

Rap-Video für Kinder zur Ernährungsbildung

08. November 2021



Copyright: Plattform Ernährung und Bewegung

Ernährungswissen, das ins Ohr geht: In Kooperation mit dem Koch und Rapper Paul Denkhäus veröffentlicht die Küchenpartie mit peb ein Musikvideo zu den Themen Essen und Nachhaltigkeit. Die Ansätze der Saisonalität und generationsübergreifenden Wissensvermittlung werden dabei sehr anschaulich gezeigt.

Foodsaving, Zero Waste oder Meal Prepping – was wie der Trend einer jüngeren Generation klingt, ist für ältere Menschen oftmals ganz selbstverständlich. Bei der Vermeidung von Lebensmittelresten und dem Wissen über saisonale Ernährung ist die ältere Generation ganz vorne dabei. Gerade in Bezug auf eine nachhaltige Ernährung können junge Menschen also viel von der älteren Generation lernen. Und genau darum geht es auch beim Kochprojekt Die Küchenpartie mit peb und in dem neuen Musikvideo „Song der Saison“.

Song der Saison: Der Küchenpartie-Rap

Nachhaltige Ernährung – ein Thema für alle Generationen

Das vom Bundesernährungsministerium (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM geförderte Projekt wird von der Plattform Ernährung und Bewegung durchgeführt. Es setzt sich dafür ein, mit generationsübergreifenden Kochaktionen den Wissensaustausch zwischen Alt und Jung anzustoßen, die Ernährungskompetenz zu stärken und die soziale Teilhabe zu fördern. Zusammen mit dem Koch und Rapper Paul Denkhaus hat Die Küchenpartie mit peb nun das Musikvideo „Song der Saison“ herausgebracht. „Wissensvermittlung erfolgt ganz unterschiedlich - neben den praxisorientierten Kochaktionen können gerade kreative Zugänge eine besondere Aufmerksamkeit bei Kindern und Jugendlichen schaffen und somit nachhaltiger wirken. Musik ist dafür ein wunderbares Medium.“, so Mirko Eichner, Geschäftsführer der Plattform Ernährung und Bewegung (peb).

Die eigene Mahlzeit klimafreundlicher gestalten

Hat das Obst und Gemüse Saison? Wo kommt mein Essen her? Wie kann ich Lebensmittelreste vermeiden? Wie der Songtext spielerisch vermittelt, gibt es viele Stellschrauben im Alltag, um die eigene Mahlzeit klimafreundlicher zu gestalten. Zu lernen, wo unsere Lebensmittel herkommen und wie diese verarbeitet werden können sind wichtige Faktoren, um die eigene Ernährungskompetenz zu stärken. Und so zieht Denkhaus im Video mit Jung und Alt auf den Markt, um im Herbst Kürbisse zu kaufen und zeigt beim gemeinsamen Kochen, wie diese ganz leicht im herzhaften Waffelrezept der Küchenpartie mit peb verarbeitet werden. Natürlich regional, saisonal und ein köstlicher Genuss für beide Generationen.

Kochen, Rezepte und Ernährungswissen: Die Küchenpartie mit peb

In den Kochaktionen der Küchenpartie mit peb treffen an vier Aktionstagen Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren und ältere Teilnehmende ab 65 Jahren am Herd aufeinander, um einerseits Wissen und kulinarische Erfahrungen auszutauschen und andererseits ihre Kenntnisse über Lebensmittel sowie deren Herkunft und Zubereitung zu erweitern. Neben den Kochaktionen werden auf der Webseite www.diekuechenpartie.de sowie den Social Media Kanälen projektbegleitend Tipps, Tricks und einfache Rezepte geteilt. Diese informieren und motivieren dazu, den Kochlöffel öfter selbst in die Hand zu nehmen – denn die Fähigkeit, selbst kochen zu können, ist ein wichtiger Schritt, um das eigene Ernährungsverhalten aktiv und ausgewogen zu gestalten.

Über die Macher

Die Küchenpartie mit peb organisiert deutschlandweite Kochaktionen und motiviert Jung und Alt dazu, den Kochlöffel öfter selbst in die Hand zu nehmen. Denn die Fähigkeit, selbst kochen zu können, ist ein wichtiger Schritt, um das eigene Ernährungsverhalten – egal, ob alt oder jung, aktiv und ausgewogen zu gestalten. www.diekuechenpartie.de

Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Die Mitglieder setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter <http://www.in-form.de>. [#ichbininform](https://twitter.com/ichbininform)

- [Mail](#)

- [Ernährung](#)
- [Musik](#)
- [Nachhaltigkeit](#)
- [Rap](#)
- [Saisonalität](#)