



## Ran ans Gemüse!

### Mein vegetarisches Kochbuch

Dieses kunterbunte Kochbuch präsentiert Kindern 24 schmackhafte vegetarische Rezepte von süß bis herzhaft, die spielend leicht gelingen. Der besondere Clou: Das Buch ist nach Farben gegliedert und stellt damit unter Beweis, wie vielfältig Gemüse und Obst sein kann. Denn um gesund und lecker mit Gemüse zu kochen, muss es nicht immer Spinat oder Brokkoli sein.

Nach einer kurzen Einführung zu den fürs Kochen benötigten Küchengeräten sowie einer Anleitung, wie man Gemüse richtig putzt und vorbereitet, geht es auch schon los. Die Kapitel präsentieren verschiedene Gerichte zu den Farben Grün, Rot, Blau & Lila, Gelb und Orange. Zu Beginn jedes Kapitels präsentiert eine Doppelseite zunächst die wichtigsten Obst- und Gemüsesorten in der jeweiligen Farbe. Hier erfahren die Kinder bereits allerlei Spannendes über die Inhaltsstoffe und ihre Bedeutung für den Körper. Zum Beispiel, dass Rotkohl besonders viel Vitamin A enthält und dass Bananen aufgrund ihrer Ballaststoffe dabei helfen, den Darm gesund zu halten. Anschließend folgen die Rezepte, die in



anschaulich bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen präsentiert werden. Die Vielfalt der Gerichte reicht von Zucchini-Frittata (grün) über Beeren-Pflaumen-Kuchen (rot) und Paprika-Quinoa-Salat (gelb) bis zu einem kunterbunten Regenbogensalat. Die farbenfrohen und lustigen Illustrationen machen zudem eine Menge Spaß: Beim Blättern begegnen den Kindern z.B. Spinat und Süßkartoffel, die als Superhelden über die Seiten turnen oder Maiskörner, die sich von einem Turm aus Maisbrot abseilen. Damit den Kindern in der Küche garantiert nichts passiert, wird besonderer Wert auf Sicherheit gelegt: Schwierige Gerichte, die das Hantieren mit scharfen Geräten oder einem heißen Backofen erfordern, sind mit einem speziellen Symbol versehen, das den Kindern dazu rät, einen Erwachsenen zu Hilfe zu holen.

Ein wunderbares Kinderkochbuch, das garantiert für gute Laune auf dem Teller sorgt!

### Ran ans Gemüse!

#### Mein vegetarisches Kochbuch

ISBN 978-3-8310-3216-7

80 Seiten, 225 x 285 mm

durchgehend Farbfotografien und Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

Ab 6 Jahren

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**