



## Dampfgaren – vom Babybrei zur Familienkost

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC und  
Dipl. oec.troph., Dipl. päd. Britta Macho  
112 Seiten, 43 Farbfotos  
1. Auflage Februar 2012  
Preis: € 14,90 (D), € 14,90 (A), 21,90 CHF  
ISBN 978-3-901518-17-1

Erscheinungstermin: 28.02.2012

### Voller Geschmack – Dampfgaren für die ganze Familie

Für die meisten ist es eine Frage des sehr guten Geschmacks, für viele aber auch eine Frage der gesunden Küche – Dampfgaren. Mit dem neuen Rezeptbuch „Dampfgaren – vom Babybrei zur Familienkost“ von den Kinderernährungsexpertinnen Ingeborg Hanreich und Britta Macho punkten Eltern und Großeltern, die Wert auf Qualität legen.

Prinzipiell sind alle Speisen nicht nur im Dampfgarer, sondern auch im Topf mit Siebeinsatz oder im Wok mit Bambuskorbchen zubereitbar. Die Familienrezepte vom Hanreich-Verlag überraschen große und kleine Fleischtiger, Seemänner, Süßspechte und Pflanzenliebhaber mit leckeren Tipps.

Ob Sterilisieren von Babyfläschchen oder das Kochen von Babys Menüs ab dem 10. Lebensmonat im Dampfgarer, wir zeigen, wie es einfach geht. Kleine Extra-Portionen lassen sich im Dampfgarer bequem zur Erwachsenenkost stellen. So manches Menü für die Kleinsten schmeckt abgewandelt auch den Eltern. So gelingt frische Küche für Groß und Klein ohne großen Aufwand.

In diesem Buch erfahren Sie alle Vorteile, aber auch die Einschränkungen der Methode. Das Buch liefert Ihnen nicht nur wertvolle Tipps für die Auswahl beim Einkauf Ihres Dampfgarers, sondern auch bei der Zubereitung, z.B. zur richtigen Temperaturwahl.

Wie wäre es mit „Gefülltem Paprika“ oder flaumigem „Kaiserschmarrn“? Kochprofis finden in den Rezepten viele Anregungen. Einfache Anleitungen lassen auch Neulinge mit Begeisterung den Kochlöffel schwingen. Für frischgebackene BesitzerInnen eines Dampfgarers ist das Buch die Anleitung zum Zaubern hochwertiger Familienküche.

#### Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin  
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4  
E-Mail: [office@hanreich-verlag.at](mailto:office@hanreich-verlag.at) | [www.hanreich-verlag.at](http://www.hanreich-verlag.at)  
UID-Nr.: ATU-37479108 | DVR: 0953121130398

**Ingeborg Hanreich** hat 1991 das Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien abgeschlossen. Sie ist seit 2003 Stillberaterin IBCLC. Als freiberuflich tätige Expertin widmet sie sich vor allem dem Bereich "Ernährung von Mutter und Kind". Sie hält Seminare und Vorträge für Eltern, ElternberaterInnen, Hebammen, Säuglingsschwestern und ApothekerInnen. Sie war Gründungspräsidentin des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs und von 1995 bis 2009 Vorstandsmitglied des "Informationskreises Kind und Ernährung" (IKE). Seit 2008 ist sie Lektorin an der Fachhochschule für Hebammen in Wien, Krets und Salzburg. Mit Beginn des Jahres 2010 betreut Sie die kostenpflichtige (österreich.) Ernährungshotline für Mutter und Kind unter (0900) 34 01 01.

**Britta Macho** hat das Studium der Ernährung und Hauswirtschaft an der Fachhochschule Niederrhein 1983 und 1987 an der Berufspädagogischen Akademie des Bundes in Wien das Lehramt für den ernährungswissenschaftlichen und haushaltsökonomischen Fachunterricht abgeschlossen. Von 1995 bis 2009 war sie Vorstandsmitglied des "Informationskreises Kind und Ernährung" (IKE). Lange Jahre arbeitete sie als Ernährungswissenschaftlerin freiberuflich, seit 2006 im eigenen Unternehmen ernährung e3 Macho & Reiselhuber OEG. Als Mutter von zwei Kindern erprobt sie laufend Rezepte und zahlreiche Tipps und Tricks sowie die praktische Umsetzbarkeit von Empfehlungen der Bücher des Verlages I. Hanreich.