

## NETZWERK

# KINDER | KOCHEN

## Zielsetzung

Die Zielsetzung von KINDER | KOCHEN ist es,

- Konzepte für Kochkurse zu entwickeln, die Kinder für Tischkultur und einen respekt- wie verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln sowie eine ausgewogene Ernährung sensibilisieren, und diese Konzepte für ehrenamtliche Kochpaten kostenlos zur Verfügung zu stellen,
- Kochpaten, die solche Kurse ehrenamtlich geben wollen, vorrangig an Schulen, aber auch an andere gemeinnützige Einrichtungen zu vermitteln, und die Kochpaten, soweit dies erforderlich und erwünscht ist, mit Rat und Tat zu unterstützen,
- die Schulen und andere gemeinnützige Einrichtungen bei der Umsetzung der Kochkurse, soweit dies erforderlich und erwünscht ist, mit Rat und Tat zu unterstützen sowie
- öffentlichkeitswirksame Informationsveranstaltungen durchzuführen, die das Bewusstsein der Bevölkerung für eine ausgewogene Ernährung schärfen.

## Umsetzung

Kernpunkt aller Aktivitäten sind die Kochkurse für 6. Klassen, die im Rahmen eines Projekttagess stattfinden. Dabei gliedert sich das vier- bis fünfstündige KINDER | KOCHEN in vier Themenkomplexe: Der perfekt gedeckte Tisch, Lebensmittelkunde, gemeinsames Kochen und gemeinsames Essen. Zunächst gibt es eine kurze Einführung über Tischsitten in der Vergangenheit und Gegenwart, anschließend wird gemeinsam ein Tisch perfekt gedeckt. Dabei wird dann auch erläutert, wie man "richtig" isst.

Nach einem Überblick über die Grundnahrungsmittel und der Erläuterung ihrer Bedeutung geht es in einem computerbasierten Kühlschrankspiel darum, Lebensmittel richtig im Kühlschrank unterzubringen.

**KINDER | KOCHEN**

Bild: KINDER |  
KOCHEN

---

## KONTAKT

KINDER | KOCHEN  
e.V.  
Baseler Straße 95  
12205 Berlin

**Ansprechpartner**  
Detlef Untermann  
Telefon:  
030-84312129  
E-  
Mail: [kontakt@kinder-kochen.org](mailto:kontakt@kinder-kochen.org)

---

## LINKS

[www.kinder-kochen.org](http://www.kinder-kochen.org)

Bei dem gemeinsamen Kochen steht ein vegetarisches Drei-Gang-Menü auf dem Programm. U.a. gab es als Vorspeise in Form eines Grußes aus der Küche (Amuse Gueule bzw. Bouche) Mango-Chili-Salat auf Mozzarella mit Basilikum. Der Hauptgang bestand aus Ratatouille mit Penne. Den krönenden Abschluss bildete eine Quarkspeise mit frischem Obst, Schokoladenraspeln und Keksbruch. Das Menü wird dann auch gemeinsam gegessen.

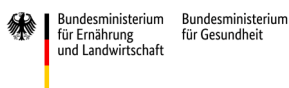
## Downloads

Der **Flyer KINDER | KOCHEN** gibt einen groben Überblick über die Aktivitäten des Vereins.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/kinder-kochen/>