

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Die **K**üchenpartie
mit **peb**



Das **IN FORM**-Projekt zur
Ernährungskompetenz
für **Jung** und **Alt**

Die Küchenpartie mit peb

Laufzeit: **FP I** 01.06.2020 – 31.05.2022 **FP II** 01.04.2023 – 31.03.2025

Förderer: BMEL im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM

Träger: Plattform Ernährung und Bewegung



Die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) hat sich der Gesundheitsförderung, insbesondere im Bereich Übergewichtsprävention für Kinder und Jugendliche, verpflichtet. peb setzt sich für einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung ein und arbeitet dafür mit Akteuren aus Wissenschaft, öffentlicher Hand, Wirtschaft, Zivilgesellschaft sowie Akteuren des Gesundheitswesens zusammen.



Wer kann mitkochen?

- Kinder und Jugendliche (6-16 Jahre)
- Mobile, ältere Menschen (ab 55 Jahre)
- möglichst ausgeglichene Altersmischung, wenn nicht möglich, dann eher leichter Überhang an Kindern
- Empfehlung: 6-12 Personen pro Kochaktion
- möglichst feste Kochgruppen über mehrere Termine bilden, um den Beziehungsaufbau zu fördern



Wie ist der zeitliche Rahmen?

- Es sollten mindestens vier Termine umgesetzt werden.
- Aufeinanderfolgend, z.B. als Ferienaktion oder Einzeltermine am Nachmittag oder am Wochenende
- zwei Stunden (Zubereitung eines kleinen Snacks) oder vier Stunden pro Kochaktion (Mittagsmahlzeit)
- Uhrzeit an beide Zielgruppen anpassen





Was wird gekocht?

ca. 90 Küchenpartie-Rezepte

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg große Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 2 Eier
- 2 kleine Zwiebeln
- 30 g Vollkornmehl
- 2 TL Jodsalz mit Fluorid
- etwas Pfeffer
- 2 EL Rapsöl zum Braten

Kartoffelpuffer

Küchenwerkzeuge ⌚ **Zeit** 40 min

- Küchenmesser
- große beschichtete Pfanne
- Schneidebrett
- Pfannenwender
- Sparschäler
- Löffel
- Küchenreibe
- Teller mit Küchenpapier
- große Schüssel

***Variation**
 Muskatnuss hinzufügen.
 Es können auch mehlig kochende
 Kartoffeln verwendet werden.

Lebend. Zucht
 Bundesministerium
 für Ernährung
 und Landwirtschaft

peb
 partnern
 Ernährung und
 Bewegung e.V.

www.in-form.de
 www.diekuchenpartie.de

Zutaten für 4 Personen

- Tippstrich**

Kartoffelpuffer

Küchenwerkzeuge ⌚ **Zeit** 40 min

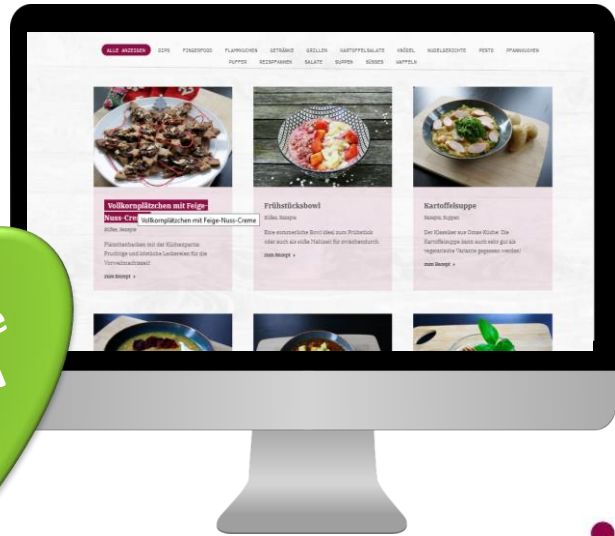
- Küchenmesser
- große beschichtete Pfanne
- Schneidebrett
- Pfannenwender
- Sparschäler
- Löffel
- Küchenreibe
- Teller mit Küchenpapier
- große Schüssel

***Variation**
 Muskatnuss hinzufügen.
 Es können auch mehlig kochende
 Kartoffeln verwendet werden.

Lebend. Zucht
 Bundesministerium
 für Ernährung
 und Landwirtschaft

peb
 partnern
 Ernährung und
 Bewegung e.V.

www.in-form.de
 www.diekuchenpartie.de



Welche Gelingensfaktoren gab es beim Generationenkochen?

Offenheit und
Neugier

Wertschätzende
Atmosphäre

Verbindung

Erwartungen
und
Wünsche

Augenhöhe

Austausch



Welche Herausforderungen gab es beim Generationenkochen?

Falsche
Erwartungen

Zugänglichkeit

Ungleichgewicht

Überforderung

Dominanz

Werte/Normen

- Partizipation
- Prävention
- Intervention
- Reflexion



Elisabeth, 80 Jahre

*„Sonst koche ich alleine
Zuhause und hab mich in der
Küche hier nicht zurecht
gefunden, doch mein jüngerer
Teamkollege hatte den
Überblick und so konnten wir als
Team unsere Rezepte gut
umsetzen.“*



Milan, 13 Jahre

„Wir haben so eine Jung-Alt-Fragerunde gemacht und da fand ich es toll zu erfahren, wie die Älteren damals, als sie so alt waren wie wir, gekocht haben.“



Sie wollen generationsübergreifende Kochaktionen durchführen?

Sprechen Sie uns an!

Kostenfreie Online-Schulung im Konzept am 24.10.2024 von 9.-
12.00 Uhr

Wir können Ihnen den Leitfaden zukommen lassen und Sie bei
der Umsetzung beratend unterstützen (noch bis April 2025)!

Kontakt:

diekuechenpartie@pebonline.de



Vielen Dank!

Impressum

Herausgegeben von der Plattform Ernährung und Bewegung (peb),
Boyenstraße 42, 10115 Berlin
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung und
Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



plattform
ernährung
bewegung

www.in-form.de

www.diekuechenpartie.de

Kontakt:

diekuechenpartie@pebonline.de