



Kochen für einen gesunden Lebensstil

KochDichTürkisch bietet den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern der SMS-Initiative einen Kinderkochkurs an.

(Düsseldorf, 27.02.2018) Eine ausgewogene Ernährung ist neben einer regelmäßigen Bewegung von größter Bedeutung bei der Behandlung und Vorbeugung lebensstil-bedingter Erkrankungen, wie Übergewicht und Diabetes. Wie einfach und wie viel Freude die Zubereitung und der Verzehr von gesunden Speisen machen kann, erfahren die Grundschülerinnen und -schüler der Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ im Rahmen eines Kinderkochkurses bei KochDichTürkisch. Gemeinsam mit den Kochbuchautoren und Gründern von KochDichTürkisch, Orkide und Orhan Tançgil, bereiten die Schülerinnen und Schüler der Matthias-Claudius-Schule verschiedene Speisen zu und erfahren alles über die Vielfalt und Traditionen der türkischen Küche. Das Menü wurde extra so zusammengestellt, dass es für die Kinder zu Hause auch gut nachzukochen ist. Besonderer Wert wird dabei auf die Verwendung von frischen und saisonalen Zutaten gelegt. Am 27. und am 28. Februar 2018 stehen unter anderem Hackfleischbällchen (Köfte), kleine Teigröllchen mit verschiedenen Füllungen (Sigara Börek), Bulgur-Pilaw mit Gemüse und Tomaten-Gurkensalat mit Granatapfelsirup (Kaşık salatası) sowie der traditionelle Joghurtdrink Ayran auf dem Speiseplan. Die entsprechenden Rezepte für alle Speisen dürfen die Kinder im Anschluss an den Kochkurs und das gemeinsame Essen mit nach Hause nehmen.

In der türkischen Kultur gehört das tägliche gemeinsame Essen und Zubereiten von Speisen zum Alltag. In Deutschland werden jedoch immer seltener Mahlzeiten selbst zubereitet und gemeinsam mit der ganzen Familie gegessen. Dabei bietet Kochen eine besonders gute Möglichkeit, Zeit mit den eigenen Kindern zu verbringen, ihre Neugierde an gesunden Lebensmitteln und verschiedenen Geschmacksrichtungen zu wecken und ihnen die breite Lebensmittelvielfalt aufzuzeigen. Zudem schmecken selbst zubereitete Speisen Kindern meist besser, da sie genau wissen aus welchen Zutaten sie bestehen.

„Gemeinsames Kochen und Essen stärkt den Zusammenhalt und ist auch langfristig gesehen wichtig, um Kinder auf Dauer an eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil heranzuführen. Zusätzlich fördert Kochen die motorischen Fähigkeiten und bietet eine gute



Möglichkeit unterschiedliche Kulturen kennenzulernen.", betonen Orkide und Orhan Tançgil, die Wichtigkeit, Kinder bei der Essenszubereitung mit einzubeziehen. „Selber kochen macht nicht nur Spaß und schmeckt, sondern ist zudem auch gesund. Das möchten wir den Kindern durch diesen Kochkurs mit auf den Weg geben.“, unterstreicht SMS-Projektleiter, Prof. Dr. Karsten Müssig.

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstil-bedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorf Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). Die teilnehmenden Kinder absolvieren den aid-Ernährungsführerschein in Kooperation mit dem Bildungszentrum für Diätassistenten der Kaiserswerther Diakonie und das von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Anleitung zur Stressregulation im Rahmen eines Sinnesklassenzimmers des Weiterbildungsganges Motopädie der Präha Weber-Schule sowie Entspannungsübungen in Kooperation mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ der Dietrich Grönemeyer Stiftung und dem Unternehmen Deichmann. Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die SMS-Initiative wurde 2015 mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und 2016 mit dem GUT DRAUF-Label der BZgA ausgezeichnet.

Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: www.sms-mach-mit.de