Bürgerstiftung Siegen deckt den Tisch für Kinder

Gesund und frisch statt süß und fett: Nachwuchs lernt jede Menge übers Kochen und die Ernährung

Siegen. Die Bürgerstiftung Siegen fördert zum wiederholten Male die Erziehung zu gesunder Ernährung, gerade weil süße und fette Kinderlebensmittel aggressiv beworben werden. Wie einfach und wie viel Spaß gesundes Essen bereiten kann, zeigt 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 ist einfach: 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", sagt Ernährungsberaterin Zsuzsanna Maly. Unter ihrer Leitung wurde in den vergangenen Tagen im Kinder- und Jugendtreff K52 auf dem Heidenberg 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!"

Sarah, die neben sieben weiteren Jungs und Mädchen teilgenommen hat, erzählt: „Ich werde mir die Nudeln auf jeden Fall zu Hause nachmachen, weil die so lecker und einfach waren." Hikmat ergänzt: „Ich fand das Kartoffelpüree mit den selbst gemachten Frikadellen am leckersten." Dr. Gisela Labenz, Ernährungsmedizinerin und ehrenamtlich im Stiftungsrat der Bürgerstiftung engagiert, begleitet das Projekt: „Für viele Kinder ist das gemeinsames Essen heute leider keine alltägliche Erfahrung. Gesundes Essen ist aber der Grundstock für ein gesundes Leben. Uns ist wichtig, dass viele Kinder diesen wertvollen Kurs machen können."

Viele Unterstützer für das Projekt

Mit dem Projekt für Kinder hat man mittlerweile viele weitere Unterstützer gefunden. So stellte beispielsweise die Vetter Holding anlässlich ihres Firmenjubiläums in 2014 eine zweckgebundene Spende zur Verfügung. Heidi Vetter: „Ich finde es großartig, dass wir den Kindern solche Angebote machen können." Der Kurs endete mit einem gemeinsamen Essen mit vielen Freunden, die von den Kindern eingeladen wurden. Es war bereits der siebte Ernährungskurs. Die Lebensmittel stellte der Filialist Friedhelm Dornseifer zur Verfügung stellte.

WR/WP vom 19. September 2015