



DIE GOURMET-KINDERKOCHEWERKSTATT-FAKTENBOX:

Unter der Anleitung einer Ernährungswissenschaftlerin lernen die 8–10-jährigen Kinder alles rund um das Thema „Richtige Ernährung“. Auf spielerische Art und Weise erfahren sie, welche Nahrungsmittel gut für sie sind und wie sie diese leicht selbst zubereiten können. Der Höhepunkt der Kinderkochwerkstatt ist das gemeinsame Essen der gekochten Speisen.

Die Kinderkochwerkstatt besteht aus 4 Modulen:



Spielerisch lernen! So lautet unser Motto.

Die GOURMET-Kinderkochwerkstatt wird in den 3. und 4. Volksschulklassen in Wien mit rund 1.000 Kindern jährlich durchgeführt.

WIR VERLOSEN 10 SONDERTERMINE FÜR DIE GOURMET-KINDERKOCHEWERKSTATT!

Exklusiv für die LeserInnen der GOURMET-Zeitung „Schulessen“ bieten wir **10 Sondertermine im Mai und Juni 2013** für die GOURMET-Kinderkochwerkstatt (für Kinder in der 3. und 4. Volksschule) an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das GOURMET-Kundenservice unter der E-Mail-Adresse info@gourmet.at, Kennwort „Kinderkochwerkstatt“.
Einsendeschluss ist der 15. April 2013.*

Zusätzlich verschenken wir **100 Exemplare** des Kinderbüchleins „**Elisa und die Detektive**“ – mit einer spannenden Geschichte rund um Elisa und ihre Erlebnisse in der Kinderkochwerkstatt.



IMPRESSUM

Kulinarik Gastronomie und Frischküche GmbH
Oberlaaer Straße 298, A-1230 Wien
Tel.: +43 (0)50 876, Fax: DW 5510
info@gourmet.at, www.gourmet.at

Gourmet Menü-Service GmbH & Co KG
Zdarskystraße 3, A-3106 St. Pölten
Tel.: +43 (0)50 876, Fax: DW 5538
info@gourmet.at, www.gourmet.at

UNTERNEHMEN DER  GOURMETGROUP

Ausgabe: Kinderkochwerkstatt

SCHULESSEN

Wer gut isst, ist besser drauf!



SPIELERISCH
LERNEN IN DER
KINDER-
KOCHEWERKSTATT





Andreas Halbwachs
Vertriebsleitung
Österreich

Mag.ª Claudia Ertl-Huemer
Geschäftsleitung &
Ernährungswissenschaftlerin

Kinder wollen kochen

Sehr geehrte Damen und Herren,

schon für Kinder bedeutet Essen mehr als reine Nahrungsaufnahme. Sie zeigen Interesse an allem, was sich in der Küche tut, und wollen mithelfen. Gleichzeitig kennen viele unserer jüngsten Gäste einzelne Speisen nicht mehr und probieren auch neue nur sehr selten aus. Einige sind kaum mehr in der Lage, unterschiedliche Geschmacksrichtungen zu unterscheiden. Aus diesen Erfahrungen ist die GOURMET-Kinderkochwerkstatt entstanden: eine Erfolgsgeschichte mit über 150 Veranstaltungen und 4.000 teilnehmenden Kindern innerhalb von drei Jahren.

Das Rezept ist einfach. Eine GOURMET-Ernährungswissenschaftlerin kommt – mit vielen gesunden Zutaten wie Obst und Gemüse – in eine Schulklasse und lädt zum gemeinsamen Kochen und Essen ein. Dabei lernen die Kinder spielerisch gesunde Lebensmittel und die Grundgeschmacksarten kennen. GOURMET bietet die Kinderkochwerkstatt derzeit für seine Kunden in Wien an, um gesundes Essen für Kinder erlebbar zu machen.

Als Spezialist für Kinderernährung ist die Kinderkochwerkstatt für uns immer ein besonderes Erlebnis. Die Freude in den Schulklassen ist spürbar. Wir sind überzeugt davon, dass bereits Kinder für gesunde Ernährung sensibilisiert werden müssen. Mit der GOURMET-Kinderkochwerkstatt begegnen wir Kindern jedoch nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern fördern ihre natürliche Neugierde durch gemeinsames Entdecken und Erleben.

Guten Appetit und viel Spaß beim Lesen!

Claudia Ertl-Huemer
Mag.ª Claudia Ertl-Huemer

Geschäftsleitung & Ernährungswissenschaftlerin

Andreas Halbwachs
Andreas Halbwachs

Vertriebsleitung Österreich



SPIELERISCH LERNEN! SO LAUTET UNSER MOTTO.

Die GOURMET-Kinderkochwerkstatt in der Schule

Kurz vor 8 Uhr in einer 4. Klasse Volksschule in Wien. Die Mädchen und Buben warten gespannt auf den Unterrichtsbeginn. Denn an diesem Vormittag wird sich alles um Lebensmittel und Kochen drehen. Die Ernährungswissenschaftlerin von GOURMET bringt gleich zu Beginn Kostproben in kleinen

Schalen mit, die von den Kindern natürlich sofort neugierig begutachtet werden.

Bevor probiert werden darf, wird aber erst gemeinsam übers Essen geredet. Warum müssen wir essen, was essen wir, was braucht unser Körper, damit er sich gut fühlt, woher kommt unser Essen? Gemeinsam mit der GOURMET-Ernährungsexpertin bauen die Mädchen und Buben die Ernährungspyramide in der Klasse auf. Gleichzeitig wird

mit ihr aber leidenschaftlich darüber verhandelt, wie viel Schokolade, Pommes, Burger und Pizza trotzdem erlaubt sind. Man merkt, dass die Kinder theoretisch schon viel über gesundes Essen wissen, dass es aber ein weiter Weg vom Wissen zum Tun ist.

Weißt du, wie Chicorée schmeckt?

Die bereitgestellten Kostproben werden verteilt. Die Spannung steigt. Denn jetzt geht es darum, Lebensmittel zu erkennen, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken – also um Sensorik, die Wissenschaft der Sinne. Die Kinder können ihre Spürnasen als Duftdetektive unter Beweis stellen. So bewusst wie an diesem Vormittag in der Kinderkochwerkstatt werden Lebensmittel normalerweise nicht wahrgenommen.

Völlig neu ist für die Kinder, den Geschmack anhand von Kostproben zu erkennen, sie auf der Zunge zergehen zu lassen, vorsichtig im Mund hin und her zu schieben und bewusst wahrzunehmen. Es gibt Essiggurkerl, salziges Knabbergebäck, Rosinen und den etwas bitter-

ren Chicorée. Nur wenige Mädchen und Buben schaffen das auf Anhieb. Spaß macht es trotzdem.

Obst und Gemüse spielerisch kennenlernen

Der Höhepunkt des Vormittags ist allerdings das gemeinsame Kochen. Jedes Kind wird von GOURMET mit Schürze, Kochhaube, Schneidebrett und Messer ausgestattet. In kleinen Gruppen wird dann nach kindgerechten Rezepten die gemeinsame, gesunde Jause zubereitet. Zutaten für die „Gurkenschlange“, die „Powerspießchen“ oder die „Drachenfüße mit Schuhen“ sind vor allem Obst, Gemüse, Kräuter, Vollkornbrot, Topfen und Joghurt. Die Kinder krempeln gleich die Ärmel hoch und beginnen mit großer Freude zu schälen, zu schneiden, zu hacken und zu rühren. Man merkt allerdings bei einigen, dass sie das noch nicht oft gemacht haben. Wie schäle ich also den Apfel oder die Karotte, wie klein muss ich sie schneiden, wie lässt sich eine Packung Topfen öffnen? Und wie viel Aufstrich soll danach auf das Vollkornbrot? Es ist ein Erlebnis für die Kinder, ihre Jause einmal selbst zuzubereiten.



Hier können die Kinder ihre Spürnasen als Duftdetektive unter Beweis stellen.

Gemeinsam kochen und essen macht Spaß!

Nachdem die Mädchen und Buben fertig gekocht haben, werden die Speisen hübsch angerichtet. Jedes Kind kann und soll die Kreationen der anderen ausprobieren und das Essen in der Klassengemeinschaft genießen. In dieser Runde schmeckt auch gesundes Essen wirklich gut. Die 9-Jährigen sind begeistert und stolz. „Kinder können auch kochen“, meint ein Mädchen. „Ich werde die Obstspießchen gleich zu Hause mit meiner Mama ausprobieren“, sagt ein anderes Kind, und alle sind sich einig: Gemeinsam kochen und essen macht Spaß!



Unter Anleitung einer Ernährungswissenschaftlerin lernen die kleinen Nachwuchsköchinnen und -köche, welche Nahrungsmittel für sie gut sind und wie sie diese leicht zubereiten können.