

„HÖRT AUF EURE ZUNGE“

Damit Schüler ein Gefühl für gute Ernährung bekommen können, ist es wichtig, sie selbst auch mal an den Herd zu lassen – meint die Fernsehköchin und Autorin Sarah Wiener. Deshalb setzt sie sich mit ihrer Initiative „Ich kann kochen!“ für die praktische Ernährungsbildung von Kindern in Schulen ein und appelliert an (Grund-)Schulleitungen: Macht mit!



Frische Zutaten sind die Grundlage: Stiftungsgründerin Sarah Wiener probiert zusammen mit Schülern der Gemeinschaftsgrundschule Helmholtzstraße in Düsseldorf Kräuter.

SCHULMANAGER: Im Rahmen des Projekts „Ich kann kochen!“ bilden Sie sogenannte Genussbotschafter aus. Welche Aufgaben haben die?

WIENER: Die Genussbotschafterinnen und Genussbotschafter sind das Herz meiner Stiftung und der Initiative „Ich kann kochen!“ Ihre wichtigste Aufgabe ist es, Kinder fürs Kochen und für den genussvollen Umgang mit frischen Lebensmitteln zu begeistern. Mitmachen können alle, die mit Kindern arbeiten: Schulleitungen, Lehrerinnen und Lehrer oder Erzieherinnen, die in ihren Einrichtungen mit Kindern kochen wollen, können sich von uns fortbilden lassen. Sie müssen keine Spitzenköche sein. Viel wichtiger ist, dass sie mit Spaß und Leidenschaft dabei sind.

SCHULMANAGER: Was bedeutet „praktische Ernährungsbildung“?

WIENER: Das bedeutet Riechen, Schmecken und Fühlen. Wir erzählen den Kindern nicht: Du musst Gemüse essen, denn das ist gesund. Wir sagen: Probiert einfach mal! Habt Spaß und hört auf eure Zunge! Wir legen einfach los in der Küche, schneiden das Gemüse klein – und die Kinder entdecken mit allen Sinnen, wie aus ein paar frischen Zutaten etwas Schmackhaftes entsteht. Dieses Erlebnis, der Geschmack von etwas, das ich mir selbst zubereitet habe, bleibt dann auch ganz anders hängen als der Hinweis darauf, dass ein Apfel gesünder ist als Pizza.

SCHULMANAGER: Warum braucht Deutschland dieses Projekt?

WIENER: Weil sich Kinder in Deutschland zunehmend ungesund ernähren – und weil sie kaum noch selber kochen können. Wenn Kinder gesund und ausgewogen essen sollen, müssen wir ihnen das Kochen beibringen. Dann müssen sie wissen, wie man eine Nudelsoße kocht, wann Kartoffeln gar sind und aus welchen Grundzutaten Kräuterquark gemacht wird. Sonst sind sie nämlich darauf angewiesen, das zu essen, was man ihnen vorsetzt. Kochen zu können, bedeutet Teilhabe und Selbstbestimmung. Den Nebeneffekt, dass es Spaß macht, kreativ ist und gesund und stark für die Zukunft macht, den gibt es noch gratis dazu.

SCHULMANAGER: Welche Ziele haben Sie sich bis zum Laufzeitende der Initiative 2021 gesteckt?

WIENER: 1,4 Millionen Kita- und Grundschulkindern sollen dann sagen können: „Ich kann kochen!“ Sie sollen über die Herkunft, Vielfalt und Zubereitung von Lebensmitteln Bescheid wissen und in der Lage sein, sich selbst eine Mahlzeit zuzubereiten. Das Thema „Gesunde Ernährung“ soll in den Einrichtungen ankommen – und auch in den Familien. Dass die Initiative 2021 endet, ist gar nicht gesagt. Wir streben eine langfristige Zusammenarbeit an. Jetzt legen wir aber erst einmal los.

SCHULMANAGER: Sie sprechen in dem Projekt besonders Kinder im Grundschulalter an. Sind das „kritische Jahre“?

WIENER: Das sind vor allem sehr wichtige Jahre. Denn Geschmack, Vorlieben und Essgewohnheiten werden in der frü-

hen Kindheit geprägt und dann in der Regel ein Leben lang beibehalten. Kinder, die nur Fertiggerichte und Fast Food kennenlernen und nicht wissen, was sie mit ein paar Kartoffeln, Karotten und Eiern anstellen können, werden als Erwachsene kaum damit beginnen, plötzlich

selbst zu kochen – und irgendwann auch ihren Kindern Fertiggerichte aufwärmen.

SCHULMANAGER: Wie schätzen Sie aus ernährungswissenschaftlicher Sicht die Qualität der Mittagsverpflegung an deutschen Schulen ein?

WICHTIG ZU WISSEN!

Die bundesweite Initiative „Ich kann kochen!“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Sarah Wiener Stiftung und der Barmer GEK zur praktischen Ernährungsbildung für Kinder. Innerhalb von fünf Jahren sollen bundesweit bis zu 56.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu sogenannten Genussbotschaftern fortgebildet werden. Ziel ist es, Kindern gesundes Essen und die Lust am Kochen praktisch näherzubringen. Weitere Informationen gibt es unter: www.ichkannkochen.de

WIENER: Puh, das lässt sich nicht pauschal beantworten – und ich selbst bin keine Ernährungswissenschaftlerin, sondern in erster Linie Köchin und ein sinnlicher Mensch. Ich denke, dass oft zu wenig Geld in die Gemeinschaftsverpflegung investiert wird, die Transportwege und Warmhaltezeiten zu lang sind und zu viel Chemie auf den Teller kommt. 2015 hat eine bundesweite Erhebung der HAW Hamburg zur Qualität der Schulverpflegung ergeben, dass sich insgesamt schon vieles verbessert hat – Salatbuffets gehören bereits bei einem Drittel der Schulen zum Standard, mehr als zwei Drittel bieten kostenlose Getränke zum Essen an. Das freut mich. Die Studie kam aber

auch zu dem Ergebnis, dass Angebotsvielfalt und Qualität des Essens häufig noch deutlich verbessert werden können. Mit der Initiative „Ich kann kochen!“ möchten wir auch den einen oder anderen Impuls für die Gemeinschaftsverpflegung geben.

SCHULMANAGER: Wenn Sie zurückschauen: Wie sah Ihr Frühstück aus, als Sie Schülerin waren?

WIENER: Als Wienerin habe ich damals mit Vorliebe Marmeladensemmeln mit Butter gegessen. Vier Stück auf einmal. In der Pause gab es dafür immer viel Obst und das nach Jahreszeit. Am liebsten waren mir die Pflaumen im Herbst. ■

3malE – Energie entdecken, erforschen und erleben.

EINFACH
REINKLICKEN:
www.3malE.de

Die bundesweite Bildungsinitiative 3malE präsentiert alles Wissenswerte rund um Energie für Schüler, Lehrer, Eltern, Studenten und Dozenten. Hier finden Sie Unterrichtsmaterialien, Experimentierkoffer zum Ausleihen, Infos zur Berufsorientierung, Fortbildungen, Exkursionsziele, Wettbewerbe und vieles mehr. Gleich mal anklicken unter www.3malE.de oder www.facebook.com/3malE



QR-Code scannen
und los geht's!

Eine Gemeinschaftsinitiative von innogy und RWE