



Freising, 12. September 2025

## Fit in den Schultag – mit gesunder Brotzeit und frischen Ideen aus dem Kinderkochbuch "KitchenKids"

**Freising, 12.09.25** – Die Schultasche ist gepackt, die Stifte sind gespitzt – jetzt fehlt nur noch eins: eine gesunde Stärkung für Zwischendurch! Zum Schulstart erinnert Kreisbäuerin Elisabeth Mayerhofer daran, wie wichtig ein ausgewogenes Frühstück und eine nahrhafte Pause für Kinder sind. Inspirationen und leckere Rezepte liefert das Kinderkochbuch *KitchenKids*.

„Gerade morgens ist der richtige Energieschub wichtig – nicht nur für gute Laune, sondern auch für Konzentration im Unterricht“, sagt Kreisbäuerin Elisabeth Mayerhofer. „Ein belegtes Vollkornbrot, etwas frisches Obst und ein ungesüßtes Getränk reichen oft schon, damit Kinder gut versorgt in den Tag starten.“

In der Hektik des Alltags kommt die Brotzeitbox aber manchmal zu kurz. „Deshalb ist es hilfreich, wenn man ein paar kreative Ideen zur Hand hat – und genau das bietet *KitchenKids*“, erklärt die Kreisbäuerin. „Die Rezepte sind kindgerecht, bunt und machen Lust aufs Selbermachen – ideal für kleine Küchenhelfer und ihre Eltern.“

Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf saisonalen und regionalen Zutaten. „Wer regionale Lebensmittel verwendet, tut nicht nur etwas für die Gesundheit seiner Familie, sondern unterstützt auch unsere heimische Landwirtschaft“, betont Elisabeth Mayerhofer. „Das schafft Bewusstsein – und schmeckt einfach besser!“

Das Kinderkochbuch *KitchenKids* kostet 13,90 Euro und ist über die Geschäftsstellen des Bayerischen Bauernverbands erhältlich oder kann per E-Mail an [kk@diehauswirtschafterei.de](mailto:kk@diehauswirtschafterei.de) (zzgl. Versandkosten) bestellt werden. Und das Beste: **Ein Euro pro verkauftes Buch geht an die Landfrauenarbeit, ein weiterer an eine bäuerliche Hilfseinrichtung.**

„So tut man beim Kauf des Buches nicht nur der eigenen Familie etwas Gutes, sondern unterstützt gleichzeitig wertvolle Landfrauen-Projekte und unverschuldet in Not geratenen bäuerlichen Familien“, so Kreisbäuerin Elisabeth Mayerhofer.

**Weitere Infos zum Buch gibt's online unter:**  
[www.bayerischerbauernverband.de/kitchen-kids](http://www.bayerischerbauernverband.de/kitchen-kids)