



## PRESSEMITTEILUNG

### **Sarah Wiener Stiftung und BARMER geben Tipps für einen gesunden Start ins neue Schuljahr**

**Frankfurt, 4. August 2017** - Damit Kinder gut durch den Schultag kommen, sollten Eltern und Lehrer auf eine ausgewogene Ernährung der Kinder achten. Ein abwechslungsreiches Frühstück, frisches Obst und Gemüse macht die Kinder fit und hilft ihnen, den Schullalltag zu bewältigen. Ein Hirsebrei mit Birnen und Nüssen enthält wichtige Nährstoffe für einen guten Start in den Schultag. In der Schulpause versorgt ein Gemüsesandwich mit Gurke und Tomate die Kleinen mit neuer Energie.

Durch den Genuss von frisch zubereiteten Lebensmitteln lernen die Kinder auch eine ausgewogene Ernährung. „Frühstück und ein frischer Pausensnack versorgen die Kinder mit Energie und bringen sie gut durch den Schulalltag. Eine gesunde Ernährung beugt außerdem Krankheiten wie Karies oder Übergewicht vor“, sagt Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER Hessen.

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 und 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 öffnen, 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 IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

#### **Presseabteilung der BARMER Hessen**

Brigitte Schlöter Telefon: 0800 333004 352230

E-Mail: [brigitte.schloeter@barmer.de](mailto:brigitte.schloeter@barmer.de) oder [presse.hessen@barmer.de](mailto:presse.hessen@barmer.de)

Alle Termine und Informationen zu den Fortbildungen von Ich kann kochen! finden Sie hier: [www.ichkannkochen.de/mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen)

Mehr Informationen und Bildmaterial für Medienvertreter: [www.ichkannkochen.de/presse](http://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-Roggenmischbrot aufschneiden.
- (2) Basilikum waschen, trockenschütteln und fein hacken (oder mit der Schere klein schneiden).
- (3) Zucchini waschen und grob mit einer Küchenreibe raspeln. Zucchini raspeln salzen.
- (4) Frischkäse mit Zucchini raspel 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.

Seite 2