

So schmeckts!: Gesund und lecker kochen fr Kinder Mit pfiffiger Geschmacksschule fr Kids

Von Kristiane Mller-Urban

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #1653658 in BcherVerffentlicht am: 2005-09-22Einband:
Taschenbuch144 Seiten | File size: 58.Mb

Von Kristiane Mller-Urban : So schmeckts!: Gesund und lecker kochen fr Kinder Mit pfiffiger Geschmacksschule fr Kids before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised So schmeckts!: Gesund und lecker kochen fr Kinder Mit pfiffiger Geschmacksschule fr Kids:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesund und lecker kochen fr KinderVon Uli GeilerKinder und Essen ist vielfach ein Problem fr diejenigen, die am Herd versuchen, Schmackhaftes auf die Teller der hungrigen Muler zu zaubern. Das schmeckt mir nicht" ist oft genug eine harmlose Reaktion auf das, was manchmal mit viel Mhe zubereitet wurde. Daneben sind Gewohnheiten oder auch Unkenntnis mit schuld", dass sich Mdchen und Jungen falsch oder ungesund ernhren.Die Autorin vermittelt in ihrem ermutigenden Buch zunchst auch so etwas wie einen Knigge" ber das gemeinsame Essen und Miteinander bei Tisch. Denn das zeigt die Erfahrung, dass es in Gemeinschaft, in ausreichender Gelassenheit und Ruhe besser essen lsst, die Kinder weniger unruhig am Tisch sind und es auch zu sinnvollem Austausch miteinander kommt.Dabei schmeckt es in der Tat besser und es gibt weniger Nrgeleien beim Essen. Allerdings muss das freilich ber einen lngeren Zeitraum

kontinuierliche bung sein und letztlich in ein Tischritual bergehen. Gut gefllt die kurze aber ausreichende Erluterung ber die Bedeutung und Wirkung bestimmter Inhaltsstoffe wie Fett, Mineralstoffe, Vitamine oder das Suchtmittel Zucker. Das geschieht ohne mahnenden Zeigefinger und die Ernhrungstabelle bietet eine schnelle bersicht zum leichteren Merken, in welcher Kombination die Nahrungsmittel fr einen Speisetag zusammengestellt sein sollten. Sehr hilfreich ist auch der exemplarische Wochenplan, da das die erste Auswahl erleichtert. Es folgen zahlreiche gute Ideen und Rezeptvorschle, die zudem die oft beklagte Situation, dass letztlich zu wenig Zeit ist, um gesund und abwechslungsreich zu kochen, bercksichtigen. Auch den Umgang und die Speisenauswahl fr kranke Kinder spricht die profunde Autorin an. Es folgt eine interessante Geschmacksrallye, bei welcher spielerisch die feinen Nuancen verschiedener Zutaten entdeckt werden knnen, bevor sie dann so richtig in die konkreten Rezeptbeschreibungen fr unterschiedlichste Zeiten, Geschmcker und Gerichte berleitet. Die jeweiligen Zutaten sind bersichtlich in Randspalten angezeigt, die Handgriffe und Abfolge der Zubereitung knapp aber ausreichend beschrieben. Die wenigen Farbfotos haben eher auflockernden, denn dokumentierenden oder appetitanregenden Charakter. Hier htten konkrete Aufnahmen der Gerichte mglicherweise die Esslust mehr geweckt. Das Buch ermuntert zum gemeinsamen Miteinander in der Kche und vor allem zum bewussten Essen. Die Mhe, sich mit den Kindern mglicherweise ganz neu auf den Weg" zu machen, kann man allerdings niemand ersparen.

.dePizza, Pommes, Kuchen und Eis -- wenn es nach unseren Kindern ginge, wre der wchentliche Speiseplan schnell zusammengestellt. Doch so einfach ist es eben nicht, und deswegen kommt es in den meisten Familien ewig zu den gleichen Szenen: Trink deine Milch, iss mehr Obst, nur wenn das Gemse aufgegessen wird, gibts den Nachtisch, etc. Doch der Kampf, den wir Eltern um eine mglichst gesunde Ernhrung unserer Kinder kmpfen ist selten auf Dauer erfolgreich. Natrlich wissen unsere Kinder lngst, dass Schokolade dick macht. Sie wissen auch, dass Vollkornbrot gesund ist. Aber Schokolade mgen sie, und Vollkornbrot mgen sie nicht. In diesem Buch geht es deswegen nicht darum, Kindern die richtigen Informationen zum Thema Ernhrung beizubringen, sondern die richtige Einstellung. Und dazu gehrt auch das selber machen, das Mitkochen, Mitleckern und vor allem das Mitentscheiden! So schmeckts! ist jedoch trotzdem oder vor allem ein Buch fr Eltern. Am Familienalltag orientiert, werden vom Baby bis zum Teenager die Grundlagen der gesunden Ernhrung vermittelt. Die Ernhrungsexpertin Kristiane Mller-Urban beschreibt zunchst die wesentlichen Ernhrungs-Fakten zu den Themen Vitamine, Vollwert oder vegetarische Kche und ergnzt mit vielen praktischen Vorschlgeln und spannenden Ideen, wie Kinder ein natrliches Verhltnis zum Thema Essen entwickeln. Im zweiten Teil des Buches bringen viele leckere Rezepte Abwechslung in den Speisealltag. Angenehm einfach in der Zubereitung findet sich hier durchaus auch etwas fr den Familientisch. Was die Gestaltung anbelangt, wre weniger kunterbunt vielleicht mehr gewesen. Denn nicht eine maximale Anzahl verwendeter Farben pro Seite ist es, die ein Buch kinderfreundlich werden lsst. Und auch manch farbig unterlegte berschrift schmerzt mehr im Auge, als dass sie den Leser leitet. Dafr erfreut uns die Bebilderung. Die Motive der trinkenden, schleckenden, genieenden oder schnuppernden Kinder sind so allerliebste, dass sie uns zum Glck gleich mehrmals im Buch begegnen. Insgesamt eine inhaltlich fundierte, informative Geschmacksrallye fr alle Sinne -- zum riechen, sehen, schmecken und matschen. -- Sandra-Kathrin Buck Kurzbeschreibung Dicke Kinder sind lngst kein amerikanisches Phnomen mehr. Zu viele Sigkeiten, zu viel Fast Food, zu fettes Essen haben auch in deutschen Kchen Einzug gehalten. Mit diesem Ratgeber gelingt es Eltern, Kinder spielerisch und lustvoll an eine gesunde Ernhrung heranzufhren. Er informiert ber notwendige Nhrstoffe und zeigt, wie man Geschmack und Essverhalten spielerisch schulen kann zum Beispiel beim gemeinsamen Einkaufen und Kochen. Dazu gibts die passenden Rezepte, und all das kindgerecht aufbereitet. ber den Autor und weitere Mitwirkende Kristiane Mller-Urban zhlt zu den versiertesten deutschen Kochbuchautorinnen. Aus ihrer Feder stammen zahlreiche Titel wie BrotBrtchen (GU) oder Kinderleichte Kochrezepte fr kleine Leute (Falken). Seit einigen Jahren veranstaltet sie auch Kochkurse fr Kinder.