

Kleine **Flammen**, Große **Köchinnen&Köche**

REZEPTE AUS DEM FAMILIEN- KOCHKURS



Sanja Merwana & Tobias Steinhoff



RUCK

STIFTUNG DES AUFBRUCHS



FAMILIEN
GANZ STARK

HIER KOCHT



Name: _____



INHALTSVERZEICHNIS



01

Willkommen

Über dieses Buch	04
Tipps bevor es losgeht	05
Küchensicherheit	06

02

Rezepte

Mini-Pizza	08
Bananen - Pfannkuchen	10
Spaghetti Volognese	12
Bratapfelzauber	14
Power Lasagne	16
4 Zutaten Waffeln	18
Buntes Ofengemüse	20
Erdbeer Smoothie	22

03

Wissen für dich

Echte Superhelden	24
Die Ernährungskreise	26

04

Zusatz

Fotos für deine Gerichte	28
Quellenangaben	31
Danksagung	32



Willkommen in unserer bunten Welt voller gesunder, schmackhafter und vegetarischer Rezepte!

Wir sind begeistert, dass du dieses Kochbuch in den Händen hältst.

Für meine Koch Kids: Sei stolz auf dich - du hast so super mit gekocht, immer darauf geachtet, dass alle mal am Herd stehen können, andere unterstützt und fleißig geschnippelt. Und dabei sind so leckere Sachen entstanden! Mit diesem Buch kannst du nun auch dem Rest der Familie zeigen, was für ein Kochprofi du bist:-)

Und für die Neulinge: Hier erwarten dich zahlreiche einfache, leckere und gesunde Rezepte, die du zusammen mit deiner Familie oder deinen Freunden nachkochen kannst.

Wir, Tobias und Sanija, haben gemeinsam mit vielen wunderbaren Familien einen Familienkochkurs veranstaltet, der sich darauf konzentrierte, wie man köstliche Gerichte zubereitet, die unserem Körper guttun und dabei auch noch gut schmecken! Dieses Kochbuch ist ein kleines Geschenk für dich, um dich beim Kochen zu inspirieren.

Egal, ob du ein kleines Küchenabenteuer erleben oder mit deinen Eltern etwas Neues ausprobieren möchtest – hier findest du für jede Tageszeit ein passendes Rezept.

Lass uns gemeinsam entdecken, wie viel Freude gesundes Kochen machen kann!



Vorab noch ein paar Tipps, bevor du den Kochlöffel schwingst:



1. Zutaten vorbereiten

Bevor du mit dem Kochen beginnst, stelle sicher, dass alle Zutaten gewaschen, geschnitten und bereit sind. Das erleichtert den Kochprozess und macht ihn viel entspannter.

2. Gemeinsam kochen

Lade deine Geschwister oder Freunde ein, dir in der Küche zu helfen. Zusammen macht das Kochen nicht nur mehr Spaß, sondern ihr könnt auch voneinander lernen.

3. Experimentiere mit Gewürzen:

Sei mutig und probiere verschiedene Kräuter und Gewürze aus, um deinem Gericht eine persönliche Note zu verleihen. Du wirst überrascht sein, wie ein bisschen Basilikum oder ein Spritzer Zitronensaft den Geschmack verändern kann. Frag hier auch gerne deine Eltern oder Großeltern, ob sie noch einen Trick in der Küche kennen. Außerdem kannst du gerne das Gemüse und Obst abändern und hinzufügen, je nachdem, was dir persönlich besser schmeckt.



4. Genießen:

Wenn das Essen fertig ist, nimm dir Zeit, es anzurichten und zu genießen. Hier kannst du auch in dich rein horchen: Schmeckt mir das Essen? Was könnte besser sein? Was probiere ich jetzt öfter aus? Und wann sagt mein Bauch mir, dass ich satt bin?



Küchensicherheit – So bleibt's sicher und Spaßig!



1. Hände waschen nicht vergessen

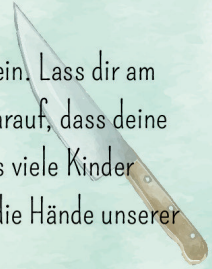
Bevor du kochst, solltest du dir die Hände waschen. So entfernst du Schmutz und Bakterien. Das sorgt dafür, dass dein Essen sauber und sicher bleibt!

2. Vorsicht heiß

Der Herd und der Ofen können richtig heiß werden. Lass dir immer von einem Erwachsenen helfen, wenn du den Ofen aufmachst oder mit heißem Wasser arbeitest. Und immer einen Ofenhandschuh tragen, wenn du etwas aus dem Ofen holst!

3. Achtung scharf !

Scharfe Messer sind zum Schneiden wichtig, können aber auch gefährlich sein. Lass dir am Anfang gerne von einem Erwachsenen helfen. Schneide langsam und achte darauf, dass deine Finger nicht im Schneidebereich sind. (Tipp für die Eltern: Im Internet gibt es viele Kinder Schneide Messer - sie funktionieren super, bieten aber mehr Sicherheit für die Hände unserer Kinder)



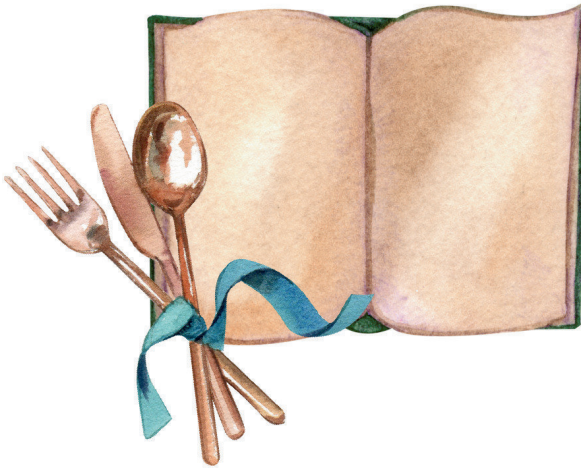
4. Sauberkeit und Ordnung

Damit du beim nächsten mal direkt wieder voll loslegen kannst in der Küche, räume das Geschirr und die Kochutensilien am besten sofort weg :-)

5. Erwachsene anwesend ?

Auch wenn du viel alleine machen kannst, ist es immer gut, wenn ein Erwachsener in der Nähe ist, um zu helfen, wenn du etwas Neues ausprobierst oder wenn du dir unsicher bist.

Wir hoffen, dass dieses Kochbuch zu einem treuen Begleiter in deiner Küche wird und du viele wunderbare Momente beim Kochen und Genießen erlebst. Guten Appetit!





Mini-Pizza



Zutaten für den Teig:

- 500g Pizzamehl oder Weizenvollkornmehl
- 125ml Rapsöl
- frische Hefe
- 200ml kaltes Wasser
- 2 Prisen Salz

Zutaten für die Sauce:

- 1 Dose geschälte Tomaten
- frisches Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- Prise Salz

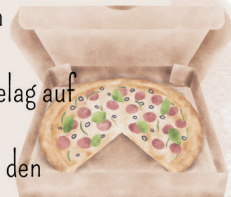
Zum Belegen

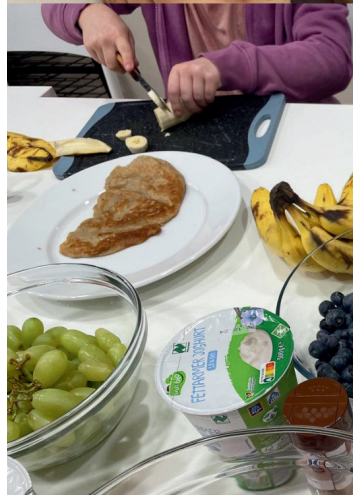
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Maisdose
- 2 Tomaten
- Pizzakäse
- Pilze

Du kannst entscheiden, was auf deine Pizza gehört

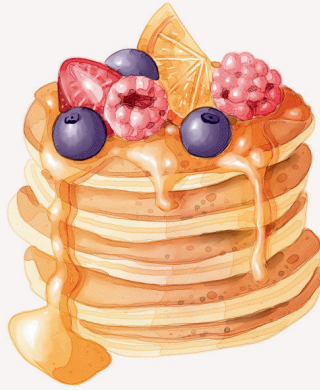
Anleitung:

1. Als erstes verrührst du Wasser, Öl, eine kleine Ecke Hefe und Salz zu einer Flüssigkeit, bis die Hefe aufgelöst ist.
2. Dann rührst du das Mehl darunter.
3. Nun darfst du kneten und drücken, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Lasse den Teig mindestens 3 Stunden stehen. Du könntest in der Zeit den Belag vorbereiten. :-)
5. Nach den 3 Stunden heizt du den Ofen auf 250° Umluft vor.
6. Jetzt ist die Tomatensauce dran: Alle Zutaten in einen Behälter oder eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer verrühren.
7. Von dem Teig nimmst du dir nun so viel, wie deine Pizza groß werden soll, und formst einen schönen Pizzaboden daraus (vielleicht ein Herz, ein Stern oder einfach einen schönen Kreis?).
8. Nun die Sauce, Käse und dann den Belag auf deinen Boden geben.
9. Deine Pizza kommt 10-12 Minuten in den vorgeheizten Ofen und dann heißt es Schlemmen! Guten Appetit!





Bananen Pfannkuchen



Zutaten:

- 2 Bananen
- 100g Haferflocken
- 50ml Haferflocken
- 60g Vollkornmehl
- 2 Eier
- 2 TL Backpulver

Anleitung:

1. Zermatsche die Bananen in einer Schüssel.
2. Schlage die Eier und gib sie zusammen mit der Hafermilch zu den Bananen.
3. Mahle die Haferflocken zu Mehl und gib es zusammen mit dem Backpulver und dem Mehl (und Zimt oder Vanille) in die Schüssel. Alles gut verrühren.
4. Erhitze etwas Öl oder Butter in einer Pfanne.
5. Gib jeweils 1-2 Esslöffel Teig in die Pfanne und brate die Pancakes, bis sie goldbraun sind.
6. Genieß die Pancakes warm mit frischen Früchten oder Joghurt!





Spaghetti Volognese



Zutaten:

- 200 g Spaghetti (perfekt auch mit Vollkornspaghetti)
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomaten (ca. 400 g)
- 1 veganes Hack
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel italienische Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Anleitung:

1. Spaghetti kochen:
 - Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.
 - Spaghetti nach Packungsanleitung (8-10 Minuten) kochen und abgießen.
2. Gemüse vorbereiten:
 - Paprika würfeln und Zwiebel fein schneiden (hol dir gerne auch Hilfe von deinen Eltern).
3. Bolognese-Sauce kochen:
 - Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika anbraten (ca. 5 Minuten).
 - Veganes Hack und Tomatenmark hinzufügen und anbraten.
4. Tomaten und Gewürze hinzufügen:
 - Dosen-Tomaten und italienische Kräuter einrühren, 10 Minuten köcheln lassen (Wasser hinzufügen, wenn nötig).
5. Abschmecken:
 - Mit Salz, Pfeffer und optional mehr Kräutern oder Zucker abschmecken.
6. Alles zusammenmischen:
 - Spaghetti auf Teller anrichten und Bolognese-Sauce darüber verteilen. Lass es dir schmecken!





BratapfelZauber



Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Becher Joghurt (ca. 150 g, Soja geht auch)
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/2 Teelöffel Vanille (kann auch Vanillezucker sein)
- 2 Esslöffel Haferflocken oder Hafer-Crumble (wer's knusprig mag)
- 1 Esslöffel Mandelmus

Anleitung:

1. Apfel vorbereiten:
 - Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Apfel anbraten:
 - Kleine Pfanne ohne Öl erhitzen, Apfelstücke bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten, Zimt und Vanille hinzufügen.
3. Joghurt anrichten:
 - Naturjoghurt in eine Schüssel oder ein Glas geben.
 - Haferflocken oder Hafer-Crumble hinzufügen.
 - Apfelstücke dazugeben und mit Mandelmus verzieren.
4. Wenn du möchtest, kannst du noch ein wenig Nüsse oben draufgeben, und auch mit etwas Honig schmeckt das Ganze sehr gut.





Power Lasagne



Zutaten:

- 9 Lasagneblätter (vorzugsweise Vollkorn)
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Dose Tomaten (ca. 400 g)
- 150 g frischer Spinat (oder gefroren)
- 200 g saure Sahne oder Frischkäse
- 1 Becher Tomatensauce
- 1 Teelöffel italienische Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 100 g geriebener Käse (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

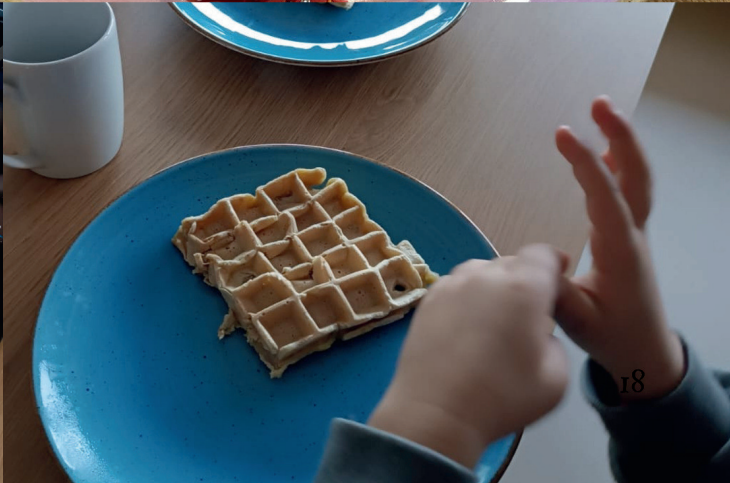
Anleitung:

1. Gemüse vorbereiten:
 - Wasche und schneide Zucchini, Karotte, Paprika und Zwiebel..
 2. Gemüse anbraten:
 - Erhitze Olivenöl, brate Zwiebel, Karotte, Paprika und Zucchini 5 Minuten an, füge Tomaten und Kräuter hinzu und lasse 5 Minuten köcheln.
 3. Spinat dazugeben:
 - Gib frischen Spinat hinzu und rühre, bis er weich ist.
 4. Lasagne schichten
 - Heize den Ofen auf 180°C vor. Fette eine Auflaufform leicht ein. Lege dann eine Schicht Lasagneblätter auf den Boden. Verteile etwas von der Gemüsesauce darauf und gebe einen Löffel saure Sahne darauf. Wiederhole das Schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht sollte Sauce und etwas saure Sahne sein
 5. Als letztes kommt eine gute Schicht Käse oben drauf.
- Die Lasagne lässt du jetzt 25-30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun ist

Tipp:

Du kannst die Lasagne auch mit anderen Gemüsesorten wie Brokkoli oder Zucchini machen - wähle frei, welches Gemüse du magst





Rezeptkarte

4 Zutaten waffeln



Zutaten:

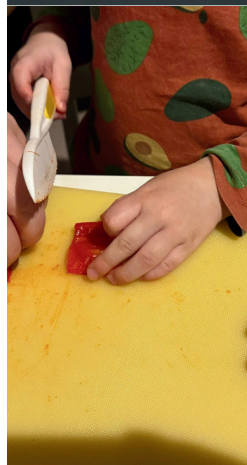
- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- (wenn der Teig zu dick ist, noch etwas Milch dazu)

Anleitung:

1. Zuerst die Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken, bis sie schön weich sind.
 2. Jetzt die Eier dazugeben und alles gut miteinander vermischen.
 3. Mehl und Backpulver in die Mischung einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Waffeleisen vorheizen und mit etwas Öl einfetten. Dann den Teig hineingeben und die Waffeln goldbraun backen.



Tipp:
Tiefkühl Himbeeren im Topf warm machen und über die Waffeln kippen – schmeckt suuuuper lecker



Buntes Ofengemüse



Zutaten:

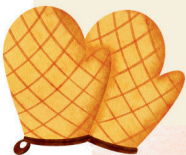
- 2 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Esslöffel Öl
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- Ein paar Kräuter (z. B. Rosmarin oder Oregano)

Anleitung:

1. Wasche das Gemüse gut.
2. Schäle die Kartoffeln und Karotten (oder lass dir dabei helfen).
3. Schneide das Gemüse in kleine Stücke – wie kleine Würfel oder Sticks.
4. Lege das Gemüse auf ein Backblech.
5. Träufle das Öl darüber und würze mit Salz, Pfeffer und den Kräutern.
6. Mische alles gut durch, damit das Öl und die Gewürze überall hinkommen.
7. Bitte einen Erwachsenen, den Ofen auf 200 Grad vorzuheizen.
8. Stelle das Backblech in den Ofen und lasse das Gemüse 20-30 Minuten backen, bis es schön weich und goldbraun ist.
9. Wenn es fertig ist, hole das Blech aus dem Ofen (lass dir dabei unbedingt helfen!) und lass das Ofengemüse etwas abkühlen.
10. Dann kannst du es genießen!

Tipp:

Greif ruhig zu deinem Lieblingsgemüse – Brokkoli oder Tomaten vielleicht? Und ein Hauch Käse darüber kann das Ganze noch besser machen.





Erdbeer Smoothie



Zutaten:

- 200 g frische Erdbeeren (oder gefrorene)
- 1 Banane
- 150 ml Joghurt oder Milch
- 1 Teelöffel Honig (optional)
- Ein paar Eiswürfel (optional)

Anleitung:

1. Wasche die Erdbeeren und entferne die grünen Blätter.
2. Schäle die Banane und schneide sie in kleine Stücke.
3. Gib die Erdbeeren, die Banane, den Joghurt (oder die Milch) und den Honig in einen Mixer.
4. Wenn du es kühl magst, füge ein paar Eiswürfel dazu.
5. Mixe alles gut durch, bis der Smoothie schön cremig ist.
6. Gieße den Smoothie in ein Glas und genieße ihn!

Tipp:

Probier auch gerne deine eigene Kreation, zum Beispiel mit Apfel oder Pfirsich, vielleicht mit Vanille ? Viel Spaß beim erfinden deines eigenen Smoothies

Echte Superhelden!



Hast du schon gehört, dass viele Lebensmittel Superkräfte haben? Besonders Obst und Gemüse sind Powerpakete, die uns energiegeladen und gesund halten sowie Krankheiten abwehren. Jedes Stück hat einzigartige Fähigkeiten, die unserem Körper zugutekommen. Lass uns die fantastischen Superkräfte einiger Obst- und Gemüsesorten entdecken!



Äpfel sind wie kleine Gesundheitshelden! Sie sind voll mit Vitaminen und Ballaststoffen und unterstützen damit deinen Darm. Sie sorgen dafür, dass du lange satt bleibst. Die Superkräfte stecken vor allem in der Schale, also ran an die knackige Rüstung!¹

Erdbeeren sind nicht nur super lecker, sondern können auch ganz viel! Sie stecken voll mit Vitamin C und Antioxidantien - dadurch sind sie ein Schutzschild vor Krankheiten. Und das Beste: Du kannst ganz viele Erdbeeren essen, ohne dir Sorgen zu machen - sie sind einfach so gut für dich!²



Karotten helfen unseren Augen, weil sie viel Vitamin A enthalten. Außerdem stärken sie unsere Haut und schützen diese. Auch für die Zähne sind die orangenen Superhelden gut, vor allem wenn du sie roh knabberst.³



Die Banane ist eine Energiebombe. Sie ist ein nahrhafter Snack, der dir hilft, aktiv zu bleiben. Die Kohlenhydrate in der Banane liefern dir schnell Energie, während Kalium deine Muskeln stärkt und vor Müdigkeit schützt.

Außerdem enthält sie Vitamin B6, das dein Gehirn leistungsfähig hält damit es dir ständig neue Ideen liefert!⁴



Brokkoli ist das grüne Supergemüse schlechthin! Er ist reich an Vitamin C, das dein Immunsystem stärkt und dich weniger anfällig für Krankheiten macht. Zudem enthält er Kalzium, was für starke Knochen sorgt. Und das Beste? Brokkoli fördert auch dein Wohlbefinden im Bauch, da er viele gesunde Nährstoffe für die Verdauung bietet. ⁵



Tomaten sind kleine rote Kraftpakete! Sie sind übrigens weder Gemüse noch Obst, sondern gelten als "Fruchtgemüse". Sie sind reich an Vitamin C, das dir hilft, fit und gesund zu bleiben. Darüber hinaus enthalten Tomaten Antioxidantien, insbesondere Lycopin, das deine Zellen schützt und deinem Körper bei der Regeneration unterstützt. Sie sind vorteilhaft für dein Herz und ähnlich wie die Karotte schützen sie deine Haut.⁶

Kleine Aufgabe für dich: Schreibe oder zeichne doch einmal alle deine liebsten Obst- und Gemüsesorten auf. Bitte einen Erwachsenen, dir dabei zu helfen, im Internet herauszufinden, welche gesundheitlichen Vorteile dein Lieblingsessen bietet! :-)

Ernährungskreise

Diese Ernährungskreise sollen dir zeigen, welche Lebensmittel wir in welchen Mengen essen sollten, damit unser Körper gut funktionieren kann.

1. Getränke (das wichtigste in der Mitte)

Wasser und ungesüßter Tee sind die besten Durstlöcher.

2. Obst und Gemüse (die größte grüne Gruppe)

Diese Lebensmittel sind voller Vitamine und Mineralstoffe. Iss viel Gemüse wie Karotten, Brokkoli, Paprika und Obst wie Äpfel, Bananen und Beeren. Je bunter und mehr, desto besser!

3. Hülsenfrüchte und Nüsse (wichtige Helfer)

Bohnen, Linsen und Erbsen geben dir viel Eiweiß. Nüsse wie zum Beispiel Walnüsse und Mandeln enthalten nicht nur die Eiweiße für unsere Muskeln, sondern auch gute Fette, die unser Körper braucht.

4. Getreideprodukte und Kartoffeln (Energieförderer)

Brot, Reis, Nudeln, Haferflocken und Kartoffeln geben dir viel Energie zum Spielen und Lernen. Vollkornprodukte sind besonders gesund – der Geschmack kann gewöhnungsbedürftig sein, aber dein Körper wird sich darüber freuen.

5. Milch & Milchprodukte (Kalzium & Eiweiß für die Muskeln)

Milch, Joghurt und Käse enthalten Kalzium, das deine Knochen stark macht. Solltest du keine tierischen Produkte/Milchprodukte essen, mach dir keine Sorgen: Grünes Gemüse, Nüsse und Calciumwasser sind ebenso gute Lebensmittel, die deine Knochen stark halten!

6. Öle und Fette (in Maßen)

Pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss- oder Olivenöl sind gut für dich. Aber benutze sie sparsam, denn zu viel Fett kann in deinem Körper auch Probleme machen.

7. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier (kleine Portionen)

Diese Lebensmittel liefern Eiweiß, das du für Muskeln brauchst. Iss sie aber nur in kleinen Mengen. Das in Fisch enthaltene Omega-3-Fett ist auch gut für dein Gehirn. Aber auch hier gilt: Wenn du keine tierischen Produkte isst, kannst du diese Nährstoffe aus anderen Lebensmitteln bekommen.

7

Tipp für deinen Speiseplan: Versuche, bei jeder Mahlzeit Lebensmittel aus verschiedenen Gruppen zu essen. So bekommst du alle wichtigen Nährstoffe und bleibst gesund und fit mit viel Energie!



7

Info: bei vegetarischer oder veganer Ernährung verändern sich die Ernährungskreise ein wenig – Generell gilt er auch für euch! Statt Fleisch und Fisch könnt ihr jedoch pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen), Tofu oder Seitan essen. Achtet darauf, auch genug pflanzliche (angereicherte) Milchprodukte, grünes Gemüse oder Kalziumwasser zu wählen, damit ihr genügend Kalzium bekommt.



PLATZ FÜR EIN FOTO
DEINES GERICHTS



PLATZ FÜR EIN FOTO
DEINES GERICHTS



PLATZ FÜR EIN FOTO
DEINES GERICHTS

Quellenangaben

1) Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). (o.J.). Äpfel: Gesundheit und Umwelt. Abgerufen am 9. April 2025, von <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/vom-acker-bis-zum-teller/aepfel/aepfel-gesundheit-und-umwelt>

2) Giampieri, F., Alvarez-Suarez, J. M., & Battino, M. (2014). Strawberry and human health: Effects beyond antioxidant activity. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 62(18), 3867-3876. <https://doi.org/10.1021/jf405455n>. Abgerufen am 6. April 2025, von <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24450925/>

3) Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). (o.J.). Von Möhren und Karotten. Abgerufen am 6. April 2025, von <https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv-2024-und-frueher/von-moehren-und-karotten>

4) Müller, S. (2025). Bananen – Sorten, Nährwerte und Wirkung. Zentrum der Gesundheit. Abgerufen am 5. April 2025, von <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/bananen>

5) Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). (o.J.). Brokkoli vielseitig zubereiten. Abgerufen am 6. April 2025, von <https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv-2024-und-frueher/brokkoli-vielseitig-zubereiten>

6)AOK. (2021, 14. September). Wie gesund sind Tomaten wirklich? AOK Gesundheitsmagazin. Abgerufen am 5. April 2025, von [AOK. \(2021, 14. September\). Wie gesund sind Tomaten wirklich? AOK Gesundheitsmagazin.](#) Abgerufen am 5. April 2025, von

7)Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). (o.J.). DGE-Ernährungskreis. Abgerufen am 6. April 2025, von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

DANKE

Ein herzliches Dankeschön an alle Familien und Kinder, die mit so viel Freude und Enthusiasmus an unserem Kochkurs teilgenommen haben. Ihr habt fleißig geschnippelt, gerührt und gekocht, und eure Kreativität hat dieses Kochbuch erst möglich gemacht!

Ein großes Dankeschön auch an das Familienzentrum sowie an Jana und Klara, die uns durch ihre Unterstützung und die wunderbaren Räumlichkeiten zur Seite standen. Ohne euch wäre dieses Projekt nicht in dieser Form realisiert worden.

Ein besonderer Dank gilt ebenfalls der EVKF für die wertvolle Mitwirkung und der Ruck-Stiftung des Aufbruchs, die finanziell dazu beigetragen hat, dass dieses Projekt Wirklichkeit wurde. Vanessa und Barbara, wie schön, dass ihr uns voller Motivation bei dem Ganzen unterstützt habt.

Das Projekt fand im Rahmen des Programms FLAMME – Ich koche für dein Leben gern! der Ruck-Stiftung des Aufbruchs, gefördert von der Stiftung Berliner Sparkasse/Kemis Stiftung, statt. Unser besonderer Dank geht an Ines Fasting.

**Danke an alle, die mitgeholfen haben
– ihr seid wahre Küchenhelden!**