

## Landschaft schmeckt: Nachhaltig kochen mit Kindern

Von *Stephanie Lehmann, Kerstin Ahrens, Meike Rathgeber*

*\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #195896 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-03Abmessungen: 9.69 x .87b x 8.271, Einband: Gebundene Ausgabe213 Seiten | File size: 71.Mb

**Von Stephanie Lehmann, Kerstin Ahrens, Meike Rathgeber : Landschaft schmeckt: Nachhaltig kochen mit Kindern** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Landschaft schmeckt: Nachhaltig kochen mit Kindern:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wir sind begeistertVon Kleine\_BuecherinselWenn es schnell gehen soll, dann greift man schnell zu einem Fertigprodukt, obwohl die Ttchen in der Zubereitungszeit, ist man ganz ehrlich, genauso lange Zubereitungszeit bentigen, wie ein frisch gekochtes Essen. Aber daran ist auch erstmal nichts auszusetzen, auch bei uns gibt es das ein oder andere fertige Produkt. Gekocht wird allerdings jeden Tag frisch, da wir einige Nahrungsmittelunvertrglichkeiten haben. Doch, wenn man nur noch auf diese Ttchen zurckgreift, weil man verlernt hat, wie man richtig kocht, dann finde ich es eher bedenklich, weil es ungesund und auch einseitig ist. Und von einer gesunden Ernhrung profitieren nicht nur die Kinder.Die Sarah Wiener Stiftung setzt sich seit Jahren fr eine gesunde Ernhrung bei Kindern ein. Sie bringen den Kindern den Umgang mit Lebensmittel nher. Wer mehr ber die Arbeit der Stiftung und Sarah Wiener erfahren mchte: Sarah Wiener StiftungWas sind Lebensmittel? Was kann ich daraus und damit machen? Welche Wege haben sie zurckgelegt, um in die Supermrkte zu gelangen? Was steckt in den Fertigprodukte (ein Blick in die Zutatenliste und

man kommt da echt ins Staunen)? Was bedeutet Nachhaltigkeit? Einige Fragen, die das Buch beantwortet. Gegliedert ist das Buch in den verschiedenen 12 Kapiteln mit Vorwort und Anhang. Man macht zum Beispiel einen Ausflug zum Meer (Fisch), erfährt, was die Welt isst (Ernährung Global), wie vielseitig Milch ist und vieles mehr. Im Anhang gibt es alle Informationen aus dem Buch nochmals gegliedert. In jedem Kapitel wird auf das Thema "Nachhaltigkeit" eingegangen. Alles ist leicht verständlich erklärt und sofort bereit, es mit Kindern umzusetzen. Das Buch bietet viele Rezepte, eine Spielwiese mit vielen Anregungen, was man mit den Kindern zusammen machen kann und Informationen, die bestimmt die Neugier der Kinder erregen. Alles wurde mit zahlreichen Fotos bestückt, die das Buch lebendig werden lassen. Es ist nicht nur ein Buch für Erzieher/innen und Lehrer/innen, sondern auch Eltern profitieren davon, wenn sie sich über Ernährung und Nachhaltigkeit informieren wollen. Da die Informationen wirklich leicht verständlich sind, kann man sie auch direkt an die Kinder weitergeben. Fazit: Informativ, leicht verständlich und Experimente für Kinder, die sie staunen lassen. Für Erzieher/innen, Lehrer/innen und Eltern. 12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein 6-Sterne Buch. Von HappyKids Das Buch soll Lust darauf machen, mit Kindern zu kochen und spielend die Zusammenhänge zwischen Umwelt und Nahrung zu entdecken. Es möchte anregen, mit frischen Lebensmitteln nachhaltig zu kochen; es wird erklärt, was Nachhaltigkeit bedeutet und wie dies umgesetzt werden kann. Die Umsetzung ist wirklich sehr gut gelungen. Beim Lesen spürt man förmlich den Enthusiasmus, der hinter diesem Projekt steht: Bewahrung der biologischen Vielfalt, ein nachhaltiger Konsum und eine gesunde Ernährung. Deshalb wird bei den Rezepten auf importierte Ware weitestgehend verzichtet. Dies ist nicht einfach nur ein Kochbuch, sondern auch ein Ratgeber mit interessanten Hintergrundinformationen und vielen Tipps und Anregungen, wie man Nachhaltigkeit umsetzen und verantwortungsbewusst konsumieren kann. Die Rezepte können umgesetzt werden im Alltag, als besonderes Koch-Event oder Kochkurs, deshalb sind sie für 12 Personen ausgelegt und es gibt Tipps, wie sie einen Kochkurs gestalten können. Das Buch ist aber auf jeden Fall auch für zu Hause sehr gut geeignet; die Mengenangaben können herunter gerechnet werden oder man nutzt gleich die Rezeptideen unter der Rubrik Alles muss weg um die Reste zu verwerten. Das Buch ist aufgeteilt in 12 Kapiteln mit folgenden Themen: Kräuter, Obst, Getreide, Rohkost, Fisch, Wasser, Fleisch, Weltküche, Milch, Eier, Fix und Fertig sowie Süsses. Jedes Kapitel ist unterteilt in sechs Rubriken, in denen das jeweilige Thema aufgegriffen wird: Rezept und Resteverwertung: Es gibt ein Hauptrezept und 3-4 weitere Rezeptideen für die Resteverwertung. Die Rezepte werden chronologisch beschrieben, es gibt eine Schwierigkeitsangabe und für welche Gelegenheit das Rezept geeignet ist. Die Rezeptideen lassen sich zu jeder Jahreszeit umsetzen, denn es gibt immer vier Zutatenlisten, die je nach Saison variieren. Diese sind übersichtlich, nebeneinander aufgegliedert in Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Nachhaltige Küchenpraxis: Hier findet man Grundrezepte, Küchentechniken, Warenkunde und praktische Ideen, um Nachhaltigkeit in der Küche umzusetzen. Hintergrund Ernährung Hintergrund Nachhaltigkeit: In diesen Rubriken gibt es Informationen zu dem Thema des jeweiligen Kapitels, Denkanlässe, Tipps und Anregungen. Zudem werden bestimmte Zusammenhänge erklärt sowie Auswirkungen aufgezeigt und was wir dagegen tun können. Spielwiese: Spiele, Experimente, Denk- und Rechercheaufgaben sowie Spielvariationen für unterschiedliche Altersgruppen finden sich in dieser Rubrik. Auch hier wird das Thema des jeweiligen Kapitels aufgegriffen und spielerisch umgesetzt. Lebensmittel des Tages: Bildliche Darstellung mit Erläuterungen zu einem bestimmten Lebensmittel. Eine Liste für benötigte Küchenutensilien, Saisonkalender für Küchenkräuter, Obst Gemüse, eine Auflistung der Getreidesorten, Fleischteile vom Rind, eine kleine Ksekunde, alternative Süßungsmittel sowie Informationen über die gesundheitliche Folgen von hohem Zuckerkonsum runden das Buch ab. Mein Fazit: Landschaft schmeckt ist ein sehr gelungenes Buch. Es ist strukturiert, übersichtlich und wirklich liebevoll gestaltet mit vielen Details und zum Thema passenden Bildern von Kindern, für Kinder. Es ist ein Buch, welches man nicht nur zum Kochen in die Hand nehmen kann, sondern auch um einfach darin zu schmökern und sich inspirieren zu lassen, sei es von den vielen, interessanten Hintergrundinformationen oder den Spielideen. Das Buch ist geeignet für den Privathaushalt, Kindertagesstätten und Schulen (z.B. für eine AG). 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praxisnah und sehr informativ. Von Gabi Neumayer Gesund und nachhaltig kochen, das will gelernt sein. Und das gilt für Erwachsene ebenso wie für Kinder. Mit diesem Buch, das für alle konzipiert wurde, die mit Kindern zu tun haben, geht das auf einzigartige Weise. Schon die Rezepte sind sehr gut durchdacht: Sie sind jeweils für eine Gruppe von 12 Kindern berechnet, es gibt je eine Variante für Frühling, Sommer, Herbst und Winter (mit entsprechenden Zutaten), und Ideen für die Resteverwertung werden gleich mitgeliefert. Aber die Rezepte sind nur ein kleiner Teil der vielfältigen, umfassenden und praxisrelevanten Informationen und Anregungen in diesem Ratgeber. Jedes der Kapitel zum Beispiel zu den Themen Milch, Kartoffeln und Fleisch, Ernährung global, Eier, Ses, Essen aus dem Supermarkt wartet mit umfangreichen Informationen, Praxis- und Denkanlässen auf, und zwar zu: Rezepten und Resteverwertung, nachhaltiger Küchenpraxis, Hintergrund Ernährung, Hintergrund Nachhaltigkeit, Spielen und Experimenten und zum Lebensmittel des Tages. Da wird ein Fisch seziiert, Butter geschüttelt, ein internationales Gewürzbrühe zum Experimentieren mit Geschmackern zusammengestellt, es gibt unzählige Tipps für Exkursionen, Fragen, Spielen. Und immer wieder geht es ums Ausprobieren: neue Fleischsorten, alte Gemüse, Konservierungsmethoden, Rezepte ... Ein tolles Buch, das ganz auf die Arbeit mit Kindern zugeschnitten ist und in hervorragender Weise zeigt, wie man gesund, nachhaltig und mit viel Spaß kocht. Für Pädagoginnen zum Beispiel in Kindergärten und kochende Eltern unverzichtbar, aber auch sehr empfehlenswert für alle anderen, die praktische, nachhaltige Ideen für ihren eigenen

Umgang mit Lebensmitteln suchen.

Pressestimmen  
Ratgeber für alle, die Kindern Freude am Kochen vermitteln wollen. Berliner Abendblatt  
Ein wirklich tolles Buch für [...] alle, die sich besser und gesünder ernähren wollen und dabei achtsam mit Nahrungsmitteln umgehen wollen. quergelesen  
Dieses Buch ist mehr als ein Kochbuch [...]. buch aktuell  
Ein prallvolles, vergnügliches Ideenbuch und ein Anstoß, über Umwelt und nachhaltiges Kochen nachzudenken. Buchjournal Extra  
Hier können alle Guroen noch was lernen!  
eselsuhr  
Ein rundum gelungenes Buch! In Form Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung  
Es ist ein Koch-, ein Wissens-, ein Spiel-, ein Experimentier- und gleichzeitig ein Aufklärungsbuch für alle, die mit ihrem Kind nicht nur Essen zubereiten wollen, sondern auch hinterfragen, wo dieses Essen eigentlich herkommt. Leben erziehen  
Kurzbeschreibung  
Sarah Wiener macht sich mit ihrer Stiftung für regionale und saisonale Küche stark, frei nach dem Motto: Landschaft schmeckt. Ein Buch für Eltern, Erzieher und Lehrer und für alle, die bewusst leben und gerne mit Kindern kochen.  
Dieses Buch ist mehr als ein Kochbuch, denn die Sarah Wiener Stiftung gilt als Vorreiter in Sachen gesunde Ernährung von Kindern. Der Ausgangspunkt ist denkbar einfach: Wer frühzeitig sein Geschmacksempfinden trainiert, beugt Fehlernährungen vor. Wie das? Indem Kinder lernen, wie viel Spaß kochen und essen macht, sie Nahrungsmittel kennenlernen, verstehen, was nachhaltige Ernährung bedeutet und unter welchen Umständen Lebensmittel hergestellt, gelagert, transportiert oder auch Tiere gehalten werden. Bewusst essen wird damit zur Basis für ein selbstbestimmtes und gesundes Leben, nicht nur von Kindern und Jugendlichen, sondern auch von Erwachsenen.  
über den Autor und weitere Mitwirkende  
Sarah Wiener macht sich mit ihrer Stiftung für regionale und saisonale Küche stark, frei nach dem Motto: Landschaft schmeckt.