

## Jetzt kochen wir – Kochschule für Kinder



Im Rahmen des iglo Rezeptwettbewerbs „So schmeckt die Schule“ erarbeiteten Grundschul Kinder mit ihren Lehrerinnen und Lehrern Rezepte

für das Kochen und Essen mit Kindern. Die besten 50 Rezepte werden in diesem Kochbuch vorgestellt. Sie sind so formuliert und bebildert, dass die Kinder sie zu Hause – mit Unterstützung der Eltern – nachkochen können. Das Außergewöhnliche dabei ist, dass die Rezepte nicht nur originelle Namen haben („Regenbogen Zauberschiff“, „Püree-Kaninchen“ oder „Pizza-Teddy“), sondern auch entsprechend kreativ angerichtet sind, so dass sie zum Mitkochen anregen und Appetit machen (siehe Abbildung). Dabei kann natürlich statt des vorgeschlagenen Tiefkühlgemüses auch frisches Gemüse verwendet werden.

Alle Rezepte sollten nach der so genannten 3-Viertel-Teller-Regel zusammen gestellt werden:  $\frac{3}{4}$  des Tellers konnten von den Kindern mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie

Gemüse, Obst, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot oder Müsli gefüllt werden. Auf das letzte Viertel kamen nach Wunsch Fisch, Fleisch, Wurst, Milch oder Eier und wenig Fett (Öl, Butter, Margarine oder Sahne). Damit halten sich die Rezepte zumeist im Rahmen der Nährstoffempfehlungen der DGE.

Die Kochschule für Kinder „Jetzt kochen wir“ von GU zusammen mit iglo ist für 14,90 € im Buchhandel erhältlich oder kann im Internet unter [www.iglo-ernaehrungsforum.de](http://www.iglo-ernaehrungsforum.de) bestellt werden. ■

*Tina Garreis, Gießen*

Agnes Janßen:  
Jetzt kochen wir.  
Kochschule für Kinder  
Gräfe und Unzer Verlag GmbH  
1. Auflage 2007  
ISBN 978-3-8338-0956-9

## Statt Pommes

Ernährungsideen für Kinder – gesund und lecker

Noch ein Buch zum Thema Kinderernährung, gibt es nicht schon genug? In diesem Fall: ein klares Nein. Das kleine Büchlein mit dem ungewöhnlich knappen Titel besticht neben der optisch fröhlichen, verspielten Aufmachung im quadratischen Format durch eine neue Themenzusammenstellung, in der die gesunde Lebensmittelauswahl nur als eine unter vielen Anregungen zur Gestaltung des Essalltags daherkommt. Sehr aufgelockert reihen sich die 20



ist wie die andere, die Texte sind kurz und prägnant und machen kaum, wie in vielen gut gemeinten Büchern zur gesunden Kinderernährung, ein schlechtes Gewissen. Im Vordergrund stehen gute Ideen, die jede/jeder im

Themen bunt aneinander, z. B. „fair gehandelte Ware kaufen“, „Wasser trinken“, „gemeinsam essen“, nicht nebenbei essen“, „Tisch schön decken“, „Buntes auf den Teller“. Keine Seite

Familienalltag individuell umsetzen kann. Das Buch liest sich leicht und schnell und lädt zum Immer-Wieder-Nachschlagen ein. Der Preis von 9,90 € entspricht der qualitativ hochwertigen Aufmachung mit einzelnen Vorlagen/Ideen zum Herausnehmen. „Statt Pommes“ eignet sich für Familien wie auch für in der Kinderernährung tätige Fachkräfte. ■

*Dr. Sabine Schmidt, Fernwald*

Monika Cremer  
Statt Pommes. Ernährungsideen für Kinder – gesund und lecker  
1. Auflage 2008. 48 Seiten, 9,90 €  
Verlag little Pendo München  
ISBN: 978-3-86824-029-0

## Esstörungen

Titel und Ankündigung des Buches halten, was sie versprechen: Esstörungen werden klar, knapp und konkret beschrieben. Nach einer kurzen Einleitung widmen sich die vier Hauptteile den verschiedenen Arten essgestörten Verhaltens: Anorexia nervosa („Magersucht“), Bulimia nervosa („Ess-Brech-Sucht“), Binge Eating Disorder („Essanfallsstörung“) und der Restkategorie der so genannten nicht näher bezeichneten Esstörungen. Dabei wird zunächst jeweils das Erscheinungsbild der Essstörung umrissen und mit einem Fallbeispiel illustriert. Anschließend geht es um die Häufigkeit der Erkrankung sowie um körperliche und psychische Begleiterscheinungen. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Diag-



nostik. Neben den gängigen klinischen Diagnosekriterien werden Testverfahren vorgestellt, die die diagnostische Einordnung erleichtern. Die Autorin fasst wesentliche Erklärungsansätze prägnant zusammen und unterscheidet dabei zwischen Risikofaktoren, die ursächlich für die Essstörung sein können, auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren. Am Schluss eines

jeden Unterkapitels sind die Behandlungsmöglichkeiten umrissen.

Die Kapitel sind auch optisch klar gegliedert, positiv hervorzuheben ist die Zusammenfassung wesentlicher Inhalte in Kernaussagen. Literaturhinweise geben dem interessierten Leser die Möglichkeit, das in diesem Buch nur knapp Beschriebene gezielt weiter zu vertiefen. Positiv ist

die ausführliche Beschreibung der Binge Eating Disorder und der nicht näher bezeichneten Esstörungen zu werten, die bislang in vielen Büchern zum Thema Esstörungen eine untergeordnete Rolle spielen.

Das Buch ist gut zu lesen, allerdings lassen die vielen Fachbegriffe es eher für ein Fachpublikum geeignet erscheinen. Dieser Eindruck wird durch den Ausblick am Ende des Buches verstärkt, der wesentliche Forschungslücken thematisiert. Insgesamt bietet das Buch eine umfassende, knappe Zusammenfassung der vorhandenen (wissenschaftlichen) Literatur und Diskussion. ■

*Dr. Eva Wunderer, München*

Esther Biedert: Esstörungen  
1. Aufl. 2008.  
Verlag UTB für Wissenschaft  
95 S., kartoniert, 9,90 €  
ISBN: 978-3-8252-3003-6

## Internetportal

### [www.verbraucherfenster.de](http://www.verbraucherfenster.de)

#### Herausgeber:

Hessische Landesregierung

#### Wer steht dahinter?

Das VerbraucherFenster ist das Verbraucherportal der Hessischen Landesregierung, das unter Federführung des Hessischen Ministeriums für Umwelt, ländlichen Raum und Verbraucherschutz betrieben wird. In ihm werden Informationen aus verschiedenen hessischen Ministerien sowie vielen weiteren Einrichtungen gebündelt, um Verbraucher/innen wissenschaftlich fundierte Informationen aus verschiedenen Bereichen, u. a. Ernährung und Lebensmittel, zur Verfügung zu stellen. Aufbau und Pflege dieses Portals obliegt der Abteilung Informationsmanagement des Landesbetrie-

bes Hessisches Landeslabor, die es als Nachfolger der früheren Internetplattform [www.nutriinfo.de](http://www.nutriinfo.de) betreibt.

#### Zielgruppe

Interessierte Verbraucher/innen und Fachkräfte

#### Was findet man auf der Seite?

Mit den regelmäßig aktualisierten Portalen lassen sich über einen Themenindex oder über Suchbegriffe Informationen zu gewünschten Ernährungsthemen recherchieren: Über Hyperlinks sind Verknüpfungen mit vielen nationalen und internationalen Informationsquellen (Volltexte, Literaturhinweise, Datenbanken, Organisationen, Selbsthilfegruppen etc.) realisiert worden, so dass sich dem Nut-

zer eine Vielfalt an Ernährungsinformationen und Kommunikationsmöglichkeiten verschiedener seriöser Quellen erschließt. ■

