

Corinne Matzka / Jonas Engelmann

**Vegane Eltern –**

**junges Gemüse**

Handbuch für den  
veganen Familienalltag



Ventil

# Inhalt

- 5 Junges Gemüse
- 7 Erziehung zum eigenständigen Denken. Über dieses Buch

## Teil 1: Die vegane Lebensweise vermitteln

- 12 Zur Vermittlung von Werten
- 15 Vertrauen und Verantwortung. Annette Diehl im Gespräch über Ernährungspädagogik
- 20 »Warum?« Über Fragen und Antworten
- 24 »Ich will Käse!« Kinder haben einen eigenen Kopf
- 26 Kinder brauchen Vorleber und weniger Vorbilder. Im Gespräch mit Edith Gätjen
- 32 Meine Suppe ess' ich nicht! Picky Eaters

## Teil 2: Familienalltag

- 38 Kommunikation statt Konflikt. Großeltern & Co.
- 42 Vertraute und keine Gegner. Bei der Kinderärztin
- 46 Den Veganismus positiv vermitteln. Im Gespräch mit Anke Helène
- 50 Von Kitas und Babysittern
- 53 Vegane Kinder wollen essen. Im Gespräch mit Daniel Böhme
- 57 Feste sind da, um gefeiert zu werden. Kindergeburtstag!
- 59 Veganismus ist ein Prozess. Im Gespräch mit Reuben Proctor
- 62 Aber bitte ohne Tierleid. Pflegeartikel, Badezusatz, Windeln & Co.
- 65 Siebenmeilenstiefel für die Kleinen
- 67 Jeder kleine Schritt ist besser als keiner. Davie, Carrie und Stefan über ihr veganes Familienleben
- 72 Das zweifelhafte Vergnügen an der Dressur. Besuch im Zirkus

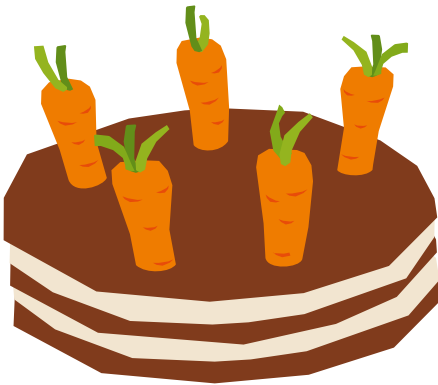
- 76 Bildung oder Unterhaltung? Mein Kind im Zoo
- 79 Verantwortung übernehmen, aber richtig. Die Haustierhaltung
- 81 Artgerecht ist nur die Freiheit. Interview mit den Veganos
- 84 Vegan auf Reisen
- 88 Ohne Eltern auf Tour. Klassenfahrt, Jugendfreizeit etc.
- 90 Kein Druck, keine Verbote, keine Schuldgefühle. Im Gespräch mit Sohra Behmanesh

## Teil 3: Ganz nach unserem Geschmack: Gesunde Ernährung

- 94 Mutter werden. Schwangerschaft und Stillzeit.
- 94 > Vegane Ernährung während der Schwangerschaft
- 96 > Stillen ist kein Muss
- 98 > Stillen wäre schön, aber was, wenn's nicht klappt?
- 100 > Kleiner Kolik-Leitfaden
- 101 > Wichtige Nährstoffe während der Stillzeit
- 103 Grundstein für eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise. Im Gespräch mit Dr. Markus Keller
- 107 Nährstoffbedarf von Kindern in den verschiedenen Lebensphasen
- 109 > Beikost
- 111 > Erstes bis fünftes Lebensjahr
- 114 > Sechstes bis zwölftes Lebensjahr
- 116 > Vegane Teenager ab dreizehn Jahren
- 118 Infoblock Nährstoffe
- 120 > Nährstoffbedarfstabelle
- 122 > Symptome für Mangelernährung
- 122 > Nahrungsergänzungsmittel
  
- 125 Bezugsquellen
- 125 Blogs veganer Eltern
- 126 Literaturempfehlungen

# Erziehung zum eigenständigen Denken

*Über dieses Buch*



**Veganes Leben ist ein Abenteuer. Ohne Milch, Eier und Butter einen Kuchen zu backen, mag manchem als unmögliches Unterfangen erscheinen, tatsächlich aber ist es die Chance, eine fabelhafte Vielfalt im Bereich pflanzlicher Ernährung zu entdecken. Mit dem Veganismus rückt die Ernährung in den Fokus. Und das macht Spaß! Oft ist es Detektivspiel und kreative Herausforderung zugleich, passende Ersatzstoffe für dies und das zu finden. Es gibt dabei so viel Neues zu entdecken und auszuprobieren: Sushi einmal selbst zubereiten, auf der Suche nach Tempeh in bisher unbekanntem Geschäften landen und sich für die Okraschoten im persischen Laden um die Ecke mit dem Inhaber verquatschen ... Aber wo finde ich den neuen veganen Schmelzkäse für die Pizza, und wie schmeckt die vegane Salami?**

Der Alltag als junge vegane Familie ist geprägt von vielen Fragen, nicht nur nach Lebensmitteln. Natürlich ist die Unsicherheit von vielen frischen Eltern sowieso schon enorm, und daher ist es normal, sich auch mal überfordert zu fühlen. Wie in allen Familien stellen sich

immer wieder neue Fragen und Herausforderungen. Bei denen rund um den veganen Familienalltag möchten wir gerne mitberaten: Wie finde ich den geeigneten Kindergarten für mein Kind, welche Ansichten über die Welt will ich meiner Tochter mit auf den Weg geben und wie gehe ich mit der Trotzphase meines Sohnes um? Wie kann ich mein heranwachsendes Kind mit allen nötigen Nährstoffen versorgen? Dazu kommen kritische und manchmal wenig informierte KinderärztInnen, Großeltern, die immer alles besser wissen, kein veganes Essen in der Kita ...

Weil vor all diesen Alltagsfragen die Frage nach dem großen Ganzen steht, die Frage danach, was wir unseren Kindern mit auf den Weg geben, welche Werte und Ideale wir vermitteln wollen, nimmt unser pädagogischer Ansatz einen großen Raum in diesem Buch ein. Ein Leben frei von tierischen Produkten ist mehr als lediglich die Entscheidung, auf tierische Nahrungsmittel zu verzichten. Es ist vielmehr eben auch die Entscheidung für einen respektvollen Umgang mit Tieren, Menschen und der Umwelt. Und diese Idee sollte selbstverständlich auch unsere Erziehung prägen. Bleibt die Frage: Wie stellt man das an? Wie definiert sich eine bewusste, politisch und ethisch fundierte Erziehung? Und wie vermittelt man sie einem Zweijährigen ...? Autoritäres Gehabe als Erziehungsmethode kommt für uns nicht in Frage. Effektiver ist das Vorleben unserer Ideale, denen unsere Kinder vielleicht irgendwann nacheifern, wenn sie eigene Entscheidungen fällen und sich eigene Gedanken machen. Denn der Veganismus ist eine Erziehung zum eigenständigen Denken, zum Infragestellen und Prüfen von vermeintlich Gesetztem und den gegebenen Zuständen. Um die Vermittlung dieser Erziehung zum eigenständigen Denken und die damit verbundenen Kompromisse und Probleme geht es im ersten Teil des Buches.

Kinder zu haben, heißt, das haben wir schnell gemerkt, immer wieder aufs Neue abzuwägen und auch Entscheidungen zu treffen, die vielleicht manchmal von den eigenen Überzeugungen abweichen. Kindergeburtstage, Krankheiten, Lauffernschuhe, Zoobesuche, Klassenfahrten, Haustierwünsche: Beispiele gibt es viele, die Eltern herausfordern. Immer wieder werden Kompromisse notwendig, die

gemeinsam mit dem Kind erarbeitet werden können. Auch das ist Elternalltag. Diesem Alltag widmen wir den zweiten großen Block in diesem Buch.

Gerade beim ersten Kind wird man als junge Eltern in unzählige ungewohnte Umfelder geworfen, Kitas und Kinderärzte, Krabbelgruppen und Babyschwimmen etwa, in denen man sich erst mal zurechtfinden muss. Wenn man dann dort als VeganerIn auftritt, sind die kritischen Nachfragen und das Unverständnis meist vorprogrammiert. In manchen Kitas kann man angesichts einer fehlenden rechtlichen Grundlage für die Kindergartenspeisung froh sein, wenn es ein vegetarisches Angebot gibt.

Bei solchen Problemen wollen wir in diesem Buch helfen, aber auch ganz praktische Lösungen für Alltagsprobleme anbieten: Welche Kinderpflegeprodukte sind vegan und wo bekomme ich sie her? Gibt es Nahrungsergänzungsmittel speziell für die Bedürfnisse von Kindern? Nicht fehlen darf in einem Ratgeber, der sich im Alltag bewähren soll, eine detaillierte Ausführung darüber, welche Nährstoffe Kinder in welchem Stand ihrer Entwicklung benötigen und wo sie diese herbekommen können, was im dritten Oberkapitel des Ratgebers zusammengefasst vorliegt. Beginnend mit der Schwangerschaft, haben wir übersichtlich zusammengetragen, welche Empfehlungen aktuell von KinderärztInnen und Ernährungsfachleuten ausgesprochen werden.



Teil 1

Die  
Vegane  
Lebensweise  
vermitteln

# Zur Vermittlung von Werten



**Weil ein veganes Leben mehr ist als der Verzicht auf tierische** Produkte und letztlich für ein Lebenskonzept steht, ist für uns die Vermittlung der politischen Dimension eines solchen Lebens zentral. Eine vegane Erziehung ist darauf angelegt, aus den uns umgebenden Verhältnissen Konsequenzen zu ziehen, wobei der Veganismus für uns nicht losgelöst ist von der sonstigen Erziehung. Genauso wichtig ist die Ablehnung von Gewalt, Sexismus, Rassismus, Antisemitismus und Homophobie oder die Bedeutung von gesellschaftlichem Engagement: Über Werte definieren wir uns und wollen sie an unsere Kinder weitergeben.

Viel nachhaltiger und gesünder als Verbote und Gebote, Überwachen und Strafen ist bei dieser Weitergabe von politischen Idealen das konsequente und glaubwürdige Vorleben dieser Werte und die offene Kommunikation mit den Kindern über die Hintergründe dieser Ideale. Der Veganismus kann eine Erziehung zum eigenständigen Denken, zum Infragestellen von Autoritäten und den gegebenen Zuständen



sein, und zu diesem Hinterfragen gehört im Laufe der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen selbstverständlich auch das Hinterfragen der von den Eltern gelebten Werte. In solchen Momenten heißt es gelassen zu bleiben, sich an die Konflikte im eigenen Elternhaus zu erinnern, und nicht sofort die eigene Erziehung gefährdet zu sehen. Vielmehr ist es ein positiver Aspekt des Erwachsenwerdens, wenn die eigenen Kinder anfangen, sich kritisch mit ihrer Umwelt auseinanderzusetzen. Auch wenn es manchmal schwerfällt: Bleibt in solchen Momenten respektvoll, sprecht auf Augenhöhe mit eurem Kind, erläutert die eigene Position und sucht gemeinsam nach Lösungen, die nicht von Streit und Misstrauen geprägt sind. Keine Entscheidung deines Kindes ist zwangsläufig für immer, prägend bleibt vor allem, was zu Hause auch in Krisensituationen vorgelebt wird: Respekt gegenüber individuellen Entscheidungen.

Mit Kindern zu leben, sie zu erziehen und sich täglich aufs Neue mit ihnen auseinanderzusetzen, bringt es mit sich, dass nicht immer alles wie am Schnürchen läuft. Ständig müssen Konflikte gelöst, Meinungsverschiedenheiten ausgehandelt, Trotzverhalten geschluckt und Kompromisse geschlossen werden – Kompromisse, die gemeinsam mit dem Kind erarbeitet werden können. Manchmal aber spielen sich diese Konflikte und Meinungsverschiedenheiten auch nur in euch selbst ab, dann nämlich, wenn es darum geht, Kompromisse eingehen zu müssen, die euren eigenen politischen und ethischen Überzeugungen widersprechen. Auch das ist Elternalltag, nicht nur in veganen Haushalten, und manchmal ist der einzige Weg die Überwindung der eigenen ethischen Maßstäbe zum Wohl des Kindes, nicht nur im Fall

*»Ein paar Tage später, nach unserer Rückkehr aus dem Krankenhaus, schickte ich einem Freund ein Foto von meinem Sohn und beschrieb einige erste Eindrücke als Vater. Er antwortete schlicht: Alles ist wieder möglich. Es war die perfekte Antwort, denn sie traf genau meine Stimmung. Wir konnten unsere Geschichte neu erzählen und sie besser, bedeutungsvoller und eindringlicher machen. Oder wir konnten andere Geschichten erzählen. Die Welt war voller Möglichkeiten.«*

*Jonathan Safran Foer: Tiere Essen*

von schweren Krankheiten oder ähnlichen Ausnahmesituationen, sondern in einigen Fällen auch bei klitzekleinen, alltäglichen Dingen. Wenn etwa partout keine veganen Lauflernschuhe aufgetrieben werden können, die Sahnetorte auf dem Kindergeburtstag einfach zu verlockend aussieht oder beim Abendessen über das Für und Wider von Haustieren diskutiert wird.

Im Folgenden werden wir, unterstützt durch die Pädagogin Annette Diehl und die Ernährungswissenschaftlerin Edith Gätjen, die Grundlagen unserer Ideen von Erziehung vorstellen und uns auch der Frage widmen, wie man damit umgehen kann, wenn das Kind partout nicht mitmachen will beim veganen Familienleben.

> Ein veganes Leben ist die Entscheidung für einen respektvollen Umgang mit Tieren, Menschen und der Umwelt.

> Eine vegane Erziehung ist darauf angelegt, die uns umgebenden Produktionsverhältnisse wahrzunehmen und Konsequenzen daraus zu ziehen – ohne Druck und Verbote.

> Der Veganismus ist Teil eines umfassenderen Wertesystems, eine Erziehung zum eigenständigen Denken, zum Infragestellen von Autoritäten und den gegebenen Zuständen.

> Veganes Familienleben bedeutet auch, Kompromisse eingehen zu müssen.

# Vertrauen und Verantwortung

*Annette Diehl im Gespräch über  
Ernährungspädagogik*

***In welchen Altersstufen lassen sich Abwehrtendenzen und Individualisierungsprozesse, die Suche nach Grenzen gegenüber den Eltern erkennen, und welche Bedeutung und Funktion haben sie für die Entwicklung?***

Für Kinder und Jugendliche ist es eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben, sich ein Wissen über die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften anzueignen. Auf dem Weg zur eigenen Individualität wird sich ein Kind bewusst, wer es selbst ist, es fühlt sich als eigenständige Person, entdeckt individuelle Eigenschaften und Vorlieben und findet heraus, was es alles kann. Wichtige Fragen, die das Kind auf diesem Weg begleiten, werden sein: »Haben mich meine Eltern lieb?«, »Gelingt mir diese oder jene Aufgabe?«, »Kann ich etwas schon alleine?« und auch »Spielen andere gerne mit mir und sind gerne mit mir zusammen?« Kinder, die diese

Annette Diehl ist Sozial- und Gesundheitspädagogin und leitet seit 2014 eine Kinderkrippe in Mainz. Sie organisiert und leitet seit einigen Jahren die interkulturellen Kochkurse »Kartoffeln & Kebab« vom Kinderschutzbund Mainz, in denen Familien aus unterschiedlichen Nationen jenseits von Sprachbarrieren zum Kochen zusammenkommen und sich austauschen. Das Pendant »Kartoffelchen & Kebab« richtet sich an Eltern von Kleinkindern und beinhaltet zusätzliche Ernährungstipps.

Fragen immer wieder positiv für sich beantworten können, gelingt es leichter, sich selbst als fähig, kompetent und wertgeschätzt zu fühlen.

Auf dem Weg der kindlichen Entwicklung wird es immer wieder Zeiten geben, in denen das Kind seine Eltern sehr stark mit der eigenen Individualisierung konfrontiert, so zum Beispiel das erste Mal in der sogenannten Trotzphase,

während des zweiten Lebensjahres, und später in der Zeit der Pubertät. Kinder nehmen sich als eigene Person wahr, werden selbständiger, verfolgen selbst gesteckte Ziele und wollen sich selbst behaupten. Dass Eltern, die bisher liebevolle Bezugspersonen waren, Ziele nicht teilen oder gar blockieren, löst Frust aus, was sich in Wut oder Trotz äußern kann. Wichtig ist hier zu verstehen, dass ein Kind seine Eltern mit seinem Verhalten nicht ärgern möchte. Das Kind muss erst lernen, dass es seine Ziele nicht immer auf seinem Weg erreichen kann, dass Wünsche nicht immer sofort erfüllt werden können oder auch Kompromisse eingegangen werden müssen.

### **Was sind geeignete Strategien zur Konfliktbewältigung in Familien?**

In schwierigen Situationen benötigen Kinder viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Eltern sollten versuchen, die Gefühle ihrer Kinder wahrzunehmen und zu verstehen. Auch ihre eigenen Gefühle und Standpunkte können und sollten Eltern ihrem Kind dabei erklären. Bei der gemeinsamen Konfliktlösung hilft es Kindern, wenn Eltern ihnen signalisieren, ich bin da und bereit, dich zu unterstützen. Im wertschätzenden und einfühlsamen Austausch, in dem sich Kinder

ernst genommen und verstanden fühlen, in dem das Kind aber auch klare Grenzen der Eltern erkennt und weiß, dass die Eltern auf deren Einhaltung bestehen, gelingt es einfacher, Lösungen oder Alternativen zu finden. Eine große Portion Gelassenheit sowie das Vertrauen in die Fähigkeiten ihrer Kinder kann Eltern entlasten.

### **Wie kann man Kinder stärken und ihnen Mut machen, ihren eigenen Weg zu gehen?**

Kinder übernehmen zunächst Werte, Normen und Ziele ihrer Eltern. Diese geben ihnen Orientierung und einen Rahmen, in dem sie das Bild von sich selbst entwickeln. Im Laufe der Zeit treffen sie im erweiterten Familienkreis, im Freundeskreis der Eltern, im Kindergarten und in der Schule auf Kinder und Erwachsene mit anderen Vorstellungen und Zielen in verschiedenen Lebensbereichen. Diese mit dem bisher Vertrauten abzugleichen, eigene Ziele, später auch Werte und Normen, für sich zu erkennen, zu entwickeln und gegenüber anderen vertreten zu können, gehört zur Klärung der Frage »Wer bin ich und was macht mich als Person einzigartig?« unbedingt dazu.

Eltern können ihr Kind auf diesem Weg unterstützen, indem sie

seine Bedürfnisse, Vorlieben und Ansichten ernst nehmen, aber auch ihre eigene Meinung überzeugend vertreten. Geben Sie Ihrem Kind Entscheidungs- und Wahlmöglichkeiten im Alltag (beispielsweise »Was möchtest du heute anziehen?«, »Möchtest du Wasser, Saft oder Tee trinken?«). Ermöglichen Sie Ihrem Kind, eigene Erfahrungen durch Mitgestaltungsmöglichkeiten zu sammeln (zum Beispiel auch bei der Essenszubereitung). Unterstützen und helfen Sie Ihrem Kind, wenn es Hilfe benötigt, ohne es durch überbehütendes Verhalten in der Entwicklung einzuschränken. Trauen Sie ihrem Kind zu, etwas alleine tun zu können und stellen Sie ihm Herausforderungen, die es selbst lösen kann. Setzen Sie als Eltern klare, altersgemäße Grenzen und bestehen Sie auf deren Einhaltung. Planen Sie aktive und schöne Zeit mit Ihrem Kind ein, die Sie beide genießen können und die Möglichkeit zum Gespräch bietet.

***Ab welchem Alter kann man mit Kindern die ethischen Hintergründe besprechen, bzw. was sind altersgemäße Strategien, Kindern Realitäten wie den Tod von Tieren für die eigene Ernährung zu vermitteln? Wo muss man vor-***



Annette Diehl

### ***sichtig sein, um den Kindern keine Angst einzujagen?***

Kinder sind von Geburt an neugierig und wollen die Welt erkunden und verstehen. Im Laufe ihrer Entwicklung werden sie von sich aus mit Fragen auf ihre Eltern zukommen, die berühmten Fragen nach dem »Warum?« Kinder beobachten, dass andere Menschen sich anders verhalten, anders aussehen oder auch andere Dinge essen, und wollen dem auf dem Grund gehen. Jetzt werden Eltern vielleicht auch das erste Mal gefragt, warum es zuhause, anders als zum Beispiel im Kindergarten oder bei Oma, keine Milch, Käse oder Wurst gibt. Ich würde Eltern immer raten, mit der Beantwortung der Frage zu warten,

bis sie wirklich von den Kindern gestellt wird. Erklären Sie Ihrem Kind offen und ehrlich, warum Sie sich für eine vegane Ernährung und Lebenshaltung entschieden haben, vermeiden Sie es aber unbedingt, durch zu ausführliche Details zur Tierhaltung und Tiertötung Ihrem Kind Angst zu machen. Kinder begreifen schon sehr früh Beweggründe ihrer Eltern, die ihnen klar, logisch und natürlich erscheinen und können diese dann besser selbst verinnerlichen. Viele Kinder veganer Eltern erklären heute sehr selbstverständlich, warum sie keine Produkte essen möchten, bei deren Herstellung Tiere leiden oder sterben mussten. Im Alltag in Kindergärten oder Schule, werden sie heute weder benachteiligt noch ausgegrenzt, sondern vertreten ihre Essgewohnheiten häufig sehr stolz und selbstbewusst. Viele Eltern wünschen sich, dass ihr Kind diese Einstellung ein Leben lang mit ihnen teilt. Da aber auch das Essverhalten zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung dazugehört, wird das Kind auch hier eigene Entscheidungen treffen, Ihnen möglicherweise Kompromisse abverlangen oder sich gegen die vegane Lebensweise entscheiden. Auch hier ist es wichtig, das Kind zu nichts zu zwingen, ihm Freiräume zu

ermöglichen, seine Entscheidungen ernst und wichtig zu nehmen und es bei seinen Erfahrungen zu begleiten und zu unterstützen.

***Was kann man als Eltern tun, um die Kinder begeisterungsfähig für eine sehr breite Ernährungspalette zu machen, was im Falle einer veganen Ernährung ja ziemlich wichtig ist, um alle Nährstoffe zu bekommen?***

Auch beim Thema Ernährungsvielfalt sind Eltern für Kinder große Vorbilder. Ernährt sich eine Schwangere bzw. Mutter sehr abwechslungsreich, beeinflusst sie dadurch den Geschmack des Fruchtwassers und später der Muttermilch, sodass dem Kind schon früh eine breite Palette an Geschmackserlebnissen geboten wird. Ist es für ein kleines Kind selbstverständlich, dass der Tisch zuhause mit vielen unterschiedlichen Dingen gedeckt ist, wird es eher dazu bereit sein, Neues auszuprobieren. Beteiligen Sie so früh wie möglich die Kinder bei der Zusammenstellung des Familienspeiseplans und bieten Sie ihm Auswahlmöglichkeiten. Es wird immer wieder Phasen geben, in denen Ihr Kind vermeintlich nur dasselbe essen möchte oder das Gemüse, was es immer gerne gegessen hat, partout nicht mehr

essen mag. Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder verschiedene Möglichkeiten an, die Auswahl wird sich wieder verändern und auch von selbst wieder erweitern. Seien Sie auch hier geduldig und zwingen Sie Ihrem Kind nichts auf, sondern leben Sie ihm vielmehr vor, wie sehr Ihnen selbst die Vielfalt schmeckt und Genuss bereitet.

Auch bei der Zubereitung des Essens und beim Tischdecken können Kinder schon früh beteiligt werden. Einjährige können ihr Brot mit wenig Hilfe schon selbst schmieren, Zweijährige können schon ihre Banane mit einem stumpfen Messer schneiden oder

Geschirr zum Tisch bringen. Es den Erwachsenen nachzutun mögen Kinder sehr, hier können sie stolz zeigen, was sie schon alles können. Auch Kinderkochgeschirr regt zur Nachahmung an und fördert den positiven Umgang mit dem Thema Essen und Ernährung. Wichtig ist es aber vor allem, genügend Zeit für mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag einzuplanen, zu der alle Familienmitglieder zusammenkommen. Der Esstisch ist immer noch der Platz, an dem man sich Zeit füreinander nimmt, sich austauscht und gemeinsam den Alltag plant. Eine herrliche und wichtige Zeit für Kinder und ihre Familie!

> Den Kindern Verantwortung übertragen und Vertrauen vermitteln.

> Essen ist Gemeinschaft!

> Rituale für gemeinsames Essen einführen.

> Die Nahrungsaufnahme zum Ort der Kommunikation, des Austauschs und der Diskussion machen.

> Viel Zeit beim gemeinsamen Essen, ohne Medien verbringen. Auf Fernsehen, Tablets, Smartphones und Anrufe während des Essens verzichten.

> Kinder so früh wie möglich bei der Zusammenstellung des Familienspeiseplans beteiligen.

**Corinne Matzka** wurde in Eisenhüttenstadt geboren, nach der Wende Umzug ins Rheinland. Schöne und prägende Jahre in Mülheim an der Ruhr, anschließend unüberzeugtes Studium der Kunstgeschichte und Geschichte am besten Beobachtungspunkt: Marburg an der Lahn. **Jonas Engelmann** arbeitet seit Abschluss seines Komparatistik-Studiums im Ventil Verlag und an diversen anderen Baustellen. Momentan leben sie mit zwei Kindern in Wiesbaden.

Dieses Buch soll keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Verlags und des Autors angeboten. Diese übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die durch die Verwendung des Buches auftreten.

Bildnachweise: S. 11 © Depositphotos.com/  
BestPhotoStudio, S. 37 © Depositphotos.com/alenskasm,  
S. 93 © Depositphotos.com/e\_novozhilova, Fotos der  
Interviewpartner: privat

1. Auflage Juni 2016

Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme auch in Auszügen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Verlags. Alle Rechte vorbehalten.

© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG,  
Mainz 2016  
Edition Kochen ohne Knochen  
ISBN 978-3-95575-029-9

Gesamtgestaltung und Illustrationen:  
Oliver Schmitt, [www.layoutphase.de](http://www.layoutphase.de)  
Cover unter Verwendung eines Fotos  
von [marshi/photocase.de](http://marshi/photocase.de)  
Druck und Bindung: Buchdruck Zentrum

Ventil Verlag, Boppstr. 25, D-55118 Mainz  
[www.ventil-verlag.de](http://www.ventil-verlag.de)



**edition KOCHEN  
OHNE KNOCHEN**