

# Pressemitteilung



9. Mai 2019

## Köstliche Kinderküche

Selbst gemachte Grünkernbratlinge statt Tiefkühlpizza, Kartoffelspalten statt Pommes frites, gesundes Obst und Gemüse statt Fast Food. Viele Kinder müssen erst lernen, dass gesundes Essen lecker schmeckt und Selbstgekochtes vielleicht noch viel besser.

Dass gemeinsames Kochen auch richtig Spaß machen kann und man auch lernt, wie aus Lebensmitteln der Region und der jeweiligen Jahreszeit leckere Gerichte gezaubert werden können, zeigte Ernährungsberaterin Ute Nübel gemeinsam mit dem Familienzentrum Gemeindekindergarten Anröchte.

Die Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren probierten gemeinsam mit ihren Müttern an jeweils zwei Nachmittagen verschiedene Gerichte aus. Hierbei vermittelte Frau Nübel den Kindern nicht nur gesunde Gerichte, sondern brachte ihnen auch Fertigkeiten zum Kochen bei und gab natürlich Tipps und Tricks rund um die Küche weiter.

Gemeinsam mit dem Förderverein des Familienzentrums Gemeindekindergarten Anröchte haben die Eltern ein Kochbuch mit kunterbunten Rezepten für Kinder erstellt. Interessierte können das Kochbuch im Familienzentrum erwerben.

Ihre Ansprechpartnerin im Familienzentrum: Frau Christiane Rüther, Tel. Tel: 02947 / 3969, E-Mail: [c.ruether@anroechte.de](mailto:c.ruether@anroechte.de).