

## Literaturtipps

**„Gesunde Ernährung von Anfang an“, Hrsg.: Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.,**  
13. Aufl. 2003, erhältlich bei den Verbraucherzentralen, z.B. übers Internet [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de), (Euro 5,80)

„Stillen ist das Beste für Ihr Kind!“ – diesen Satz haben wir als Schwangere und junge Mütter oft genug gehört und natürlich verinnerlicht. Stillen ist für viele Mütter und Kinder eine wunderbare Erfahrung, aber irgendwann, ganz individuell, stellt sich dann doch die Frage nach dem ersten Brei. Der Dschungel der Babynahrung ist ziemlich dicht und die Verwirrung groß. Die Verbraucher-Zentrale Hamburg hat zur besseren Orientierung in diesem Dickicht mittlerweile in der 13.(!) Auflage das Büchlein „Gesunde Ernährung von Anfang an“ herausgebracht. Das Buch beginnt beim Stillen und der Flaschennahrung und stellt einen „Ernährungsfahrplan“ für das erste Lebensjahr vor. Dabei klärt es über Sinnvolles und Unsinniges (Z.B. Vitaminzusätze, Gewürze, spezielle Kinderprodukte) auf und gibt Denkanstöße zum Thema Fluor, Zutatenliste von Fertigprodukten, Prägung des Geschmacks und Vorbildfunktion der Eltern. Großen Raum nimmt das Thema „Allergie“ und ihre Vorbeugung ein. Natürlich kommen auch „Normalesser“ nicht zu kurz: das Für und Wider von Gläschenkost wird erläutert und einige Rezepte zum Selber kochen vorgestellt. Außerdem gibt es viele praktische Tipps für Aufbewahrung und Zubereitung von Babykost und den Übergang zur Familienkost mit einem Ernährungsraster für 1 – 3jährige. Alles in allem ein sehr sinnvoller Ratgeber, der jungen Eltern zum Thema Beikost und Kinderernährung sehr viel weiter hilft!

Susanne Witte

**„Bärenstarke Kinderkost“, Hrsg.: Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.,**  
(Euro 5,80), Bezug s.o.

Für die Eltern etwas größerer Kinder (ab 1 Jahr), das Nachfolgebuch von „Gesunde Ernährung von Anfang an“. Hier ist auch der Rezeptteil etwas größer als im ersten Band.

Susanne Witte

**Dagmar v. Cramm: „Kochen für Babys“ und „Kochen für Kleinkinder“**  
„Kochen für Babys“, 7. Aufl. 2002, München: Gräfe und Unzer Verlag, (Euro 6,50)  
„Kochen für Kleinkinder“, 6. Aufl. 2002, München: Gräfe und Unzer Verlag, (Euro 6,50)

Wer nicht ganz so viele Hintergrundinformationen benötigt wie in den Büchern der Verbraucherzentrale gegeben werden und den Schwerpunkt lieber auf Rezepte und praktische Tipps legen möchte, für den sind die zwei Bücher von Dagmar v. Cramm das Richtige. Während das Buch „Kochen für Babys“ erste leckere Babybreie, nach Alter gestaffelt, vorschlägt, gibt das Buch „Kochen für Kleinkinder“ gute Tipps und Rezepte für „Mittesser“ am Familientisch: Viele dieser Vorschläge sind bei uns Lieblingsrezepte der ganzen Familie geworden!

Susanne Witte