

Das Genussheft

Für Familien

Lecker durch den Sommer



5 SOMMER-REZEPTE
Knackig, kühl,
köstlich



SCHNEIDEN MAL ANDERS
Alternativen
zum Messer



MARIAS EIS-SPEZIAL
Bananen-Nicecream
und andere Kreationen



BASTELIDEEN
Bunter
Mitmach-Spaß

Probiert's aus!

ab S. 4

Schneiden mal anders

Alternativen zum Messer



Vorwort von Sarah Wiener

Liebe Eltern und Familien,

der Sommer ist da und damit die Zeit für Picknicks, Familienfeste und Ausflüge. Mit unserem Genussheft möchten wir Teil eures Sommers sein – denn gutes Essen gehört zu schönen Erlebnissen einfach dazu! Unsere kühlenden Eiskreationen und bunten Salate für zuhause, den Park oder den Urlaub lieben nicht nur Kinder. Wir laden euch dazu ein, gemeinsam Gemüse und Obst zu schnippeln und euch durch unsere Sommer-Rezepte für jeden Anlass zu probieren. Diese sind leicht abzuwandeln und auch ohne Küche oder Herd einfach machbar.



Für Familien mit kleinen Kindern: Kennt ihr schon den Wellenschneider? Wir verraten euch, was man alles damit machen kann. Und wenn ihr zwischendurch Lust auf eine kreative Pause habt: Im Heft findet ihr bunte Bastelideen rund um den Esstisch.

Schöne Ferien, erholt euch hoffentlich gut und: habt Spaß beim Kochen!

Sarah Wiener

Sarah Wiener

Gründerin und Vorstandsvorsitzende der Sarah Wiener Stiftung

Inhalt

- 2 Vorwort von Sarah Wiener
- 4 Schneiden mal anders
- 6 Warum mit Kindern kochen?
- 7 Fünf Sommer-Rezepte**
- 8 Gurken-Wasser
- 10 Erbsencreme
- 12 Couscous-Salat
- 14 Bunte Obstspieße
- 16 Müsli-Muffins
- 18 Marias Eis-Spezial**
- 19 Nicecream mit Banane und Beeren
- 20 Eisjoghurt mit Obst
- 21 Wassermelone am Stiel
- 22 Kennt ihr die Familienküche?
- 24 Bastelideen**
- 25 Tischset zum Ausmalen
- 26 Messerparkplatz
- 27 Sinnesspiel
- 28 Wochenplan
- 30 Kostenfreie Webinare
- 31 Zwei starke Partner
- 31 Impressum



ab S. 7

Fünf Sommer-Rezepte

Knackig, kühl,
köstlich

ab S. 18

Marias Eis-Spezial

Bananen-Nicecream
und andere
Kreationen



ab S. 24

Bastelideen

Extra für euch zum
Ausdrucken, Aus-
malen, Aufhängen

Schneiden mal anders

Alternativen zum Messer

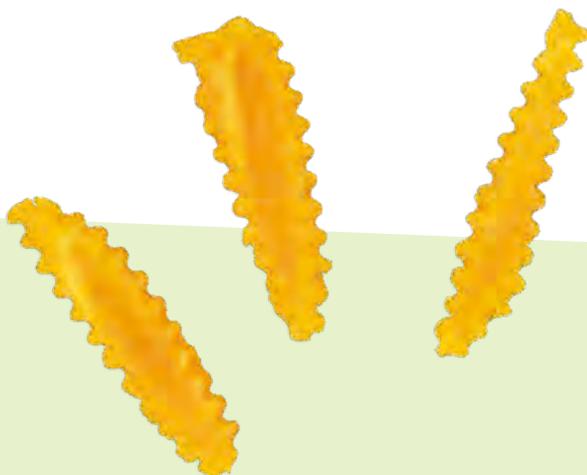
Obst und Gemüse schnippeln – das geht auch ohne Messer! Für kleine Kinderhände gibt es tolle Alternativen, mit denen schon die Jüngsten mithelfen können. Und ganz nebenbei entstehen dabei spannende Formen, die Lust aufs Probieren machen:

Die Teigkarte ist perfekt für sehr kleine Kinder: Damit lassen sich weiche Lebensmittel wie Bananen, gekochte Möhren oder Avocado ganz einfach zerteilen.



Der Wellenschneider bringt Bewegung ins Gemüse – ob Gurken, Zucchini oder Kohlrabi: In Wellenform sieht alles gleich viel interessanter aus.

Ausstechformen kennt man vom Plätzchenbacken – doch sie funktionieren auch super bei Obst oder Gemüse. So entstehen Melonen-Sterne oder Rote-Bete-Herzen.





3 kreative Ideen

Formenvielfalt auf dem Teller

1 Hingucker für die kalte Küche

Setzt mit Wellenschneider und Ausstechformen besondere Akzente: beispielsweise als „Zierkarotten“ für Salate, Gurkensterne fürs Brot oder Apfelscheiben mit Wellenrand für den Obstteller. Möchte vielleicht ein Kind den „Dekoauftrag“ übernehmen und Hingucker für das Essen schneiden?

2 Buntes Sommerpicknick

Richtet geschnittenes Obst und Gemüse auf einer Platte an. Anschließend setzt ihr Highlights mit dem Wellenschneider oder Ausstechformen. Falls euer Kind noch klein ist, könnt ihr auch weiches Obst oder gekochtes Gemüse nehmen. Dies kann es mit einer Teigkarte in mundgerechte Stückchen für alle zerteilen.

3 Warmes in Bestform

Natürlich könnt ihr den Wellenschneider und Ausstechformen auch für Lebensmittel nutzen, die noch gekocht werden. Karotten- oder Kohlrabiherzen für Suppen oder natürlich auch für Pommes in Profi-Wellenform.



Probiert es mit eurem Kind aus. Auf den nächsten Seiten findet ihr passende Rezepte zum Mitmachen.

Warum mit Kindern kochen?



Kochen mit Kindern macht Spaß – und stärkt wichtige Fähigkeiten fürs Leben. Schon kleine Handgriffe haben große Wirkung:

- Positive Beziehung zum Essen aufbauen – mit Freude und Neugier
- Verstehen, woher unser Essen kommt und wie es entsteht
- Motorik fördern: schneiden, rühren, schälen
- Gemeinsame Zeit genießen: reden, lachen, etwas zusammen schaffen
- Selbstwirksamkeit erleben: „Ich kann das!“
- Weniger Diskussionen am Esstisch: Wer mitkocht, isst oft lieber mit
- Kreativität fördern: Farben, Formen, Geschmackskombinationen



„Kochen lernt man nur durch Kochen! Es ermöglicht Kindern, sich selbst und ihren Körper zu entdecken und zu vertrauen.“

Sarah Wiener

Los gehts! In der Familienküche gibt es viele Tipps, wie ihr mit Kindern zusammen kocht.





Knackig, kühl und köstlich

Unsere 5 Lieblingsrezepte für den Sommer

Unsere 5 Sommerrezepte sind lecker, bunt und leicht nachzukochen – ideal, wenn eure Kinder in der Küche mithelfen möchten. Denn selbstgemacht schmeckt einfach am besten!

Das nächste Sommer-Picknick kann kommen!

Unsere Rezepte sind speziell für das Kochen mit Kindern entwickelt:

- Tipps, wie Kinder mitmachen können
- wenige und sich wiederholende Arbeitsschritte
- wenige Zutaten
- mit Kindern erprobt

Unsere Online-Rezepte können mehr:

- Konkrete Aufgaben für Kinder
- Mengenangaben an Personenzahl anpassbar
- Saisonale Alternativen
- Tipps zum Verfeinern und Austauschen



Gurkenwasser mit Kräutern



Tipp

Gurken mit Ausstechformen oder Wellenschneider schneiden



[Zum Online-Rezept mit Mengerechner und Tipps zum Kochen mit Kindern](#)



Zutaten für 4 Gläser

- 0,5 Salatgurke
- 0,5 Bund frische Zitronenmelisse
- 800 ml kaltes Wasser

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, trocknen und der Länge nach halbieren. Anschließend in feine Scheiben schneiden und die Gurkenscheiben in die Glaskaraffe geben.
2. Die Zitronenmelisse abspülen, trocken-schütteln und zu den Gurkenscheiben geben.
3. Mit dem kaltem Wasser übergießen und für mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

TIPP MESSERPARKPLATZ:
Damit alle wissen, wo scharfe
Werkzeuge hinkommen.
(Vorlage auf S. 26)



SOMMER-TIPP:
Eiswürfel mit Beeren
dazugeben.



KRÄUTER MIT ALLEN SINNEN ENTDECKEN:
Auf S. 27 zeigen wir euch, wie's geht.

Erbсенcreme als Guacamole



Tipp

Brot mit Wellen-
schneider
zerkleinern



[Zum Online-Rezept mit Mengen-
rechner und Tipps zum Kochen
mit Kindern](#)



Zutaten für 6 Portionen

- 200 g Tiefkühl-Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 3 TL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl
- 0,75 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Tomate
- Etwas frischen Koriander
- Salz

 **PERFEKTE MENGE FÜRS PICKNICK: Im Online-Rezept kannst du die Menge anpassen.**



 **KÜCHENTIPP: Knoblauch wird bekömmlicher und weniger intensiv, wenn man diesen mit heißem Wasser übergießt.**

HINWEIS: Achtung beim Kochen mit kleinen Kindern unter vier Jahren. Nüsse oder andere kleine, harte, runde Lebensmittel können in die Atemwege gelangen.

Zubereitung

1. Die Erbsen in eine Schüssel füllen. Den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und zu den Erbsen geben. Auch die Sonnenblumenkerne hinzugeben.
2. Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und über die Erbsen und Sonnenblumenkerne gießen. Sie sollten gut bedeckt sein. Ca. 10 Minuten stehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Limette auspressen und den Saft in einen hohen Rührbecher geben.
4. Olivenöl zum Limettensaft geben.
5. Den Kreuzkümmel in einem Mörser mit einem Stößel fein zermahlen und zu den anderen Zutaten in den Rührbecher geben.
6. Das Wasser mit Hilfe eines Siebs in eine Schüssel abgießen und die Erbsen im Sieb auffangen. Die Erbsen mit einem Esslöffel in den Rührbecher geben. Alles fein pürieren.
7. Tomaten klein schneiden und den Koriander hacken und alles zusammen unter die Creme heben. Alles mit Salz abschmecken.

DEKO-TIPP: Dekoriert die Schnitte mit essbaren Blüten oder Blütenblättern.



Couscous-Salat mit Zitronen-Minz-Joghurt



Deko-Tipp

Paprika und Gurken
in verschiedenen
Formen



[Zum Online-Rezept mit Mengen-
rechner und Tipps zum Kochen
mit Kindern](#)



Zutaten für 6 Portionen

- 375 g Couscous
- 375 ml Wasser
- 0,75 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 gelbe Paprika
- 0,75 Salatgurke
- 4,5 Strauchtomaten
- 0,75 Bund glatte Petersilie
- 0,75 unbehandelte Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Einige Blätter Minze
- 1,5 kleine Knoblauchzehen
- 375 g Naturjoghurt

Zubereitung

1. Den Couscous nach Packungsanleitung mit Wasser zubereiten. Danach abkühlen lassen.
2. Währenddessen die Frühlingszwiebeln, die Paprika, die Gurke und die Tomaten waschen. Nicht genießbare Teile wie Strunk und Gehäuse entfernen und alles andere in kleine Stückchen schneiden.
3. Die Petersilie abspülen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein zerkleinern.
4. Die Zitrone waschen und abtrocknen. Die Schale mit der Küchenreibe fein abreiben und beiseitestellen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
5. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in der mittleren Schüssel zu einem Dressing verrühren. Gemeinsam mit dem zerkleinerten Gemüse und der Petersilie unter den Couscous heben.
6. Für den Joghurt-Dip die Minze abspülen. Blätter abzupfen und fein zerkleinern. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Minze, Knoblauch und Zitronenschale unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KOCHEN OHNE HERD: Für die Zubereitung braucht ihr nur einen Wasserkocher.

Bunte Obstspieße



Idee für den Sommer

Obstspieße
einfrieren und
genießen!

[Zum Online-Rezept mit Mengenrechner und Tipps zum Kochen mit Kindern](#)



Zutaten für 10 Stück

- 250–500 g Beeren oder anderes Obst
- 1 Zweig frische Minze

Küchenwerkzeuge

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- große Schüssel
- ca. 10 Holzspieße (12–15 cm)

Zubereitung

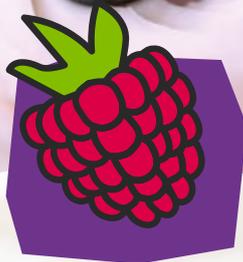
1. Das Obst waschen.
2. Die Minze abspülen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
3. Das Obst abwechselnd auf die Holzspieße stecken und mit einem Blatt Minze verzieren.

TIPP: Tisch-Deko basteln – perfekt für kleine Künstler:innen. Und ideal für Regentage im Sommer. Die Vorlage findet ihr auf S. 25.

**KRÄUTER-ALTERNATIVE:
Zitronenmelisse oder
Basilikum**



Müsli-Muffins mit Obst und Haferflocken



Tipp

Beeren sind im Sommer eine leckere, saisonale Deko

[Zum Online-Rezept mit Mengerechner und Tipps zum Kochen mit Kindern](#)



Zutaten für 12 Stück

- 2 Bananen groß (oder 360 g Apfelmus)
- 260 ml Vollmilch
- 40 ml Rapsöl
- 120 g zarte Haferflocken
- 120 g Vollkornmehl
- 40 g Rosinen
- 4 TL Leinsamen
- 2 TL Backpulver
- 2 Äpfel
- 180 g Frischkäse

TIPP: Schmecken auch am nächsten Tag noch gut

Zubereitung

1. Die Banane mit einer Gabel auf einem flachen Teller zu Mus zerdrücken und in die Schüssel geben. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Milch, Öl, Haferflocken, Mehl, Rosinen, Leinsamen und Backpulver zum Bananenmus geben. Alles mit einem Löffel zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Falls der Teig sehr dick ist, noch etwas Flüssigkeit hinzugeben.
3. Das Muffin-Blech ggf. mit etwas Öl einfetten. Den Teig in die Förmchen geben und für 20 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen.
4. Während die Muffins backen, den Apfel entkernen und fein reiben. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit dem geriebenen Apfel verrühren. Nach Geschmack noch mit etwas Zimt und/oder Honig abschmecken.
5. Das Apfel-Frischkäse-Topping löffelweise auf die abgekühlten Muffins geben.





Marias Eis-Spezial

**Maria aus dem Ich kann kochen!-
Team stellt ihre drei Familien-
Eisrezepte vor.**



Ich liebe es, Lebensmittel zu retten – und manchmal beginnen die richtig guten Ideen genau da: bei dem, was andere vielleicht wegwerfen würden. Zum Beispiel: braune Bananen. Weich, süß und voller Geschmack. Viel zu schade für den Müll! Also ab damit ins Gefrierfach. Gefrorene Bananen sind die perfekte Basis für selbstgemachtes Eis. Ganz ohne zusätzlichen Zucker, ganz ohne Schnickschnack. Einfach purer Fruchtgenuss – und bei Kindern richtig beliebt!

Hier stelle ich euch meine Nicecream-Variante aus Bananen und Beeren vor – die ist richtig nice und lässt sich wunderbar mit anderen Zutaten kombinieren! Nicecream könnt ihr auch nur aus pürierten Bananen machen – die Kombi mit Beeren und Joghurt macht sie saisonal und ausgewogen.

Ich hoffe, es schmeckt euch so gut wie meiner Familie!
Eure

Maria 



Nicecream

mit Banane und Beeren



Zutaten für 6 Portionen

- 2 Bananen
- 250 g frische Beeren,
z. B. Brombeeren
oder Erdbeeren
- 150 g Naturjoghurt
oder Quark
- Minze und Obst zum
Dekorieren

Zubereitung

1. Die Bananen in Scheiben schneiden und zusammen mit den gewaschenen Beeren für mehrere Stunden einfrieren. Einige Beeren für die Deko nicht einfrieren.
2. Die gefrorenen Bananen und Beeren aus dem Gefrierschrank nehmen und kurz antauen lassen. Dann zusammen mit dem Joghurt cremig pürieren und auf einzelne Schälchen verteilen. Obendrauf mit Beeren, anderem Obst oder Minze dekorieren – fertig!

Zum Online-Rezept



HINWEIS: Gekaufte, tiefgefrorene Beeren sollten keimbedingt vor dem Verzehr erhitzt werden. Daher sind sie für dieses Rezept nicht geeignet.

Eisjoghurt mit Obst



TIPP: Als Eiskonfekt zubereiten und in viele kleine Stücke brechen – so schmilzt es nicht in der Hand!

Zutaten für 6 Portionen

- 250 g unterschiedliches Sommer-Obst
- Etwas Minze
- 300 g Naturjoghurt
- Honig oder Zucker

Zum Online-Rezept



Zubereitung

1. Das Obst und die Minze waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Joghurt auf eine mit Backpapier ausgelegte Unterlage geben und verstreichen: geeignet sind Teller, Brett oder Auflaufform – es muss in den Gefrierer passen.
2. Das Obst auf dem Joghurt verteilen und die Minze darüber streuen. Nach Bedarf etwas Honig oder Zucker hinzugeben.
3. Für etwa vier Stunden einfrieren und gefroren in Stücke brechen. Sofort essen und genießen!

Wassermelone

am Stiel



TIPP: Kinderhände können den Löffel-Stiel gut greifen. Und er ist besonders nachhaltig.



Zutaten für 6 Portionen

- 0,25 Wassermelone
- 6 Teelöffel

TIPP: Die restliche Melone kann gut püriert und getrunken oder als Eiswürfel eingefroren werden!

Zum Online-Rezept



Zubereitung

1. Die ganze Wassermelone waschen. Eine Scheibe oder ein Viertel der Wassermelone in 6 Ecken schneiden.
2. Die Wassermelonen-Ecken flach auf das Schneidebrett legen und für den Eisstiel mit einem spitzen Messer mittig in die Schale stechen – das machen lieber die Erwachsenen!
3. Anschließend den Löffelstiel hineinschieben. Die Wassermelonen-Stücke so auf einen Teller legen, dass sie sich nicht berühren.
4. Die Stücke für mehrere Stunden einfrieren und eiskalt genießen!



Kennt ihr schon die Familienküche?

Hier finden Eltern alle Antworten auf Fragen rund ums Essen und Kochen mit Kindern wie diese:

Mein Kind will immer Süßigkeiten!

Wie kann ich Stress am Esstisch vermeiden?

Trinkt mein Kind zu wenig?

Warum mag mein Kind kein Gemüse?



Für mehr Entspannung am Esstisch

www.familienkueche.de



Außerdem in der Familienküche:

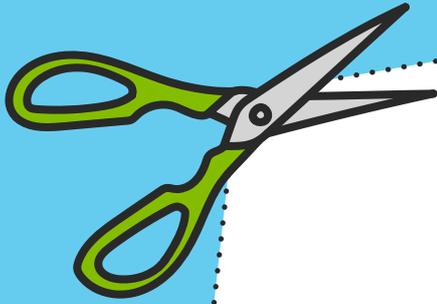
- Große Rezeptdatenbank
- Webinare mit Ernährungsexpert:innen
- Tipps und Hintergrundwissen wie Kinder Essen lernen
- Wochenpläne
- Bastelmaterialien



Familienküche-Newsletter

**Alle Tipps und Rezepte
direkt ins E-Mail Postfach.
Jetzt anmelden!**

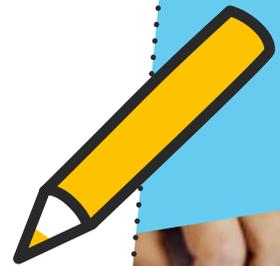




Bastelspaß & kreative Mitmachideen

Jetzt wird nicht nur geschnippelt, sondern auch gemalt, gebastelt und gespielt! Egal ob Ausmal-Tischset, Messerparkplatz oder Sinnesspiel: Hier findet ihr viele Anregungen, um mit euren Kindern kreativ zu werden. Und mit unserer Wochenplan-Vorlage könnt ihr zusammen überlegen, was bei euch auf dem Tisch kommen soll.

Einfach ausdrucken, mitmachen, ausprobieren!





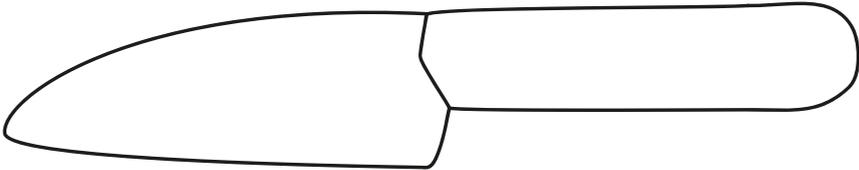
Messerparkplatz



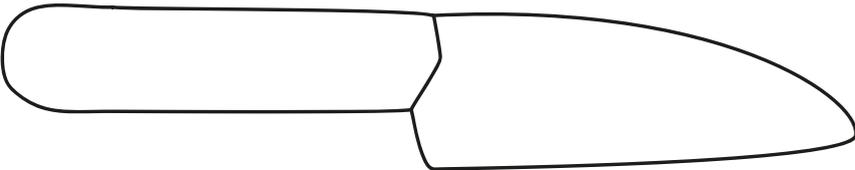
Wohin mit dem Messer, wenn es gerade nicht gebraucht wird? Am besten auf den Messerparkplatz! Einfach ausdrucken, ausschneiden und ausmalen.



Messerparkplatz



www.familienkueche.de



Messerparkplatz

www.familienkueche.de





Sinnesspiel

Kinder sind von Natur aus neugierig und es macht ihnen Spaß, Dinge zu erforschen und zu entdecken – vor allem mit allen Sinnen!

Für das Sinnesspiel braucht ihr neben etwas Zeit:

Ein Lebensmittel eurer Wahl, z. B. Apfel, Brot, Kräuter • Ein Schneidebrett • Ein scharfes Messer

Los gehts!



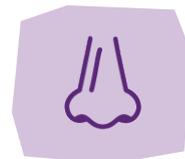
Start

Welche Sorte ist das? Welche anderen Sorten kennen wir? Welche essen wir gern? Wo kommt das Lebensmittel her?



1. Sehen

Schau das Lebensmittel genau an. Was ist auffällig? Was hat es für eine Form und Größe? Welche Farbe(n) oder Muster hat es? Bei mehreren Sorten: Was sieht gleich aus und was ist unterschiedlich?



2. Riechen

Wonach riecht das Lebensmittel? Findest du Worte für den Geruch? Passiert schon etwas in unserem Mund? Welche Erwartungen weckt der Geruch? Bei mehreren Sorten: Unterscheiden sie sich vom Geruch?



3. Tasten

Wie fühlt sich das Lebensmittel an? Ist es außen glatt oder uneben? Wie fühlt sich die Schnittfläche an? Sind Innen und Außen einander ähnlich?



4. Hören

Wie klingt das Lebensmittel, wenn du darauf klopfst oder außen darüber reibst? Wie klingt es beim Schneiden? Bei mehreren Sorten: Gibt es Unterschiede zwischen den Sorten?



5. Schmecken

Wie ist das Gefühl im Mund? Knackig, weich, glatt oder rau? Was passiert mit der Spucke? Schmeckt das Lebensmittel so, wie du es dir vorgestellt hast? Süß, sauer, bitter oder vielleicht sogar salzig? Schmeckt das Äußere anders als das Innere?



Ende

Ende: Was haben wir herausgefunden? Was war spannend?

Möchten wir das nochmal machen und wenn ja, mit welchem Lebensmittel?



Wochenplan: gemeinsam planen – entspannter essen

Was essen wir heute nur? Mit dieser Frage haben wir wohl alle schon mal vor dem Kühlschrank oder der Vorratskammer gestanden. Damit dann nicht doch wieder das Gleiche wie immer auf dem Teller landet, kann ein Wochenplan wahre Wunder bewirken.



Darum lohnt sich ein Wochenplan:

- **Mehr Entspannung im Alltag:** Keine täglichen Grübeleien mehr – ihr wisst schon am Montag, was es am Freitag gibt.
- **Besser einkaufen:** Mit Plan wird nur gekauft, was wirklich gebraucht wird. Das spart Geld und verhindert Lebensmittelverschwendung.
- **Alle dürfen mitreden:** Kinder können Wünsche äußern und helfen mit – das macht Lust auf's Essen.
- **Abwechslung auf dem Teller:** Durch die Planung achtet man automatisch darauf, nicht immer das Gleiche zu kochen.
- **Besser vorbereitet:** Wenn ihr wisst, wann es stressig wird, könnt ihr Gerichte einplanen, die sich gut vorbereiten lassen.

So gehts!

[Schau dir unsere Anleitung zum Wochenplan an!](#)



Wochenplan



	Frühstück	Mittag	Snack	Abendessen
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Kennt ihr schon unsere kostenfreien Webinare für Familien?

Euer Kind möchte immer nur Nudeln ohne alles essen? Oder ihr wisst nicht, wie ihr mit Lebensmittelallergien umgehen sollt? Unsere Expert:innen helfen bei den häufigsten Herausforderungen am Esstisch. Das bieten euch die Webinare:

- Wechselnde Themen rund um den Essalltag
- Impulse für das gemeinsame Kochen und Genießen mit Kindern
- Austauschmöglichkeiten mit Expert:innen zu individuellen Fragen

**Mehr Infos
und aktuelle
Termine**



Zwei starke Partner: Gemeinsam engagiert für gesunde Kinder

Die Sarah Wiener Stiftung

Die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung entwickelt und organisiert Bildungsprogramme für Pädagog:innen, weitere Fachkräfte sowie Eltern rund um eine vielfältige und nachhaltige Ernährung von Kindern. Bundesweit und kostenfrei. Ob in Kitas, Schulen, in Familienzentren, auf dem Bauernhof oder in der Küche: Wir möchten, dass alle Kinder erleben, woher unsere Lebensmittel kommen, genussvoll essen und kochen lernen und gesund aufwachsen.

www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER

„Gesundheit fördern“ heißt für uns: nach vorne denken und neue Wege aufzeigen, wie wir gesund leben können. Wir haben den Anspruch, unseren Versicherten die bestmögliche Versorgung zu bieten. Dazu gehört, Kindern alle Chancen zu öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Deshalb unterstützen wir Aktivitäten und Initiativen, die dazu beitragen, gesunde Kitas und Schulen zu schaffen. Außerdem fördern wir Gesundheitskompetenz und sind Partner in einem wachsenden Gesundheitsmarkt. www.barmer.de

Impressum

Ich kann kochen! Die Ernährungsinitiative von Sarah Wiener Stiftung und BARMER

Genussheft für Familien Nr. 1 | 2025



Herausgeber: Sarah Wiener Stiftung und BARMER

Verantwortlich: Christina Mersch (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Christine Ulbrich-Dreidax, Annette Fesefeldt, Linda von Glahn, Annika Hennebach, Maria Neidhold, Christina Raupach, Eva Seehausen, Alexander Ziegler

Grafik und Layout: Simone Blauert

Titelfoto: Mira Sievering

Kontakt:

Sarah Wiener Stiftung, Chausseestr. 9, 10115 Berlin,

Telefon: 030 166370-100

E-Mail: familienkueche@sw-stiftung.de

www.sarah-wiener-stiftung.de

Bildnachweise:

Alle Fotos, Abbildungen und Illustrationen stammen von der Sarah Wiener Stiftung bis auf folgende Ausnahmen:

Titel u. li + u. re., S. 2 u., 3 o., 6, 7, 8, 9 o. + u., 12, 14, 15 o. re. + u., 17, 22, 23 o. re., 24, 26, 27, 28, 30: Sarah Wiener Stiftung | photothek
S. 4 re. iStock.com/pepifoto, S. 9 re. iStock.com/arinahabich, S. 11 o. iStock.com/letty17, S. 11 u. re. iStock.com/Dole08 + HaraldBiebel,
S. 15 Feisteller iStock.com/kaanates + gaffera, S. 16, 23 u. iStock.com/Melnikof, S. 14, 15 iStock.com/Fascinadora, S. 19 iStock.com/
Svetlanais, Icon S. 6, 7, 8, 10, 12, 14, 16, 28 flaticon/awicon

Hat es euch geschmeckt?

Dann erzählt es weiter!
Wir freuen uns, wenn
wir möglichst vielen
Kindern den Sommer
versüßen können!



familienkueche@sw-stiftung.de

Sarah Wiener Stiftung · Chausseestraße 8 · 10115 Berlin