

Presstext



Pfiifige Rezepte für kleine und große Leute

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC und
Dipl. oec.troph., Dipl. päd. Britta Macho
192 Seiten, 80 Farbfotos, 5 farb. Tab., 7 farbige Abb.
4. Auflage Juni 2011
Preis: € 19,90 (D), € 19,90 (A), 34,60 CHF
ISBN 978-3-901518-13-3

Erscheinungstermin: 01.06.2011

Das Familienkochbuch mit Pfiff

Schnell muss es gehen, aber gesund soll es sein: Mit dem neuen Rezeptbuch „Pfiifige Rezepte für kleine und große Leute“ von den Kinderernährungsexpertinnen Ingeborg Hanreich und Britta Macho gelingt auch gestressten Müttern ein abwechslungsreicher Speiseplan.

Ab dem 1. Geburtstag ist es wichtig, die Kleinen auf den Geschmack ausgewogener Ernährung zu bringen. Dass dies leicht fallen kann, beweisen wir vom Hanreich Verlag mit unserem neuen Kochbuch für junge Familien.

Wie wäre es mit Obstbrot oder selbst belegter Gemüsepizza? Einfache Anleitungen und zahlreiche Variationen lassen auch Neulinge mit Begeisterung den Kochlöffel schwingen. Alle Rezepte wurden für Klein- und Schulkinder entwickelt und von ihnen getestet. Die Speisen schmecken aber auch Müttern, Vätern und Großeltern.

Das Buch bietet Anleitung für einen Wochenspeiseplan, wertvolle Tipps für Einkauf und Zubereitung sowie einen Saisonkalender für Obst und Gemüse.

Wir haben traditionelle Rezepte neu interpretiert und ernährungswissenschaftlich ergänzt. Mit wenigen Zutaten wie Tomatensaft, Kräutern oder Safran lässt sich aus der alltäglichen Beilage Reis ein buntes Gericht zaubern.

Kochprofis finden in den Rezepten viele Anregungen. Für frischgebackene Familienköche ist das Buch die Rettung im Chaos in der Küche.

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 | 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, Krems und Salzburg. Mit Beginn des Jahres 2010 betreut Sie die kostenpflichtige (österr.) 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.