

[Mobile pdf] So schmeckt's Kindern vegetarisch

So schmeckt's Kindern vegetarisch

Von Irmela Erckenbrecht

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #525772 in BcherVerffentlicht am: 2009-04-10Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.46 x .71b x 5.75l, Einband: Gebundene Ausgabe188 Seiten | File size: 70.Mb

Von Irmela Erckenbrecht : So schmeckt's Kindern vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised So schmeckt's Kindern vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch!Von Andrea W.In diesem Buch findet man zum Thema "Gesunde, vegetarische Ernährung" alles das Eltern wissen sollten. Frau Erckenbrecht verzichtet dabei auf ermahnde Worte, erhobene Zeigefinger und allzu ernhrungswissenschaftliche Fakten, und behandelt das Thema Ernhrung neben fundierten Erkenntnissen mit einer

Portion Humor und Sympathie. Sie erklärt wie man richtig mit dem Thema "naschen" umgehen sollte, welche Nährstoffe Kinder brauchen, wie wir Kindern ein gutes Ernährungsbewusstsein vermitteln können, wie man Kinder Lust am Essen und Mitkochen vermittelt und behandelt auch kritische Themen wie "Essstörungen" und die Problematik, mit dem Rest der Familie der dem Thema Vollwertkost oder Vegetarismus vielleicht kritisch oder ablehnend gegenübersteht. Im letzten Drittel des Buches findet man eine tolle Rezeptsammlung (vom Pausenbrot, über Hauptmahlzeiten bis hin zu kreativen und leckeren Geburtstagsfeierleckereien oder "Durstlöschern" und "Schlafgetränken"). Im Rezeptteil findet man Gerichte die sich leicht nachkochen lassen. Man muss sich nicht erst durch elends lange Zutatenlisten und Kochanleitungen lesen sondern findet bestimmt viele der Zutaten daheim im Kühl- und Lebensmittelschrank und Alles in Allem ist der Rezeptteil das eine oder andere noch so bunt bebilderte Kochbuch blass aussehen. Einige meiner persönlichen (bereits nachgekochten) Highlights: Bircher-Msli, Bananenschaum-Msli, Aprikosen-Mandel-Mus, Apfel-Quark-Brot, Schnittlauch-Radieschen-Brot, Linseneintopf, Grüne Suppe, Erbsensuppe, Tomaten-Zucchini-Suppe, Reissalat, Nudelsalat, Tofubällchen, Spagetti Napoli, Hafer-Spinat-Bratlinge, Lauchbratlinge, Country Fries, Maistaler, Selbstgemachte Krokette, Pizza, Siris Hirseauflauf, Himbeer-Buttermilch-Creme, Schnelles Eis, Rosinen-Zimt-Bagel, Kartoffelsalat mit Sojaischoten, Bunte Muffins, Bananenkuchen, Bananenwaffeln mit Schokoraseln, Kinderbowle, Winter-Kinderpunsch. Ein Top Buch, das sein Geld auf jeden Fall wert ist. 29 von 32 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gelungene Fortsetzung. Von Ein Kunde. Nach dem Buch "Das vegetarische Baby" bringt die "Fortsetzung" in diesem Buch viele Informationen, die uns bei der Zusammenstellung des Speiseplans für unser Kind sehr weitergeholfen haben. Besonders gefallen (und geholfen) haben uns das Kapitel über das "MacDonald's-Phänomen" und die Rezepte für den Kindergeburtstag. 30 von 31 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. einfach; lecker und sooo gesund. Von Ein Kunde. Ich bin zwar schon sehr lange Vegetarierin - war aber bislang sehr kochfaul. Meiner Tochter zuliebe habe ich schon "das vegetarische Baby" gekauft und bin nun auch von diesem Fortsetzungsband sehr begeistert: keine seitenlangen Zutatenlisten - und sehr leicht nachzukochen. Die Informationen am Anfang des Buches sind auch wunderbar als Argumentationsgrundlage bei Fragen wie: "Ihr esst kein Fleisch? Ist das denn nicht schädlich?"

Kurzbeschreibung. Abwechslungsreich, gesund und lecker soll das Essen sein, das Eltern ihren Kindern täglich anbieten. Immer öfter sind auch fleischnfreie Gerichte gefragt. Doch bekommen Kinder bei der vegetarischen Ernährung auch wirklich alles, was sie für ihr Wachstum und eine gesunde Entwicklung brauchen? Wie lassen sich selbst Krücker- und Gemüsemuffel zu gesunden Mahlzeiten verlocken? Und was können Eltern tun, die keine Zeit haben, stundenlang in der Küche zu stehen, um die lieben Kleinen rundum gut zu versorgen? Die vielen Infos, Tipps und Rezepte in diesem Buch zeigen, dass es tatsächlich kinderleicht ist, die ganze Familie vegetarisch und gesund zu ernähren. Neben vielen praktischen Hinweisen und Erklärungen kommt vor allem der Spaß am Essen zu seinem Recht. Über den Autor und weitere Mitwirkende. Irmela Erckenbrecht, Jahrgang 1958, ist im Hauptberuf Übersetzerin für Sach- und Kinderbücher, vor allem aber für literarische Werke aus England, Irland und Nordamerika. Von ihr sind im Pala-Verlag viele erfolgreiche Ernährungsratgeber, Koch- und Gartenbücher erschienen. Irmela Erckenbrecht lebt bei Göttingen. Ihr Wissen zu speziellen Ernährungsthemen und ihre erprobten Rezepte vermittelt sie unkompliziert mit einem Funken Humor.