

Gruppenstunde des Monats März:

Kochen mit und ohne

1. Grundinfos zum Thema

Ernährung: In den Industriestaaten ist die Fettleibigkeit eine der häufigsten Zivilisationskrankheiten. Zunehmend sind bereits Kinder und Jugendliche übergewichtig – häufiger Grund: falsche Ernährung. Dass weniger mehr sein kann, wird häufig zu spät realisiert. Der Schlüssel einer gesunden Ernährung liegt darin, eine Speiseplan ausgewogen zu gestalten (mehr Gemüse als Fleisch) und Zutaten zu verwenden, die nach Möglichkeit aus ökologischem Anbau stammen. Fertiggerichte und Fastfood stehen für hohen Energie- und Ressourcenverbrauch und enthalten Konservierungsstoffe. Im Gegensatz dazu belasten Frischwaren die Umwelt weniger und lassen der Kreativität beim Kochen größeren Spielraum.

2. Kurz im Überblick



5-10



Eine Gruppenstunde



je nachdem

3. Beschreibung der Gruppenstunde

Ein beliebter Gruppenabend ist immer das gemeinsame Kochen. Wie wäre es einmal eine fast fett- und zuckerfreie Küche auszuprobieren oder diese durch gesündere Alternativen zu ersetzen? Oder Kochen ohne Fertigprodukte – nicht einmal die Kräutergewürzmischung ist erlaubt, und die Zutaten stammen aus biologischem Anbau? Bereits das Einkaufen wird so zur Herausforderung, denn es ist mitentscheidend für den Geschmack und das Gelingen.

Ein solcher Kochabend muss gut vorbereitet sein. Kennt ihr beispielsweise vielleicht einen Ernährungsberater der euch eine kleine Einführung und Tipps geben kann? Im Allgemeinen gibt es aber auch bei den Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK) gute Informationen zu diesem Thema. Als Ergänzung könnt ihr einen Dorfeinkaufsführer erstellen und die besten Rezepte darin sammeln. Und warum nicht mal in der nächsten Schulpause oder beim nächsten Weihnachtsbasar eine ökologisch gesunde Alternative anbieten?

