

Pressemitteilung

Ab an den Kochlöffel – jetzt kochen die Kinder

Viele Kinder kennen nur abgepackte Lebensmittel, Fertiggerichte und Co. In zahlreichen Familien bleibt wenig Zeit fürs Kochen und immer mehr Eltern leben ihren Sprösslingen eine Fast-Food-Mentalität vor. Somit sind Schokoladenriegel, Burger oder süße Limonaden in der Brotdose keine Seltenheit. Dabei ist es wichtig, bereits im frühen Kindesalter das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu wecken. Deswegen hat das Onlineportal KOCHSCHULE.de das Projekt „Ab an den Kochlöffel – jetzt kochen die Kinder“ ins Leben gerufen, um Eltern verstärkt zu animieren, ihren Nachwuchs beim täglichen Kochen mithelfen zu lassen. Denn: Wer früh lernt, welche Lebensmittel gesund sind und wie sie schmackhaft zubereitet werden können, wird auch im hohen Alter auf eine bewusste Ernährung achten und somit langfristig mehr Lebensqualität erhalten.

KOCHSCHULE.de setzt sich für eine bewusste Esskultur statt schneller, bloßer Nahrungsaufnahme ein. „Vor allem liegen uns die kleinen Köche sehr am Herzen“, erklärt Sebastian Heinz, Inhaber des Onlineportals „Daher engagieren wir uns mit unserem Projekt ‚Ab an den Kochlöffel – jetzt kochen die Kinder‘, um bereits im frühen Alter die Kleinen spielerisch Schritt für Schritt an das Thema gesunde Ernährung und Kochen heranzuführen.“ Hierfür organisiert KOCHSCHULE.de beispielsweise Kochkurse in Grundschulen, um den Schülern die faszinierende Welt des Kochens näherzubringen. Dabei steht der Spaßfaktor an erster Stelle. Gemeinsam mit ihren Freunden kochen die Kinder unter professioneller Anleitung ein Essen – auf der Speiskarte stehen zum Beispiel selbstgemachte Nudeln mit Tomatensauce und zum Nachtisch gibt es Schokofrüchte knackig kühl. Nach der vollbrachten Arbeit wird gemeinsam gegessen.

Pressekontakt: Gabriela Urban

E-Mail: gabriela.urban@kochschule.de | Tel.: 040.6 094 018 74

www.kochschule.de | www.facebook.com/Kochschule.de

Gerade in Wohnbezirken mit schwachen Sozialstrukturen ist es besonders wichtig, die Themen bewusste Ernährung und Kochen verstärkt zu positionieren. So kämpft auch die Ganztagsgrundschule Appelhoff in Steilshoop Hamburg gegen das wahllose „In-sich-reinstopfen“ von Fastfood und Süßigkeiten an. „Manchmal ist es ein Kampf gegen Windmühlen, wenn die Eltern – wenn überhaupt – nur den Schokoriegel, den Zuckersaft oder gar einen Burger in den Schulranzen legen“, erörtert Grundschullehrerin M. Jordan. „Da schaut man als Lehrerin oft in enttäuschte Gesichter, weil die Kinder doch auch viel lieber das sogenannte Starkmacherbrot dabei hätten.“

Spielerisch die faszinierende Welt des Kochens entdecken

Kinder wollen Mama und Papa in der Küche helfen und mitkochen. Sie sollten so früh und so oft wie möglich in den täglichen Kochprozess aktiv einbezogen werden. Damit erlernen die Sprösslinge neben den ersten Koch-Basics auch mit Küchengeräten praktisch umzugehen – das schult die Motorik und gleichzeitig auch die Selbstständigkeit. Beim Kinderkochen an der Ganztagschule Appelhoff in Hamburg knetet sogar jedes Kind seinen eigenen Teig, dreht diesen durch die Nudelmaschine und fertig sind die selbstgemachten Spaghetti. Auf diese Weise lernen die Erstklässler, dass Pasta nicht immer nur aus der Tüte kommen muss und wieviel Spaß die gemeinsame Zubereitung macht. Begeistert erzählen sie zu Hause von ihrem Kocherlebnis und wollen mit den Eltern gleich das erlernte Rezept nochmal kochen.

Jetzt kochen die kleinen Köche – Kochkurse für Kinder

Kochkurse für Kinder erfreuen sich zunehmend großer Beliebtheit. Unter professioneller Anleitung wird gemeinsam ein leckeres Mahl gezaubert – es wird geschnippelt, ausprobiert, gerührt und nebenbei erlernen die Kleinen spielerisch ihr erstes Kochwissen. Ein Kinderkochkurs bietet auch eine hervorragende Gelegenheit, den Kindergeburtstag mal anders zu gestalten. So feiern immer mehr Eltern den Geburtstag ihres Sprösslings statt im Freibad oder Kino bei einem Kinderkochkurs.

Weitere Informationen zum Thema und Pressebilder finden Sie auf

www.kochschule.de, <http://www.kochschule.de/Presse-Portal/>

und auf www.facebook.com/kochschule.de

www.twitter.com/KOCHSCHULE_de

Über KOCHSCHULE.de

Mission guter Geschmack. Ob blutige Anfänger, ambitionierte Hobbyköche oder eingefleischte Profis – KOCHSCHULE.de, der Experte im Kochschulsegment, bringt Köche aus Passion zusammen. Auf diesem Portal finden Kochbegeisterte Wissensbeiträge rund um die Themen Kochen, Essen und Genuss. Die fachkundige Redaktion, Experten aus dem Kochschulsegment sowie Branchenpartner sorgen für eine anspruchsvolle Qualität der präsentierten Inhalte auf www.kochschule.de. Außerdem können Hobbyköche bequem, schnell und auf einen Blick den passenden Kochkurs in ihrer Nähe finden: Ein neuartiges Buchungssystem – das eigens auf das Angebot und die Eigenschaften von Kochkursen zugeschnitten ist – erspart das lästige Suchen und die zeitintensive Recherche. Ganz einfach nach der Region oder themenspezifischen Kursen suchen und auf einen Blick eine detaillierte Überblicksliste aller freien Kochkurse um die Ecke erhalten. Ist die Entscheidung für einen Kochkurs gefallen, kann dieser mit einem Mausklick online gebucht werden. Außerdem bietet der Kochkurs-Gutschein die Möglichkeit kulinarische Freude auch zu verschenken.

Pressekontakt: Gabriela Urban

E-Mail: gabriela.urban@kochschule.de | Tel.: 040.6 094 018 74

www.kochschule.de | www.facebook.com/Kochschule.de