



Küchenpartie im Landkreis Havelland

Übergewicht und Bewegungsmangel - repräsentative Studien zeigen, dass in Deutschland - so auch im Landkreis Havelland- unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel bedeutende Probleme sind, mit denen die Gefahr gesundheitlicher Beeinträchtigungen wächst. Gesundheit ist neben anderen Faktoren eine wesentliche Voraussetzung für ein möglichst langes selbständiges Leben in der eigenen Wohnung. Ebenso wie die wichtigen sozialen Kontakte sowohl im Alter als auch bei Kindern und Jugendlichen.

Hier will der Landkreis Havelland mit dem Projekt „Küchenpartie im Landkreis Havelland“ ansetzen. Ziel ist es, das Ernährungsbewusstsein generationsübergreifend zu fördern, Wissen über gesunde Ernährung sowie regionale und saisonale Lebensmittel zu vermitteln und deren Zubereitung zu erlernen.

Kinder und Jugendliche und Seniorinnen und Senioren kochen und essen zusammen nach dem Konzept „Küchenpartie mit peb“ Inform (Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung mit mehr Bewegung [Leitfaden \(diekuechenpartie.de\)](http://diekuechenpartie.de)) in Gruppen von 10-12 Teilnehmern.

Dabei bilden Kinder und Jugendliche mit den älteren Menschen Kochteams (Koch-Partnerschaften). Gekocht wird unter Anleitung einer erfahrenen Person.

In einer jeweils rund 30- minütigen Informationsrunde werden gesunde saisonale und regionale Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe und Zubereitung sowie Küchengeräte vorgestellt. Hier erzählen auch Seniorinnen und Senioren über alte Geräte und überlieferte Rezepte.

Zum Schluss wird zusammen gegessen und die nächste Kochpartie geplant. Auch das Einkaufen kann gemeinsam bewältigt werden.

Aktuelles

Das Projekt beginnt



© Landkreis Havelland

Am 7. September 2023 trafen sich die Mitglieder der erweiterten Steuerungsgruppe sowie die ersten interessierten Vertreterinnen und Vertreter der havelländischen Gemeinden im Schloss Ribbeck, um das Projekt, den Ablaufplan und die Herangehensweise an die Kochworkshops zu besprechen. Franziska Lehmann von der "**peb** - Plattform" für Ernährung und Bewegung stellte den Anwesenden den Leitfaden des Projektes "Küchenpartie mit peb", mit dem die regionalen Kochgruppen im Havelland die Kochworkshops vorbereiten und neue Rezepte ausprobieren können. Auch fehlende Küchenausstattung kann über die peb-Plattform gefördert werden.

In 8 Gemeinden kochen seit dem Spätherbst 2024 insgesamt 11 Kochgruppen im Landkreis Havelland.



Sabine Kosakow-Kutscher

Platz der Freiheit 1

14712 Rathenow

03385 551 1358

03385 551 31358

E-Mail schreiben

gefördert durch:



GKV-Bündnis für **GESUNDHEIT**

Impressionen aus den Kochworkshops



©privat



©privat



©privat



©privat



©privat



©privat

Formulare und Arbeitshilfen

Leitfaden "Küchenpartie mit peb"