

Empfohlen von der Sarah Wiener Stiftung Wie Kinder spielerisch gesund kochen lernen

Stuttgart, Januar 2023 – Die gemeinnützige Stiftung der Köchin Sarah Wiener begeistert Kinder für eine vielseitige und nachhaltige Ernährung und einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Edith Gätjen und Stefan Brandel arbeiten als Trainer*innen bei der Stiftung und haben jetzt „Die geniale Kochschule für Kinder. Spielerisch kochen nach Bildern“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2022) herausgebracht. Mit diesem illustrierten Kinderkochbuch können auch schon Kindergartenkinder vieles selbst tun. Einfache gezeichnete Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen den Weg zu ersten gesunden und nachhaltigen Gerichten.

Gemeinsam kochen ist Spaß für die ganze Familie. Werden Kinder aktiv einbezogen, lernen sie durch den genussvollen Umgang mit Essen gleichzeitig viel über Nahrungsmittel, gesunde Ernährung, ihren Körper und darüber, was sie mögen oder nicht. „Kinder brauchen mehr als 20 Kontakte mit ein und demselben Lebensmittel, bis sie den Mut haben, es mit dem Mund zu fühlen und schmecken zu wollen“, so die Autor*innen. Wichtig seien deshalb positive Erlebnisse in guter Atmosphäre: „Beim gemeinsamen Kochen mit den Augen, den Ohren, den Händen und der Nase.“

Wie funktioniert ein Mörser, wie schlage ich Eier auf und wie schneide ich mit dem Krallen- oder Tunnelgriff sicher? Edith Gätjen und Stefan Brandel haben viel Erfahrung beim Kochen mit Kindern. In ihrem Kochbuch erklären sie, wie Kinder ganz einfach verschiedene Arbeitstechniken erlernen, zum Beispiel den Umgang mit heißem Wasser oder die Bedienung des Backofens. „Bei vielen Werkzeugen in der Küche empfiehlt sich vorab eine Trockenübung. Stecken Sie zum Beispiel den Pürierstab nicht in die Steckdose und lassen Ihr Kind im leeren Pürierbecher spielerisch pürieren. So kann ihr Kind ganz entspannt ein Gefühl für den Umgang mit dem jeweiligen Werkzeug bekommen“, erklären sie.

Die 70 kinderleichten Rezepte im Buch sind aus saisonalen und vorwiegend pflanzlichen Zutaten. Die gezeichneten Anleitungen zeigen, wie Schritt für Schritt gesunde Gerichte entstehen: Kartoffelsalat, Grießbrei, Lasagne oder Couscous. Bei der Zubereitung möchten Kinder nicht nur Zuarbeiter sein. Sie möchten Verantwortung – wenigstens für Teilbereiche eines Gerichtes. Deshalb raten Gätjen und Brandel Eltern: „Beginnen Sie mit den Rezepten aus der Schüssel und bauen Sie dann langsam auf: Topf, Pfanne und zum Schluss der Backofen. Im Buch beginnen wir aus Sicht der Erwachsenen sehr einfach, mit einem Joghurt, verfeinert mit Marmelade. Aber für Kinder ist schon das Finden des Joghurts im Kühlschrank, das Öffnen des Bechers sowie das Verteilen des Joghurts in verschiedene Schüsseln eine spannende Herausforderung.“



Edith Gätjen, Stefan Brandel
Die geniale Kochschule für Kinder
Spielerisch kochen nach Bildern. Kreativ, vollwertig,
nachhaltig. Empfohlen von der Sarah Wiener Stiftung
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2022
Buch € 19,99 [D] € 20,60 [A]
ISBN Buch: 9783432112817

Die Autoren*innen:

Edith Gätjen ist Mutter von vier Kindern. Als Ökotrophologin und systemische Paar- und Familientherapeutin arbeitet sie in der Aus- und Weiterbildung für Ernährungswissenschaftler*innen, Hebammen und Pädagog*innen im Bereich Kinder- und Familien-Ernährung. Durch die Beratung unzähliger junger Familien weiß sie, wo gerade in der ersten Zeit viele Fragen und Unsicherheiten auftauchen. Mit ihrer enormen

Erfahrung bietet sie praktische und alltagstaugliche Hilfe an. Sie ist Autorin mehrerer erfolgreicher Ratgeber und Koch- sowie Fachbücher. Sie lebt mit ihrer Familie in Köln.

Stefan Brandel ist Küchenmeister und Ernährungsberater (SGD) und arbeitet zusammen mit Edith Gätjen als Trainer bei der Sarah Wiener Stiftung für die Initiative „Ich kann kochen!“. Außerdem ist er im Aus- und Weiterbildungsbereich für Fachkräfte der Gastronomie mit dem Schwerpunkt nachhaltige gesundheitsförderliche Speisenkonzepte tätig. Mit großer Leidenschaft bietet er auch private Kochkurse an und engagiert sich in Eltern-und-Kind-Kochprojekten. „Gemeinsamer Spaß beim Kochen ist die beste Grundlage für ein gesundes Essverhalten“, lautet seine Überzeugung.

Über die Sarah Wiener Stiftung

Die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung der Köchin Sarah Wiener lebt den Traum, dass jedes Kind gut isst – von klein auf und ungeachtet der sozialen Herkunft. Kern der Stiftungsarbeit ist die praktische Ernährungsbildung. Die Bildungsprogramme der Stiftung vermitteln Ernährungskompetenz durch eigenes Erleben und nehmen Kinder dorthin mit, wo Esskultur ihren Anfang hat: auf den Bauernhof, in den Supermarkt und in die Küche. Die Stiftung begeistert Kinder für eine vielseitige und ausgewogene Ernährung und vermittelt ihnen einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Die Arbeit der Stiftung mit Sitz in Berlin wurde seit ihrer Gründung 2007 mehrfach ausgezeichnet. sarah-wiener-stiftung.de

Illustrationsbeispiel „Die geniale Kochschule für Kinder“, Rezept zum Lesen und gezeichnet:

