



Sarah Wiener Stiftung

LANDSCHAFT SCHMECKT

Nachhaltig kochen mit Kindern

Mit Texten von Stephanie Lehmann, Kerstin Ahrens und Meike Rathgeber

Beltz 2014 • 212 Seiten • 17,95 • 978-3-407-75396-0

Nachhaltigkeit gehört zu den zentralen Themen der letzten Jahre und es verwundert nicht, dass der Begriff auch von Köchen wie Sarah Wiener genutzt wird. Ernährung und Nachhaltigkeit gehören zusammen, müssen – und das verdeutlichen nicht nur Bücher wie **Landschaft schmeckt** – erneut gelernt werden. Das Wissen um Lebensmittel ist in einer Gesellschaft, die ihre Nahrung fast ausschließlich im Supermarkt einkauft, oftmals Fertigprodukte verwendet und zwischendurch auch Fastfood konsumiert, fast gänzlich verloren gegangen. Genau hier möchte die Sarah Wiener Stiftung samt dem vorliegenden Kochbuch ansetzen:

Wir wollen, dass Kinder und deren Eltern wieder wissen, dass Kartoffelbrei aus Kartoffeln gemacht wird und nicht aus der Packung kommt!

Dementsprechend widmen sich neun Kapitel bestimmten Lebensmitteln: Neben Kräutern sind es Obst, Getreide, Rohkost, Fisch, Wasser, Fleisch, Milch und Eier. Hinzu kommen Kapitel über eine globale Ernährung sowie Essen aus dem Supermarkt und Süßigkeit. Alle Kapitel sind wunderbar informativ gestaltet und die Lektüre macht nicht nur Kindern Spaß. Auch Erwachsene lernen viel, so dass **Landschaft schmeckt** ein Kochbuch für die gesamte Familie ist. Die Kapitel selbst sind für erfahrene Leser und Leserinnen gedacht, die dann Kindern nacherzählt werden können. Die Spiele und Kochrezepte dagegen können mit Kindern gemeinsam gekocht werden.

Doch wie sind die einzelnen Kapitel aufgebaut? Das Kapitel „Kräuter“ beispielsweise gibt Tipps für zahlreiche Dips aus Kräutern, aber auch für Aufläufe und greift auch den Aspekt der Resteverwertung auf. Der Schwierigkeitsgrad, um Dips herzustellen, wird als einfach angegeben und tatsächlich sind die Erklärungen klar nachvollziehbar und lassen sich auch mit zwei Kindern in der Küche bewerkstelligen. Schön ist, dass nach saisonalen Lebensmitteln unterschieden wird. Doch mit Kräutern lässt sich auch nachhaltig arbeiten: Hier werden den Lesern Tipps hinsichtlich getrockneten oder gefrorenen Kräutern angeboten. Auf der Spielwiese können Kinder dann eigene Duft- oder Gewürzmischungen herstellen, aber auch Hustenbonbons oder Teemischungen. Damit nähert sich Sarah Wiener informativ und spielerisch der Thematik „Nachhaltiges Kochen“ und schafft es so, das Interesse zu wecken. Ganz nebenbei sind manche ihrer Ideen auf der „Spielwiese“ auch unterschiedlich einsetzbar – etwa zu Kindergeburtstagen.



Vielleicht noch ein paar Sätze zu dem Kapitel „Fix und Fertig – Essen aus dem Supermarkt“. Hier liefert das Buch in einem Kapitel viele Informationen über Verpackung von Lebensmitteln, die schädlich für die Umwelt ist. Jeder Bundesbürger wirft jährlich 72 kg Verpackungsmüll weg. Allein an Plastikmüll sterben zahlreiche Tierarten. Gezeigt wird auch, wie viel Energie etwa zur Herstellung von Dosen, die wir so selbstverständlich nutzen, verbraucht wird. In Tipps und Anregungen werden dann einfache Hinweise gegeben, was man machen kann, um Müll zu vermeiden. Vieles ist einfach und bekannt und wird leider doch selten gemacht!

Es geht Sarah Wiener und ihrem Team nicht darum, die Menschen zu belehren oder zu bevormunden. Es geht viel mehr um Aufklärung und schnell wird nach der Lektüre klar: Nachhaltiges Kochen ist nicht teurer als gedacht. Man verarbeitet die Produkte anders und letztendlich lernt man so, Nahrungsmittel wieder zu schätzen und unseren Umgang mit Lebensmitteln zu hinterfragen. Ein Anhang liefert noch weitere Informationen zu einer nachhaltigen Küche. Schön ist vor allem der Saisonkalender für Obst, aber auch die Hinweise für heimische Kräuter. Auch so spart man Energiekosten, denn Erdbeeren gibt es – um ein populäres Beispiel zu nennen – eben nicht immer und vielleicht sollten wir uns auch wieder daran gewöhnen. Und dann werden Erdbeeren plötzlich zu etwas ganz Besonderem!

Insgesamt ist **Landschaft schmeckt** ein wunderbares Buch, das viel mehr als nur ein Kochbuch ist. Es ist ein Lesebuch, indem man sich mit Lebensmitteln auseinandersetzt und jede Menge lernt!

Unterstützen Sie bei Ihrem Kauf eine lokale Buchhandlung!

Wenn Sie lieber online bestellen, bieten zwei Buchhandlungen Ihnen portofreien Versand, wenn Sie bei der Bestellung das Stichwort *Alliteratus* angeben; klicken Sie aufs Logo. Alliteratus ist kommerziell weder an der Bewerbung noch am Verkauf des Buches beteiligt.

