

KOCHEN FÜR BABYS

Das Baby-Kochbuch schlägt alle Rekorde

Selber kochen, davor scheuen sich manche Mütter. Was darf mein Baby wann essen, welche Gewürze nehme ich und vor allem, wie zeitaufwändig ist das? Das Baby-Kochbuch von Monika Arndt beantwortet nicht nur alle Fragen, es macht sogar richtig Appetit aufs Kochen.

Im fertigen Gläschen wird schon das Passende drin sein, dachte sich Sigrid Fuchs zu Beginn ihrer Mutterschaft. Heute denkt sie anders. »Das Baby-Kochbuch hat mir alle Skepsis genommen, ich könnte nicht ausgewogen genug für mein Baby kochen.

Die Rezepte von Monika Arndt sind toll, schnell gemacht und schmecken.« Auch Sigrid Sichert ist inzwischen bekennender Baby-Kochbuchfan. »Ich habe zwar immer viel Gemüse für meine Töchter Valerie und Viola gekocht, doch der Geschmack blieb oft auf der Strecke. Ich wusste einfach nicht, wie ich den letzten Pfiff in das Essen bringen kann.«

Marktforscher schätzen: In 9 von 10 Familien bekommen Kleinkinder überwiegend industriell hergestellte Nahrung.

»Natürlich steht bei den verantwortungsbewussten Eltern die Gesundheit im Vordergrund, doch schmecken soll es den Kindern auch«, sagt Monika Arndt und wird nicht müde, die Leichtigkeit ihrer Rezepte zu demonstrieren. So wie im Familien-Zentrum Trudering, in dem sie regelmäßig Kochkurse abhält. Auch Fragen wie »was koche ich bei Neurodermitis« oder »welches Essen wirkt sich positiv auf mein hyperaktives Kind aus« werden von Monika Arndt beantwortet. Die Autorin und zweifache Mutter ist inzwischen ein wahres Ernährungslexikon geworden. »Es gibt viele Tricks, Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen,

man muss sie nur kennen.« Sagt es und mischt einen Löffel Mandelmus unter die Mango-Bananen-Apfelcreme, die unsere drei »Minis« Lara, Viola und Valeria gleich probieren dürfen – und bis aufs letzte Krümelchen aufessen. »Zucker und Salz sind passé im ersten Jahr«, sagt Monika Arndt, »doch in vielen Gläschen findet sich genau das in der Zutatenliste. Dabei lassen sich Süße oder Würze auch anders erzeugen.« Dass die Rezepte schmecken, stellen auch die Mütter fest. »Seit Lara da ist und ich nach dem Baby-Kochbuch koche, habe ich meine Ernährung ebenfalls umgestellt«, sagt Sigrid Fuchs. »Wenn ich für die Kleine etwas zubereite, mache ich für mich gleich etwas mit.« – Genau die Absicht von Monika Arndt. »Mütter sind heute meist in Zeitdruck, viele arbeiten nebenbei. Umso wichtiger, dass das Kochen schnell geht und beiden schmeckt. Das spart Zeit.« Selbst die einfachsten Gerichte wie Grießbrei oder pürierte Banane kommen aus Gläsern oder Plastikbechern. So futtert manches Baby mehrmals täglich abgepackte Kost, die zwar praktisch ist, aber es auf Dauer jeder Chance beraubt, den Geschmack frischer und selbst zubereiteter Lebensmittel kennen zu lernen. Die Regel für gesunde Kinderernährung ist ganz einfach: Gutes und Frisches. »Ich bekomme einmal in der Woche die Ökokiste«, erzählt Sigrid Sichert. »Da ist Frisches der Saison drin und ich weiß, dass die Sachen ungespritzt sind.« Auch Monika Arndt rät zu



Kochkurse mit der Autorin

ENERGIEKOST FÜR KINDER AB 3 JAHREN

Jedes dritte Kindergartenkind reagiert inzwischen allergisch. Monika Arndt zeigt, worauf es bei der Kinderernährung ankommt. Im Kurs kocht sie gesundes Essen, das Kindern schmeckt, fit hält und schnell zubereitet ist. Inspiriert von der Vollwertküche, liefert sie Rezepte, die auch wählerischen Kindern schmecken.

BABYBREI KINDERLEICHT – GESUND ZUFÜTTERN VON ANFANG AN

Was kommt nach der Muttermilch oder Säuglingsmilch? Babybrei selber kochen ist eine gute Alternative für Eltern, die ihr Baby von Anfang an gesund ernähren wollen. Doch aufgepasst! Die verwendeten Lebensmittel sollten Sie nur aus biologischem Anbau beziehen. Mit dem richtigen »Know-how« geht es auch ganz schnell. Der große Vorteil von selbstgekochter Babynahrung: Das Baby lernt sofort Mamas Kochkünste zu schätzen. Die Umstellung erfolgt dann später viel problemloser.

Termine nach Anfrage:
Familien-Zentrum Trudering e.V.,
Tel. 089 / 430 36 96
E-Mail: info@familienzentrum.com
Weitere Infos unter: www.baby-kochbuch.de

Bio-Obst und -Gemüse und zu Produkten aus dem Reformhaus. So viel muss die Gesundheit einfach wert sein. »Außerdem schmeckt es besser«, sagt die Autorin, die in ihrem Baby-Kochbuch nicht nur 250 schnelle und leckere Rezepte bereithält, sondern auch viele Ernährungstipps: Essgewohnheiten richtig einfädeln, durststillende Getränke, mit dem Baby in den Urlaub oder unentbehrliche Geräte. »Geben Sie nie Ihre Glas- oder Plastikreibe weg«, lächelt Monika Arndt. »Ein geriebener Apfel bei Magenproblemen tut selbst im Erwachsenenalter gut.« Anstelle der obligatorischen Brezel empfiehlt Monika Arndt übrigens die Rinde von einem Pfisterbrot. »Auch daran kaut das Kleinkind gerne herum und es ist wesentlich gesünder als der Brezelteig.«

Majoranbutter hilft bei wunden Näschen, Brustwickel mit Quark bei Husten, Zwiebelsäckchen bei Ohrenentzündung und selbst bei

Durchfall, Verstopfung und Schnupfen kann das richtige Nahrungsrezept Wunder wirken. In Monika Arndts Baby-Kochbuch finden sich solch geschätzte Ratschläge ebenso, wie eine genaue Auflistung »welche Nahrungsmittel ab welchem Monat«. Was an bunten Animationsbildern fehlt, machen die klare Sprache und die guten, leicht umsetzbaren Tipps wieder wett. – Weil

die kleinen Wunschkinder stetig größer werden, hat Monika Arndt bereits für den nächsten Lebensabschnitt vorgesorgt: mit dem Kinder-Kochbuch. Knuspriges Hähnchen, frische Tomatensauce,

Fleischpflanzerl, hausgemachte Hamburger – das Buch ist voller Lieblingsessen und macht Slow Food zu Fast Food, weil es unkompliziert und einfach geht. Erschienen sind die Kochbücher bei dtv, kosten 8,90 bzw. 9,90 Euro.

Sabine Ruhland in WUNSCHKINDER, Das Kinder- und Elternjournal des Münchner Merkurs, Winter 2006 (6.12.2006)

Monika Arndt widmet sich seit Jahren alternativen Ernährungsformen – stets in Zusammenarbeit mit Kinderärzten. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat dabei genauso Einfluss auf ihre kulinarischen Rezepte wie die ganzheitliche Naturheilkunde, die neuesten medizinischen Erkenntnisse und der Rückgriff auf das Wissen ihrer Großeltern. »Wie bringe ich meinem Nachwuchs den Geschmack auf gesundes Essen nahe?« Mit den Tipps von Monika Arndt geht es den Müttern schnell von der Hand.



Monika Arndt
Das Baby-Kochbuch
Originalausgabe 272 Seiten € 8,90 [D]
ISBN 978-3-423-36187-3



Monika Arndt
Wie Kinder gesund und fit bleiben
Originalausgabe 272 Seiten € 9,90 [D]
ISBN 978-3-423-34483-8

Aktualisierte Neuauflage Juni 2008