



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.

KOCHEN FÜR BABYS

das Babykochbuch schlägt alle Rekorde

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 Siebert 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-Apfel-Creme, die unsere drei „Minis“

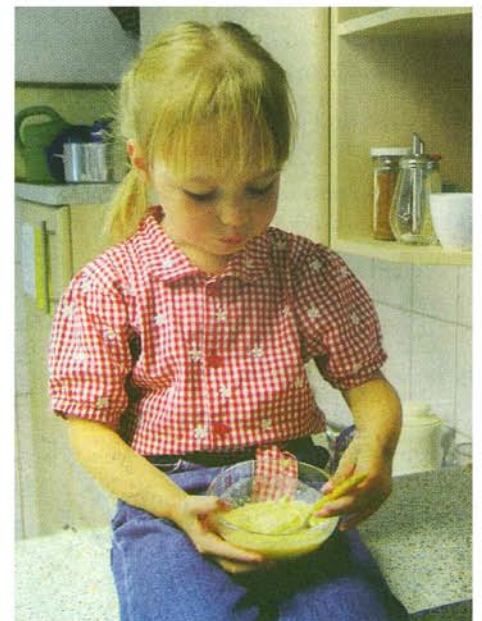
Lara, Viola und Valeria gleich probieren dürfen – und bis aufs letzte Krümelchen aufessen. „Zucker und Salz sind passé im ersten Jahr“, sagt Monika Arndt, „doch in vielen Gläschen findet sich genau das in der Zutatenliste. Dabei lassen sich Süße oder Würze auch anders erzeugen.“ Dass die Rezepte schmecken, 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,

**Bio-Obst - so viel muss
Gesundheit wert sein**

mache ich für mich gleich etwas mit.“ – Genau die Absicht von Monika Arndt. „Mütter sind heute meist in Zeitdruck, viele arbe-

iten 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





„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

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 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 unentbehrlich 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

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 im dtv-Verlag, kosten 8,50 bzw. 9,50 Euro. Günstiger geht es, wenn Sie uns eine Postkarte schicken, **denn wir verlosen 10 Exemplare von jedem Titel. Postkarte schicken an: Münchener Zeitungsverlag, Ressort WUNSCHKINDER, Stichwort Baby-Kochbuch, Paul-Heysel-Str. 2-4, 80336 München. Unter allen Einsendungen werden die Bücher verlost.**



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. Termine: 13.3.2007, 8.5.2007 von 20-21.30 Uhr.

„BABYBREI KINDERLEICHT“ - GESUND ZUFÜTTERN VON ANFANG AN

Was kommt nach der Muttermilch? Babybrei selber kochen ist eine gute Alternative für Eltern, die ihr Baby von Anfang an gesund ernähren wollen. Mit dem richtigen „Know-how“ geht es auch ganz schnell. Der große Vorteil von selbst gekochter Babynahrung: Das Baby lernt sofort, Mamas Kochkünste zu schätzen. Die Umstellung erfolgt dann später viel problemloser. Termine: 13.2.2007, 24.4.2007 von 20-21.30 Uhr.

Kursgebühr jeweils 8 Euro. Anmeldungen über Familien-Zentrum Trudering e.V., Dompfaffweg 10, Tel. 089/4303696 oder E-Mail: info@familienzentrum.com

Münchner Merkur Beilage am 6.12.2006:

Wunsch Kinder – Das Kinder- und Elternjournal des Münchner Merkur