

Ich will mit von der **Partie** sein!

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der viertägigen Kochaktion im Kolping Begegnungszentrum Lichtenhagen vom 20.-23.07.2021 an:

Vorname/Name

Alter

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Erziehungsberechtigte müssen vor Ort ein Formular unterschreiben.

**Wir bitten um Rücksendung der ausgefüllten Anmeldung bis zum 06.07.2021**

per E-Mail an: [diekuechenpartie@pebonline.de](mailto:diekuechenpartie@pebonline.de)  
oder Fax an: 030 278797-69

Die Teilnahme ist **kostenlos!**

**Kontakt bei Rückfragen**

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)  
E-Mail: [diekuechenpartie@pebonline.de](mailto:diekuechenpartie@pebonline.de)  
Tel.: 030 - 27879766

**Weitere Infos zum Projekt auf unserer Internetseite: [www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)**

Instagram: @diekuechenpartie

Facebook: [facebook.com/diekuechenpartie](https://www.facebook.com/diekuechenpartie)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



zusammenleckerkochen

### Impressum

Herausgeber: Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)  
Boyenstraße 42, 10115 Berlin  
Tel. 030 278797-67 | Fax 030 278797-69  
[plattform@pebonline.de](mailto:plattform@pebonline.de)

Gestaltung: Alexandra Hansmeier – [www.kommdesign-hansmeier.de](http://www.kommdesign-hansmeier.de)

Bildquellen: Titelmotive©[www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com), Fotos ©Plattform Ernährung und Bewegung e.V., Fotos Mirko Lux; Icons und Aquarelle©[www.kommdesign-hansmeier.de](http://www.kommdesign-hansmeier.de)

> **Corona-Hinweis:** Wir achten darauf, die Kochaktionen nach geltenden Corona-Verordnungen und mit entsprechenden Hygienekonzepten durchzuführen.

Kocht mit!



zusammenleckerkochen

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)



## Das IN FORM-Projekt zur Ernährungs-kompetenz für Jung und Alt

Kochen macht Spaß und kann ganz einfach sein! Das möchten wir Euch beim gemeinsamen Kochen im Projekt *Die Küchenpartie mit peb* vermitteln.

Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM geförderte Projekt *Die Küchenpartie mit peb* bringt Jung und Alt in deutschlandweiten Kochaktionen zusammen. Ziel des von der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. durchgeführten Projekts ist ein bedarfsgerechter Beitrag zur Gesundheitsförderung und Ernährungsbildung sowie die Stärkung des sozialen Miteinanders der Generationen.

### Was wird gekocht?

Die Rezepte der *Küchenpartie mit peb* sind ausgewogen, lecker und einfach! Von Knödel bis Pfannkuchen sind viele Klassiker aus der Küche der Großeltern dabei, die bei Kindern allseits beliebt sind. Aber auch neue Geschmäcker werden entdeckt. Bei den Partys der *Küchenpartie mit peb* kommen vorwiegend frische, regionale und saisonale Lebensmittel auf den Tisch. Darüber hinaus enthalten die Rezepte praktische Küchentipps und -tricks für jede Generation.

# Feiert mit der Küchenpartie Eure Küchenparty!

Wir laden Euch herzlich dazu ein vom **20.-23.07.2021** an der Kochaktion der *Küchenpartie mit peb* im **Begegnungszentrum Lichtenhagen** in Rostock teilzunehmen!

### > Wo?

Kolping Begegnungszentrum Lichtenhagen  
Eutiner Str. 20 | 18109 Rostock

### > Wie und Wann?

An den vier aufeinanderfolgenden Tagen wird gemeinsam mit einer erfahrenen Ernährungsfachkraft zu verschiedenen Mottos gekocht.

- Beginn der Kochaktionen: 10 Uhr
- Ende der Kochaktionen: 14 Uhr

Ablauf	
Begrüßung & Auftakt	20 Min
Ernährungswissen	30 Min
Gemeinsam kochen	100 Min
Gemeinsam essen	45 Min
Aufräumen & Abschluss	45 Min

### > Welche Voraussetzungen solltet Ihr als Teilnehmer:in erfüllen?

- Kinder und Jugendliche: Alter 10-14 Jahre
- Ältere Menschen: Alter ab 65 Jahren mit grundlegenden Kochkompetenzen

### > Was müsst Ihr mitbringen?

Gute Laune, für den Rest sorgen wir!

*Viel Spaß* beim gemeinsamen Kochen und guten Appetit!



### Profiparty – sauber & sicher

Keine Party ohne die richtige Vorbereitung! Daher werden zunächst die Grundlagen des hygienischen und sicheren Arbeitens in der Küche gelegt. Hinweise zur Küchen-, Personen- und Lebensmittelhygiene sowie zur Arbeitssicherheit werden besprochen und natürlich direkt beim gemeinsamen Kochen angewendet.



### Generationenparty – damals & heute

Hier steht der Austausch der Generationen im Vordergrund, denn in den letzten Jahrzehnten haben sich die Verfügbarkeit und das Angebot von Lebensmitteln, die Küchenausstattung sowie der Lebensstil erheblich geändert. Wir freuen uns bei der Generationenparty den Geschichten beider Altersgruppen zu lauschen. Wie war es früher und wie ist es heute? Beim gemeinsamen Kochen erzählt es sich gleich leichter.



### Wissensparty – lecker & ausgewogen

Das Thema Ernährung rückt in den Fokus, indem sich mit lebensmittelbasierten Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung auseinandergesetzt wird. Aber auch das Thema Genuss kommt hier nicht zu kurz! Im Hinblick auf den persönlichen Ernährungsalltag bekommen die Teilnehmenden nützliche Infos für ein ausgewogenes Party Menü.



### Umweltparty – klimafreundlich & restelos

Ein Thema für alle Generationen! Hier werden Zusammenhänge zwischen Klima und Essen aufgezeigt und einfache, alltagsnahe Tipps für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln gegeben. Diese reichen vom Einkauf, über die richtige Lagerung bis hin zu Ideen für die Resteverwertung, um auch zukünftig noch unbeschwerte Küchenpartys feiern zu können.