

Gesprächspartner/in  
Michaela Gamsjäger  
Zimmer Nr.  
BAFF-Büro  
Telefon  
0711 5851-463  
E-Mail  
michaela.gamsjaeger@fellbach.de  
Internet  
www.buergerstiftung.fellbach.de  
Datum  
13.09.2011

## AG „Kochen gesund und lecker“

### Konzeption

Die Bürgerstiftung Fellbach beteiligt sich an der Initiative „Gesund Aufwachsen“ und hat diesen Bereich zu ihrem Förderschwerpunkt erklärt.

Zunächst liegt der Fokus auf dem Thema Ernährung bei Kindern im Grundschulalter. Das Ziel ist den Umgang mit gesunden Lebensmitteln und ein bewusstes Ernährungsverhalten von Kindern im Grundschulalter zu fördern.

Die Bürgerstiftung bezuschusst bereits den Atelierunterricht „Kochen gesund und lecker“ und möchte nach diesem Vorbild auch anderen Grundschulen in Form einer AG diesen „Kochkurs“ anbieten.

Viele Kinder kennen heute häufig Lebensmittel nur als Convenience-Food. Das heißt, die Lebensmittel sind schon industriell verarbeitet und verpackt. Das ursprüngliche Lebensmittel lässt sich nicht mehr erkennen.

Daher wissen unsere Kinder heute häufig nicht mehr, wo unsere Lebensmittel herkommen, wie man sie verarbeitet und wie man eine gesunde und gleichzeitig leckere Mahlzeit daraus zubereitet.

Die Kinder sollen in der AG verschiedene ursprüngliche, natürliche Lebensmittel kennen und schmecken lernen.

Auch der Zugang zu kalorienreichen Lebensmitteln wie Fast Food, Süßigkeiten und süßen Getränken ist heute beinahe zu jeder Zeit und an jedem Ort möglich.

Dadurch werden zu viele kalorienreiche und nährstoffarme Lebensmittel verzehrt. Den Kindern soll verdeutlicht werden, dass es wichtig ist sich ausgewogen zu ernähren um „gesund aufwachsen“ zu können. Sie sollen erfahren, wie süß zum Beispiel reifes Obst schmecken kann.

**Trägerin des Gütesiegels des  
Arbeitskreises Bürgerstiftungen im  
Bundesverband Deutscher Stiftungen**

#### **Rechtsfähige Stiftung bürgerlichen Rechts**

##### **Geschäftsstelle:**

Rathaus Fellbach  
Marktplatz 1  
70734 Fellbach

##### **Stiftungsvorstand:**

Alfred Meßmer (Vors.), Roswitha Schenk  
(stellv.), Regine Merkt-Kube, Dieter Kant,  
Dr. Hagen Müller

##### **Vorsitzender des Stiftungsrats:**

Erster Bürgermeister Günter Geyer

##### **Schirmherr:**

Oberbürgermeister Christoph Palm

Mitglied im  
Bundesverband Deutscher Stiftungen  
Initiativkreis Stuttgarter Stiftungen

Vom Finanzamt Waiblingen  
als gemeinnützig anerkannt  
Steuer-Nr. 90080/16866

##### **Bankverbindung:**

Fellbacher Bank eG  
Bankleitzahl 602 613 29  
Konto Nr. 22 179 003

## **Projektbeschreibung**

Die Bürgerstiftung bietet den Fellbacher Grundschulen ab nächstem Schuljahr eine AG „Kochen – gesund und lecker“ an.

Das Ziel ist es den Kindern eine gesunde und vollwertige sowie gleichzeitig leckere Ernährung nahe zu bringen.

Die Bürgerstiftung möchte einen stark praktisch orientierten Kurs anbieten, der Spaß am gemeinsamen Kochen soll im Vordergrund stehen.

Die Kinder lernen einfache, kleine Gerichte zu zubereiten. Wenn möglich mit regionalen, saisonalen und selbstverständlich gesunden Zutaten.

Beim gemeinsamen „Tun“ wird entsprechendes Wissen über Ernährung und die verwendeten Lebensmittel vermittelt sowie grundlegende Arbeitstechniken erlernt.

Beim gemeinsamen „Genießen“ der Mahlzeit werden Esskultur und Rituale vermittelt.

Die verwendeten Rezepte bekommen die Kinder mit nach Hause, damit sie Erlerntes auch in die Familien weiter geben können und dort die Möglichkeit haben, Gerichte nochmals nach zu kochen.

## **Zielgruppe und Rahmenbedingungen**

Das Angebot richtet sich an die SchülerInnen der Fellbacher Grundschulen Klassenstufe 2-4.

Das Angebot ist ein freiwilliges Angebot und soll in einer Doppelstunde am Nachmittag mit 10-12 SchülerInnen stattfinden. Sinnvoll erscheint, dass ein Kurs 10 Unterrichtseinheiten umfasst, so dass etwa 35 SchülerInnen pro Schuljahr dieses Angebot wahrnehmen können.

Die Rahmenbedingungen sind nur eine Richtlinie und können mit der jeweiligen Schule entsprechend festgelegt werden.

## **Ablauf**

1. Die Kinder kochen Gerichte aus verschiedenen Themengebieten, die einzelnen Rezepte werden in einen bestimmten thematischen Kontext gestellt. Wenn zum Beispiel Vollkornspaghetti mit Tomatensoße gekocht werden, könnte das Thema sein: Woher kommt das Mehl? Wo ist der Unterschied zwischen Weißmehl und Vollkornmehl?
2. Einmal pro Kurs besuchen die Kinder einen Bauernhof oder eine Gärtnerei, etc. um zu sehen wo unsere Lebensmittel herkommen, wie sie wachsen und wie man sie erntet.
3. Die Kinder sammeln in einem Ordner die Rezepte und anderen Arbeitsblätter, so dass sie zu Hause die Möglichkeit haben die Gerichte nachzukochen.
3. Die Kinder essen gemeinsam das Selbstgekochte und lernen dabei wie man einen Tisch deckt und wie man sich beim Essen benimmt.
4. An einem Nachmittag werden die Eltern eingeladen. Es gibt die Möglichkeit, dass die Kinder für die Eltern kochen und diese dann nur zum Essen kommen oder aber auch, dass die Kinder und die Eltern etwas gemeinsam kochen.