

Pizza, Pasta, Pommes – Gemüse bedeutet Gemecker. Wie sind Kinder satt zu kriegen, ohne dass ständig dasselbe auf dem Teller liegt? Und wie versteckt man die Nährstoffe?

## Lirum, larum, Löffelstiel

Babys (noch) relativ entspannt zu. Was die Winzlinge im ersten Jahr brauchen, hat Food-Journalistin Anne Iburg bei Trias übersichtlich zusammengestellt, mit vielen Tabellen und Rezepten für die »Breipremiere« und darüber hinaus (»Die besten Breie für Ihr Baby«).

**Drei-Sterne-Kochschule** und Erfahrungsbericht zugleich ist das Buch »Kulinarische Abenteuer mit einem Kleinkind« (Egmont vgs) von Matthew Amster-Burton. Der Restauranttester und Gourmet plädiert für Familienküche von Anfang an: Man brauche das Essen nur zerkleinern, zerhacken oder pürieren, damit der »zahnlose kleine Kumpel« mitessen kann. Rezepte gibt es zum Beispiel für Hühnchen mit Pilzen (mit Maßangabe für einen Erwachsenen und ein Baby) oder – für die ganze Familie – Entenragout und Mexikanischen Schweinebraten. Ganz nebenbei räumt Amster-Burton mit zahlreichen »Gesetzen« zum Thema Kinderernährung auf, etwa damit, dass Sushi generell unverträglich für die Kleinen sei. Eine Haltung, mit der er voll im Trend liegt.

»Locker bleiben« ist die oberste Devise in allen aktuellen Titeln zur Kinderernährung. Gummibärchen und Burger sind völlig okay – wenn sie nicht zu Hauptnahrungsmitteln werden. Glaubt man den Ernährungsexperten, gibt es keine ungesunden Lebensmittel; Vielfalt und Ausgewogenheit sind die Zauberwörter bei der Auswahl. Ab dem zweiten Lebensjahr ist »optimierte Mischkost« angesagt. Hört sich zwar nicht lecker an, ist es aber.

Die Autoren Jacqueline Rupp (Journalistin) und Sven Christ (Koch), Zwillinge übrigens und fast gleichzeitig Eltern geworden, stellen in »Nestküche« (GU) 120 alltagstaugliche und ausgewogene Rezepte vor, darunter auch Gerichte, die sich mit Baby im Arm meistern lassen. Österreichs Ernährungsexpertin und TV-Moderatorin Sasha Walleczek macht aus der Balance der Nahrungsmittel gleich eine klar strukturierte Methode und hat bei Erwachsenen schon Star-Status. Ihr Prinzip für Groß und Klein ist die 80:20-Regel, die da lautet: Mach's die meiste Zeit richtig, dann kannst du hin und wieder tun und lassen, was du willst.

Wahre Wunder können Eltern erleben, die ihre Kinder selbst an den Herd lassen (Annabel Karmel: »Heute kochen wir«). Wer eigenhändig auswählt, kleinschneidet, würzt, dem schmeckt das Ofengemüse gleich viel besser.

### Novitäten\*

- Matthew Amster-Burton: **Kulinarische Abenteuer mit einem Kleinkind**. Egmont vgs, 2009, 236 S., 14,95 Euro
- Edith Gätjen: **Das geniale Familien-Kochbuch**. Trias, 2009, 212 S., 17,95 Euro
- Anne Iburg: **Die besten Breie für Ihr Baby**. Trias, 2009, 94 S., 9,95 Euro
- Annabel Karmel: **Heute kochen wir**. Dorling Kindersley, 2009, 48 S., 9,95 Euro
- Koch-Hits für Kids & Teens. Egmont vgs, 2009, 120 S., 14,95 Euro
- Das Ravensburger Kochbuch für Kinder. Ravensburger, 2009, 80 S., 12,95 Euro
- Jacqueline Rupp / Sven Christ: **Nestküche**. Gräfe und Unzer, 2009, 160 S., 16,90 Euro
- Klaus Tschira Stiftung (Hrsg.): **Schlau kochen**. Umschau, 2009, 264 S., 24,90 Euro
- Sasha Walleczek: **Die Walleczek-Methode für Ihr Kind**. Ueberreuter, 2009, 192 S., 19,95 Euro

\*Auswahl



cos – Käsehippen  
ibt etwa 24 Hippen  
bereitung: 30 Minuten

n Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.  
eweils 60 Gramm geriebenen Parmigiano-Reggiano und Cheddar teelöffelweise  
rauf verteilen (Abstand etwa 3 Zentimeter) und mit dem Löffel plattdrücken.  
it 35 Gramm gehackten Haselnüssen und 2 Esslöffeln gehackten, frischen  
äutern bestreuen. Etwa 5-6 Minuten backen oder bis der Käse am Rand schon  
eginnt braun zu werden. In einem luftdicht verschlossenen Behälter bleiben  
ie Hippen etwa einen Tag knusprig.

Quelle: Matthew Amster-Burton, »Kulinarische Abenteuer mit einem Kleinkind«, Egmont vgs

TEXT SABINE SCHWIERTERT

**B**rokkoli? Ekelhaft. Karotten? Eine Zumutung. Käse im Auflauf? Abscheulich. Kinder und kochen – eine Leidensgeschichte. Die kleinen Feinschmecker pfeifen nämlich auf Nährstoffe und Vitamine.

Dank fehlender Widerworte geht es bei der gesunden Ernährung von