

**Tobi Telefonbuch kocht mit Starkoch Stefan Marquard**  
**Mein erstes Ernährungsbuch ab Mitte November zusammen mit Mein erstes**  
**Telefonbuch kostenlos zu beziehen**

**Berlin, im November 2009.** Wie bekommt man Kinder dazu, sich gesund zu ernähren? Eine Frage nicht nur für Mütter – sondern auch für Erzieher und Lehrkräfte. Gerade kleine Kinder lieben Süßigkeiten und haben selten ein Bewusstsein für ausgewogene Ernährung. Dass ein gesunder Speiseplan auch lecker sein und gesunde Ernährung Spaß machen kann, zeigt Kindern im Vor- und Grundschulalter nun ein neuer Kinder-Ratgeber: *Mein erstes Ernährungsbuch* erscheint zusammen mit dem beliebten Adressbuch für Kinder *Mein erstes Telefonbuch*, herausgegeben von DasTelefonbuch. Prominente Unterstützung erhält das Projekt von Starkoch Stefan Marquard. Dieser führt zusammen mit den beiden munteren Comicfiguren Tobi und Karla die jungen Leser durch das Ernährungsbuch, informiert über Essgewohnheiten, Inhaltsstoffe und Mengenangaben und gibt Anregungen für die Zubereitung leckerer und gesunder Snacks oder Mahlzeiten. Auf insgesamt 32 Inhaltsseiten wird den Kindern das Thema lehrplanbezogen, mit didaktisch-methodischen Aufgaben spielerisch und motivierend näher gebracht. Alle Aufgaben sind so konzipiert, dass die Kinder auf bereits Gelerntes aufbauen und ihr Wissen spielerisch vertiefen können.

Begleitend zum Kinderheft gibt es für Erzieher und Lehrer einen Leitfaden für den Einsatz von *Mein erstes Ernährungsbuch* im Unterricht. Neben didaktisch-methodischen Tipps finden Pädagogen hier Erklärungen und Lösungen für alle Aufgaben sowie Vorschläge für weitere Aktionen zum Thema und Linktipps.

Beide Hefte, *Mein erstes Ernährungsbuch* für Kinder und das Begleitheft für Pädagogen, können ab dem 16. November als kostenlose Printpublikationen unter [www.dastelefonbuch-marketing.de](http://www.dastelefonbuch-marketing.de) und [www.capito.de](http://www.capito.de) bestellt werden.

#### Hintergrund

*Das Telefonbuch* bietet Kindern jedes Jahr mit *Mein erstes Telefonbuch* grundlegende Informationen zu Adressen und Telefonnummern. Ergänzt wird dieses Angebot regelmäßig durch kindgerechte Informationen zu einem weiteren wichtigen Thema aus der Lebenswelt der Kinder. Die Neuauflage von *Mein erstes Telefonbuch* erscheint in diesem Jahr als „Heft im Heft“-Prinzip zusammen mit *Mein erstes Ernährungsbuch*.

Bitte beachten Sie auch das Interview mit Stefan Marquard zu den Themen Ernährung und Kochen auf den folgenden Seiten. Das Interview ist zum Abdruck freigegeben. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

#### Pressekontakt „Mein erstes Ernährungsbuch“

capito – Agentur für Bildungskommunikation  
Andrea Popp  
Telefon: 030 / 27573 - 243  
Mail: apo@capito.de

[www.capito.de](http://www.capito.de)

Das Telefonbuch-Servicegesellschaft mbH  
Silke Greifsmühlen  
Telefon: 0221 / 310670 - 160  
Mail: silke.greifsmuehlen@dastelefonbuch-marketing.de  
[www.dastelefonbuch-marketing.de](http://www.dastelefonbuch-marketing.de)

## Kurzinterview mit Sternekoch Stefan Marquard

**Frage:** Wie kamen Sie dazu, Koch zu werden? War das schon in jungen Jahren ein Berufswunsch von Ihnen?

**Marquard:** Ich habe als Kind schon immer gerne bei meiner Mutter mitgekocht, aber eigentlich wollte ich Elektriker werden. Es war dann meine Mutter, die mich zur Kochlehre überredet hat.

**Frage:** Würden Sie sich innerhalb Deutschlands Koch-Szene selbst als „jungen Wilden“ bezeichnen?

**Marquard:** Als jungen Wilden vielleicht nicht mehr, das war einmal. Ich habe den Verein übrigens mit zwei Freunden ins Leben gerufen [Anm. d. Red.: Der Verein „Junge Wilde“, eine Vereinigung junger und unkonventioneller Köche]. Aber wild war ich immer und werd's wohl auch immer bleiben.

**Frage:** Was kommt bei Stefan Marquard zu Hause auf den Tisch, *Fast Food* oder *Nouvelle Cuisine*?

**Marquard:** Weder noch, eher biologische Hausmannskost: zeitgemäß und leicht gekocht.

**Frage:** Kochen Sie gerne für Kinder? Wo liegen dabei die besonderen Herausforderungen?

**Marquard:** Für Kinder kochen ist mit das Schönste, was es gibt. Noch schöner ist es, wenn die Kinder kochen. Denn die Kinder essen meist auch, was sie selbst gekocht haben. 😊

**Frage:** Wo holen Sie sich Ihre Inspirationen für das tägliche Kochen?

**Marquard:** Das ist ganz unterschiedlich. Meist habe ich ein Thema und einen Rahmen vorgegeben und schon fängt es an zu rattern. Im Team macht es aber auf jeden Fall immer am meisten Spaß.

**Frage:** Würden Sie Ihren eigenen Kindern verbieten, Fast-Food-Ketten aufzusuchen?

**Marquard:** Verbieten würde ich es ihnen nicht, aber unsere Kinder wissen über die Qualität der Speisen Bescheid und haben von selber keine Lust, Fast Food zu essen.

**Frage:** Kann man guten Geschmack erlernen?

**Marquard:** Ja, schmecken kann man lernen, aber ob eine Leidenschaft daraus wird, steht auf einem anderen Blatt.

**Frage:** Haben Sie schon einmal eine Diät gemacht?

**Marquard:** Ja, ich schwöre auf ein ganzheitliches Stoffwechselprogramm.