



## Pressemitteilung

### Ich kann kochen! macht Lehrer und Erzieher zu Genussbotschaftern

Ernährungsbildungsinitiative von Sarah Wiener Stiftung und BARMER in Kaiserslautern

Kaiserslautern, 13. Dezember 2017. Lehrer und Erzieher aus Kaiserslautern und der näheren Umgebung haben an einer eintägigen Schulung der Initiative Ich kann kochen! in der Volkshochschule (VHS) Kaiserslautern teilgenommen und dürfen sich nun Genussbotschafter nennen. Ich kann kochen! ist Deutschlands größte praktische Ernährungsinitiative für Kita- und Grundschulkinder. Initiatoren von Ich kann kochen! sind die Stiftung der aus dem Fernsehen bekannten Köchin Sarah Wiener und die BARMER.

„Mit Ich kann kochen! entdecken Kinder, dass gesunde Ernährung Spaß macht und schmeckt“, sagte Oliver Hellriegel, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Kaiserslautern. Die BARMER engagieren 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 die Lehrer und Erzieher nun in der Kaiserslauterer VHS. Die besondere Fortbildung vermittelte wertvolle Informationen zur Ernährungssituation und zum Ernährungsverhalten von Kindern sowie nützliche Hinweise für das Kochen mit Kindern.

Stephanie Lehmann, 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 in der Lehrküche der VHS, wo die Pädagogen saisonale Gerichte wie Gemüse-Nuss-Bratlingen, Ayran mit Minze und Kartoffel-Rosmarin-Spalten zubereiteten. Trainerin Lehmann 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 vermittelte praxisnahes Ernährungswissen und förderte wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder. Das neu erworbene Wissen lasse sich bestens einsetzen, um zum Beispiel als Projekt Koch- und Ernährungskurse anzubieten.



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:**

Oliver Hellriegel, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Kaiserslautern, und Ich kann kochen!-Trainerin Stephanie Lehmann (2.v.r.), bereiten in der VHS Kaiserslautern mit angehenden Genussbotschafterinnen leckere Speisen zu.

**Foto: BARMER**

**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 will die Initiative 50.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte fortbilden und so mehr als eine Million Kinder zu erreichen. Ich kann kochen! ist IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

**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).