

Ich kann kochen! Drei Fragen an Sarah Wiener

19. Februar 2020



© Sarah Wiener Stiftung | Ute Grabowsky

Mit "[Ich kann kochen!](#)" machen Sarah Wiener Stiftung und BARMER seit 2016 pädagogische Fach- und Lehrkräfte in kostenfreien Fortbildungen fit für das Kochen mit Kindern. Stiftungsgründerin und Köchin Sarah Wiener spricht im kinderzeit-Interview über die Initiative sowie die besondere Rolle von Kitas und Grundschulen bei der praktischen Ernährungsbildung.

Frau Wiener, warum können immer weniger Kinder kochen?

Die Antwort ist leicht: Weil es ihnen niemand mehr beibringt! In immer weniger Familien wird noch

frisch gekocht. In Küchenschränken dominieren Konservendosen und Fertiggerichte, an jeder Straßenecke gibt es Currywurst und Pizza und abends bringt der Lieferservice das Essen. Herd und Ofen bleiben kalt – und Kinder ahnungslos. Das ist eine sehr traurige Entwicklung. Die Koch- und Esskultur ganzer Generationen geht verloren. Mit unserer Initiative Ich kann kochen! möchten wir das ändern. Wenn schon kleine Kinder wieder mehr über Lebensmittel, deren Herkunft und Zubereitung wissen, verändert es ihren Blickwinkel auf das, was sie sich in den Mund stecken. Sie können Frische und Vielfalt einfordern und selbstbestimmt essen. Dazu müssen wir das Kochen wieder in ihren Alltag holen!

Was lernen die Pädagoginnen und Pädagogen bei den "Ich kann kochen!"-Fortbildungen?

Die Grundlagen des pädagogischen Kochens, also wie man Kinder ganz praktisch und ohne erhobenen Zeigefinger für vielfältiges Essen begeistert. Dazu gehört natürlich auch etwas Theorie – wie entwickelt sich der Geschmack, was muss ich bei der Hygiene beachten – aber vor allem ganz viel Praxis: Schneidetechniken für kleine Hände, kindgerechte Rezepte, all das wird direkt in der Küche ausprobiert. Unsere Fortbildungen geben viele Anregungen, wie praktische Ernährungsbildung auch mit wenig Zeit oder auch ohne Küche in den Einrichtungen stattfinden kann. ([Ein Beispiel dafür ist das Belegte Brot mit Kräuterbutter](#)) Für das Kochen mit Kindern muss man kein Küchenexperte sein und es braucht nicht viel! Für uns ist wichtig: Es soll allen Spaß machen und Genuss bringen. Darum heißen die Teilnehmenden unserer Fortbildung am Ende auch GenussbotschafterInnen.

Die eintägigen Fortbildungen sind im Übrigen kostenfrei und auch im Anschluss gibt es im Online-Portal für GenussbotschafterInnen von Rezepten, über Praxistipps, Hintergrundinformationen zu Kinderernährung bis hin zu einem Einsteiger-Kochkurs ganz viele Tipps und Materialien, um direkt mit den Kindern zu starten.

Warum sind Kitas und Grundschulen ideale Orte, um Kinder für das Kochen zu begeistern?

Heute nehmen Kinder einfach viele Mahlzeiten in diesen Einrichtungen ein. Das bietet auch ein tolles Gemeinschaftserlebnis. Wir beobachten immer wieder, wie viel Kommunikation beim Kochen und gemeinsamen Essen stattfindet: Da wird gestaunt, gelacht und gelobt! Ein weiterer Vorteil ist, dass wir in der Kita, der Grundschule oder dem Hort sehr viele Kinder, und zwar aus ganz unterschiedlichen Familien, erreichen können. Und ganz wichtig: Dort arbeiten Menschen, die pädagogisch ausgebildet sind und wissen, wie man Wissen und Fertigkeiten kindgerecht vermittelt. Sie können in verschiedenen Situationen – vom selbstgerührten Nachtisch bis zur eigenen Kräuternernte vom Fensterbrett – ihren Schützlingen spielerisch und nachhaltig das breite Feld der Ernährungskompetenz vermitteln. Und keine Angst: Jede Pädagogin und jeder Pädagoge und, auch wenn er oder sie nicht kochen kann, bekommt das hin! Für viele Rezepte braucht es noch nicht einmal einen Herd.

[Mehr über die Initiative "Ich kann kochen" von der Sarah Wiener Stiftung](#)

So klappt`s mit Kindern in der Küche – 5 Tipps für Erwachsene

1. Trauen Sie den Kindern in der Küche etwas zu.
2. Starten Sie mit bekannten und für Kinder leicht zu verarbeitenden Lebensmitteln. Weiche Lebensmittel z. B. eignen sich hier besonders gut für den Start, weil sie leicht zu schneiden sind.
3. Haben Sie Geduld und seien Sie entspannt – auch wenn das Ei mal neben der Schüssel landet.
4. Zwingen Sie die Kinder zu nichts. Kochen soll keine negative Erfahrung sein.
5. Bleiben Sie dran: Zeigen Sie Kindern regelmäßig, wie viel Spaß das Zubereiten von Lebensmitteln macht.

Anmeldung und weitere Informationen zu Ich kann kochen!

Wenn auch Sie als Erzieherin und Erzieher oder pädagogische Fachkraft die Kinder in Ihrer Einrichtung für das Kochen und eine vielseitige Ernährung begeistern wollen, melden Sie sich unter www.ichkannkochen.de/mitmachen für eine kostenfreie Fortbildung der Initiative "Ich kann kochen!" an. Das gemeinsame Angebot von Sarah Wiener Stiftung und BARMER vermittelt deutschlandweit Erzieherinnen und Erziehern, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen sowie Grundschullehrerinnen und Grundschullehrern die Grundlagen des pädagogischen Kochens mit Kindern. Um direkt in die Praxis zu starten, können Sie einmalig eine Lebensmittelförderung der BARMER von bis zu 500 Euro für eigene Koch-Projekte in Ihrer Einrichtung beantragen.

- [Mail](#)

- [Gemüse](#)
- [gesunde Ernährung](#)
- [gesundes Essen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Kochbuch](#)
- [Kochen](#)