

## PRESSEINFORMATION

des Malteser Hilfsdienst e.V. im Erzbistum Köln  
| PR & Kommunikation | Telefon 0221-9745450

7. September 2014

# Start der landesweiten Malteser Schüler-Kochaktion „Essen mit Köpfchen“!

**Köln/Zülpich.** Kinder und Jugendliche gaben am Sonntag, den 7. September zusammen mit der „Lindenstraße“ Mutter der Nation und beliebten Schauspielerin **Marie-Luise Marjan**, der TV-Moderatorin **Gülcan Kamps**, der Sängerin und dreifachen Echo-Preisträgerin **LaFEE** und dem ehemaligen Zehnkämpfer und Olympiasieger **Jürgen Hingsen**, den offiziellen Startschuss zur NRW Schüleraktion „Essen mit Köpfchen“! Die vier prominenten Botschafter, die sich für Kinder- und Jugendförderprojekte des Malteser Hilfsdienstes engagieren, waren zu Gast im „Forum Landwirtschaft“ auf der diesjährigen Landesgartenschau in Zülpich/Rheinland. Begrüßt wurden sie dort vom Präsidenten des Rheinischen Landwirtschafts-Verbandes, **Bernhard Conzen**, den **Maltesern des Kreises Euskirchen** sowie zahlreichen weiteren Repräsentanten und Gästen. Zuvor besuchten die Botschafter vor Ort die Stephanusschule, wo ihnen Schüler die schuleigene Küche und den großen, von den Schülern selbst angelegten und gepflegten Gemüsegarten zeigten. Anschließend ging es zur Burg Mülheim, einem herausragenden Landwirtschaftsbetrieb, in dem die Prominenten und Jugendlichen bei einer Führung des jungen Landwirten Jochen Schmitz die Herkunft einiger unserer wichtigen Lebensmittel entdeckten.

Der landesweite Wettbewerb „Essen mit Köpfchen - gesund essen, gesund lernen, gesund leben“ soll Schüler anregen, sich kreativ mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ auseinander zu setzen. Die Jugendlichen sollen anhand eines Aktionsleitfadens eigene Rezepte entwickeln und zubereiten. Das Ziel: mit kleinen Mitteln und geringem Aufwand eine leckere und gleichzeitig gesunde Mahlzeit zuzubereiten. Die besten 10 werden auf der diesjährigen **eat&STYLE** Ende Oktober in der Kölnmesse ausgezeichnet und mit tatkräftiger Unterstützung von Spitzenköchen und zahlreichen prominenten Paten gegeneinander antreten, um die drei NRW Landessieger zu ermitteln, die Anfang November im Rahmen der Aktion „**Köln kocht**“ vor großem Publikum in der Kölner City prämiert werden.

Teilnahmeinformationen stehen ab sofort im Internet unter [www.malteser-emk.de](http://www.malteser-emk.de) zur Verfügung!

Hausadresse:  
Siegburger Straße 229c  
50679 Köln  
Briefanschrift:  
Postfach 620368, 50696 Köln  
[www.malteser-koeln.de](http://www.malteser-koeln.de)

Telefon: 0221 97 45 45 - 0  
Pax Bank Köln  
BIC: GENODED1PAX  
IBAN:  
DE80370601930100101033

Steuernr.: 218 5761 0039  
(Organträger)  
Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Köln  
Amtsgericht Köln,  
VR 4726

Präsident:  
Dr. Constantin von  
Brandenstein-Zeppelin  
Geschäftsführender Vorstand:  
Verena Hölken,  
Karl Prinz zu Löwenstein (Vors.),  
Dr. Elmar Pankau,  
Douglas Graf von Saurma-Jeltsch

## Ihre Ansprechpartner:

Renate Schmidt, Public Cologne – Agentur für Presse & Kommunikation  
Tel.: 0178/8828633 oder Malteser DGS Köln, Tel.: 0221/9745450  
Andrea Bahrenberg, Pressesprecherin des Rheinischen Landwirtschafts-Verbandes  
Tel.: 0228/52006-529

## Zum Hintergrund der Aktion:

In Deutschland ernähren sich viele Kinder und Jugendliche ungesund. Den meisten von ihnen werden weder zu Hause noch in ihrem sonstigen Umfeld die wichtigen theoretischen und praktischen Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährung vermittelt. Insbesondere Heranwachsende aus sozial schwachen, bildungsfernen und weniger erziehungskompetenten Familien, haben schon sehr früh Mangelerscheinungen, die sich in Entwicklungsstörungen, schulischer Leistungsschwäche bis hin zu späteren gesundheitlichen Defiziten ausdrücken.

Oft liegt das Problem auch in der „Anregungsarmut“ der Familien in Bezug auf selbst zubereitete Mahlzeiten. Es fehlen Kenntnisse, Ideen und Anregungen wie man mit kleinen Mitteln und geringem Aufwand leckeres, gesundes Essen zubereitet. Gerade in der wichtigen Entwicklungsphase junger Menschen kann einseitige Mangelernährung große gesundheitliche Schäden verursachen.

**Diesen alarmierenden Zustand nehmen die Malteser sehr ernst und wollen zusammen mit Schulen und ihren Kooperationspartnern entgegen wirken!**

Ausgewogenes Essen und Trinken ist essentielle Grundlage für jeden gesunden und leistungsfähigen Menschen. Daher muss bereits ab frühester Kindheit darauf geachtet werden, dass die jungen Menschen sich mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ intensiv befassen. Vor allen Dingen sollten Kinder und Jugendliche die Herkunft und die hohe Bedeutung gesunder Lebensmittel kennen lernen, um in der Konsequenz ein kompetentes Bewusstsein für ausgewogene und gesundheitsfördernde Nahrung zu erlangen. Das so Erlernte werden die jungen Menschen weitergeben, sei es unmittelbar innerhalb der eigenen Familie oder auch weit darüber hinaus.

**ESSEN mit KÖPFCHEN**  
gesund ernähren - gesund lernen - gesund leben

