

Baby isst mit. Schlau kochen für die ganze Familie

Im turbulenten Familienalltag allen Essvorlieben gerecht zu werden, stellt Mütter und Väter vor eine große Herausforderung. Baby, ältere Geschwisterkinder und Eltern haben unterschiedliche Geschmäcker, die tagtäglich möglichst einfach und gleichzeitig zufriedengestellt werden wollen. Natalie STADELMANNs Buch dient als Wegweiser für das „Essen am Familientisch“.



sierend auf eigenen Erfahrungen vermittelt sie gutes, ausgewogenes, gesundes Kochen.

Der erste Teil des Buches ist eher theoretisch gehalten. Eine Einführung in die Nahrungsmittelkunde gibt Eltern einen Überblick über die Lebensmittelgruppen und deren Nutzen: Welche Lebensmittel sind für Kinder wann wichtig und warum? Eine theoretische Einführung in die Beikost gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen zu Babybrei und *Baby-led-weaning*¹.

Auf angenehme Weise betont die Autorin immer wieder, wie wichtig vor allem Genuss und Spaß am Essen für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens ist.

Im zweiten Teil folgen zahlreiche, raffinierte Kombi-Rezepte, mit denen in einem Arbeitsgang Brei für das Baby und eine vollwertige Mahlzeit für die restliche Familie zubereitet werden können. Frühstücks-

ideen, Snacks, diverse Hauptgerichte – wahlweise vegetarisch, süß oder mit Fleisch oder Fisch, Suppen sowie Back- und Knabberrezepte bieten eine bunte Ideensammlung für den Familientisch. Mandelpfannkuchen mit Beerenfüllung, bunte Nudelnester und Karotten-Nuss-Brötchen machen Appetit auf mehr. In jedes optisch gut aufbereitete Rezept ist ein Babybrei-Rezept integriert. Ansprechende Grafiken, übersichtliche Rezeptanleitungen und kleine Kästchen mit Tipps erleichtern die Nutzung.

Ob allerdings manche Zubereitungszeiten von 60 Minuten für ein Frühstück oder 45 Minuten für einen Snack zwischendurch im Familienalltag praktikabel sind, muss der Leser selbst entscheiden. Ebenfalls ist eine gewisse Offenheit gegenüber der Vollwertküche nötig, wenn z. B. Buchweizen-Mohn-Grütze oder

Rote-Beete-Lamm-Gulasch auf den Tisch kommen.

Fazit: Das Buch empfiehlt sich für alle, die in ihrer Familie Groß und Klein zeitgleich ausgewogen und abwechslungsreich bekochen wollen. Auch für Multiplikatoren in der Ernährungsberatung gibt es gute praktische Anregungen. Das Buch kombiniert Theorie und Praxis für einen gelungenen Start in die vollwertige Familienkost, wenn auch mit leichten Einschränkungen in der Alltagstauglichkeit.

Dr. Lisa Hahn, Pohlheim

Natalie Stadelmann:
Baby isst mit, Schlau kochen für die ganze Familie
 Edition Styria, 152 Seiten
 ISBN-13: 978-3990110560

¹ kein ausschließliches Füttern von Brei, sondern Offenheit gegenüber anderen Speisen, die das Baby probieren möchte

Lottas Lieblingsessen

Um den ersten Geburtstag des Kindes herum beginnt eine neue spannende Phase im Essalltag der Familie: Der Nachwuchs verweigert sein, mitunter püriertes, Extra-Essen und möchte, kann und darf jetzt alles essen, was der Rest der Familie isst. Spätestens jetzt beginnen Eltern, ihre eigene Ernährung zu überdenken, um somit einen gesundheitsförderlichen und familientauglichen Essalltag für sich und das Kind zu gestalten.

Eine gute Hilfe für die sich nun einstellenden Herausforderungen bietet Edith GÄTJENS Buch. Dieses ist in drei Elemente unterteilt, einen Theorieteil, einen Rezeptteil und Seiten aus dem wirklichen Leben von Lotta und ihren Eltern. Der Theorie- teil befasst sich mit der gemeinsamen Planung des Kochalltags. Hierbei ist es wichtig, das Kind mit in die Essensplanung einzubeziehen. Mitkochen, inklu-

sive Einkaufen, macht Spaß und vermittelt den Kindern ein Gefühl der Zugehörigkeit, fördert den Teamgeist und stärkt das Selbstbewusstsein. Wie viel von was gegessen werden darf bzw. sollte wird ausführlich auf mehreren Seiten dieses Teils geschildert und bietet so den Eltern eine gute Informationsmöglichkeit zur Planung der Mahlzeiten. Worauf beim gemeinsamen Kochen mit Kind geachtet werden muss, wird ebenfalls beschrieben, und im Rezeptteil sind die Arbeiten, die das Kind schon größtenteils alleine ausführen kann, fett hervorgehoben. In diesem Teil hat die Autorin einfache und schnelle Gerichte unter Berücksichtigung der aktuellen Ernährungsempfehlungen zusammengestellt. Das Repertoire reicht von leckeren Suppen über Salate, Brote und Brötchen, Brotaufstriche und Hauptge-

richte bis hin zu Kuchen und Desserts. Die Rezepte stehen ganz im Sinne der Vollwerternährung und auch fleischlose Gerichte, wie zum Beispiel eine vegetarische Bolognese, finden Erwähnung. Die Beschreibungen aus dem wirklichen Leben, die immer wieder im Buch zu finden sind, schildern die in der Beratungspraxis der Autorin – Ökotrophologin und systemische Familientherapeutin – am häufigsten aufgeworfenen Probleme des familiären Essalltags mit dazu passenden Lösungsstrategien. Sie bieten so dem Leser eine nützliche Hilfe zur Lösung eigener Probleme.

Alles in allem stellt das Buch eine gute Zusammenstellung kindgerechter und schnell zubereitender Gerichte dar. Inklusiv der ausführlichen Hintergrundinformationen und der optisch ansprechenden Aufmachung des Buches ist es nur



zu empfehlen für Familien, die sich in der spannenden Phase des Überganges des Kindes von der Beikost an den Familientisch befinden.

Dr. Caroline Krämer, Pohlheim

Edith Gätjen:
Lottas Lieblingsessen
 Über 110 Rezepte, die wirklich schmecken
 Trias, 136 Seiten
 ISBN: 978-3-8304-6141-8

App für Android und iOS App „Was ich esse“

Was esse ich Tag für Tag? Und erreiche ich damit die Ernährungsempfehlungen? Mit der App „Was ich esse“ des aid info-dienst kann der Nutzer sein Ess- und Trinkverhalten unter die Lupe nehmen, indem er alles, was er gegessen und getrunken hat, „eincheckt“. Die App umfasst über 700 Lebensmittel mit den entsprechenden Fotos. Was fehlt, kann der Nutzer mit selbst gemachtem Foto und individuellem Namen selbst anlegen. Die eingecheckten Lebensmittel werden automatisch in die aid-Ernährungspyramide einsortiert, sodass jederzeit der Status Quo abgelesen werden

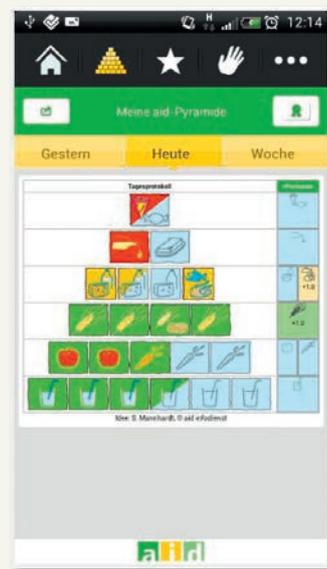
kann. Da nicht jeder Tag perfekt sein muss, sondern die Woche zählt, werden die Ergebnisse parallel in ein Wochenprotokoll übertragen. Auf Wunsch kann eine Erinnerungsfunktion für bestimmte Lebensmittelgruppen eingeschaltet werden, um beispielsweise das Trinken nicht zu vergessen. Zusätzlich informiert die App näher über die aid-Ernährungspyramide und die einzelnen Lebensmittelgruppen.

Die App ist nützlich für jeden, der sich einen Überblick über die eigenen Ernährungsgewohnheiten verschaffen möchte. Die einfache Bedienbarkeit, eine

ansprechende grafische Aufbereitung und informative Zusatzfunktionen erleichtern die Nutzung. Sowohl für Ernährungsfachkräfte, die die aid-Ernährungspyramide meist eher theoretisch kennen, als auch für Laien ist diese App eine nützliche Bereicherung.

Dr. Lisa Hahn, Pohlheim

aid: Was ich esse kostenlos, erhältlich für iOS (im iTunes App Store) und Android (im Google Play Store, ab Android 4.0). Link: www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide_pyramiden_app.php



Tempodiät – Essen in der Nonstop-Gesellschaft

Wer kennt das nicht – für das Frühstück bleibt am Morgen keine Zeit, die Mittagspause wird mit einem Snack am Arbeitsplatz verbracht und am Abend fehlt die nötige Motivation zum Kochen. Essen und Trinken stehen heutzutage wie fast alle Lebensbereiche unter dem Diktat der Zeit. Dieser kritisch zu betrachtende gesellschaftliche Wandel war im September 2012 Thema des 16. Heidelberger Ernährungs-

forums „Tempodiät – Essen in der Nonstop-Gesellschaft“.

Das gleichnamige Buch liefert eine übersichtliche Zusammenfassung der Tagungsvorträge für all diejenigen, die an Fragen zum Thema Ess- und Zeitkultur interessiert sind. Es beginnt mit einem „Lebensmittelkundlichen Einstieg“ von Lisa Hahn zum Thema Beschleunigung der Lebensmittel-Produktionsprozesse, gefolgt von einem Vortrag, der sich mit Zeitaufwand und Zeitsparlösungen für Essen und Einkauf sowie aktuellen Essenstrends befasst.

Barbara Methfessel erläutert nachfolgend die physiologischen Grundlagen unseres Hunger- und Sättigungsgefühls und setzt sich zudem kritisch mit der externen Beeinflussung unseres natürlichen Essrhythmus auseinander. Unter dem Motto „Wer Zeit sparen will, spart am Essen“ geht Gesa Schönberger den soziokulturellen und biologischen Aspekten des regelmäßigen Mahlzeitenmusters auf die Spur, während Nanette

Ströbele-Benschop daraufhin die durch Zeitdruck bedingten Veränderungen und damit einhergehenden gesundheitlichen Risiken unseres Ernährungs- und Lebensstils erörtert.

Besonders interessant ist auch das Kapitel zum Thema „Gefühlsessen“ von Michael Macht, der sich dem emotionalen Essverhalten und der „Nahrung als Stimmungsverbesserer“ widmet. Mit 10 aussagekräftigen Thesen gelingt es Manfred Molicki zusammenzufassen, warum der Erwerb von Zeitkompetenzen für eine gesunde Esskultur in der „Tempofalle der Moderne“ unerlässlich ist, woraufhin das Buch zu guter Letzt mit einem Beitrag zum modernen Trend „Slow Food“ abgerundet wird.

Fazit: Ein vielseitiges Buch, das mit seinen abwechslungsreichen Beiträgen die heutige durch Zeitdruck in Bedrängnis geratene Esskultur aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und es schafft, einen Bogen von naturwissenschaft-

lichen über soziokulturelle bis hin zu psychologischen Aspekten von Zeit und Ernährung zu spannen.

Lisa Seibel, Pohlheim

Dr. Rainer Wild-Stiftung
Tempodiät – Essen in der Nonstop-Gesellschaft
125 S., Taschenbuch, 14,90 €
Web-Site-Verlag, 2014
ISBN: 978-394-259-469-1



Ein Special zum Thema „Zeit und Ernährung“ findet sich in den Heften 1 und 2 2014 der Ernährungs Umschau, S. M32-M42 und M98-M105.