



## Pressemitteilung

### **Ich kann kochen! macht Lehrer und Erzieher zu Genussbotschaftern** **Ernährungsbildungsinitiative von Sarah Wiener Stiftung und BARMER in Ingelheim**

Ingelheim, 2. Mai 2018. Mitarbeiter des Mütter- und FamilienZentrums MütZe in Ingelheim 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. Initiatoren von Ich kann kochen! sind die Stiftung der aus dem Fernsehen bekannten Köchin Sarah Wiener und die BARMER. MütZe ist ein Verein, der unter anderem mit dem Café Kunterbunt in Ingelheim eine Begegnungsstätte betreibt, eine Kita leitet und eine offene Schülerbetreuung anbietet.

„Mit Ich kann kochen! entdecken Kinder, dass gesunde Ernährung Spaß macht und schmeckt“, sagte Markus Brunk, Regionalgeschäftsführer der BARMER. Die Krankenkasse engagiere sich in Rheinland-Pfalz 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 sagte: „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 Kochkompetenz vermitteln, verankern wir gesunde Ernährung als alltäglichen Bestandteil im Leben 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 MütZe-Mitarbeiter. Die kostenfreie Fortbildung vermittelte wertvolle Informationen zur Ernährungssituation und zum Ernährungsverhalten von Kindern sowie nützliche Hinweise für das Kochen mit Kindern.

Stephanie Fromme, die als Ich kann kochen!-Trainerin den Workshop leitete, sagte: „Wichtig ist, sich pädagogisch gut vorzubereiten auf Kochstunden mit Kindern. So gelingt es, die Nachwuchsköche gelassen und offen anzuleiten und in der Zubereitung der Speisen zu stärken.“ Zudem gab sie den Hinweis, die Kinder in der Kochstunde nicht zu überfordern: „Es gilt, Schritt für Schritt zu erklären. Zum Beispiel erst die Bedeutung von Hygiene in der Küche, erst danach die Küchenutensilien. Auch sollte man Ideen von Kindern beim Kochen zulassen.“

Eingeübt wurde das neu erworbene Wissen im Café Kunterbunt in Ingelheim, wo die Pädagogen saisonale Gerichte wie Salat mit Champignons und Orangen, Rosmarinkartoffelspalten mit selbst gemachten Tomatenketchup und belegte Brote mit selbst geschüttelter Kräuterbutter zubereiteten. Trainerin Fromme 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.



MütZe-Geschäftsführerin Angela Sgro sagte: „Wir bereiten täglich das Mittagessen und einen Nachmittagssnack für und zeitweise auch mit den uns anvertrauten Kindern zu.“ Einmal im Monat finde für die Kita-Kinder ein gemeinsames Frühstück statt. Auch hierbei würden die Kinder in die Zubereitung einzelner Bestandteile des Buffets eingebunden. „Von der Teilnahme an der Genussbotschafterschulung nehmen wir wertvolle Impulse und nützliche Tipps für die Arbeit mit den Kindern mit in unsere Einrichtung“, berichtete Sgro.

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:**

BARMER Regionalgeschäftsführer Markus Brunk (r.) und MütZe-Geschäftsführerin Angela Sgro (3.v.r.) mit Ihrem Team freuen sich auf die Zubereitung gesunder Speisen.

**Foto: MütZe**

***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)

Anne Lorenz, Leiterin Kommunikation  
Sarah Wiener Stiftung  
Tel 030 70 71 80 262  
Mobil: 0176 20 20 69 89  
E-Mail: [lorenz@sw-stiftung.de](mailto:lorenz@sw-stiftung.de)

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