ICH KANN KOCHEN!
Familienküche

Die Familienküche

Mehr Spaß, Genuss und Entlastung im Alltag

Unterschiedliche Geschmäcker und Wünsche am Esstisch, das Gemüse bleibt auf den Tellern liegen, Feierabendstress in der Küche und die wiederkehrende Frage „Was essen wir heute?" – so wichtig gemeinsames Essen für viele Familien ist, so herausfordernd kann es auch sein. Die Familienküche von Sarah Wiener Stiftung und BARMER unterstützt Eltern rund um die Themen Essen, Kochen und Genießen mit einem kostenfreien Online-Angebot voller Tipps, Rezepte und Anregungen – für mehr Freude am gemeinsamen Essen.

Die Familienküche ist Teil der bundesweiten Ernährungsinitiative Ich kann kochen!

„Wir wollen, dass Familien gern und vielseitig gemeinsam essen – und die Küche einen festen Platz im Familienleben hat."

Sarah Wiener, Stiftungsgründerin und Köchin

In der Familienküche finden Eltern:

- **Antworten von Expert:innen** auf gängige Fragen und Herausforderungen am Esstisch – anschaulich erklärt in Videos, kostenfreien Webinaren und zum Nachlesen.
- **Wissen, wie Kinder essen lernen** und Eltern sie dabei gut begleiten können – von der Abneigung gegenüber Brokkoli über die Liebe zu Pommes bis hin zum guten Umgang mit Süßigkeiten.
- **Praktische Küchenkniffe und alltagsnahe Tipps**, wie das gemeinsame Kochen mit Kindern zu Hause gelingt und Spaß macht.
- **Kindgerechte Ideen und Sinnesübungen**, die die Neugier auf neue Lebensmittel wecken.
- Vorlagen und Anleitungen für **Wochenpläne**, die die Planung und Organisation genussvoller und ausgewogener Mahlzeiten erleichtern.
- eine **Rezeptdatenbank** mit vielen abwechslungsreichen, saisonalen Rezepten für die ganze Familie.
- ein **digitales Kochbuch** mit 55 kinderprobten Rezepten und 11 Wochenplänen zum Download.
- **Bastelideen** für Küche und Esstisch, wie Messerparkplätze, Tischsets und vieles mehr.

Die Ernährungsinitiative von: SARAH WIENER STIFTUNG BARMER

Essen ist doch kinderleicht?!

Essen ist ein wichtiger Teil des Familienlebens und oft der einzige Moment am Tag, an dem alle Familienmitglieder zusammenkommen. Dabei haben Eltern meist genaue Vorstellungen, was und wie die Familie isst. **Kinder müssen Essen jedoch erst einmal lernen** – ähnlich wie Laufen, Sprechen oder Fahrradfahren. Bei diesem Lernprozess sind Eltern wichtige Vorbilder und Wegbegleiter:innen. In der Familienküche erfahren sie, warum es ganz natürlich ist, dass Kinder gegenüber Spinat, Rosenkohl und Co. oft erst einmal skeptisch sind oder jeden Tag Nudeln ohne alles essen könnten. Neben Verständnis für ihre Essentwicklung hilft auch das gemeinsame Kochen, **den Alltag für alle entspannter zu machen**. Der Griff zu Kochlöffel und Messer macht Lust, neue Lebensmittel auszuprobieren, erlaubt es, den eigenen Geschmack kennenzulernen und bezieht Kinder aktiv in die Essensplanung ein. Und nicht nur das: Frische Zutaten kennenlernen, gemeinsam kochen und essen stärken die Gesundheit von Groß und Klein.

Webinare für Eltern rund ums Essen, Kochen und Genießen

Die Webinare bieten alltagsnahe Unterstützung für typische Herausforderungen am Familientisch. Manchmal reicht schon ein kleiner Impuls, damit der Esstisch wieder zum Lieblingsort für die ganze Familie wird.

Die Eltern-Webinare bieten genau das: alltagsnahe Ideen, ehrliche Einblicke, praktische Tipps und Ermutigung für alle, die mit Kindern essen und kochen. Mal mit Aha-Momenten, mal mit einem Schmunzeln – immer mit Herz und Fachwissen. Kostenfrei, unkompliziert und voller Anregungen, die den Familienalltag entspannter und genussvoller machen. **Mehr unter:** www.familienkueche.de/webinare

Die Familienküche: Ein Angebot von Ich kann kochen!

Die Familienküche baut auf die jahrelange Expertise der bundesweiten Ernährungsinitiative Ich kann kochen! auf, die 2015 von der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER Krankenkasse ins Leben gerufen wurde. Gemeinsam mit Erzieher:innen, Lehrer:innen und anderen Fachkräften vermittelt Ich kann kochen! Kita- und Grundschulkindern praxisnah und alltagstauglich Ernährungs- und Kochkompetenz. Ich kann kochen! hat bereits mehr als eine Million Kinder erreicht. Die Initiative ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung. Mehr: www.ichkannkochen.de.

Mehr Informationen zu den Initiatoren finden Sie unter www.sarah-wiener-stiftung.de und auf www.barmer.de

www.familienkueche.de

familienkueche@sw-stiftung.de

Stand 01/2026 | Fotos: Sarah Wiener Stiftung | photothek