

Das Genussheft

Für Kita & Schule



Lecker durch den Sommer



4 SOMMER-REZEPTE

Knackig, kühl,
köstlich



WELLE FÜR WELLE

Schneiden mal
anders



MARIAS EIS-SPEZIAL

Bananen-Nicecream
und andere Kreationen



**PRAKTISCHE
KOPIERVORLAGEN**
Für Kita und Schule

Probiert's aus!

ab S. 4
Welle für Welle
Schneiden mal
anders



Inhalt

2 Vorwort von Sarah Wiener

4 Schneiden mal anders

Vier Sommer-Rezepte

6 Gurken-Wasser

8 Erbsencreme

10 Couscous-Salat

12 Bunte Obstspieße

Marias Eis-Spezial

15 Nicecream mit Banane und Beeren

16 Eisjoghurt mit Obst

17 Wassermelone am Stiel

18 Genusskarten

19 Für das Schwarze Brett

Praktische Kopiervorlagen

20 Sommerfest Büfett-Liste

21 Messerparkplatz

22 Sinnesübung Kräuter

23 Tischset zum Ausmalen

24 Das habe ich gekocht!

25 Kochdiplom für Kinder

27 Zwei starke Partner

27 Impressum



ab S. 6
**Vier Sommer-
Rezepte**
Knackig, kühl,
köstlich

ab S. 14
**Marias
Eis-Spezial**
Bananen-
Nicecream
und andere
Kreationen



ab S. 20
**Sechs praktische
Kopiervorlagen**
Extra für euch zum
Ausdrucken, Aus-
malen, Aufhängen

Vorwort von Sarah Wiener

Liebe Genussbotschafterinnen und Genussbotschafter,

der Sommer ist da und damit die Zeit der Feste, Büfetts und Aktionen in euren Kitas und Schulen. Außerdem geht es für viele Familien in den Urlaub. Mit unserem Genussheft möchten wir Teil eures Sommers sein – denn gutes Essen gehört zu schönen Erlebnissen unbedingt dazu! Entdeckt unsere kühlenden Eiskreationen und bunten Salate, die nicht nur Kinder lieben. Schnippelt gemeinsam Gemüse und Obst und probiert euch durch unsere Sommer-Rezepte für jeden Anlass. Diese sind leicht abzuwandeln und auch ohne Küche oder Herd einfach machbar.

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

Sarah Wiener

Sarah Wiener
Gründerin und Vorstandsvorsitzende der Sarah Wiener Stiftung



Welle für Welle: Schneiden mal anders

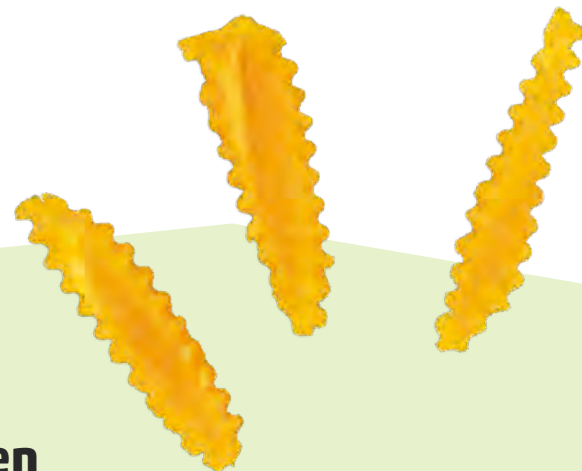


Klar können und dürfen Kinder schneiden, auch mit scharfen Messern. Aber das wisst ihr ja längst. Nicht umsonst gehört unser **Messer-Parkplatz** (Kopiervorlage auf S. 21) zu den beliebtesten Materialien von Ich kann kochen! und Familienküche.

Mit dem Messerparkplatz, einem rutschfesten Schneidebrett (Tipp: auf ein feuchtes Tuch legen!), dem Krallen- und auch Tunnelgriff, und natürlich unter Aufsicht von Erwachsenen, wird das Schneiden zu einem schönen Erlebnis für die Kinder. Aber nutzt ihr auch manchmal den Wellenschneider?



Wellenschneider: super für Kochanfänger:innen geeignet



Tolle Kindermesser-Alternativen

Der Wellenschneider bietet durch die Form mehr Kontrolle beim Schneiden und ist deshalb super für Kochanfänger:innen geeignet! Probiert doch mal verschiedene Messeralternativen aus und richtet das Geschnippelte schön an!



Ausstechformen



Teigkarte



Wellenschneider



3 kreative Ideen

So könnt ihr den Wellenschneider in eurem Arbeitsalltag einsetzen

1 Wellenkunst auf dem Teller

Verwendet den Wellenschnitt bewusst für besondere Akzente: beispielsweise als „Zierkarotten“ für Salate, Wellen-Gurkenscheiben fürs Brot oder Apfelscheiben mit Wellenrand für den Obstteller. Möchte vielleicht mal ein Kind den „Wellenauftrag“ übernehmen und die Deko für das gemeinsame Essen schneiden?

2 Gemeinsames Wellenpicknick

Obst und Gemüse werden geschnitten und auf einer großen Platte angerichtet. Der Wellenschneider kommt am Schluss zum Einsatz, um Highlights zu setzen.

3 Wellen auch für Warmes

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



Probiert es mit den Kindern aus. Auf den nächsten Seiten findet ihr Rezepte und Tipps für den Wellenschneider.

Gurkenwasser mit Kräutern

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, trockenschütteln 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.
(Kopiervorlage auf S. 21)



SOMMER-TIPP:
Eiswürfel mit Beeren
dazugeben.



KRÄUTER MIT ALLEN SINNEN ENTDECKEN:
Auf S. 22 zeigen wir euch, wie ihr das mit
den Kindern durchführen könnt.



Tipp

Gurkenscheiben mit
Wellenschneider
abschneiden



Zum Online-Rezept mit
Mengenrechner und
pädagogischen Tipps



Erbsencreme als Guacamole



Tipp

Brot mit Wellen-
schneider
zerkleinern

Zum Online-Rezept mit
Mengenrechner und
pädagogischen Tipps



Zutaten für 6 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tiefkühl-ErbSEN
- 2 EL Sonnenblumen-
kerne
- 3 TL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl
- 0,75 TL Kreuzkü-
melsamen
- 1 Tomate
- Etwas frischer
Koriander
- Salz



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

Zubereitung

1. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden.
2. Erbsen in einen kleinen Kochtopf füllen. So viel Wasser hinzufügen, dass die Erbsen bedeckt sind. Das Wasser auf hoher Stufe aufkochen und dann ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch zusammen mit den Sonnenblumen-
kernen zu den Erbsen geben und kurz mit-
kochen lassen.
3. Nach der Kochzeit das Wasser durch ein Sieb abgießen. Erbsen, Sonnenblumenkerne und Knoblauch dabei auffangen und in einen Rührbecher füllen.
4. Die Limette auspressen und den Saft zusam-
men mit Olivenöl zu den Erbsen gießen.
5. Den Kreuzkümmel mit einem Mörser fein zermahlen und in den Rührbecher geben. Alles zusammen fein pürieren.
6. Tomate und Koriander waschen und den
Tomatenstrunk entfernen. Die Tomate klein schneiden, den Koriander hacken und beides unter die Creme heben. Guacamole mit Salz abschmecken.

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



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

Couscous-Salat mit Zitronen-Minz-Joghurt



Deko-Tipp

Paprika & Gurken in Wellenform



Zum Online-Rezept mit Mengenrechner und pädagogischen Tipps



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
pädagogischen Tipps



Zutaten für 10 Stück

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

Küchenwerk- zeuge

- 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 Künst-
ler:innen. Und ideal für Regentage im Sommer.
Die Kopiervorlage findet ihr auf S. 25.**

**KRÄUTER-ALTERNATIVE:
Zitronenmelisse oder
Basilikum**





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



KITA-TIPP: Als Eiskonfekt zubereiten und in viele kleine Stücken brechen – so bekommen alle Kinder was und es schmilzt 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 ausgelegten 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!



Bringt den Genuss in die Familien!

Fragt die Kinder in eurer Einrichtung, ob sie schon mal Eis selbstgemacht haben. Mit den Genusskarten können die Kinder eins unserer fruchtigen Eisrezepte mit nach Hause nehmen. Dort können sie nachgekocht, variiert und ausprobiert werden. Das schmeckt der ganzen Familie!



Jetzt ausdrucken!
Zu den Genusskarten (PDF)



Einfach abschneiden und ans Schwarze Brett hängen.

Kennt ihr schon die Familienküche?

Hier findet ihr viele [Familien-Rezepte](#) zum Nachkochen:



Müsli-Muffins mit Haferflocken und Obst



Sommerfest Büfett-Liste

Name	Das bringe ich mit
.....	Couscous-Salat mit
.....	Zitronen-Minz-Joghurt
.....	
.....	Erbsencreme
.....	
.....	Obstspieße
.....	
.....	Gurkenwasser mit Kräutern
.....	
.....	Gemüseflammkuchen
.....	
.....	Kräuterquark
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Nachschub?

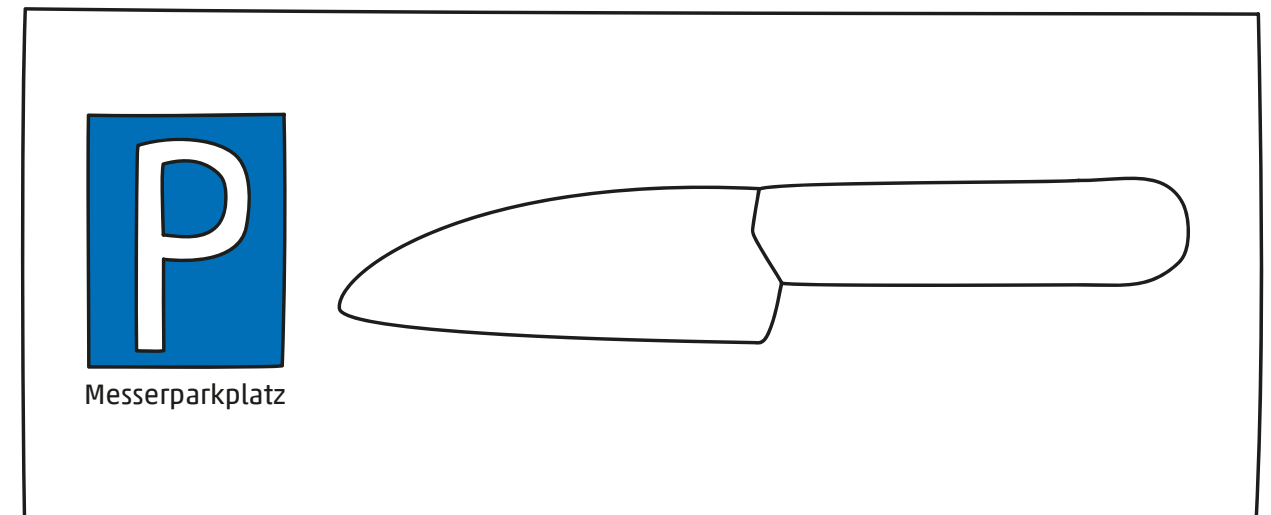
Alle Rezepte und noch mehr Ideen
findet ihr auf www.familienkueche.de



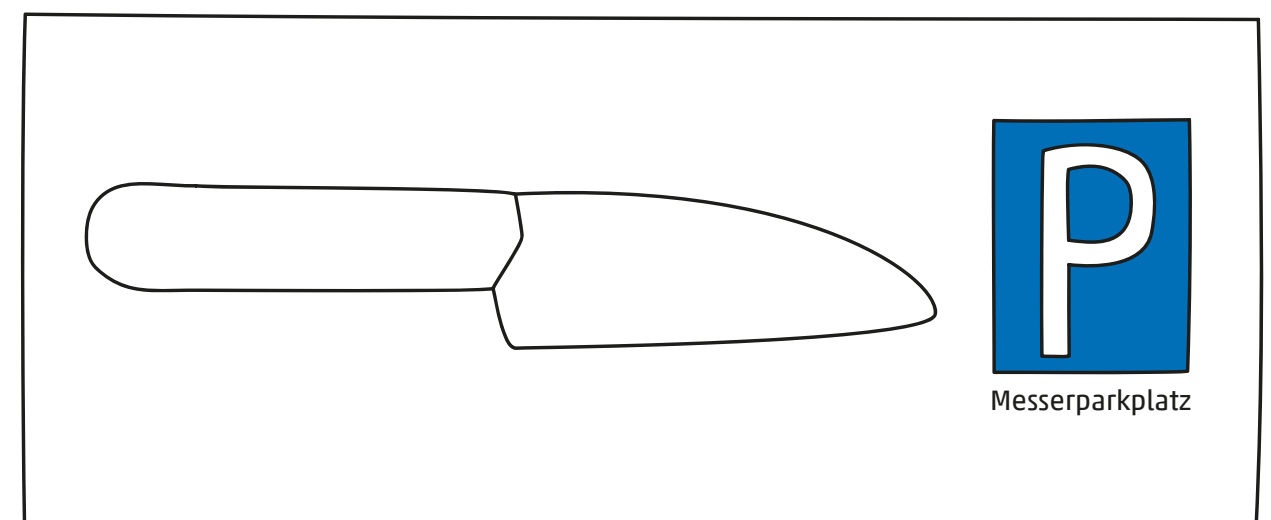
Messerparkplatz



Einfach ausdrucken, ausschneiden, ausmalen und
laminieren. Für Rechts- und Linkshänder:innen.



www.familienkueche.de



www.familienkueche.de



Kopiervorlage: [Messerparkplatz | www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)

Sinnesübung Kräuter



Material für 12 Kinder

- 2 Kräutertöpfe gleicher Art (z. B. Basilikum, Minze oder Petersilie)
- Schneidebrett
- Küchenschere
- Mörser und Stößel oder ein Löffel

Möglich ist auch ein Sortenvergleich – der benötigt jedoch Zeit. Lieber eine Kräutersorte in Ruhe erkunden als zwei Sorten in Hektik.

Vorbereitung | ca. 10 Minuten

Für jedes Kind einen Kräuterstängel abschneiden, waschen, trockenschütteln und auf einem Schneidebrett anrichten. Den zweiten Kräutertopf als Anschauungsmaterial bereitstellen.

→ **Vor dem Start: Händewaschen nicht vergessen!**

Ablauf | ca. 20 Minuten

Das Gespräch zum Einstieg: Habt ihr so eine Pflanze schon einmal gesehen? An was erinnert sie euch? Was glaubt ihr, was das ist?

1 Sehen: Welche Farben haben die Blätter – was für ein Grün? Welche Formen haben die Blätter? Wie sieht der Blattrand aus? Und die Stängel?



2 Tasten: Jedes Kind erhält einen Kräuterstängel: Wie fühlen sich die Blätter an? Haben sie eine glatte Oberfläche? Kann man feine Härchen spüren? Und der Stängel? Ist er weich oder hart?



3 Hören: Raschelt einmal mit mehreren Kräuterstängeln. Wie klingt das? Und wie klingt es, wenn man einen Stängel durchbricht, knackt es laut?



4 Riechen: Wie riecht das Kraut? Mit einem Mörser könnt ihr etwas davon zerreiben: Wie riecht es nun? Woran erinnert der Geruch? Passiert schon etwas im Mund?



5 Schmecken: Wie schmeckt das Kraut? Ist es bitter, aromatisch oder vielleicht sogar sauer? Kennt ihr den Geschmack und wenn ja, woher?



Das Gespräch zum Abschluss: Was habt ihr herausgefunden? Was fandet ihr spannend? Was hat euch nicht so gefallen? Habt ihr Lust, so etwas noch einmal zu machen?

Tipp: Mit einer Wäscheklammer den aktuellen Schritt markieren.



Das habe ich gekocht



Ohne Tränen Zwiebeln hacken,
leck're dicke Waffeln backen,
Apfelmus hat gut gerochen,
du darfst sagen: Ich kann kochen!
und erhältst das

Kochdiplom

der Sarah Wiener Stiftung.
Herzlichen Glückwunsch!

Sarah Wiener

Sarah Wiener, Gründerin und Vorstands-
vorsitzende der Sarah Wiener Stiftung

Genussbotschafter:in

Ort, Datum

Die Ernährungsinitiative von:

S
SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER

Küchenkniffe- Videos Kochen mit Kindern

www.familienkueche.de/kuechenkniffe



Gewusst wo:
Alles hat seinen Platz



Kochen mit KI

www.familienkueche.de/kochen-mit-ki



Schaut vorbei und lasst euch inspirieren

Messbecher & Co. – Forschen in der Küche

www.familienkueche.de/forschen-in-der-kueche



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 Nr. 1 | 2025



Herausgeber: Sarah Wiener Stiftung und BARMER

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

Redaktion: Annette Fesefeldt, Linda von Glahn, Annika Hennebach, Maria Neidhold, Christina Raupach

Grafik und Layout: Simone Blauert

Titelfoto: Mira Sievering

Kontakt:

Sarah Wiener Stiftung, Chausseestr. 9, 10115 Berlin,

Telefon: 030 166370-100

E-Mail: ichkannkochen@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., S. 3 o., S. 6, S. 7 o. + u., S. 10, 12, 13 o. re. + u., S. 21, S. 26 o. re + u.: Sarah Wiener Stiftung | photothek
S. 4 u. li. iStock.com/pepifoto, S. 7 re. iStock.com/arinahabich, S. 9 o. iStock.com/letty17, S. 9 li. iStock.com/AntiMartina,
S. 9 re. iStock.com/Dole08 + HaraldBiebel, S. 13 Feisteller iStock.com/kaanates + gaffera, S. 14+15 iStock.com/Fascinadora,
S. 18 iStock.com/Roman_Goriolov, S. 19 iStock.com/Svetlanais, Icon S. 6, 8, 10, 12, 26 flaticon/awicon

Hat es euch geschmeckt?

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

**Das Heft gibt es auch
als PDF zum Down-
load auf: [portal.
ichkannkochen.de/
genussheft](https://portal.ichkannkochen.de/genussheft)**



ichkannkochen@sw-stiftung.de

Sarah Wiener Stiftung · Chausseestraße 8 · 10115 Berlin