

Gesund essen macht richtig Spaß

02.05.2012, 18:26 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Rüssels Landhaus St. Urban*
Presseagentur: *Agenturhaus GmbH*



Harald Rüssel kocht mit Kindern in der Spiel- und Lernstube Bauspielplatz der Caritas in Trier

Sternekoch Harald Rüssel kocht mit Kindern in Trier

Sterne- und Fernsehkoch Harald Rüssel zeigt Kindern in der Caritaseinrichtung „Spiel- und Lernstube Bauspielplatz“, dass gesunde Ernährung richtig lecker ist und der ganzen Familie Spaß macht.

„Viele Leute haben heute leider keinen Bezug mehr zu frischen Lebensmitteln und lassen sich durch die Hektik des Alltags von Fertiggerichten und Fastfood verführen. Kochtradition und Geschmacksempfinden gehen mit der Zeit verloren. Ich halte es aber für unglaublich wichtig, dass Kinder mit frischen Produkten aufwachsen und es macht mir Freude, ihnen zu zeigen, wie lecker das sein kann,“ berichtet Harald Rüssel, während er anleitet, wie eine frische Ananas zerschnitten wird.

In der Einrichtung „Spiel- und Lernstube Bauspielplatz“ des Caritasverbandes im Trierer Stadtteil Trier-West werden unter der Leitung von Uli Müller insgesamt 70 Schulkinder im Alter von sieben bis 14 Jahren betreut. Im Vordergrund steht hier die individuelle Förderung jedes Kindes, die Eröffnung von wichtigen Bildungszugängen sowie deren Stärkung der Gemeinschaftsfähigkeit. Ziel ist es, die Kinder stark für ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben zu machen. Die Heranführung an eine gesunde Ernährung ist ebenso fester Bestandteil des pädagogischen Konzepts.

Kinder und Jugendliche brauchen gesundes Essen als Voraussetzung, um leistungsfähig zu sein und gesund zu bleiben. Frische saisonale Produkte sind für jeden überall erhältlich und auch preiswerter als die meisten Fertigprodukte. Darüber hinaus macht das gemeinsame Zubereiten mit den Kindern großen Spaß und führt diese spielerisch an eine gesunde Ernährung heran.

Sternekoch Harald Rüssel aus dem Landhaus St. Urban in Naurath/Wald kocht bereits zum zweiten Mal gemeinsam mit den 7- bis 14-Jährigen in der Küche des Dechant-Engel-Hauses. Selbst Vater von drei Kindern weiß er, dass gesundes Essen bei Kindern und Jugendlichen nicht immer an erster Stelle steht und deshalb stets mit Spaß verbunden sein sollte. Es muss ansprechend aussehen und gut schmecken. Am besten werden die Kinder in die Zubereitung mit eingebunden.

Schon im Kindergartenalter können sie kleine Aufgaben übernehmen und erlernen so frische Lebensmittel und verschiedene Zubereitungsformen kennen. Durch die frühzeitige Wertschätzung von frischen Produkten und gesunder Ernährung wird die Gesundheit der Heranwachsenden sowie deren Zukunft nachhaltig positiv beeinflusst.

Besonders Gemüse und Salate stehen bei Kindern nicht gerade hoch im Kurs. Hier ist Fantasie gefragt: eine lustige Anordnung z.B. zu Gesichtern, Tieren oder Schatzkarten auf dem Teller macht das Essen zum Erlebnis. In leckeren Gemüsesaucen zur Pasta oder in Risotto lassen sich Gemüsewürfel gut verstecken, verrät der Sternekoch. Auch Gemüsecreme-Suppen können schnell gemeinsam mit den Kindern aus nahezu jedem Gemüse zubereitet werden. Obst ist eine perfekte Zwischenmahlzeit in Kindergarten, Schule oder zu Hause. Angerichtet in mundgerechten Stückchen in einer bunten Schüssel oder als farbenfrohe Obstspieße wird daraus ein besonderer magischer Obstteller.

Es kommt aber nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch wie wir essen. Das heißt: kein schnelles Frühstück zwischen Tür und Angel oder auf dem Schulweg und kein Hoppla-Hopp Mittag- und Abendessen vor dem Fernseher, sondern ein schön gedeckter Tisch und ausreichend Zeit! Das ist für alle Familienmitglieder ein Genuss und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Für die Kinder der Spiel- und Lernstube Bauspielplatz war das gemeinsame Zubereiten und Essen mit dem Sternekoch ein großes Erlebnis. Alle freuen sich schon auf den nächsten Besuch von Harald Rüssel.

Portrait

Sternekoch Harald Rüssel ist durch seine eigene Kochsendung „Zwei Mann für alle Gänge“ mit TV-Moderator Manuel Andrack und inzwischen drei Kochbücher über die Region hinaus bekannt. Seine Küche wird seit 20 Jahren von Michelin & Co hoch gelobt und gilt als eine der beiden besten Landhausküchen in Deutschland. Harald Rüssel steht für eine moderne deutsche Landhausküche auf Sternenniveau mit unverwechselbarer regionaler Note im Landhaus St. Urban.

Rüssels Landhaus St. Urban,
Büdlicherbrück 1, 54426 Naurath/Wald (zwischen Trier und Hermeskeil)
www.landhaus-st-urban.de

News-ID: 629232 • Views: 920 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/629232/Gesund-essen-macht-richtig-Spass.html>