

## Kleine Köche an den Herd - Das Ravensburger Kochbuch für Kinder

Kindern die richtige Ernährung näherzubringen, ist in der Zeit von Fast Food-Ketten, die an jeder Straßenecke wie Pilze aus dem Boden schießen, wichtiger denn je. Oftmals wird diese ungesunde Ernährungsweise von den Medien noch weiter unterstützt. Um den eigenen Kindern ein gesundes Essverhalten vorzuleben, ist Reden nicht immer hilfreich. Besser ist es, wenn man Kinder in die Entscheidung, was gegessen und damit gekocht wird, einbezieht. Gesunde Rezepte bietet dafür "Das Ravensburger Kochbuch für Kinder". Kinder ab sechs Jahren können zusammen mit ihren Eltern ohne größere Schwierigkeiten Rezepte nachkochen.

Das etwas andere Kochbuch ist in vier große Themenbereiche eingeteilt: Piraten und ihre Meutereien, Ritter und Burgen, Grusel- und Geistergeschichten sowie Abenteuer auf dem Bauernhof. Die einzelnen Rezepte sind an die Themen entsprechend angepasst. Es gibt beispielsweise Rezepte für Piratenboot und Schatzkartenpizza, Jahrmarktsbrote und Burggrafen-Nudelpfanne, Geisterturm und Hexenkräuter-Süppchen sowie Kraftfutter-Pfannkuchen und Bunter Gemüsespaß mit Kraftdips. Da viele Gerichte fleischlos sind, ist das Buch auch etwas für Vegetarier, man kann jedoch zu jedem Gericht schnell eine gesunde Putenbrust oder ein paar Hackfleischbällchen zaubern. Auf diese Weise erhalten die Kinder alle wichtigen Nährstoffe, die für ihre Entwicklung von immenser Bedeutung sind. Die einzelnen Kochschritte sind für die Kinder leicht nachzuvollziehen, sodass sie nicht gänzlich von den Eltern abhängig sind, sondern eher von ihnen bei der Zubereitung des Essens unterstützt werden. Ein Extrakapitel enthält Tipps für die Erwachsenen für eine gesunde Lebensweise. Denn richtige Ernährung reicht nicht aus, sondern Sport ist gleichfalls von tragender Bedeutung. Nur so können Kinder ihre Energien abbauen und gesund bleiben.

Doch nicht nur zum Kochen werden die Kinder angeregt, sondern zugleich ihre Fantasie. Erkennbar ist dies einerseits an den von Ingmar Gregorzewski verfassten liebevollen und warmherzigen Geschichten, die jedes Thema einleiten. Diese entführen die Kinder in eine Fantasiewelt. Andererseits runden die Illustrationen von Ali Mitgutsch das Buch ab. Seine Wimmelbücher, in denen die Kinder sehen und erkunden, staunen und lernen können, erfreuen sich bereits großer Beliebtheit. Sein Erfolgskonzept hat Mitgutsch im Kochbuch beibehalten, denn in jedem Bild ist etwas Neues zu entdecken, sodass nie Langeweile aufkommt. Das Buch ist rundum gelungen. Es eignet sich nämlich nicht nur als Anleitung zum Kochen, sondern gleichfalls zum Vorlesen und Angucken.

Susann Fleischer 11.05.2009