

DIESER INHALT WIRD UNS ZUR VERFÜGUNG GESTELLT

SCHWEINFURT

# Ich kann (gesund) kochen



Foto: Mschda Aziz | Die Genussbotschafterin Ramona Hoferer mit den Kindern der Gartenstadt-Grundschule.



Von Pressemitteilung

05.01.2024 | aktualisiert: 08.01.2024 02:58 Uhr

[ARTIKEL VORLESEN](#)

**M**öhren schälen, Kartoffeln stampfen, Kräuter hacken: Für die meisten Menschen ist das Zubereiten von gesunden Mahlzeiten aus frischen Zutaten wichtig. Doch viele Kinder ernähren sich nicht ausgewogen und wissen nur noch wenig darüber, wie aus Lebensmitteln leckere Mahlzeiten werden.

Mit diesem Projekt weckt der Sozialdienst katholischer Frauen e. V. an der

**EIN GUTES NEUES!**  
ePaper mit **MP+** inkl. Samsung Tablet ab **7,00** €/mtl.

Jeden Donnerstag ist dazu nach Schulschluss die schuleigene Mensa für alle Klassenstufen zum Kochen und Backen geöffnet.

Eine Gruppe besteht aus zehn Kindern, die immer vier Wochen lang mit der ausgebildeten Genussbotschafterin des SkF e. V. mit viel Spaß und Freude in der Küche stehen dürfen. Dort wird ihnen pädagogisch alles über den bewussten Umgang mit diversen Küchengeräten und Lebensmitteln beigebracht. Bereits die Kinder der ersten Klasse dürfen Obst und Gemüse schnippeln, letzteres anbraten und im Kochtopf oder der Pfanne umrühren. In den eineinhalb Stunden Kochzeit bereiten sie eine einfache, kleine Mahlzeit zu, die dann im Anschluss auch gegessen wird. Die Kinder wissen genau, was alles enthalten ist und wie viel Arbeit selbst hinter einem scheinbar leichten Gericht steckt.

Viele Kinder sind eher bereit, neue Lebensmittel auszuprobieren, wenn sie selbst am Entstehungsprozess beteiligt waren. So gibt es auch einige Aha – Momente, wenn sie beim Probieren merken: "Hey! Das schmeckt ja doch ganz gut." Bleibt dieser Moment aus, sind die Kinder selbstverständlich nicht gezwungen, ihre Probierportion fertig zu essen. Jedes Kind entscheidet selbst, wie viel davon gegessen wird.

Im Vordergrund steht der Spaß am Erlernen des Kochens und Backens und das Entdecken mit allen Sinnen von neuen Lebensmitteln und Mahlzeiten, die in der Familie oft nicht vorkommen. Das Ziel ist es, dass die Kinder nach Hause kommen und sagen können: "Ich kann (gesund) kochen."

Ermöglicht wurde das Angebot über das ganze Schuljahr durch die Aktion "Gemeinsam erreichen wir mehr" der Sparkasse Schweinfurt.

Von: Doris Engelhardt (Geschäftsführung, Sozialdienst katholischer Frauen e.V.)

Sie haben das Wort: Vereine, Schulen und andere Gruppierungen können [über Portale Berichte und Termine einreichen](#) und so einen Teil von mainpost.de m freuen uns auf Ihre Neuigkeiten!

## Weitere Artikel



BONN

**Garen und Sparen mit der Kochkiste**



BAD KISSINGEN

**MP+ Hochwasser in Bad Kissingen: Die Saale strömt noch gewaltig durch die Kurstadt**