

## Plietsche Kinderküche

### KRAFFTUTTER FÜR DEN KOPF

„Und was kochen wir heute?“, „Kann ich das Gemüse schneiden?“ – so kommen die Kinder der „Plietschen Kinderküche“-Kochkurse tatendurstig in die Schulküchen. Doch bevor sie sich mit Messer und Schneidebrett dem Gemüse zuwenden können, ist es notwendig, das Rezept gemeinsam zu lesen, unbekannte Wörter zu verstehen, Gewürze zu riechen, Zutaten zu „be-greifen“ und – ganz wichtig – die Kochteams zu bilden. Ernährungs- und Gesundheitserziehung ist das erste Ziel dieser Bildungs-idee. Doch was nebenbei gelernt wird, ist ebenso wichtig.

#### Gesund essen macht Spaß

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben und eine wichtige Grundlage für konzentriertes Lernen. Ziel des Projektes „Plietsche Kinderküche“ des gemeinnützigen Vereins SchlauFox e.V. ist es, Kindern und Jugendlichen aus benachteiligtem Umfeld Spaß am Kochen und einen bewussteren Umgang mit dem Thema gesunde Ernährung zu vermitteln.



Foto: Lili Nahapetian

*So macht Ernährungserziehung Spaß!*

Studierende, überwiegend aus dem Lehr-  
amt, kochen einmal wöchentlich mit den  
Kindern in den Schulen und begleiten die  
ergänzenden Aktionen zum Thema Gesun-  
de Ernährung und Bewegung. Unter dieser

Anleitung werden die Kinder schon nach  
kurzer Zeit sehr vertraut mit den verschie-  
denen Aspekten der Ernährung und den Le-  
bensmitteln selbst. Zudem erleben sie die  
besondere Freude, die das Kochen macht.

#### Kochen und Essen mit den Eltern

Auch die Einbeziehung der Eltern ist ein  
Bestandteil des Konzeptes. Sie werden zum  
Ende des Kurses eingeladen, gemeinsam  
mit ihren Kindern zu kochen. Das ist für  
beide Seiten ein ganz besonderes Erleb-  
nis. Die Kinder sind sehr stolz auf ihre  
zubereiteten Speisen und die Eltern sind  
beeindruckt, über welche Kenntnisse ihre  
Kinder verfügen. Möglicherweise hat man  
es den Kindern in der eigenen Küche gar  
nicht zugetraut, mit scharfem Messer die  
Tomaten zu schneiden und mit heißen Töp-  
fen umzugehen. Viele Eltern nehmen von  
diesem Kochnachmittag die Anregung mit,  
öfter einmal gemeinsam mit ihren Kindern  
zu kochen und voneinander zu lernen.

#### Unterschiedliche Bausteine

Die einzelnen Kurseinheiten greifen unter-  
schiedliche Schwerpunkte auf:

- Vom Korn zum Mehl zum Brot – Täglich benutzen wir Mehl. Aber wie und woraus wird es hergestellt und was kann man alles damit machen?
- Snack mit mir – Obstsalate mit exotischen Früchten, Fitness-Drinks, verschiedene Dips für Gemüsesticks. Gesundes Snacken!
- Frühstück für den aktiven Tag – Müsli, Brötchen, süß oder herzhaft? Gut ist, was fit macht.
- Fast Food mal anders – Burger, Pommes, Pizza. Alles kann selbstgemacht werden. Und leckerer ist es auch!
- Essen international – Gemeinsam entdecken wir z.B. die afrikanische, asiatische, mexikanische oder französische Küche.

#### Einmal um die Welt kochen

Mehrsprachigkeit und kulturelle Vielfalt werden in dem Projekt durch das Kochen von landesspezifischen Rezepten aus den Familien positiv hervorgehoben.



Foto: Lili Nahapetian

*Gesundes Snacken: Obstsalat mit exotischen Früchten*

Die Kochkurse finden derzeit an vier Ham-  
burger Schulen statt, die sich an den Pro-  
jektkosten beteiligen. Neben den Schü-  
lerInnen einer Stadtteilschule kochen auch  
Kinder der 3. und 4. Klasse im Rahmen der  
Nachmittagsangebote ihrer Schulen. Die  
BürgerStiftung Hamburg fördert das Pro-  
jekt „Plietsche Kinderküche“ seit 2011. //

Stand: 06/2018

#### BürgerStiftung Hamburg

Schopenstehl 31 · 20095 Hamburg  
Telefon (040) 87 88 969 60  
Telefax (040) 87 88 969 61

info@buergerstiftung-hamburg.de  
www.buergerstiftung-hamburg.de

#### Spendenkonto

Hamburger Sparkasse  
BIC HASPDEHHXXX  
IBAN DE93 2005 0550 1011 1213 14