 Scheiben Vollkorn-Roggen-
mischbrot
2 Packungen Frischkäse
6 Möhren
2 kleine Äpfel
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Werkzeuge & Materialien

Messer
Schneidebrett
Brotmesser
Sparschäler
Streichmesser
Küchenreibe
Schüssel
Rührlöffel
Apfelentkerner

Und so wird's gemacht:

- (1) Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
- (2) Möhren waschen und grob mit der Küchenreibe raspeln und salzen. Frischkäse mit Möhrenraspeln und Petersilie vermengen.
- (3) Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
- (4) Beide Brotscheiben mit dem Möhrenfrischkäse bestreichen.
- (5) Eine Brotscheibe mit einer Apfelscheibe belegen.
- (6) Die zweite Brotscheibe nun darauflegen und mit einem Messer diagonal teilen.

Tipp: Dazu kann ein frisches Salatblatt gewaschen und trockengeschüttelt auf das Sandwich gelegt werden.

Kürbiscremesuppe

Mittagessen, Vorspeise, Abendessen

Geeignet für: Vorschulkinder, Grundschüler, Jugendliche

Jahreszeit: Herbst

Kochmodul: Wasser

Zutaten (12 Portionen)

1 kg Kürbis (z.B. Hokkaido)
2 kleine Zwiebeln
2 EL Öl
1,5 l Gemüsebrühe
1 Becher Sahne (200 g)
1 Bund Petersilie
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer

Werkzeuge & Materialien

Schneidebrett, Messer
Großer Kochtopf
Kochlöffel
Pürierstab
Becher / hohe Schüssel
Schneebesen / Handrührgerät
Messbecher

Und so wird's gemacht:

- (1) Kürbis gut waschen, nach Wunsch die Schale abschälen. Halbieren, entkernen und den Kürbis zerkleinern.
- (2) Zwiebeln pellen, in kleine Würfel schneiden.
- (3) Den Kochtopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Öl in den Topf geben und die Zwiebeln darin ohne Farbe anschwitzen.
- (4) Den zerkleinerten Kürbis zugeben und etwa 3 min dünsten. Die Hitze erhöhen, das Currypulver einstreuen und etwa 1 min rösten.
- (5) Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze weichkochen und anschließend pürieren.
- (6) Inzwischen die Hälfte der Sahne (100 g) mit dem Handrührgerät oder dem Schneebesen steif schlagen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die geschlagene Sahne rühren.
- (7) Die andere Hälfte der Sahne in die pürierte Suppe geben, noch einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- (8) Die fertige Suppe in Suppentassen füllen und jeweils ein Teelöffel Kräutersahne obenauf geben.

Tipps:

- Die Suppe kann auch in einem ausgehöhlten Kürbis serviert werden.
- Hierzu passen verschiedene Suppeneinlagen wie zum Beispiel: Geröstete Brotwürfel, geröstete Samen, Kerne und Nüsse, geriebener Käse.

Rezept

Quarkspeise mit Apfelkompott



Zwischenmahlzeit, Süßspeise, Frühstück, Dessert

Geeignet für: Vorschulkinder, Grundschüler, Jugendliche

Jahreszeit: Herbst

Kochmodul: Milch

Zutaten (12 Portionen)

1,2 kg Quark
2 Vanilleschoten
2 EL Honig
Ca. 100 g Rosinen oder getrocknete
Sauerkirschen
Ca. 150 ml Apfelsaft
1,5 kg Äpfel
Ca. 150 g Vollrohr-
oder Rübenzucker
1 TL Butter
1 EL Speisestärke
1 TL gemahlener Zimt
oder 1 Zimtstange

Werkzeuge & Materialien

Apfelentkerner
Sparschäler
Großer Kochtopf
Messer + Löffel
Bretter
2-3 Schüsseln (groß und
mittel)
Kochlöffel
Sieb
Evtl. 12 Gläser zum
Schichten
Evtl. Spritzbeutel/Tüten

Und so wird's gemacht:

- (1) Rosinen bzw. Sauerkirschen zum Einweichen mit Apfelsaft und einem Schuss heißem Wasser übergießen und zur Seite stellen.
- (2) Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- (3) Anschließend den Zucker mit 1 TL Butter im Kochtopf schmelzen lassen. Dabei gut rühren, damit der Zucker nicht anbrennt. Nun die Apfelstücke mit 1-2 EL Wasser und den Zimt hinzugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 6-10 min unter Rühren kochen lassen.
- (4) Für die Bindung Stärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in das Kompott rühren, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Abkühlen lassen! (Topf evtl. in kaltes Wasser stellen.)
- (5) Quark zusammen mit dem Honig in eine Rührschüssel geben. Vanilleschoten längs halbieren, Mark auskratzen und hinzufügen. Ist der Quark sehr fest, kann man etwas Milch oder Mineralwasser einrühren.
- (6) Abgekühltes Apfelkompott und Quark (mit Spritzbeutel) schichtweise in Gläser füllen.
- (7) Rosinen (Kirschen) im Sieb abtropfen lassen und das Dessert damit dekorieren.

Tipps:

- Auf Wunsch noch mit gehackten Nüssen dekorieren (Haselnüsse, Walnüsse...).
- Ausgekratzte Vanilleschoten mit Zucker in einem Einmachglas aufbewahren, so erhält man selbst gemachten Vanillezucker.