

Kinderernährung – gesund und praktisch

So macht Essen mit Kindern Freude

Das neue Buch aus dem Beobachter-Buchverlag setzt sich das Ziel: gesund und stressfrei mit Kindern am Familientisch essen. Die bekannte Autorin, Marianne Botta Diener, ist dipl. Lebensmittelingenieurin und Fachlehrerin ETH und verfügt aus ihrer Tätigkeit als Ernährungsberaterin und Kursleiterin sowie als Mutter



von sechs Kindern über einen enormen Erfahrungsschatz.

Aufbauend auf den aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen der Ernährung und den Empfehlungen der zuständigen Fachgesellschaften werden in den ersten drei Hauptkapiteln die heutigen Kenntnisse über die Ernährung von Säuglingen,

Kleinkindern und Schulkindern vorgestellt. Am Anfang jedes Kapitels werden die wichtigsten Verhaltensweisen in fünf Merksätzen zusammengefasst. Dann wird an zahlreichen Beispielen aus dem Alltag gezeigt, wie Eltern ihre Kinder gesund verpflegen, Zeit sparen und erst noch die Nerven schonen können. Man erfährt aber auch, weshalb Kinder so gerne mit den Händen essen, wie man den kleinen Gemüsemuffeln ein Schnippchen schlagen kann und mit welcher Verpflegung die Kinder in der Schule optimal leistungsfähig sind.

Zwei besondere Kapitel sind dem Übergewicht und Krankheiten, die mit der

Ernährung zusammenhängen können, gewidmet. Tipps für den Einkauf, viele Kochideen und ein Wochenmenüplan runden das gelungene Werk ab. Im Anhang findet man Links und Adressen, eine Literaturübersicht und ein Stichwortverzeichnis. In seinem Vorwort empfiehlt Professor Kurt Bärlocher, ehemaliger Chefarzt des Ostschweizer Kinderspitals und Mitglied verschiedener Ernährungskommissionen, das Buch allen Eltern, die Essprobleme mit ihren Kindern haben oder solche verhindern möchten, und wünscht ihm eine weite Verbreitung.

Kinderernährung – gesund und praktisch
So macht Essen mit Kindern Freude
Marianne Botta Diener
Beobachter-Buchverlag 2008
256 Seiten, Fr. 36.–
ISBN 978-3-85569-392-4

MANGO – die Königin der Tropenfrüchte

Die Mango befindet sich auf einem eigentlichen Siegeszug. Die aromatische Trendfrucht, die beim Import ausländischer Früchte hinter Bananen und Orangen den dritten Platz belegt, ist nicht nur als exotisches Getränk in den Bars präsent, sondern erobert sich zunehmend auch einen Platz in der Küche.

Im Einführungsteil des Mangobuches erfährt man alles Wissenswerte über den Anbau und die Verbreitung der ursprünglich aus Indien stammenden Mangofrucht sowie deren Wert als Nahrungsmittel. Neben dem kulinarischen Genuss wird die Mango ja auch wegen ihres Vitamin-



und Mineralstoffgehalts geschätzt: Ihr Karotingehalt ist höher als bei jeder anderen Obstart, und neben Vitamin E enthält die Frucht ähnlich hohe Vitamin-C-Mengen wie Zitrusfrüchte. Bei den Mineralstoffen

sind vor allem Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium und Eisen zu erwähnen.

Wie vielfältig die Frucht und ihr Saft eingesetzt werden können, zeigt der 80-seitige Hauptteil mit den Rezepten, die nach Getränken, Vorspeisen, Mahlzeiten, Chutney & Co.

sowie Desserts gegliedert sind. Sie stammen aus aller Welt, und ihr kulinarisches Spektrum reicht vom erfrischenden Mangolassi mit Safran über eine verblüffende Mango-Lachs-Creme als Vorspeise,

Lammkoteletts auf gebackenen Currymangos, diverse Mangochutneys bis hin zu Mangotiramisu. Das Buch ist sehr schön und übersichtlich gestaltet: Auf der linken Seite findet man die Rezepte mit den nötigen Zutaten und häufig noch einen Tipp, wie oder zu welchem Gericht die Speise serviert werden kann; rechts illustrieren ganzseitige Farbfotos das Beschriebene.

Je nach persönlicher Einstellung wird der Essensgenuss noch gesteigert, wenn man weiss, dass durch Mangos aus «fairem Handel», wie er unter anderem von der Max-Havelaar-Stiftung betrieben wird, die Bauern in wirtschaftlich benachteiligten Ländern unterstützt werden.

WG

MANGO
Erica Bänziger, Manfred Hailer
Fona Verlag Lenzburg, 2006
128 Seiten, Fr. 34.–
ISBN-10: 3-03780-265-0