

PRESSEMITTEILUNG

Vom Butterschütteln zur Kräuterbutter: Kita-Kinder kochen mit Sarah Wiener

Aktion auf dem VDD-Kongress macht Ernährungsbildung von Initiative Ich kann kochen! erlebbar

Berlin/Wolfsburg, 08.05.2026 – Wie praktische Ernährungsbildung im Kita-Alltag gelingen kann, zeigte heute eine Kochaktion der bundesweiten Ernährungsinitiative Ich kann kochen! auf dem VDD-Bundeskongress in Wolfsburg: Gemeinsam mit Sarah Wiener bereiteten Kita-Kinder Kräuterbutter zu – vom Butterschütteln über das Verfeinern mit verschiedenen Kräutern bis zum Verkosten mit frischem Brot.

Die Kinder der Ev.-luth. Kita St. Petrus Wolfsburg konnten bei der Kochaktion Schritt für Schritt nachvollziehen und erleben, wie aus wenigen Zutaten eine gesunde und köstliche Mahlzeit entsteht. Ziel der kostenfreien Initiative Ich kann kochen! von BARMER und Sarah Wiener Stiftung ist es, Kinder in Kitas und Grundschulen frühzeitig für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern und ihnen grundlegende Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln. Bundesweit nehmen bereits 14,5 Prozent der Kitas teil – das entspricht etwa jeder siebten Kita. In Niedersachsen sind es 11,3 Prozent, also rund jede neunte Kita.

„Wenn Kinder selbst kochen, begreifen sie, woher ihr Essen kommt und was ihnen schmeckt“, so Sarah Wiener, Stiftungsvorsitzende der Sarah Wiener Stiftung. „Diese Erfahrungen sind entscheidend, um gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln und bewusste Entscheidungen zu treffen, die dem eigenen Körper und der Umwelt gut tun.“

„Gesundheitsförderung beginnt im Kindesalter“, erklärt Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen. „Mit der Initiative ‚Ich kann kochen!‘ setzen wir früh an und vermitteln Kindern wichtige Ernährungskompetenz. Damit schaffen wir eine Grundlage für langfristige Gesundheit.“

Mit sichtbarer Begeisterung waren die Kinder bei der Sache und probierten am Ende stolz ihre selbstgemachte Kräuterbutter. „Ich wusste gar nicht, dass man Butter selber machen kann! Die schmeckt viel besser als gekaufte“, sagt ein teilnehmendes Kind aus der Kita.



Pressefotos der Kochaktion können Sie hier herunterladen: <https://sarah-wiener-stiftung.px.media/share/1778243153j8t7BzeRuVXkvD/media>

(Fotocredit: Sarah Wiener Stiftung | Christian Augustin).

Gerne stellen wir den Kontakt zu Sarah Wiener oder Genussbotschafter:innen aus Kitas und Schulen in Ihrer Region her.

Über die Initiative Ich kann kochen!

Ich kann kochen! ist die bundesweite Ernährungsinitiative der BARMER und Sarah Wiener Stiftung. Ziel ist es, Kita- und Grundschulkindern für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Praxisnahe Fortbildungen und digitale Lernangebote qualifizieren pädagogische Fach- und Lehrkräfte kostenfrei dafür, mit Kindern Lebensmittel zu entdecken und gemeinsam zu kochen. Das fördert Ernährungskompetenz und beugt Krankheiten vor. Seit dem Start im Jahr 2015 hat Ich kann kochen! 1,8 Millionen Kinder in über 19.000 Einrichtungen erreicht. Die Qualität und Wirkung sind wissenschaftlich evaluiert und bestätigt. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung. Mit der Familienküche hat Ich kann kochen! ein digitales Angebot geschaffen, das Eltern im Essalltag unterstützt.

Weitere Informationen: www.ichkannkochen.de und www.familienkueche.de.

Pressekontakt Sarah Wiener Stiftung

Johanna Matuzak

Telefon: 030 166370-124

Mobil: 0159 06 46 5777

E-Mail: presse@sw-stiftung.de