



## Pressemitteilung

### **Ich kann kochen! bildet Pädagogen zu Genussbotschaftern aus Ernährungsbildungsinitiative von Sarah Wiener Stiftung und BARMER zu Gast in Saarbrücken**

Saarbrücken, 13. März 2017. Lehrer sowie angehende Erzieher aus Saarbrücken und Umgebung haben sich bei einem eintägigen Workshop in der Katholischen Familienbildungsstätte Saarbrücken, von der Initiative Ich kann kochen! zu Genussbotschaftern ausbilden lassen. „Ich kann kochen! ist Deutschlands größte Ernährungsbildungsinitiative für Kita- und Grundschulkinder. Mit ihr entdecken Kinder, dass gesunde Ernährung Spaß macht und schmeckt“, sagte Adrian Zöhler, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Saarbrücken. Initiatoren von Ich kann kochen! sind die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

Zöhler ergänzte: „Die BARMER engagiert sich im Saarland seit vielen Jahren für die Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen. Ich kann kochen! hat das Ziel, das Ernährungsbewusstsein und die Ernährungsbildung von Kindern zu fördern.“ Die Initiative zeige 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. Der Regionalgeschäftsführer sagte: „Indem sie Heranwachsenden Lust aufs Kochen macht und ihnen Ernährungswissen sowie Kochkompetenz vermittelt, verankert die Initiative gesunde Ernährung als alltäglichen Bestandteil im Leben.“

Kern der Initiative sind kostenfreie Fortbildungen 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 Pädagogen nun in der Katholischen Familienbildungsstätte. Die Lehrer erhielten wertvolle Informationen zur Ernährungssituation und zum Ernährungsverhalten von Kindern sowie nützliche Hinweise für das Kochen mit Kindern.

Stefan Brandel, der als Ich kann kochen!-Trainer die Fortbildung leitete, sagte: „Wichtig ist, sich als Pädagoge gut vorzubereiten auf die Kochstunde mit den Kindern. Nur dann strahlt man Ruhe aus und gibt so den Nachwuchsköchen die Chance, sich auf die Zubereitung der Speisen zu konzentrieren“. Zudem gab er 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 Küche der Lehrküche der Katholischen Familienbildungsstätte, wo die Lehrer und angehenden Erzieher saisonale gesunde Gerichte wie Wintersalat, Steckrübenstampf und Gemüsespieße zubereiteten. Trainer Brandel sagte: „Wir müssen Kinder alltagstauglich und frühzeitig für eine vielseitige Ernährung begeistern. Der Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht Kochen für Kinder zum Erlebnis.“ Das gemeinsame Kochen sei auch pädagogisch wertvoll, denn es vermittele Ernährungswissen und fördere wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder. Das neu erworbene Wissen lasse sich von Lehrern und anderen Pädagogen bestens einsetzen, um zum Beispiel integriert in den Unterricht oder als Projektwoche 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.

**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 Kinder zu ausgewogenen Essern, kreativen Köchen und informierten Konsumenten machen: [www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de). Die BARMER möchte Kindern alle Chancen öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Sie will dazu beitragen, gesunde Kitas und Schulen zu schaffen: [www.barmer.de](http://www.barmer.de).*

**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).