

„Jungköche“ am Pestalozzi-Förderzentrum zeigen ihr Können

Projekt der BürgerStiftung zu gesunder Ernährung auch in diesem Jahr voller Erfolg

Kartoffelsuppe und Rote-Bete-Salat: Diese Gerichte sind nicht unbedingt alltäglich bei Fünft- und Sechstklässlern zu Hause.

Dass gesundes Kochen kein Hexenwerk ist und auch mit wenig Geld funktionieren kann, zeigen schon seit drei Jahren die Ernährungsworkshops der BürgerStiftung des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt.

Das diesjährige Projekt „Kostbar, lecker und gesund – Gemeinsam Kochen auch mit wenig Geld“ findet, gefördert von „Aktion Mensch“, seit Beginn des Jahres 2014 am Förderzentrum J. H. Pestalozzi in Saalfeld statt. Zum feierlichen Projektabschluss zeigten die jungen Köche und Köchinnen zwischen 11 und 14 Jahren, was sie gelernt haben, und servierten stolz die eingangs genannten Speisen. Im Hauswirtschaftsunterricht erarbeitete Lehrerin Uta Schmid die Grundlagen, ent-



deckte mit den TeilnehmerInnen Zutaten und ihre Preise und übte mit ihnen Techniken der Zubereitung, beginnend mit dem Kleinschneiden. Ein bis zweimal im Monat kochten alle zusammen in der Lehrküche mit der freiberuflichen Diätassistentin Franziska Großer. Dabei ging es um frische, sai-

sonale Küche. Dass gesundes Essen lecker ist, musste den Kindern und Jugendlichen nicht gepredigt werden, sondern sie entdeckten es ganz von selbst.

Die BürgerStiftung verfolgt auch weiterhin das Ziel, junge Menschen zu einer gesunden Lebensweise zu motivieren. „Im

nächsten Jahr soll das Ernährungsprojekt idealerweise um ein Bewegungsangebot erweitert werden“, so der Kuratoriumsvorsitzende Oliver Weder.