

Lust auf Müsli und Bananenkrokodile

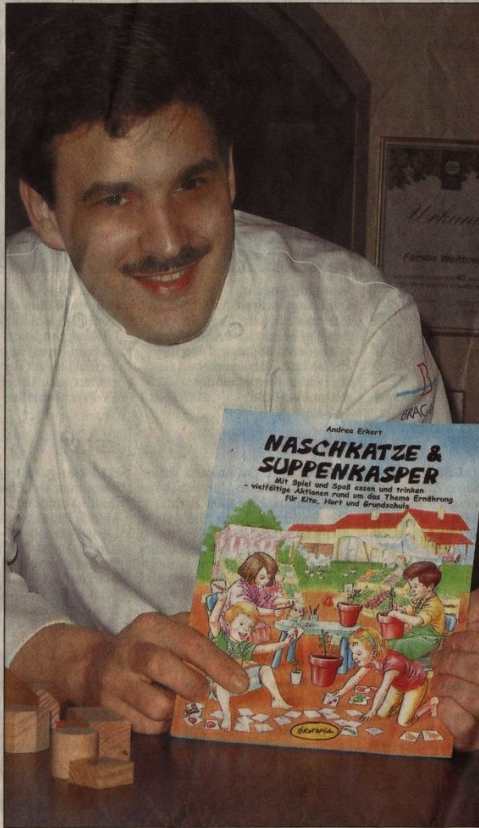
Rezepte zum Nachkochen: Claus Weitbrecht aus Wildberg hat Ideen für ein Kinderbuch geliefert

Der mehrfach ausgezeichnete Wildberger Spitzenkoch Claus Weitbrecht ist unter die Buchautoren gegangen: Für das Kinderbuch „Naschkatze und Suppenkasper“ entwickelte er 24 leicht nachzukochende Rezepte. Daneben beinhaltet das Buch aber auch Spiel-, Erkundungs- und Bastelideen rund um das Thema Kinder-Ernährung.

Gesund und appetitlich

Dabei war die Grundlinie für die Rezepte von der Autorin Andrea Erkert allerdings schon vorgegeben: Die Gerichte sollten gesund sein und gleichzeitig gut schmecken. Profitieren sollen insbesondere kulturell gemischte Kindergruppen, weshalb Weitbrecht die Rezepte vegetarisch zu gestalten hatte. „So gab es beispielsweise schon Schwierigkeiten wegen Gelatine, weil da Bestandteile des Rindes drin sind“, merkt er an. „Da musste man dann halt auf andere Bindemittel ausweichen.“

Mit geringem Aufwand können Kinder mit Rat-



Lust auf mehr gesunde Ernährung will der Wildberger Spitzenkoch Claus Weitbrecht mit seinen Rezepten in Andrea Erkerts Buch „Naschkatze und Suppenkasper“ machen.

Foto: Auch

narische Leckereien herstellen, Bananenkrokodile etwa, Waldmeisterbowle oder mit Gummibärchen geimpfte Eiswürfel aus Fruchtsaft. Mit seinen Rezepten will Weitbrecht die Kinder weg von den ausgetretenen Pfaden der herkömmlichen Küche hin zu neuen Geschmackserlebnissen führen: Bunte Schichtkonfitüre beispielsweise aus dreierlei Früchten, verfeinert mit Basilikum. Oder etwa Müslis, angerichtet mit verschiedenen Gewürzen.

Ziel des Buches sei es, „den Kindern die Natur wieder näher zu bringen und sie wieder zurück zum Ursprung der Nahrungsmittel zu führen“. Weitbrecht weiter: „Viele Kinder kennen Paprika nur aus dem Streuer.“ Statt Geschmack aus der Retorte liefere das Buch nun aber Anregungen, damit Kinder wieder schmecken lernen. Markus Auch

i Die Buch-Idee für „Naschkatze & Suppenkasper“ stammt von der Backnanger Autorin Andrea Erkert. Auf 112 Seiten schreibt sie über Lebensmittel und gesunde Ernährung. Erschienen ist das Buch im Ökotopia-Verlag Münster.



„Mir schmecken Nudeln mit Pilzsoße echt lecker. Eier kann ich selbst abkochen und auch Spaghetti kochen sind kein Problem für mich.“

Theo, interviewt von Rocky Neff, Pforzheim



„Ich esse Spaghetti mit Soße und Parmesan-Käse am liebsten. Und zum Nachtisch Eis, aber das gibt's nicht oft bei uns. Selbst kochen kann ich Spaghetti und Fischstäbchen mit Gemüse.“

Annelie, interviewt von Rocky Neff, Pforzheim