

Rezeptinspirationen für Familien in der herausfordernden Corona-Krise

Gerade jetzt – in der aktuellen Corona-Krise - ist es wichtig, dass wir uns mit feinem und gesundem Essen verwöhnen. Die App «Kids am Tisch» erleichtert den Familienkochalltag mit gelingsicheren und auf Kinder abgestimmte Rezepte. Einmal heruntergeladen, verfügt die App über eine Vielzahl an Foodmagazinen mit saisonalen und leckeren Rezepten. Die Rezepte sind so konzipiert, dass mit wenigen Zubereitungsschritten ein familiengerechtes und feines Menü auf dem Tisch steht.



Bild 1: Älplermagronen und Apfelschnitze aus dem Steamer. (Foto © Kidsamtisch)

Gutes Essen ist Balsam für die Seele

In der aktuellen Corona-Zeit ist selber kochen ein beliebtes Thema; einerseits ist das Bedürfnis nach gesunder Ernährung gestiegen und andererseits sitzen nun Lock-Down-bedingt sämtliche Familienmitglieder am Tisch und dies während der ganzen Woche. Jeden Tag abwechslungsreich und saisonal kochen, ohne dabei Stunden in der Küche zu verbringen und stets voller Hoffnung, dass die Mahlzeit ohne Murren gegessen wird, ist ein hoch gestecktes Ziel. Mütter und Väter, welche täglich kochen, können ein Lied davon singen. Damit man nicht voreilig die Flinte ins Korn wirft und nur noch «Nüdeli blutt» für die Jungmannschaft kocht, gibt es die kostenlosen App «Kids am Tisch».



Bild 2: Crêpes-Röllchen mit Lachs. (Foto © by Kidsamtisch)

Die 2017 lancierte App ist von Müttern für Familien konzipiert mit dem Leitgedanken, Antworten auf die tägliche Frage «Was koche ich heute?» zu bekommen. Besonders in der aktuellen Pandemie-Krise sind Familien gefordert: wie kriegt man Home-Office, Kinderbetreuung mit und ohne Fernunterricht, einkaufen und kochen unter einen Hut, ohne die Nerven zu verlieren? Mit einfachen und gluschtigen Menüvorschlägen - erprobt und getestet von den Kindern der Kids am Tisch-Redaktion - erleichtert die App die Suche nach feinen Familienrezepten. So lernen die Kinder bereits in jungen Jahren abwechslungsreiches und ausgewogenes Essen kennen und die Eltern verbringen dafür nicht Stunden in der Küche.

Gemeinsam mit den Kindern kochen

Wenn immer möglich zieht man die Kinder bei der Planung und Zubereitung der Speisen mit ein. Die Kinder sind motivierter, neue Lebensmittel auszuprobieren, wenn sie die Nahrungsmittel bereits bei der Zubereitung kennenlernen. Das Miteinbeziehen der Kinder beim Kochen ist mit den Rezepten von «Kids am Tisch» gut machbar, da der Rezeptaufbau und die Zubereitungsschritte einfach beschrieben sind. Kleinere Kinder helfen beim Rüsten von Gemüse oder beim Zubereiten der Salatsauce und grössere, selbständigere Kinder können Rezeptmengen umrechnen oder schon ganze Menüs zubereiten.

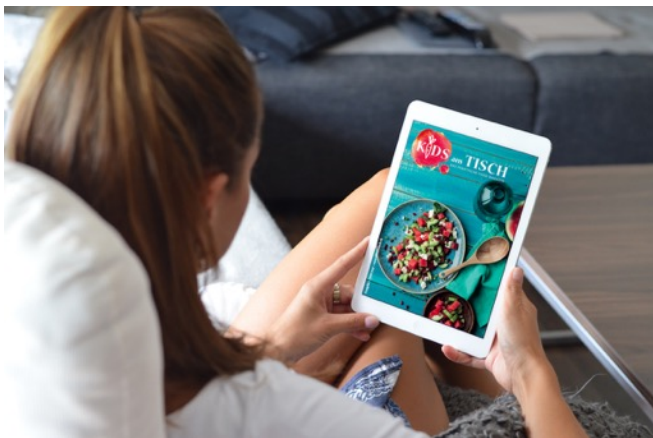


Bild 3: Die App «Kids am Tisch» immer und überall dabei. (Foto © Kidsamtisch)

Gelingsichere und saisonale Rezepte – digital jederzeit verfügbar

Die Idee zur App-Lancierung – sowohl erhältlich für Android- wie auch für Apple-Geräte – setzte Pascale Amrhein um. Pascale ist selber Mutter und passionierte Kulinarikerin mit Hang zu Ästhetik und stilvoller Food-Fotografie. Seit der Aufschaltung vor drei Jahren hat sich die App weiterentwickelt und zählt zwischenzeitlich 42'000 App-Downloads. Die Magazine, im Rhythmus von zwei Monaten veröffentlicht, werden pro Ausgabe durchschnittlich 106'000 Mal angeschaut. Sie beinhalten eine Vielfalt an Rezepten für unkomplizierte Familienkochalltage, ohne dabei dogmatisch zu wirken. Abwechslungsweise wird vegetarisch, mit Fisch oder mit Fleisch gekocht. «Für mich ist die Berücksichtigung von Saisonalitäten und die Einfachheit in der Zubereitung sehr wichtig» so Pascale. Ergänzt wurde das Kids am Tisch-Team mit der mehrfachen Kochbuchautorin Ursula Furrer-Heim, zuständig für das Gästemenu und Monika Keiser Diaz, verantwortlich für die Kommunikation in den

sozialen Medien und für PR-Aktivitäten. Das Müttergespann weist einen grossen Korb an wertvollen Erfahrungen mit Kindern am Tisch auf und lässt ihr Wissen in die Menüplanung einfließen.



Bild 4: Selbstgemachte Müesli-Riegel (Foto © Kidsamtisch)

In der App erhält man kostenlosen Zugriff auf alle bisherigen Foodmagazin-Ausgaben mit Menüplänen, Wissenswertem zu Saison Gemüse, Saisonfrüchte sowie Rubriken, welche den kulinarischen Alltag mit Kindern erleichtern. Ob Inspirationen für die Kindergeburtstagsparty oder Rubriken wie Thermomix®- und Steamer-Rezepte, die Redaktion von Kids am Tisch liefert dank der Zusammenarbeit mit namhaften Partner wie beispielsweise Miss Broccoli, Cookinesi, MamasUnplugged oder Mamalicious World wertvolle Hilfestellungen zu aktuellen Familienthemen.

Nebst den Foodmagazinen liefert die Redaktion auch ein wöchentliches Bonusrezept bequem per E-Newsletter und postet Inspirationen auf den Social Media Kanälen Facebook, Instagram, Pinterest sowie Youtube. Dies um möglichst vielen Familien den kulinarischen Alltag mit Freude und Genuss zu bereichern.

App Download für iPads / iPhones: <https://itunes.apple.com/WebObjects/MZStore.woa/wa/viewSoftware?id=1252631002&mt=8>

App Download für Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.twixlmedia.kat.live>

Website: www.kidsamtisch.ch

Facebook: www.facebook.com/KidsamTisch/

Instagram: www.instagram.com/kidsamtisch/

Pinterest: www.pinterest.ch/kidsamtisch/

Youtube: www.youtube.com/results?search_query=Kidsamtisch

Medienkontakt:

Food Projekte GmbH, Monika Keiser Diaz, Neuhofstrasse 82, 6345 Neuheim
Tel. +41 78 800 77 77 oder monika.keiser@foodprojekte