

***Der Schleckerologe Florux, die Geheimwissenschaftlerin Ken Chi und der Schnüffelloge Cater Mom auf Expedition rund um die gesunde Ernährung.***

## **Die Expedition ins Reich der Töpfe**

**Mit dem Essen spielt man doch, denn „Kinder an die Töpfe“ fordert das Kinderkochbuch „Expedition ins Reich der Töpfe“ auf lustige und verführerische Art. Ein quietschgrüner Drache, ein quirliges Huhn und ein drolliger Kater erzählen in diesem besonderen Kinderkochbuch von ihrer aufregenden Expedition. Ihr Forschungsauftrag lautete herauszufinden, was ein richtiger Gaumenschmaus ist und warum viele Menschen so dick sind und einige Kinder gar nichts essen wollen.**

Auf ihrer Reise treffen der Schleckerologe Florux und die Geheimwissenschaftlerin des guten Geschmacks Ken Chi zusammen mit dem Schnüffelologen Cater Mom interessante Wesen, die sehr viel über Lebensmittel, Rezepte und Esskulturen zu berichten wissen. Ken Chi stellt die Ernährungspyramide auf dem Kopf und entschlüsselt lebenswichtige Geheimnisse. Im Höhlendorf Hoch-droben-drauf erfährt das Trio wunderbare Gaumenerlebnisse beim Besuch des Küchenmeisters Gourmestos und kann letztlich 50 super Rezepte von Frühstücksvariationen über Snacks und Getränke, Hauptmahlzeiten und Gebäck bis zum Abendessen mit nach Hause bringen. Im Kinderkochbuch „Expedition ins Reich der Töpfe“. Natürlich sind alle Rezepte rundherum gesund und auch Gedanken zu Nachhaltigkeit sowie zu einer gesunden Lebensweise werden kindgerecht vermittelt. Alle Rezepte können von Kindern selbstständig zubereitet werden, sie alle sind lustig, kerngesund, modern und pfiffig, also auch farbenfroh. Doch auch für jung gebliebene Erwachsene bietet das Kochbuch reizvolle Ideen für Abwechslung unter dem Motto „mehr Gemüse auf den Tisch. Die Autorin weiß, wovon sie spricht. Seit mehr als zehn Jahren reist Doreen Remer als systemischer Coach mit einem besonderen Lehrauftrag durch Deutschland. In Kinder- und Jugendeinrichtungen, an Schulen und in Jugendgästehäusern vermittelt und entwickelt sie Programme für „Gesundheit, Stressbewältigung und gesunde Ernährung“. In vielen Spiel-Spaß-Ess-Events entstanden die meisten Rezepte gemeinsam mit Kindern und die Idee zum Buch.

„Einerseits verwende ich Kinderklassiker, die gesund „uminterpretiert“ werden und während der Abenteuer von Florux, Ken Chi und Cater Mom lernen die Kinder kuriose und spannende Wesen kennen, die allerhand Leckereien auf den Speiseplan ihrer Gäste zaubern. Auch die Natur und woraus die Lebensmittel bestehen, wie sie aussehen, sowie die Grundgedanken ökologischen Obst- bzw. Gemüseanbaus und der Wert von guten Lebensmitteln werden während der „Expedition ins Reich der Töpfe“ spielerisch vermittelt. So wird unseren Kindern ein genussreicher, aber auch verantwortungsvoller Umgang mit Lebensmitteln und Freude an gesunder Ernährung vermittelt. Mit Nina Kober aus Hannover kam die illustrierende Kreativkraft hinzu. Die auch in Japan bekannte Zeichnerin entwarf die Figuren nach den Vorstellungen der Autorin und zeichnete zauberhafte Abenteuer-Situationen, so wurde eine wundervolle Expedition auf die anspruchsvolle Reise geschickt.

Alle Rezepte orientieren sich an den Bedürfnissen von Kindern. Sie alle sind kinderleicht umzusetzen, einfach beschrieben, mit kindgerechten Mengenangaben versehen und nach ihrem Aufmerksamkeitsvermögen ausgewählt, sie machen Kindern einfach Spaß! Die kleinen Küchenchefs haben Erfolgserlebnisse und werden stolz sein, die Speisen ganz allein zubereitet zu haben. Doreen Remer verfolgt dabei stets das Ziel, mehr Vollkorn und fabrikzuckerfreie Getränke, viel Gemüse und Obst auf dem täglichen Speisezettel der Kinder unterzubringen. Dafür sind beispielsweise klassische Kinder-Leibgerichte geschickt mit Gemüse uminterpretiert. Fantasiervolle Rezepte wecken das Interesse und die Neugierde. Die kleinen Köche lernen Zutaten kennen, wie diese schmecken und wie man sie verwendet. Alle Rezepte sind ausgewogen, ungewöhnlich, modern und witzig.

„Der Spaß steht an erster Stelle. Wir müssen Kindern Freude an guten Lebensmitteln vermitteln und sie dort abholen, wo sie stehen: an den bunten Supermarktregalen, in Fast Food sowie Szeneläden, Trends erkennen und ihre jeweiligen Wünsche berücksichtigen, das klappt auch in der Pubertät wunderbar“, erzählt die ambitionierte Pädagogin. „Muskelaufbau, schöne Haut, Ausdauer und Durchhaltevermögen sind unausgesprochene Wünsche von heranwachsenden Jungen und Mädchen. Eine entsprechende Ernährung unterstützt die Wunscherfüllung“.

### **Das Buch:**

#### **Kinderkochbuch „Expedition ins Reich der Töpfe“,**

50 Rezepte Frühstück, Mittag und Abendessen sowie Desserts, Gebäck und Snacks

Getränke, Herd- und Gerätekunde, Einkaufszettel, Notizzettel

Unterhaltsame und spannende Geschichten, Rätsel und Ausmalbilder

Exklusive Protagonisten führen detailliert wunderbar gezeichnet durch das Buch

Format: 21x21cm, 96 Seiten, edles wischfestes Folienpapier

Buchhandelsvertrieb, Onlinevertrieb

Verkaufspreis 19,95€

<https://erlebniskochbuch.jimdo.com/>

<https://www.avtp.de/hierkochenwir>

**Das Kinderkochbuch „Expedition ins Reich der Töpfe“ beinhaltet keine Werbung und ist vollständig ohne Beteiligung der Lebensmittelindustrie entstanden.**

### **Vita der Autorin und des Expeditionsteams:**

**Doreen Remer** absolvierte das 1. Staatsexamen für das Lehramt in der Fachkombination Biologie und Chemie. Berufsbegleitende Bildungsmaßnahmen für nachhaltige Entwicklung mit medizinischem Schwerpunkt ergänzten das erreichte Berufsbild, das mit einer zweijährigen Fachausbildung zum „Systemischen Coach“ abgerundet wurde. Seit mehr als 10 Jahren ist sie in der Kinder-, Jugend-, und Erwachsenenbildung fest etabliert. Die Themenbereiche „Gesundheitsförderung, Gesunde Ernährung und Stressregulation“ gehören zu Ihren Kernkompetenzen. Seit 2000 entwickelt sie unter anderem als zertifizierte Trainerin der BZgA (\*) Programme für die Vermittlung dieser Themenbereiche und setzt die Fachkonzepte der Gesundheitsbehörde für die Kinder- und Jugendaktionen „Tut-mir-gut“, „Gut Drauf“ sowie „Body-Talk“ aktiv mit den jeweiligen Altersgruppen ebenso um, wie auch in der Multiplikatoren- und Erwachsenenweiterbildung mit Lehrkräften oder mit Anbietern von Jugendreisen bzw. von Schul- und Freizeitreisen. (\* BZgA, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Bundesministerium für Gesundheit)

Ihre Erkenntnis, dass junge Familien, Jugendliche und Kinder immer weniger über natürliche Nahrungsmittel wissen, welche Bedeutung die einzelnen Produkte haben und wie sie zubereitet werden können, veranlasste sie zum Entwurf eines Kochbuches für Kinder. „Expedition ins Reich der Töpfe“ erzählt mit lustigen Protagonisten Rezepte und Wissen zum Kochen und zu Nahrungsmitteln. Auch für junge Eltern wird diese interessante,

wunderschön illustrierte Reise neue Impulse und nachvollziehbare, kindgerechte Rezepte vermitteln.

*„In über 10 Jahren gab es eine Frage immer wieder, die mir teilnehmende Pädagogen in jedem Seminar stellten: „Wie machen wir denn „Möhrchen und Salat“ für Kinder und Jugendliche attraktiv? Wir versuchen doch schon alles, damit Kinder früh lernen, gesund zu essen, aber...“. Meine Antwort: „Wir müssen es ungewöhnlich, kreativ, überraschend und snackig präsentieren. Speisen, die „stylisch“ sind, die „Bombe aussehen“, cremig schmecken, einfach „phat“ sind und Spaß machen, steigern das Interesse am Probieren. Sie befinden sich im Wettbewerb zu „Mecces“, wo Kinder und Jugendliche hingehen, um zu snacken.“ Einige Rezepte, vor allem aber Ideen für erprobte „Inszenierungen“ habe ich nun als Impulsgeber für alle Interessierten aufgeschrieben. Damit das, was junge Leute gerne und darum oft essen, auch gesund ist, müssen diese Gerichte vor allem eines: lecker schmecken, Spaß machen und sie dürfen nicht mit dem pädagogisch mahnenden Zeigefinger als gesund deklariert werden! Und natürlich müssen wir Erwachsene mit gutem Beispiel vorangehen und es vorleben“.*

### Vita der Protagonisten:

**Ken Chi** stammt aus China und studierte die Geheimwissenschaft des guten Geschmacks. Ihre Eltern waren von dem Berufswunsch ihres Kückens nicht begeistert. "Lern doch was vernünftiges" gackerten sie immer, doch für Ken Chi stand fest: Sie wird Akademikerin und studiert. Nach dem Studium in Natur- und Lebensmittelkunde folgte ein zweijähriges Praktikum in einer deutschen Forschungsanstalt. Hier in Deutschland beschäftigte man sich mit der Frage, warum viele Menschen in Europa und im fernen Amerika so dick sind und ob es nicht irgendwo auf der Welt noch verschollene Rezepte gibt. Durch ihr Engagement und mit ihrer Klugheit fiel sie auch dem adligen Professor Gourmet von Gackmeyer angenehm auf. Er ermöglichte es ihr, die Geheimwissenschaften des guten Geschmacks zu studieren. Nach diesem umfangreichen Studium wurde sie beauftragt das Expeditionsteam zusammenzustellen und herauszufinden, welche wunderbaren Rezepte es auf der Welt gibt, die nicht dick machen, aber einzigartig lecker schmecken.

**Florux** ist Drache mit Leib und Seele und mit einem feurigen Lebensweg. Dabei ist Florux mit 364 Jahren in der Drachenwelt noch recht jung. Florux wurde im deutschen Dracheigebirge des Feuerspuck-Vulkans geboren. Schnell erkannte der damals noch kleine Drache seine Vorlieben: essen und trinken. So war seine berufliche Laufbahn vorgegeben. Drachen sind sensible Genießer und mit ausgezeichneten Geschmacksnerven ausgestattet. Sie können viel mehr schmecken, als beispielsweise Menschen. Die Ausbildung zum Genussforscher und Genusskoch durch den weisen und berühmten Küchendrachen Schmeckfeuer lehrte ihn die Kochkunst und seine vielen tausend Geschmacksnerven einzusetzen. Er studierte nebenher Lebensmittelkunde und erfuhr alles Erdenkliche über den Geschmack der Natur. Nach einigen Jahrzehnten Lehre durfte sich Florux fortan Schleckerologe nennen und ging auf Flugwanderschaft. Er wurde Küchenchef an verschiedenen Königshäusern der ganzen Welt und seine Geschmackskunst wurde berühmt. Da lag es nahe, dass er sich dem Expeditionsteam anschloss.

**Cater Mom** ist Schnüffellologe und kommt aus Amerika. Dort beschäftigt man sich schon viel länger mit dem Problem des Übergewichts und dem Niedergang des guten Geschmacks. In der Forschungsgruppe "Man ist der dick, man" stellte man fest, dass Übergewicht nicht nur Männer, sondern auch Frauen und auch viele Kinder betrifft. Der Schnüffellologe, der gute Gerüche auf viele Kilometer hin erschnüffeln und analysieren kann, forschte und forschte, doch es war keine Lösung in Sicht. Da hörte er davon, dass die berühmte Geheimwissenschaftlerin Ken Chi im fernen Germany eine Expedition plant, um Antworten auf diese Fragen zu finden. So reiste er kurz entschlossen nach Old Germany und schloss sich dem mutigen Team an.

**2016: 28,4% aller Jungen und 14,2% aller Mädchen zwischen fünf und 18 Jahre sind übergewichtig. Ein Drittel der Übergewichtigen sind fettleibig. Auch die Magersucht ist weiterhin ein gravierendes Problem bei Mädchen zwischen 12 und 18 Jahre.**

## **Historie:**

In der **ÜBERGEWICHTSRANGLISTE** nahm die deutsche Bevölkerung 2008 den unrühmlichen ersten Platz ein. Zwischen 2010 und 2012 lag die deutsche Gewichtung immerhin auf Platz 2 nach den USA. Statistisch gesehen waren 2011 laut einer Erhebung der Krankenversicherungen **52,4%** der Gesamtdeutschen gesundheitlich gefährdend übergewichtig. Neben den „Dicken“ in der Republik, übrigens 68% davon sind Männer, 51% Frauen **und 24% Kinder unter 16 Jahren**, machen auch die Dünnen dem Gesundheitssystem große Sorgen. Magersucht in verschiedenen Versionen betreffen nicht nur mehr Mädchen, auch Jungen sind zunehmend betroffen. Die BzgA(\*) geht davon aus, dass jedes vierte Mädchen unter 17 Jahren betroffen ist. In statistischen Zahlen waren 2012 20,2% aller Mädchen zw. 10 und 11 Jahre, 25,4% der 12-13jährigen und 32,9% der 14jährigen Mädchen betroffen. Ganze 36% Betroffene finden sich unter den 16jährigen Mädchen und 30,1% der siebzehnjährigen sind ärztlich behandlungsbedürftig erfasst worden. Die Dunkelziffer ist hoch.

Der deutsche Verbraucher gibt innerhalb der EU am wenigsten Geld für Lebensmittel aus, andererseits ist Deutschland Spitzenreiter beim Kauf von BIO Produkten. Dies zeigt einerseits, ein deutsches Desinteresse an hochwertigem Essen und Trinken sowie andererseits große Verbraucher-Unsicherheit beim Kauf von Lebensmitteln. Dieses Desinteresse und die Unsicherheiten werden zwangsläufig auch Kindern und Jugendlichen vermittelt. Hinzu kommt ein messbarer Stresszuwachs in Schule und Familie sowie die teils als perfide zu bezeichnenden Werbedarstellungen der Lebensmittelindustrie, die mit steigender Tendenz konkret Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bzw. junge Familien anspricht. Die Stressfaktoren wirken sich ebenso auf die Ernährung aus, wie Werbeaktionen für industrielle Fertiggerichte, Süßwaren, Tiefkühlkost und so weiter. Essstörungen, Desinteresse an vernünftiger Ernährung und mangelndes Wissen zieht sich durch alle sozialen Schichten quer durch alle Bildungsgruppen. Es gibt also keine spezielle Personengruppe, die überwiegend betroffen ist. Offensichtlich ist nur, dass die sozial schwächeren Schichten bei Übergewicht und die sozial höheren Schichten bei Magersucht stärker betroffen sind.

Das trifft auch auf das Wissen über Lebensmittel zu. Laut einer Schulumfrage aus dem Jahr 2011 wussten 61,6% befragten Kinder im Alter zwischen 10 und 13 Jahren nicht, wie Kohlrabi aussieht oder was Steckrüben sind. Selbst bei Rosenkohl und deutsche Bohnen war das Wissen über Aussehen, Geschmack und wie es angebaut wird mangelhaft. Jedes achte Kind wusste nicht, was Roggen, Gerste oder Weizen ist, wie es aussieht, wo es wächst und wofür es benutzt wird. Selbst unter den 14 bis 16 jährigen Schüler/Innen wussten ganze 17% nicht, was benötigt wird, um ein Brot zu backen oder ob Erbsen an einem Baum, einem Strauch oder in der Erde wachsen. Die Befragungsergebnisse bezogen auf Salatpflanzen und Kohlgemüse werde ich ausklammern, hier wissen auch viele Erwachsene nicht mehr Bescheid. Interessant ist jedoch, dass die „Kids“ wussten, das McDonalds „Chicken“ Hähnchenfleisch und im „Hamburger“ (hoffentlich) Rindfleisch enthalten ist. Das erstaunt eigentlich, weil drei von zehn Kindern zwischen 10 und 13 Jahre bei der deutschlandweiten Befragung nicht wussten, ob Mettwurst und Schinken vom Schwein, einem Rind, einer Milchkuh, einer Pute oder von einem Schaf stammt.

**Ghostwriters Schreibstube**  
**vossbrincke@avtp.de**

**Weitere Bilddaten und Infos auf Anfrage**

## Beispielrezepte:

### Kartoffelrolle

Zeitbedarf: 1,5 Stunden    Schwierigkeitsgrad: 2

Zutaten:

2 Pers.    4 Pers.

4            8 mehlig kochende Kartoffel

½            1 EL Speisestärke

5 TL        2 EL Butter

½            1 TL Salz

1            2 Msp. Muskat

1            2 Tassen voll Erbsen

Und so wird es gemacht!

1. Schäle die Kartoffeln mit dem Sparschäler und koche sie 25 Minuten in gesalzenem Wasser.
2. Zeitgleich kochst du die Erbsen. in einen Topf kommen die Erbsen und genauso viel Wasser mit einem halben Teelöffel Salz. Das wird jetzt 15 Minuten gekocht. Achte darauf, dass die Erbsen schneller fertig sind. Am besten wartest du mit diesem Arbeitsschritt rund 10 Minuten, damit alles zeitgleich fertig ist.
3. Piek mit der Gabel in die Kartoffeln hinein, um zu prüfen, ob sie weich sind.
4. Dann gieß das Wasser ab und stell sie ganz kurz zurück auf die noch heiße Kochplatte, damit der Wasserdampf entweicht.
5. Gib nun die Hälfte der Butter und Muskat in den Topf und stampfe die heißen Kartoffeln zu Brei.
6. Jetzt kommt die Stärke dazu und du stampfst den Brei noch einmal richtig durch.
7. Leg ein Backpapier auf die Arbeitsfläche des Backblechs und füge den Kartoffelbrei darauf. Einem weiteren Bogen Backpapier legst du auf den Kartoffelbrei, damit du mit dem Nudelholz den Teig ausrollen kannst. Wenn der Teig daumendick ausgerollt ist, kannst du das obere Backpapier wieder abnehmen.
8. Danach gießt du das Wasser weg und die Butter und Muskatnuss wird dazu getan. Im nächsten Schritt zerkleinerst Du die Erbsen mit dem Pürierstab zu einer feinen grünen Creme.
9. Diese Creme streichst du nun gleichmäßig auf den Kartoffelbrei.
10. Dann hebst du den bestrichenen Kartoffelteig mit dem Backpapier an und rollst ihn zusammen.
11. Wenn du magst, kannst du schon Scheiben von der Kartoffelrolle schneiden.

Tipp von Florux:

Wenn Scheiben der Kartoffelrolle übrig bleiben, kannst du sie später in der Pfanne wieder anbraten.  
Wenn du Lust hast auf eine rot geringelte Rolle, dann tausche die Erbsen doch mal gegen Möhren aus.

## Apfelchips

Zeitbedarf: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: 1

Zutaten:

|         |           |
|---------|-----------|
| 2 Pers. | 4 Pers.   |
| 2-4     | 4-8 Äpfel |
| ½       | 1 Zitrone |

Und so wird es gemacht!

1. Heize den Ofen auf 80 Grad vor.
2. Wasche die Äpfel mit heißem Wasser und trockne sie ab.
3. Entferne dann mit einem Apfelausstecher oder mit einem kleinen Messer das Kerngehäuse aus den Äpfeln.
4. Jetzt schneidest du die Äpfel in kleine, zirka 3mm dünne Ringe.
5. Presse den Saft aus einer Zitrone und streiche die Apfelscheiben auf beiden Seiten damit ein.
6. Leg sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Nun schiebst du die Apfelringe für 1 Stunde in den Ofen.
7. Die fertigen Ringe schiebst du am besten auf eine Stange und lässt sie an der Luft nachtrocknen.

Tipp von Carter Mom:

Gut schmecken sie, wenn du sie nachher mit Kokosflocken bestreust. Wenn es noch süßer magst, bestreicht sie nachträglich mit Honig.