



Presseunterlage

„WIR KOCHEN“

**Gemeinsames Kochen in der
Familie**

WIR KOCHEN

Gemeinsames Kochen in der Familie

„WIR KOCHEN – Gemeinsames Kochen in der Familie“ ist ein Projekt von Kinderbüro – Die Lobby für Menschen bis 14, dem Gesundheitsfonds Steiermark und SPAR.

Das Ziel von „WIR KOCHEN“ ist das gemeinsame Kochen in der Familie mit ansprechend gestalteten Rezeptkarten zu fördern. Dabei stehen gesunde Rezepte mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln im Mittelpunkt. Gleichzeitig bieten die Rezeptkarten schmackhafte, einfache und schnell zubereitete Rezepte für die ganze Familie. Ob feine Aufstriche, leckere Suppen, genussvolle Hauptspeisen, fruchtige und schmackhafte Nachspeisen, die Rezeptkarten bieten eine Bandbreite an unterschiedlichen Geschmackserlebnissen!

Liebevoll entwickelt und gekocht wurden die Rezepte von Rosa Brottrager. Künstlerisch wurden die Rezeptkarten von der erfahrenen Kinderillustratorin Tanja Aranovych und dem Fotografen Wolfgang Hummer umgesetzt.

Eine wesentliche Rolle im Entwicklungsprozess der Rezeptkarten spielten die Kinder!

Damit die Rezeptkarten ansprechend gestaltet sind und künftig von Kindern gut angenommen werden, wurde die kindergerechte Darstellung der Gerichte unter anderem mit den Kindern aus dem KinderParlament Graz und Leoben diskutiert.

Das einfache Nachkochen von Kindern und Erwachsenen ist garantiert!

Wann und wo sind die Rezeptkarten erhältlich?

„WIR KOCHEN“ bietet jede Woche ein neues Rezept zum Nachkochen in den steirischen SPAR - Supermärkten an – solange der Vorrat reicht, ab Anfang Oktober 20 Wochen lang erhältlich.



Mag. Christoph Holzer (Geschäftsführer SPAR Steiermark und Südburgenland): „Mit unseren Rezeptkarten möchten wir Kindern und Familien tolle Ideen für leckere selbstgekochte Gerichte liefern. Daher gibt es nun 20 Wochen lang bei jedem SPAR-Supermarkt in der Steiermark an der Feinkosttheke jede Woche ein leckeres GRATIS Rezept zum Nachkochen (solange der Vorrat reicht)“.

WIR KOCHEN hat zum Ziel, das gemeinsame Kochen in der Familie zu fördern:

Ausgewogenes Essen und Trinken ist für Kinder von Anfang an besonders wichtig! Auch die Vorbildrolle der Erwachsenen, die vor allem in den ersten Lebensjahren die primären Bezugspersonen von Kindern sind, spielt beim Essverhalten und bei den Essgewohnheiten eine entscheidende Rolle. Daher ist es besonders wichtig, dass das Angebot an Lebensmittel zu Hause vielfältig und ausgewogen ist. Das zubereitete Essen sowie Getränke sollten ansprechend und lecker sein. Dann greifen Kinder lieber zu Lebensmittel und Gerichten, die sonst vielleicht weniger Beachtung finden.

Mag. Christopher Drexler (Landesrat für Kultur, Gesundheit, Pflege und Personal):

Das Wissen um gesundheitsförderliche Rezepte und ihre Zubereitung ist Teil einer guten Gesundheitskompetenz und ermöglicht Menschen für mehr Gesundheit in ihrem Alltag sorgen zu können, meint Gesundheitslandesrat Christopher Drexler. „Steirerinnen und Steirer jeden Alters sollten dementsprechend Zugang zu solchen Rezepten haben und ermuntert werden, diese auch umzusetzen. Dies geschieht durch unsere Initiative GEMEINSAM G ' SUND GENIESSEN, welche bei der Ausarbeitung der Rezeptkarten unterstützend tätig war.“

Das gemeinsame Zubereiten von Gerichten ist ein besonderes Erlebnis für Kinder und Erwachsene. Die verschiedensten Lebensmittel kennenlernen, sie anzugreifen, zu kosten, und Haushaltshilfen auszuprobieren fördert die Entwicklung des Kindes, wirkt sich positiv auf die Eltern-Kind-Bindung und auf die Essgewohnheiten in der Familie aus.



Mag.^a Martina Steiner (Gesundheitsfonds Steiermark): „Kindern soll ein gesundes Aufwachsen ermöglicht werden! Gut gewürzt und appetitlich angerichtet sollte gesundes Essen deshalb ein ganz selbstverständlicher Teil des Familienalltags sein. Besonders wichtig sind auch das gemeinsame Kochen und das anschließende genussvolle Essen am Familientisch. Ein gesundes Ernährungsverhalten und wichtige Lebenskompetenzen werden dadurch erlernt!“

Das gemeinsame Kochen in der Familie ermöglicht neue Beteiligungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten von Kindern, von frühem Alter an. Kinder fühlen sich als gleichwertiger Teil der Familie, wenn sie am Familienalltag gestalterisch teilhaben dürfen.

Mag.^a Kristina Gril (Projektleitung „WIR KOCHEN“, Kinderbüro): „Die Kinderrechte feiern heuer in Österreich ihr 25jähriges Bestehen. Umso mehr freut es uns, dass „Wir kochen“ 3 Kinderrechte in besonderem Maße fördert: Das Recht auf Beteiligung und freie Meinungsäußerung, das Recht auf Zugang zu angemessener Information und das Recht auf Gesundheit. Das gemeinsame Tun in der Familie stärkt nicht nur die Kinder, sondern die ganze Familie. Kinder erleben sich durch das Mitwirken und Mitentscheiden als gleichwertiger Teil der Familie. Beim gemeinsamen Genuss bleibt Zeit für den Austausch untereinander und zusammen schmeckt es noch besser!“

Folgende Kinderrechte werden durch „WIR KOCHEN“ besonders gestärkt und umgesetzt:

Artikel 12: Recht auf Beteiligung und Meinungsäußerung

Artikel 17: Zugang zu angemessener Information

Artikel 24: Recht auf Gesundheit



**Gemeinsames Kochen
in der Familie**

KONTAKT:

Kinderbüro - Die Lobby für Menschen bis 14

Mag. ^a Kristina Gril
(Projektleitung „Wir Kochen“)

Karmeliterplatz 8/1
8010 Graz, Österreich

Fon: +43 (0) 316 836 287
Mobil: +43 (0) 650 833 661 3

Mail: kristina.gril@kinderbuero.at
Web: www.kinderbuero.at

SPAR Österreichische Warenhandels - AG

Zentrale – Graz

Richard Kaufmann, MSc
(Leitung Werbung und Information)

Hafnerstraße 20
8055 Graz – Puntigam

Fon: +43 (0) 316 248 358 20
Mobil: +43 (0) 664 815 959 6

Mail: richard.kaufmann@spar.at
Web: www.spar.at

Gesundheitsfonds Steiermark

Mag. ^a Martina Steiner
(Bereiche Gesundheitsförderung und
Ernährung)

Herrengasse 28
8010 Graz

Fon: +43 (0) 316 877 484 6

Mail: martina.steiner@stmk.gv.at
Web: www.gesundheitsfonds-steiermark.at