


 Ausgabe
 01/2026

Mit dem Foodtruck an die Zugspitze!

Hoch hinaus im 10. Jahr der Satten Rasselbande!

Vom 20. bis 26. Juni 2026 macht sich eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern, Lehrern und ausgebildetem Begleitpersonal der Kopernikus-Hauptschule aus Köln Porz, auf den Weg zu einem außergewöhnlichen Ziel: der Zugspitze, dem höchsten Berg Deutschlands.



Doch bei diesem Projekt geht es um weit mehr als um einen Gipfel. Die „**Grenzgänger**“ lernen über viele Monate hinweg, dass man Herausforderungen meistern kann, wenn man gemeinsam an einem Ziel arbeitet, Verantwortung übernimmt und nicht aufgibt, wenn es anstrengend wird.

Die Vorbereitung beginnt lange vor der eigentlichen Wanderung. Die Jugendlichen trainieren seit August 2025 regelmäßig, beschäftigen sich mit Bewegung (KM, und Höhenmeter), Ernährung und Teamgeist und lernen, dass Erfolg oft das Ergebnis von Ausdauer, Disziplin und gegenseitiger Unterstützung ist.

Eine besondere Rolle spielt dabei die Satte Rasselbande e.V. Seit vielen Jahren engagiert sich der gemeinnützige Verein für Kinder und Jugendliche und vermittelt auf praktische Weise Freude an gesunder Ernährung, Nachhaltigkeit, Natur und Gemeinschaft.

Auch während der Zugspitzwoche begleitet die Satte Rasselbande e.V. das Projekt. Mit einigen gemeinsamen vorbereitenden Kochtagen in der Kopernikus Schulküche und Aktionen an Herd und Backofen, lernte man sich schnell gut kennen. Mit dem Foodtruck reist das Team nun bald gemeinsam mit den Jugendlichen nach Ehrwald, Österreich und sorgt täglich für frische, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten. Auf den Tisch kommen kraftspendende Gerichte, frische Zutaten, gesunde Snacks und viele selbst zubereitete Speisen, die den jungen Grenzgängern die Energie für ihre täglichen Herausforderungen geben. Es wird jeden Tag gemeinsam mit den Jugendlichen für etwa 30 Personen gekocht!





GRENZGÄNGER & SATTE RASSELBANDE

Dabei geht es nicht nur um Ernährung. Gemeinsame Mahlzeiten schaffen Begegnungen, stärken den Zusammenhalt und geben Raum für Gespräche, Erlebnisse und neue Erfahrungen. Gerade nach langen Wandertagen werden diese Momente zu einem wichtigen Bestandteil des Projekts.

Die Woche auf und rund um die Zugspitze wird für viele der Jugendlichen eine Erfahrung bleiben, die sie ihr Leben lang begleitet. Sie lernen, dass Grenzen oft nur im Kopf existieren, dass man mehr schaffen kann, als man zunächst glaubt, und dass gegenseitige Unterstützung Berge versetzen kann.



Ein herzlicher Dank gilt **Patrick Urbas**, der dieses großartige Projekt ins Leben gerufen hat, dazu ebenfalls ein begleitendes Buch herausgegeben hat, allen Unterstützerinnen und Unterstützern, den Lehrkräften, den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, der Bergwacht, den Familien sowie allen Beteiligten, die dieses besondere Projekt möglich machen.

Besonderer Dank auch an **Kathrin Krieg**, die jetzt schon im 2. Jahr, mit dem speziell für uns beschrifteten Emaille Kochgeschirr, leichte und stabile Begleiter für jede Mahlzeit auf der Zugspitze ermöglicht hat!



Wir wünschen den Grenzgängern eine sichere Reise, unvergessliche Erlebnisse und einen erfolgreichen Weg bis zum Gipfel.

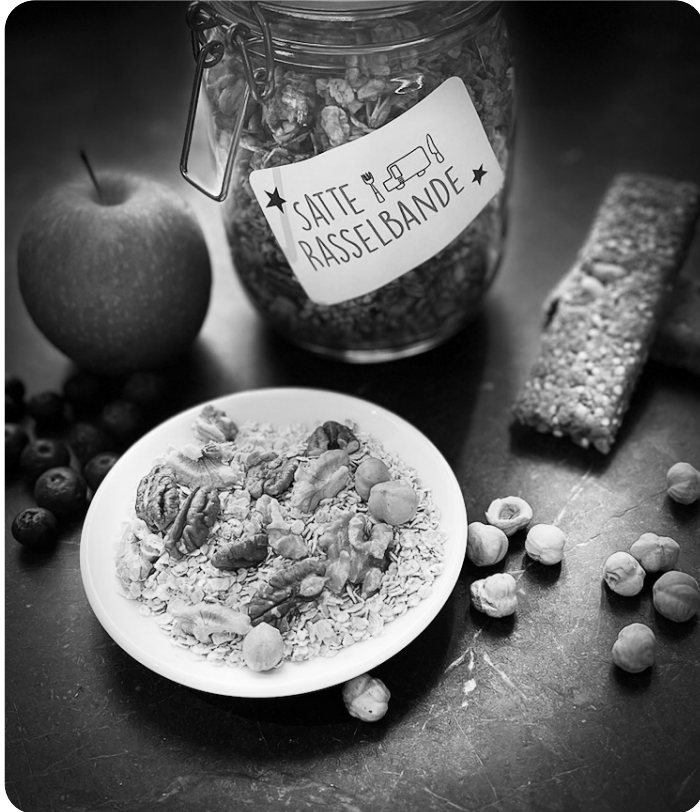
Denn manchmal beginnt der wichtigste Aufstieg nicht am Berg - sondern im eigenen Leben.



Eat Smart, Hike Strong -

damit kommen wir auf den Gipfel!

Wir haben beim Kochprojekt Grenzgänger & Satte Rasselbande gemeinsam gekocht und gelernt: Wir entscheiden, was in unseren „Tank kommt“. Und wir tanken nur das, was uns stark und schlau macht- das, was gerade benötigt wird!



Das geben wir unseren Muskeln:

Wir stärken uns mit Eiweiß. Das steckt in Käse, Hühnerbrust, unserer Frikadelle, in Nüssen und Joghurt. Dazu essen wir Haferflocken, Vollkornbrot, Banane und Apfel. Das sind unsere langsamen Kohlenhydrate. Sie geben uns stundenlang Kraft – beim Aufstieg und Wandern. Darauf verlassen wir uns.



Das geben wir unserem Kopf:

Wir halten unseren Kopf fit. Nüsse und Mandeln sind unser Superfood fürs Gehirn. Obst gibt uns Vitamine für gute Gedanken und Konzentration. Mit Vollkorn bleiben wir stabil und wach. Wir wollen klar denken können, gute Entscheidungen treffen.

Darum lassen wir Zucker stehen:

Wir wissen: Zucker und Softdrinks geben uns nur einen kurzen Kick. Danach werden wir müde und unkonzentriert. Das wollen wir nicht. Wir stehen auf stabile Energie ohne Drama. Deshalb sagen wir Nein zu Zuckerbomben. Das ist unsere gemeinsame Entscheidung.

Darum trinken wir:

Wir trinken Wasser, Wasser, Wasser. Wir wissen: Ohne Wasser können unsere Muskeln nicht arbeiten und unser Kopf nicht denken. Schon 2% weniger Wasser im Körper machen uns unkonzentriert. Deshalb: Vor dem Durst trinken. Am besten Wasser. Das hält euch auf der Spitze!



Die Rezepte der Satten Rasselbande e.V. sind ausgewogen, leicht zuzubereiten und lecker obendrein. In vorbereitenden Gesprächen bei den gemeinsamen Kochaktionen mit den Grenzgängern wurde viel ausprobiert und verkostigt, eine gute Grundlage für die richtige Ernährung am Berg.

SATTE RASSELBANDE



Mitmachen erwünscht

An dieser Stelle ein dickes DANKESCHÖN an alle, die die „Satte Rasselbande“ so wunderbar unterstützt haben. Wir hoffen auf weitere fleißige Helfer, die uns tatkräftig zur Seite stehen. Auch für Jugendliche kann es spannend sein, dabei zu sein Köln, seine Einrichtungen und Kinder besser kennen zu lernen:

**Wie geht es anderen Kindern in meiner Stadt? Wie leben sie?
Also zögert nicht, uns zu kontaktieren! Es lohnt sich und macht Spaß!**

Herzlichen Dank im Voraus!

Satte Rasselbande e.V.

Christina Zander
Schönhauserstr. 8
D - 50968 Köln

Mobil: + 49 170 4839564

info@satterasselbande.de

www.satterasselbande.de

Instagram: @satterasselbande

Über uns

Die 2015 gegründete, ehemals private Initiative ist seit 2020 ein eingetragener, gemeinnütziger Verein und kümmert sich in und um Köln herum in größeren und kleineren Projekten um sozial benachteiligte Kinder. In den vergangenen 10 Jahren haben wir mehr als 100 Aktionstage, mit mehreren 1000 Kindern realisiert

Wir ernten, backen, grillen, schmoren, kneten, rollen, pressen, rühren, schütteln und formen alles, was die Küche hergibt. Zu 90% finden unsere Aktivitäten an der frischen Luft statt. Ein eigenes „Kochbuch“ mit den Lieblingsgerichten der Kinder ist in Arbeit.

Mit leckerer und gesunder Küche, dem gemeinsamem Zubereiten und Essen bietet die Satte Rasselbande e.V. den Kindern einen Ort der Freundschaft und überwindet damit interkulturelle Hürden. Zahlreiche Projekte integrieren Kinder zwischen 3 und 17 Jahren, Mädchen wie Jungen aus unterschiedlichsten Ländern und mit verschiedensten Hintergründen.

Jede Aktion gestaltet sich unterschiedlich nur eines ist immer gleich: Am Ende der Veranstaltung gibt's satte und glückliche Pänz!

Ob Sachspenden, beispielsweise in Form von Kochzutaten, Hilfe bei unseren Aktionen vor Ort, in der Organisation oder auch Geldspenden – wir freuen uns über jede Form von Unterstützung und stellen Ihnen gerne eine entsprechende Spendenbescheinigung aus.

Möchten Sie längerfristig Unterstützer der Satten Rasselbande e.V. werden oder haben Sie andere Kooperationsideen? Dann sprechen Sie uns gerne persönlich an.

Danke!

Bisherige Unterstützer:

Coffeelounge Köln, Gartenbaufirma Jansen & Arens, Eventmobile, Kölner RheinFlanke, Christiane Botz, Selinka/Schmitz Kommunikationsagentur, Dr. Britta Bartenbach, Roman Tripler, Katjes, Kirberg Catering GmbH, Alexianer Klostersgärtnerei Köln, Ochs Zelte, Sport- und Olympiamuseum, Schokoladenmuseum, Galerie Thomas Zander, Fitness First Bonner Str., Lüttel Holzwerk, Metin Musa Fruchthandel, A&O Cologne, Golfclub Lärchenhof Damengolfteam, Pottery Art Café, Kölner Grünstiftung, Werner-Vyghen-Stiftung, Gardena Manufacturing GmbH, Ben Hammer, Cedon Museum Shops GmbH, Eiscafé van der Put Köln, Lastentaxi-Köln mit Herrn Schäfer, Kathy_schreibt, Hasenkamp Group, Galerie Buchholz.

Helfen Sie mit!

**Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende.
Eine Spendenbescheinigung wird ausgestellt.**

Bankverbindung

Kontoinhaber: Satte Rasselbande e.V.,

**IBAN: DE58 3806 0186 4918 8190 16,
BIC: GENODED1BRS**

Beim Wunsch einer Spendenbescheinigung vermerken Sie bitte +S+ mit der vollständigen Adresse! Danke!