



Rebecca Woollard

Kochen ohne Kochen

50 leckere Gerichte, die Kinder allein zubereiten können. Hier bleibt der Ofen aus!

Es macht Spaß, ist für Kinder unglaublich ermutigend und fördert das Selbstbewusstsein: Ohne die Eltern, ohne Hilfe selbstständig agieren zu können. Und was kann es Schöneres geben, wenn man dann auch noch am Ende etwas Leckeres präsentieren kann?

Dieses Kochbuch macht's möglich, denn hier bleibt der Ofen aus: Jedes der 50 Gerichte kann ohne Hitze zubereitet werden. Ganz ohne Gefahrenquellen wie kochendes Wasser oder heiße Bleche können sich Eltern entspannt zurücklehnen. Dazu kommt noch eine genaue Einführung in die Handhabung anderer Küchengeräte und in verschiedene Küchentechniken: Wie hält man ein Messer oder einen Sparschäler richtig und schneidet sicher? Auch wie man einen Mixer bedient oder Knoblauch presst, erfährt man hier. Ob Frühstück, Suppen und Salate, Hauptgerichte, Desserts und Getränke - es ist für jede Tageszeit etwas dabei. Die kleinen Köche bekommen zahlreiche Tipps und Tricks an die Hand und werden zudem immer wieder ermutigt, selbst die Rezepte nach ihrem Geschmack zu variieren und Neues auszuprobieren. Selber machen macht Spaß und dann schmeckt's auch! Durch die eigenen Küchenerfahrungen wird ganz easy das Interesse für die Lebensmittel geweckt und so der Grundstein für eine gesunde Ernährung gelegt. Denn egal ob bunte Smoothies, gesunder Couscoussalat, erfrischende Gazpacho oder süße Schokokraft-Kraftpakete, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Über die Autorin: Rebecca Woollard kochte schon in französischen Chalets und arbeitete jahrelang für Magazine und Zeitschriften, mit denen sie zahlreiche Preise gewann. Inzwischen entwickelt sie freiberuflich Rezepte und gibt Kochkurse. Seit sie selbst Mutter ist, möchte sie Kinder fürs Kochen begeistern und hat sich auf gesunde Familienküche spezialisiert.

Rebecca Woollard

Kochen ohne Kochen

50 leckere Gerichte, die Kinder allein zubereiten können. Hier bleibt der Ofen aus!

ISBN 978-3-8310-4237-1

96 Seiten, 223 x 284 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)

Ab 7 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

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