



Rezepte und Tipps für Babys Beikost

Erscheinungstermin: 9.4.2013
Hanreich Verlag, www.hanreich-verlag.at
7. überarbeitete Auflage
ISBN: 978-3-901518-08-9
Preis: € 19,90 (D, A), UVP CHF 28,90
176 Seiten

- Breie selbstgekocht
- 12 Monate Beikostfahrplan
- 30 Baby-Familienrezepte

Fingerfood und Selbstgekohtes erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, wenn es um die Ernährung von Babys geht. Diese Trends werden in der soeben erschienenen Neuauflage von „Rezepte und Tipps für Babys Beikost“ fachkundig behandelt. Die Ernährungswissenschaftlerinnen Ingeborg Hanreich und Britta Macho haben Altbewährtes mit neuesten Empfehlungen ergänzt.

Vom ersten selbstgekohten Brei bis zur Juniorkost und zu Fingerfood bietet dieser Ratgeber wertvolle Hilfestellungen:

- „Welche Lebensmittel soll ich vermeiden?“
- „Welche Geräte brauche ich für die Zubereitung?“
- „Welche Garzeiten haben einzelne Gemüsesorten?“

Diese und viele weitere Elternfragen werden in diesem kompetenten Ratgeber beantwortet. Der erste Geburtstagskuchen soll auch etwas Besonderes sein, aber altersgerecht? „Geburtstagskuchen mit Beerencreme“, „Marillenaugen“ („Aprikosenaugen“) oder der traditionelle Apfelstrudel punkten hier als süße Köstlichkeiten, die sich auch für die meisten kleinen Allergiker eignen und sooo gut schmecken.

Unsere Rezepte sind wissenschaftlich fundiert und praxisnah auf Babys Ernährung zugeschnitten. Variationen für den Familientisch, z.B. kreative Ergänzungen, erleichtern das Kochen für die ganze Familie.

Egal, ob „Hirsepudding mit Himbeeren“, „Lachs mit Kartoffel und Fenchelgemüse“ oder „Lachsstrudel-Päckchen“ – die Rezepte für den Umstieg auf Familienkost werden von Babys genauso geliebt wie von Erwachsenen!

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 bis 2009 Vorstandsmitglied des „Informationskreises Kind und Ernährung“ (IKE). Seit 2008 ist sie Lektorin an der Fachhochschule für Hebammen in Wien.

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.