Lust auf gesundes Essen

Bürgerstiftung stützt Ernährungsprojekt am Heidenberg

Die Kinder lernten, wie einfach und mit wie viel Spaß man gesundes Essen zubereiten kann. *Foto: Bürgerstiftung*

sz **Siegen.** Kinderlebensmittel werden aggressiv beworben. Statt gesund sind sie oft zu süß und zu fett, wie Marktuntersuchungen ergeben haben. Wie einfach und wie viel Spaß gesundes Essen bereiten kann, zeigte jetzt der Ernährungskurs „Mach mit, koch mit, iss mit", der bereits seit 2013 in Kooperation des Kinderschutzbundes Siegen und der Bürgerstiftung Siegen angeboten wird. Die Idee: Kinder gehen gemeinsam einkaufen, kochen frisch und gesund und essen anschließend miteinander an einem schön gedeckten Tisch.

„Ziel des Kochkurses ist, Kindern Appetit auf gesunde Ernährung zu machen; ihnen zu zeigen, wie einfach, lecker und vielseitig diese sein kann", berichtet die erfahrene Ernährungsberaterin Zsuzsanna Maly. Unter ihrer Leitung wurde in den vergangenen Tagen im Kinder- und Jugendtreff K 52 auf dem Heidenberg fleißig Obst zu Saft gepresst, Gemüse für eine Suppe klein geschnitten, Pfannkuchenteig gerührt oder Salat geputzt: „Das theoretische Wissen rund um die Lebensmittel haben wir spielerisch erarbeitet und dann gemeinsam angewendet!"

Dr. Gisela Labenz, Ernährungsmedizinerin und ehrenamtlich im Stiftungsrat der Bürgerstiftung Siegen engagiert, begleitet das Projekt von Beginn an: „Uns ist es wichtig, dass möglichst viele Kinder – unabhängig vom Einkommen der Eltern – diesen wertvollen Kurs machen können." Die Bürgerstiftung will sich weiter engagieren. Mit dem Projekt für Kinder habe man mittlerweile viele weitere Unterstützer gefunden. So stellte beispielsweise die Vetter Holding anlässlich ihres Firmenjubiläums im vergangenen Jahr eine zweckgebundene Spende zur Verfügung. Heidi Vetter: „Ich finde es großartig, dass wir den Kindern solche Angebote machen können."

Mit einem gemeinsamen Essen mit vielen Freunden der Kinder endete das 7. Ernährungsprojekt des Kinderschutzbundes in Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Siegen und dem Filialisten Friedhelm Dornseifer, der alle Lebensmittel zur Verfügung gestellt hatte.

Siegener Zeitung vom 19. September 2015