



Die Familienküche

Ideen für Eltern rund ums Essen und Kochen mit Kindern

Skeptische Blicke auf grünes Gemüse, Feierabendstress in der Küche, ganz unterschiedliche Geschmäcker und Wünsche am Esstisch oder die wiederkehrende Frage „Was essen wir heute?“ – so wichtig gemeinsames Essen für viele Familien ist, so herausfordernd kann es auch sein. Um Eltern im Essalltag zu unterstützen, haben die Sarah Wiener Stiftung und BARMER die [Familienküche](#) entwickelt – das kostenfreie Onlineangebot mit umfangreichen Informationen und Praxistipps rund ums Essen und Kochen mit Kindern. Die Familienküche ist Teil der bundesweiten Ernährungsinitiative Ich kann kochen!

„Wir wollen, dass Familien gern und vielseitig gemeinsam essen – und die Küche einen festen Platz im Familienleben hat.“

Sarah Wiener, Stiftungsründerin und Köchin

In der Familienküche finden Eltern:

- **Antworten von Expert:innen** auf gängige Fragen und Herausforderungen am Esstisch – von der Abneigung gegenüber Brokkoli über die Liebe zu Pommes bis hin zum guten Umgang mit Süßigkeiten.
- **Wissen, wie Kinder essen lernen** und Eltern sie dabei gut begleiten können, anschaulich erklärt in Videos und zum Nachlesen.
- **Praktische Küchenkniffe und alltagsnahe Tipps**, wie das gemeinsame Kochen mit Kindern zu Hause gelingt und Spaß macht.
- **Kindgerechte Ideen und Sinnesübungen**, die die Neugier auf neue Lebensmittel wecken.
- Vorlagen und Anleitungen für **Wochenpläne**, die Planung und Organisation leckerer und ausgewogener Mahlzeiten erleichtern.
- eine **Rezeptdatenbank** mit vielen abwechslungsreichen, saisonalen Rezepten für die ganze Familie.
- ein **digitales Kochbuch** mit 55 kinderprobten Rezepten und 11 Wochenplänen zum Download.
- **Bastelideen** für Küche und Esstisch, wie Messerparkplätze, Tischsets und vieles mehr.

Essen ist doch kinderleicht?!

Essen ist ein wichtiger Teil des Familienlebens und oft der einzige Moment am Tag, an dem alle Familienmitglieder zusammenkommen. Dabei haben Eltern meist genaue Vorstellungen, was und wie die Familie isst. **Kinder müssen Essen jedoch erst einmal lernen** – ähnlich wie Laufen, Sprechen oder Fahrradfahren. Bei diesem Lernprozess sind Eltern wichtige Vorbilder und Wegbegleiter. In der Familienküche erfahren sie, warum es ganz natürlich ist, dass Kinder gegenüber Spinat, Rosenkohl und Co. oft erst einmal skeptisch sind oder jeden Tag Nudeln ohne alles essen könnten. Neben Verständnis für ihre Essentwicklung hilft auch das gemeinsame Kochen, **den Essalltag für alle entspannter zu machen**. Der gemeinsame Griff zu Kochlöffel und Messer macht Lust, neue Lebensmittel auszuprobieren, erlaubt den eigenen Geschmack kennenzulernen und bezieht Kinder aktiv in die Essensplanung ein. Und nicht nur das: frische Zutaten kennenlernen, gemeinsam kochen und essen stärken die Gesundheit von Groß und Klein.



Rezeptdatenbank plus digitales Familienkochbuch

Sie haben Lust auf neue Gerichte? In der **Rezeptdatenbank** finden Sie saisonale und abwechslungsreiche Familienrezepte mit wenigen Zutaten und kurzen wiederkehrenden Arbeitsschritten. So können auch schon die Kleinsten mitkochen.

Gut geplant ist halb gekocht – das **Kochbuch** der Familienküche bietet 55 ausgewählte familientaugliche Rezepte. Dazu erleichtern 11 vorbereitete Wochenpläne die Planung und Organisation im Kochalltag. Von Lasagne mit roten Linsen über vegetarische Paella bis hin zur Erdbeertorte – die Rezepte einer Woche erfüllen nicht nur die Anforderungen einer vollwertigen Ernährung. Sie sind auch bezahlbar und gelingen sicher! Das kostenfreie Kochbuch zum Download finden Sie unter: www.familienkueche.de/kochbuch

Die Familienküche: Ein Angebot von Ich kann kochen!

Die Familienküche baut auf die jahrelange Expertise der bundesweiten Ernährungsinitiative Ich kann kochen! auf, die 2015 von [Sarah Wiener Stiftung](http://www.sarah-wiener-stiftung.de) und der [BARMER](http://www.barmer.de) Krankenkasse ins Leben gerufen wurde. Gemeinsam mit Erzieher:innen, Lehrer:innen und anderen Fachkräften vermittelt Ich kann kochen! Kita- und Grundschulkindern praxisnah und alltagstauglich Ernährungs- und Kochkompetenz. Ich kann kochen! hat bereits mehr als eine Million Kinder erreicht. Die Initiative ist ein [IN FORM-Projekt](http://www.inform-projekt.de) der Bundesregierung. Mehr: www.ichkannkochen.de.

Mehr Informationen zu den Initiatorinnen finden Sie unter www.sarah-wiener-stiftung.de und auf www.barmer.de

Kontakt: familienkueche@sw-stiftung.de

Sarah Wiener Stiftung · Chausseestraße 8 · 10115 Berlin · [Facebook](https://www.facebook.com/ichkannkochen) · [Instagram](https://www.instagram.com/ichkannkochen)