

**Mit Kindern kochen im Lockdown
Ratgeber mit über 80 familientauglichen Rezepten**

Gemeinsam kochen und essen – in vielen Familien steht das angesichts von Distanzunterricht und Homeoffice in diesen Wochen auf dem Programm. Wenn der Speiseplan nun nicht in Schulmensa oder Kantine „bestimmt“ wird, sind Anregungen für ausgewogene und familientaugliche Mahlzeiten gefragt. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Bärenstarke Kinderkost“ bietet hierfür über 80 mit Kindern erprobte Rezepte, bei denen der Nachwuchs bei Vor- und Zubereitung der Gerichte gut mithelfen kann. So wird gesundes Kochen im Lockdown obendrein zur Familienaktivität.

Im Ratgeber dient die Ernährungspyramide als Orientierungshilfe für die richtige Auswahl der Lebensmittel und hilft, die passenden Portionsgrößen und Mahlzeitenkombinationen zu finden. Viel Gemüse, Obst, Getreide, Milchprodukte und durchaus auch Fisch, Fleisch und Eier gehören auf den Tisch. Doch wichtig ist nicht nur, was und wie viel Kinder essen, sondern auch wann: Beispiele mit Vorschlägen für die fünf empfohlenen Mahlzeiten am Tag und Rezepte von Frühstück über Hauptgerichte bis hin zum Dessert zeigen, wie bärenstarke Kinderkost im Alltag gelingt. Neben Lebensmittelkunde erfahren Leserinnen und Leser auch etwas über Hygieneregeln beim Einkauf, bei der Lagerung und Zubereitung – und zudem gibt es Zeitspartipps fürs schnelle und leckere Kochen.

Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker“ hat 216 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 12,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363
oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/kinderkost

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw