

Pressemitteilung 06.10.2009

Neuerscheinung Kochbuch

„ESSperimente 3. Mehr Fantasie für Pausenbrot und Kinderfest“ von Sieglinde Mertlitz

Präsentation des Buches in der Schulküche der Pädagogischen Hochschule
im Rahmen des Projekttagess „Die Macht der Sprachen“
am Dienstag, 13. 10. 2009, 10:00 – 11:30 Uhr

ESSperimente 3: Kochbuch für die kindgerechte Küche

Fantasievolle Snacks verlocken selbst hartnäckige Gemüse muffel zum Hineinbeißen

Die Ferien sind vorbei, die Schule hat begonnen – Pausenbrote sind wieder gefragt! Und zwar solche, die sich schnell zubereiten lassen und zum Mitnehmen eignen; die schmecken und gesund sind und für Kinder attraktiv genug, um eine verlockende Alternative zu den meist vitalstoffarmen und kalorienreichen Fertigsnacks bieten zu können.

Die Pädagogin und Autorin Sieglinde Mertlitz bezieht ihr Know-how aus der Praxis für die Praxis. Das hat sie schon in ihren erfolgreichen ersten beiden ESSperimente-Kochbüchern bewiesen: Realistisch und konsequent werden hier der moderne Familienalltag berücksichtigt, in dem oft wenig Zeit zum Kochen bleibt, und Vorschläge gemacht, wie es trotzdem gelingen kann: Die Rezepte zeichnen sich nicht nur durch klare, bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen aus, sondern auch durch so wichtige Nebensächlichkeiten wie kurze Zubereitungszeiten, geringen Geschirrbedarf, erschwingliche und leicht erhältliche Zutaten oder einfallsreiche Servierideen.

Auch im dritten ESSperimente-Band ist Praxistauglichkeit wieder das A und O. Noch konzentrierter als bisher aber geht es dieses Mal auch um das Thema der gesunden Ernährung und die Kultur des gemeinsamen Essens. Oder auch um konkrete Hilfestellungen bei der für die Zukunft so wichtigen Aufgabe, die Geschmackssinne unserer Kinder zu bilden, integriert in den Alltag, lustvoll und sinnlich erfahrbar. Und dazu eignen sich Imbisse, Snacks und Pausenbrote ganz besonders, weil sie einfach zubereitet und immer wieder variiert werden können.

Als engagierte Lehrerin weiß Sieglinde Mertlitz, wie wichtig eine gesunde Jause für Kinder in Schule und Kindergarten ist, um verbrauchte Reserven wieder aufzustocken und einem Leistungstief vorzubeugen. Sie weiß aber auch, dass viele Kinder gar kein Pausenbrot mitbekommen, es im Papierkorb versenken oder gegen einen verlockenden Schokoriegel eintauschen. Und sie weiß, wie man wählerischen Kindern Vollkornbrot, Obst, Salat oder Gemüse schmackhaft machen kann, denn sie kocht in ihrer Schule mit ihnen und lässt sich bei der Entwicklung ihrer Rezepte von ihnen beraten.

Und das könnten Eltern auch tun: Die Kinder mitreden und auswählen lassen, was sie in der Pause essen möchten. Fragen, ob es geschmeckt hat, ob es heute wieder das immer gleiche Lieblingsbrot oder mal ein Obstspieß, eine Portion Energiebällchen, Starke-Nerven-Häppchen, eine Bärenspeise oder ein selbstgemachter Smoothie sein darf. Auch ein fantasievoll angerichteter Überraschungssnack hat gute Chancen, akzeptiert zu werden – denn wer kann schon einem Radieschen-Fisch oder einem Obstclown, einer Affenjause oder einem Apfel-Käse-Igel widerstehen?! Auch Kinder essen nämlich mit den Augen, gern in Gesellschaft und am besten schmeckt es ihnen, wenn sie bei der Zubereitung helfen dürfen.

„ESSperimente 3: Mehr Fantasie für Pausenbrot und Kinderfest“ bietet jede Menge Anregungen. Neben den 78 mit Kindern für Kindern erprobten Rezepten, die sich für den Alltag, aber auch für Kinderfeste eignen, finden sich im Buch wertvolle Tipps für Eltern und interessierte Pädagoginnen & Pädagogen, um Kindern Appetit auf eine abwechslungsreiche Kost zu machen.

Pressemitteilung 06.10.2009

Neuerscheinung Kochbuch

„ESSperimente 3. Mehr Fantasie für Pausenbrot und Kinderfest“ von Sieglinde Mertlitz

Präsentation des Buches in der Schulküche der Pädagogischen Hochschule
im Rahmen des Projekttages „Die Macht der Sprachen“
am Dienstag, 13. 10. 2009, 10:00 – 11:30 Uhr

Kochbuch-Bestseller in Serie

Nach dem – mit über 20.000 verkauften Exemplaren und dem 5. Platz beim Buchliebhaber-Wettbewerb 2009 – großen Erfolg von „ESSperimente“ und „ESSperimente 2“, den praxistauglichen Kochbüchern für Anfänger, ist mit „ESSperimente 3. Mehr Fantasie für Pausenbrot und Kinderfest“ nun der dritte Band erschienen. Er hat das Wohl der Jüngsten und ihre besonderen kulinarischen Bedürfnisse im Auge.

Eine Zwischenmahlzeit ist genauso wichtig wie ein Hauptgericht: Sie stockt verbrauchte Energiereserven auf und beugt einem Leistungstief vor. Das ist besonders für Kinder in Schule und Kindergarten wichtig. Und deshalb widmet Sieglinde Mertlitz dieses Kochbuch ganz der gesunden Jause und vor allem dem Pausenbrot.

78 mit Kindern für Kinder erprobte Rezepte zeigen – Schritt für Schritt in Wort und Bild –, wie sich aus ganz normalen Zutaten Lustige Brotgesichter, Bunte Ampelbrote, Süße Igel, Pikante Eulen und viele andere Leckerbissen zaubern lassen.

Die Autorin und der Verlag Johannes Heyn laden herzlich ein zur Präsentation des Kochbuchs für eine kindgerechte Küche im Rahmen des Projekttages „Die Macht der Sprachen“ in der

**Schulküche der Pädagogischen Hochschule
Hubertusstraße 1, 9020 Klagenfurt**

am Dienstag 2009, 10-11.30 Uhr

Sieglinde Mertlitz und ihre Küchenkinder verwöhnen Sie mit einem kleinen Buffet.
Wir freuen uns über Ankündigung des Buches und Ihren Besuch bei der Veranstaltung!

Pressemitteilung 06.10.2009

Neuerscheinung Kochbuch

„ESSperimente 3. Mehr Fantasie für Pausenbrot und Kinderfest“ von Sieglinde Mertlitz

Präsentation des Buches in der Schulküche der Pädagogischen Hochschule
im Rahmen des Projekttages „Die Macht der Sprachen“
am Dienstag, 13. 10. 2009, 10:00 – 11:30 Uhr

Das Buch

Eine wohltuende Zwischenmahlzeit – zu Hause, in der Pause oder beim Kinderfest – ist genauso wichtig wie ein Hauptgericht. Deshalb widmet Sieglinde Mertlitz ihr drittes ESSperimente-Kochbuch ganz der gesunden Jause, dem Imbiss, dem Snack und besonders dem Pausenbrot. Denn mit der Frage „Was gebe ich meinem Kind heute in den Kindergarten oder die Schule mit?“ beginnt der Alltag vieler Eltern.

78 mit Kindern für Kinder erprobte Rezepte zeigen – Schritt für Schritt in Wort und Bild –, wie sich im Handumdrehen Lustige Brotgesichter, Bunte Ampelbrote, Süße Igel, Pikante Eulen und viele andere Leckerbissen zaubern lassen.

Mit vielen wertvollen Tipps für Eltern und interessierte Pädagoginnen & Pädagogen, die Kindern eine gesunde Ernährung schmackhaft machen möchten.

Aus dem Inhalt: Damit die Jause schmeckt • Kriterien zur Auswahl von Zwischenmahlzeiten • Gemeinsame Mahlzeitengestaltung in der Familie • Gemeinsame Jausengestaltung in Kindergarten und Schule • Damit es gelingt • Aufstrich, Pausenbrot, Weckerl & Co • Allerlei aus Getreide, Kernen & Samen • Fröhliches für Kinderfeste • Fruchtiges für Naschkatzen

Sieglinde Mertlitz

ESSperimente III: Mehr Fantasie für Pausenbrot und Kinderfest

Verlag Johannes Heyn, Klagenfurt 2009

108 Seiten, zahlreiche Farbabbildungen

22,5 x 22,5 cm, Hardcover, Euro 15,-

ISBN 978-3-7084-0366-3

Im Buchhandel oder unter www.verlagheyne.at

Die Autorin

SIEGLINDE MERTLITZ wurde 1961 in Klagenfurt geboren. Sie absolvierte ihre Ausbildung an der höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Frauenberufe in Klagenfurt und legte die Lehramtsprüfung an der Berufspädagogischen Akademie in Wien ab. Seit 1990 hält die Autorin an der Bundesbildungsanstalt für Kindergartenpädagogik Seminare mit praktischen Übungen über Ernährung. Zwischen 1991 und 2007 unterrichtete sie die Gegenstände Ernährung und Haushalt an der Übungshauptschule der Pädagogischen Akademie. 1993 – 2007 war sie an der Pädagogischen Akademie des Bundes in Kärnten im Bereich Fachdidaktik für Ernährung und Haushalt tätig. Seit 2007 lehrt Sieglinde Mertlitz an der Praxishauptschule und am Verbundmodell Neue Mittelschule der Pädagogischen Hochschule Kärnten.

Das erste Kochbuch von Sieglinde Mertlitz „ESSperimente. Kochshow am eigenen Herd“ erschien 2006. 2008 folgte „ESSperimente II. Die Kochshow geht weiter: Hochsaison für Heimisches“. Zusammen wurden mittlerweile über 20.000 Exemplare verkauft. „ESSperimente II“ belegte beim Wettbewerb „Buchliebling 2009“ Platz 5 der beliebtesten Kochbücher Österreichs.

Pressemitteilung 06.10.2009

Neuerscheinung Kochbuch

„ESSperimente 3. Mehr Fantasie für Pausenbrot und Kinderfest“ von Sieglinde Mertlitz

Präsentation des Buches in der Schulküche der Pädagogischen Hochschule
im Rahmen des Projekttagess „Die Macht der Sprachen“
am Dienstag, 13. 10. 2009, 10:00 – 11:30 Uhr

Der Verlag

Verlag Johannes Heyn GesmbH & Co. KG
Friedensgasse 23, A-9020 Klagenfurt
Tel.: +43 / 463 / 33 631, Fax: +43 / 463 / 33 631-33
Mail: office@verlagheyne.at,
www.verlagheyne.at

Für Rückfragen oder Rezensionsexemplare steht Ihnen Achim Zechner zur Verfügung:

Achim Zechner, Verlag Johannes Heyn GesmbH & Co. KG
T : +43 / 463 / 33 631 M : +43 / 664 / 502 3052 @: achim.zechner@verlagheyne.at