



„Regional essen! Mach mit!“ 2024 Ernährungsrat kocht mit Kindern und Jugendlichen

Ein Schwerpunkt der diesjährigen Aktion „Regional essen! Mach mit!“ ist das Kochen mit Kindern und Jugendlichen in Kitas, Schulen und Jugendzentren.

Zum Auftakt waren wir am 7. Mai 2024 zu Besuch im Jugendzentrum InKult in Neuss und haben zusammen mit sechs Kindern und Jugendlichen gekocht.

Aus Lebensmitteln, die derzeit in unserer Region geerntet werden, bereiteten wir z. B. Wraps, Couscous-Salat und Brotaufstriche zu. Als Nachtisch gab es fruchtige Quarkcreme. Mit großem Engagement schnittelten die Kinder und Jugendlichen Kohlrabi, Frühlingszwiebeln, Erdbeeren und Co.

Nicht nur das Kochen machte allen Spaß, sondern auch das gemeinsame Essen.



Jugendzentren in anderen Kommunen des Rhein-Kreis Neuss sind herzlich eingeladen, sich beim Ernährungsrat zu melden unter regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de.

Alle Rezepte sind von der Verbraucherzentrale NRW und unter folgenden Links abzurufen:

„Klimagesunde Brotaufstriche“

https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-12/rezeptbroschure_brotaufstriche_0.pdf

„Satt durchs Semester – das Kochtutorium“

https://www.neis.nrw/sites/default/files/2022-10/rz_rezeptbroschure-fur-studierende_doppelseiten_final.pdf

Der ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS ist Mitglied von neuss agenda 21 e. V.

Mail: regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de

Web: www.ernaehrungsrat-rkn.de