

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



DAGMAR VON CRAMM

Schnell, gesund und kindgerecht?

Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm weiß, wie das geht. Seit Jahrzehnten berät sie junge Mütter vom ersten Brei bis zur Lunchbox für die Schule. Ihr geballtes Wissen für die Kleinkindzeit steckt in diesem Küchenratgeber!

Brauchen Kleinkinder ein Extra-Essen?

Ja und nein. Sie können im Prinzip alles essen, aber ihre kleinen Zähne bewältigen noch nichts Hartes, ihr Schluckvermögen braucht Saftiges, sie können noch nicht mit Messer und Gabel umgehen. Und ihr zarter Gaumen ist mit scharfen Gewürzen

oder harten Krusten überfordert. All das lässt sich mit der Familienküche vereinbaren und tut im Zweifelsfall auch den Eltern gut. Denn am Ende geht es um den Familientisch, gemeinsam verbrachte Zeit und die Bildung eines gesunden Geschmacks. Die Grundlagen dafür legen Sie jetzt!

Worauf kommt es beim Kochen an?

Im Topf sollte es bunt zugehen. Dabei sind Gemüse und Getreide bzw. Kartoffeln die Grundlage einer gesunden Mahlzeit. Alles andere – sei es Fleisch, Fisch, Ei, Käse oder Nüsse – sind eiweißreiche Beilagen.