

Thema: **Kinder-Buch-Tipp: „Manege frei für kleine Köche – Superhelden essen clever!“
– Knackig-frische Rezepte für den Nachwuchs**

Beitrag: 2:15 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Essen ist eigentlich so was Wunderbares – man denke nur mal an all die Foodies und Kochsendungen... Aber wer Kinder hat, weiß auch, dass Essen ein ganz schönes Problem werden kann. Nämlich immer dann, wenn es darum geht, dem Nachwuchs Gemüse und ähnlich unbeliebte Lebensmittel näherzubringen. Dabei geht es vielleicht manchmal nur darum, den Kleinen das Thema kindgerecht zu vermitteln – ein neues Kochbuch will jetzt dabei helfen: „Manege frei für kleine Köche – Superhelden essen clever“ heißt es und mit dabei sind lustige Geschichten von verrückten Gemüsehelden wie Finocchio Fenchel und Kira Karotte. Mehr darüber jetzt von meiner Kollegin Jessica Martin.

Sprecherin: Die Idee hinter dem Buch: Die Kinder sollen möglichst stark in die Vorbereitung eingebunden werden, dann gehen sie offener auf unbekanntes Essen zu. Diese Erfahrung hat auch Eishockey-Legende Gerd Truntschka in seiner Familie gemacht.

O-Ton 1 (Gerd Truntschka, 17 Sek.): „Wir sind hingegangen und haben für die Kinder im Garten selber angebaut, haben die mithelfen lassen, haben die in der Küche mitarbeiten lassen und da ist mir aufgefallen, dass, wenn sie da aktiv dabei sind, dann sind sie auch viel eher bereit, auch mal Obst und Gemüse zu essen, als wenn sie im Endeffekt überhaupt keinen Bezug dazu haben.“

Sprecherin: Und weil das mit seinen Enkeln, Neffen und Nichten so wunderbar geklappt hat, gibt es jetzt das Kinder-Kochbuch „Manege frei für kleine Köche – Superhelden essen clever“. Es besteht aus einem ausführlichen Wissensteil für Kinder...

O-Ton 2 (Gerd Truntschka, 9 Sek.): „Es ist sehr einfach und klar erklärt, für was eben die gesunden Lebensmittel stehen, für was die Mineralien, die Spurenelemente, was die für eine Wirkung haben.“

Sprecherin: ... und einem bunten Rezeptteil, mit vielen originellen und vor allem gesunden Ideen für Kinder. Die Rezepte hat Star-Koch Holger Stromberg beigesteuert. Er hat nämlich nicht nur für die Fußball-Nationalmannschaft gekocht, er sondern betreibt auch einen Schul-Catering-Service in München. Ihm liegt gesunde Ernährung für Kinder sehr am Herzen, natürlich auch, was seinen eigenen sechsjährigen Sohn betrifft.

O-Ton 3 (Holger Stromberg, 25 Sek.): „Na klar isst mein Sohn auch mal ein Überraschungsei. Aber wir sprechen darüber. Wir sprechen genauso darüber, warum man Broccoli essen sollte. Meine Frau bremst mich da schon immer ein bisschen, weil sie sagt: ja, jetzt ist auch gut! Aber ich finde, es ist ganz, ganz wichtig zu wissen, dass die Ernährung eben die zweitwichtigste Energiequelle ist, die wir Menschen haben. Und wenn man das von Kindheitsbeinen auf versteht, dann wird einen das das Leben lang beschützen.“

Sprecherin: Deshalb ist es ihm ein Anliegen, den Kindern die – teilweise genetisch veranlagte – Scheu vor Gemüse zu nehmen. Und da reichen gute Ratschläge einfach nicht aus.

O-Ton 4 (Holger Stromberg, 14 Sek.): „Auch wenn man Kindern dann vielleicht sagt „Iss doch mal Gemüse! Das ist so gesund!“ das kommt überhaupt nicht an, weil die Kinder sind in der Regel bumpergesund. Denen geht es wunderbar. Die gucken dann die Eltern an und denken sich so „Ja, dann iss doch du's, weil ich brauch's ja nicht!““

Sprecherin: Kinder brauchen in puncto gesunde Ernährung also gute Vorbilder, kreative Rezepte und vor allem die Möglichkeit, ordentlich mitzumischen. Dann lassen sich auch echte Gemüsemuffel überzeugen.

Abmoderationsvorschlag: Sie kennen auch den ein oder anderen Gemüsemuffel, den Sie mit Fenchel-Smoothie, selbstgemachtem Ketchup oder Pastinaken-Puffer aus der Reserve und in die Küche locken wollen? Das Kochbuch von Gerd Truntschka mit Rezepten von Holger Stromberg und einem umfassenden Elternratgeber von Experten wie Jesper Juul und Anna Funck gibt es ab sofort (14. Oktober) im Handel. Übrigens: Der komplette Verkaufspreis des Buchs geht als Spende an BILD hilft e.V. „Ein Herz für Kinder“ – mehr Infos dazu gibt's im Internet unter lavita.de!

Thema: Kinder-Buch-Tipp: „Manege frei für kleine Köche – Superhelden essen clever!“ – Knackig-frische Rezepte für den Nachwuchs

Interview: 3:24 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Essen ist eigentlich so was Wunderbares – man denke nur mal an all die Foodies und Kochsendungen... Aber wer Kinder hat, weiß auch, dass Essen ein ganz schönes Problem werden kann. Nämlich immer dann, wenn es darum geht, dem Nachwuchs Gemüse und ähnlich unbeliebte Lebensmittel näherzubringen. Dabei geht es vielleicht manchmal nur darum, den Kleinen das Thema kindgerecht zu vermitteln – ein neues Kochbuch will jetzt dabei helfen: „Manege frei für kleine Köche – Superhelden essen clever“ heißt es und mit dabei sind lustige Geschichten von verrückten Gemüsehelden wie Finocchio Fenchel und Kira Karotte. Die Idee hinter dem Buch: Die Kinder sollen möglichst stark in die Vorbereitung eingebunden werden, dann gehen sie auch offener auf unbekanntes Essen zu. Einer, der das richtig gut findet, ist Starkoch Holger Stromberg – er hat auch die Rezepte für die Superhelden geliefert... Holger Stromberg, hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Stromberg, Sie haben schon für die Fußball-Nationalmannschaft gekocht und waren Deutschlands jüngster Sternekoch... Was hat Sie daran gereizt, an einem Kinderkochbuch mitzuarbeiten?

O-Ton 1 (Holger Stromberg, 27 Sek.): „Es ist ja grundsätzlich die Generation von morgen und natürlich baut man in Kindheitstagen seine Gesundheit auf und aus. Und deswegen ist es natürlich mir immer recht, wenn ich jemanden positiv verändern kann. Und für mich ist es eben ganz, ganz wichtig und entscheidend, dass Deutschland ein Ernährungslehrefach bekommt; durchgängig in deutschen Schulen. Und da das aber scheinbar immer noch nicht ganz angekommen ist bei unserer Bundesregierung, muss man halt das eine oder andere Kochbuch veröffentlichen“

2. Sie haben selbst ein Kind – wie wichtig ist das Thema Gesundes Essen in Ihrer Familie?

O-Ton 2 (Holger Stromberg, 31 Sek.): „Ja, ist ganz, ganz, wichtig. Na klar isst mein Sohn auch mal ein Überraschungsei. Aber wir sprechen darüber. Wir sprechen genauso darüber, warum man Broccoli essen sollte. Meine Frau bremst mich da schon immer ein bisschen, weil sie sagt: ja, jetzt ist auch gut! Aber ich finde, es ist ganz, ganz wichtig zu wissen, dass die Ernährung eben die zweitwichtigste Energiequelle ist, die wir Menschen haben. Und wenn man das von Kindheitsbeinen auf versteht, dann wird einen das das Leben lang beschützen. Und daher ist wichtig, dass die Gesellschaft einfach mehr über Ernährung spricht.“



im Auftrag von **na•news aktuell**
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

3. Was glauben Sie, woran es liegt, dass viele Kinder eine richtiggehende Abwehr gegen Gemüse entwickeln?

O-Ton 3 (Holger Stromberg, 22 Sek.): „Es steckt in der Genetik des Menschen, erst mal grün abzulehnen und auch bitter, weil das in der Vergangenheit, also vor vielen tausend Jahren eben auch giftig hieß, deswegen ist eben auch Vorsicht angesagt. Kinder müssen ihren Geschmack erlernen und sie müssen auch den Speisen vertrauen, deswegen sollte man auch nie zu schnell die Flinte ins Korn werfen, weiter als Vorbild dienen und fleißig Grün essen, das Kind wird irgendwann mitmachen.“

4. Welche Tipps haben Sie für alle Eltern von mäkeligen Kindern, die am liebsten nur Nudeln und Süßigkeiten essen würden?

O-Ton 4 (Holger Stromberg, 33 Sek.): „Also ich würde den Eltern raten, grundsätzlich nicht mit Verboten zu handeln, sondern man muss und sollte es vorleben. Auch wenn man Kindern dann vielleicht sagt ‚Iss doch mal Gemüse! Das ist so gesund!‘ das kommt überhaupt nicht an, weil die Kinder sind in der Regel bumpergesund. Denen geht es wunderbar. Die gucken dann die Eltern an und denken sich so ‚Ja, dann iss doch du's, weil ich brauch's ja nicht!‘ Daher wirklich selber mit vollem Genuss das Gemüse, oder was auch immer dann gegessen werden soll, wirklich selber essen, vorleben, darüber reden und dann funktioniert's in der Regel auch!“

Der Starkoch Holger Stromberg über das neue Kochbuch für Kinder „Manege frei für kleine Köche“ und darüber, wie man Kindern auch mal Gemüse schmackhaft machen kann. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gern!“

| |
|--|
| <p>Zwischenmoderationsvorschlag: Die Idee zu dem Buch hatte der ehemalige Eis-Hockey-Star Gerd Truntschka – er hat das Ganze zu seinem Herzensprojekt erklärt und als Herausgeber auch die nötigen Strippen gezogen – jetzt sprechen wir mit ihm: Gerd Truntschka, hallo!</p> |
|--|

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Truntschka, wie ist die Idee zu diesem bunten Kochbuch entstanden?

O-Ton 1 (Gerd Truntschka, 35 Sek.): „Eigentlich aus meinen eigenen Erfahrungen heraus, mit Enkelkindern, Neffen, Nichten. Da ist mir schon bewusst geworden, dass die Ernährung heutzutage bei den Kindern doch sehr schlecht ist. Wenn man sieht, was die so täglich essen, da war ich eigentlich nicht so zufrieden damit. Und wir sind dann hingegangen und haben für die Kinder im Garten selber angebaut, haben die mithelfen lassen, haben die in der Küche mitarbeiten lassen und da ist mir aufgefallen, dass, wenn sie da aktiv dabei sind, dann sind sie auch viel eher bereit, auch mal Obst und Gemüse zu essen, als wenn sie im Endeffekt überhaupt keinen Bezug dazu haben.“

2. Jetzt bin ich natürlich neugierig geworden: Erzählen Sie doch mal, was das Buch – außer den kindgerechten Rezepten natürlich – noch alles zu bieten hat!

O-Ton 2 (Gerd Truntschka, 34 Sek.): „Es ist sehr einfach und klar erklärt, für was eben die gesunden Lebensmittel stehen, für was die Mineralien, die Spurenelemente, was die für eine Wirkung haben. Also, da kann man schon den Kindern auf eine einfache und leicht verständliche Art auch rüberbringen, wie wichtig diese gesunden Lebensmittel eben für sie sind und was für Wirkungen sie haben – Wirkungen, die eben allen auch den Kindern wichtig sind, wie Schnellsein, Starksein, Schönsein, lange Haare haben – also, das ist den Kindern schon wichtig, und das Buch ist eine sehr gute Hilfe, um das zu erklären.“

Eishockey-Legende und LaVita-Gründer Gerd Truntschka darüber, wie wichtig die richtige Ernährung bei Kindern ist und über sein neues Herzensprojekt, das Kochbuch „Manege frei für kleine Köche – Superhelden kochen clever“. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Sie kennen auch den ein oder anderen Gemüsemuffel, den Sie mit Fenchel-Smoothie, selbstgemachtem Ketchup oder Pastinaken-Puffer aus der Reserve und in die Küche locken wollen? Das Kochbuch von Gerd Truntschka mit Rezepten von Holger Stromberg und einem umfassenden Elternratgeber von Experten wie Jesper Juul und Anna Funck gibt es ab sofort (14. Oktober) im Handel. Übrigens: Der komplette Verkaufspreis des Buchs geht als Spende an BILD hilft e.V. „Ein Herz für Kinder“ – mehr Infos dazu gibt’s im Internet unter lavita.de!

Thema: Kinder-Buch-Tipp: „Manege frei für kleine Köche – Superhelden essen clever!“ – Knackig-frische Rezepte für den Nachwuchs

Umfrage: 0:36 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Frage, was es zu essen gibt, sorgt ja in vielen Familien regelmäßig für handfeste Streits. Während die meisten Eltern gerne abwechslungsreiche und vor allem gesunde Mahlzeiten auf den Tisch stellen möchten, wünschen sich ungefähr 95 Prozent der Kinder ja doch meistens Nudeln, Pommes oder Fischstäbchen. Aber ab und zu muss es eben doch auch mal was mit Vitaminen sein. Nur: Wie stellt man das am geschicktesten an? Mit welchen Tricks arbeiten Sie gerne? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört.

Frau: „Also, bei kleinen Kindern funktioniert am besten das ‚Flugzeug‘, finde ich. Wenn das ganz langsam ankommt und dann schön in den Mund reinfliegt. Und bei den größeren Kindern hilft, glaube ich, am Ende nur noch Bestechung. ‚Wenn du den Broccoli jetzt aufisst, bekommst du am Ende auch noch eine Tüte Gummibärchen.“

Mann: „Ganz einfach: Kein Obst, kein Gemüse – kein Fernsehen.“

Frau: „Ja, also bei uns gilt das Motto ‚Was auf den Tisch kommt, wird auch gegessen. Sonst gibt’s ja auch kein gutes Wetter.“

Mann: „Ich erpresse die eigentlich: müssen vorher einen Apfel essen, bevor sie überhaupt rausgehen dürfen.“

Frau: „Indem man verschiedene Obstsorten klein schnippelt und das ja, so für das Kind anrichtet, dass das Kind sieht, dass es wahrscheinlich schmecken könnte und dann isst.“

Abmoderationsvorschlag: Da waren ja schon viele interessante Ideen dabei... Was wirklich dabei hilft, Kindern gesundes und ausgewogenes Essen schmackhaft zu machen, hören wir gleich vom Starkoch Holger Stromberg – bleiben Sie dran!