

## PRESSEMITTEILUNG

Bremen, 17.09.2019

### **Leckere Vielfalt mit dem KiTa-Kochbuch**

#### **„Köstliches Werk“ vorgestellt – Senatorin kocht mit KiTa-Kindern nach Rezept**

Es ist nicht immer ganz einfach herauszufinden, was Kindern schmeckt und dazu auch noch gesund ist. Erfahrene Köchinnen und Köche von Kita Bremen haben deshalb gemeinsam mit Experten und Expertinnen des BIPS - Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – 193 leckere Rezepte zusammengetragen und das KiTa-Kochbuch entwickelt. In dem „köstlichen Werk“ wird die zentrale Frage beantwortet, wie aus jedem Mittagessen eine gesunde Mahlzeit wird. Es bietet neben kindgerechten regionalen sowie saisonalen Rezepten auch einen wirtschaftlichen Aspekt – denn gutes Essen muss bezahlbar bleiben. Ergänzende Ratschläge zu Einkauf, Lagerung, Verarbeitung, Allergien, Ernährungsfehlern, Bio-Lebensmitteln und Hygiene in der Kita-Küche runden den Buchinhalt ab. Und die Mahlzeiten schmecken sicherlich nicht nur Kita-Kindern.

Im Kinder- und Familienzentrum Waller Park wurde das Buch der Autorinnen Wiebke von Atens-Kahlenberg, Heidegret Bosche, Brigitte Bücking und der Köchinnen und Köche von KiTa Bremen der Öffentlichkeit präsentiert. Im Fokus stand nicht nur die Fülle an unterschiedlichen Rezepten, sondern auch ihre Schmackhaftigkeit. Denn gekocht wurde auch – natürlich mit Kindern.

#### **Meinungen der Projektbeteiligten**

„Das Kita-Kochbuch ist eine echte Bereicherung. In den Einrichtungen unseres städtischen Trägers Kita Bremen wird eine leckere und gesunde Mischkost angeboten, da lohnt es sich, Rezepte zu sammeln. Mehr Bio-Lebensmittel runden die Speisenpalette ab. Das Thema gesunde Ernährung wird somit für Kita-Kinder und auch deren Eltern greifbar. Kinder sind in der Regel neugierig, auch was die Mahlzeiten angeht. Insbesondere die Jüngeren sind in ihrer Auswahl an Lebensmitteln noch nicht so festgefahren. Vielfältige Gerüche, Konsistenzen und Geschmäcker wecken die Neugier und verleiten zum Entdecken. Kinder sollten daher so früh und so oft wie möglich die leckere Vielfalt von gesunden Lebensmitteln ausprobieren können. Ich werde die Rezepte in jedem Fall testen“, sagt Dr. Claudia Bogedan, Senatorin für Kinder und Bildung.

Wolfgang Bahlmann, Geschäftsführer zeigt sich ebenfalls begeistert: „Mit der Ausgabe von rund zwei Millionen Essen im Jahr kommt den Küchen von KiTa Bremen eine große Verantwortung zu. Wir freuen uns, unsere gesammelten Erfahrungen gemeinsam mit den Ernährungsexperten des BIPS als praxisnahes Kochbuch weitergeben zu dürfen. Wichtig ist uns, dass die Gerichte gut schmecken, gesund sind und die Vielfalt der Gesellschaft widerspiegeln.“

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Aspekt, der im Kochbuch mit verarbeitet wurde. Und das von Experten und Expertinnen: „Im Kindesalter werden die zentralen Weichen für die Entwicklung einer guten körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit gestellt. Einen wichtigen Baustein bildet dabei die richtige Ernährung. Das Setting Kita nimmt in diesem Zusammenhang eine Schlüsselfunktion ein, da wir hier Kinder in ihren alltäglichen Lebenszusammenhängen erreichen. Ich freue mich darum sehr, dass wir mit unserem Beitrag zum KiTa-Kochbuch aktiv die Gesundheit der

Kinder fördern sowie gleichzeitig Wissenschaft und Praxis eng miteinander verzahnen können“, sagt Prof. Dr. Hajo Zeeb, Leiter der Abteilung Prävention und Evaluation am BIPS.

Ohne einen Verlag hätte das Projekt nicht realisiert werden können. Mit der Bremer Tageszeitungen AG konnte das KiTa-Kochbuch einen starken Partner gewinnen: „Wir freuen uns zusammen mit der KiTa Bremen und dem BIPS zur Neuauflage des über 25 Jahre alten Kindergarten-Kochbuches beigetragen zu haben. Die Ernährung trägt maßgeblich zu der Entwicklung der Kinder bei. In Zeiten zunehmender Fehlernährungen ist die Aufklärung umso wichtiger. Mit dem neuen KiTa Kochbuch können Eltern und Großeltern mit ihrem Nachwuchs gesundheitsbewusst und vor allem genussvoll kochen“, weiß David Koopmann, Vorstand Bremer Tageszeitungen AG

### **Überblick: Das KiTa-Kochbuch**

<b>Autorinnen:</b>	Wiebke von Atens-Kahlenberg, Hidegret Bosche, Brigitte Bücking und die Köchinnen und Köche von KiTa Bremen
<b>Herausgeber:</b>	KiTa Bremen in Zusammenarbeit mit dem BIPS – Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie
<b>Verlag:</b>	Bremer Tageszeitung AG
<b>Seitenanzahl:</b>	236
<b>Preis:</b>	14,90 Euro