

Presseinformation

Vom Gemüsebeet an den Mittagstisch

In Rheinland-Pfalz wird gesunde Ernährung großgeschrieben

Eisenberg, 7. Juli 2022 – **Kochkurse, Gemüseanbau, Ernährungsberatung und regelmäßige Mittagstische – Nachbarschaften in Rheinland-Pfalz machen sich stark für eine gesunde Selbstversorgung!**

„Zu Tisch, liebe Nachbarn!“, heißt es bei den MacherInnen des [Mehrgenerationenhauses Neustadt \(Wied\)](#). Um Kindern und Eltern Appetit auf gesunde Ernährung zu machen, veranstalten sie aktuell Kochkurse unter dem Motto „Junge Köch*innen ganz groß“. Hier lernen die Kids, einfache gesunde Gerichte zu kochen, essen mittags gemeinsam – und nehmen hinterher die Rezepte zum Nachkochen mit nach Hause. Auch im Mehrgenerationen-Wohnprojekt [Burghof Stauf](#) erfahren schon die Kleinsten wie man Gemüse zieht und ausgewogen und lecker isst. Eine lange Tradition hat das gesunde „Wir“ auch im Trierer Ortsteil [Schammatdorf](#). Hier sorgen die SonntagsköchInnen in der Küche des Dorfcentrums regelmäßig für einen gesunden Mittagstisch.

Essen wie in der Großfamilie

Pflanz- und Kochgemeinschaften im Wohnumfeld schaffen neue Grundlagen für gesunde Ernährung im nachbarschaftlichen Lebensalltag. Weg von Fast Food und mangelhafter Ernährung lautet ihre Devise. Besonders ältere Anwohnende sind auf Mahlzeiten von Bringdiensten angewiesen. Doch die Fertiggerichte enthalten, bedingt durch lange Warmhaltezeiten, nicht ausreichend Nährstoffe und Vitamine. Nachbarschaftlich organisierte Mittagstische für Schulkinder und Senioren bringen dagegen frisch zubereitete Mahlzeiten auf den Tisch und stärken so auch das soziale Miteinander der Generationen. „Gemeinsames Kochen und Mahlzeiten in Gesellschaft tragen zu Genuss und Spaß am Essen bei und leisten einen wichtigen Beitrag für das Wohl von alleinlebenden Menschen und Familien“, betont Ernährungsexpertin Dr. Petra Renner-Weber, Jurorin für den Wettbewerb „Gesunde Nachbarschaften“.

Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“

„Nachbarschaften in Rheinland-Pfalz können sich jetzt mit ihren Projekten für Gesundheitsvorsorge im Lebensalltag für den [AOK-Förderpreis](#) „Gesunde Nachbarschaften“ bewerben“, freut sich Dr. Martina Niemeyer, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. „Die Kampagne zeichnet Anwohnergemeinschaften aus, die sich mit kreativen Ideen erfolgreich für gesunde Ernährung und Bewegung aller Generationen engagieren“, erklärt Erdtrud Mühlens, Gründerin von Netzwerk Nachbarschaft. Mit dem Preisgeld werden insgesamt elf nachbarschaftliche Gesundheitsprojekte mit jeweils 1.000 Euro prämiert.

3.483 Zeichen

Bildmaterial

1. [Pressefoto](#) Schammatdorf e.V., Trier
© Netzwerk Nachbarschaften, Foto: Waltraud Stahl
BU: Die SonntagsköchInnen im Trierer Schammatdorf zaubern am Herd
2. [Pressefoto](#) Mehrgenerationenhaus Neustadt, Neustadt (Wied)
© Netzwerk Nachbarschaften, Foto: Angela Muß
BU: Im Mehrgenerationenhaus Neustadt wird Kochen zum Riesenspaß für Kids
3. [Pressefoto](#) Burghof Stauf e.G., Eisenberg-Stauf
© Netzwerk Nachbarschaft, Foto: Angelika Schroers
BU: Im Burghof Stauf steht gesunde Kost hoch im Kurs

Pressekontakte:

Netzwerk Nachbarschaft/AMG Hamburg

Karin Banduhn

Eppendorfer Landstraße 102a

20249 Hamburg

Telefon: 040 / 480 650 18

E-Mail: karin.banduhn@netzwerk-nachbarschaft.net

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Jan Rößler

Virchowstraße 30

67304 Eisenberg

Telefon: 06351 / 403-419

E-Mail: jan.roessler@rps.aok.de