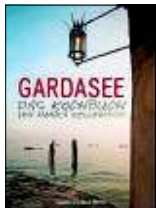


Monika Kellermann:
Gardasee – Das Kochbuch.
Collection Rolf Heyne, Mün-
chen. 319 Seiten, 49,90 Euro.

★★★★★



Der Weg zum Selber-Esser

Eltern kennen den oft steinigen Weg, bis ihr Kleinkind mit am Tisch sitzen kann und statt Brei ordentlich Erwachsenen-Essen löffelt. „Nein“ ist in dieser Zeit ein Lieblingswort der kleinen Kostverächter. Die Ernährungswissenschaftlerin Dagmar Reichel liefert mit „Kochen für die Kleinen“ eine Anleitung, wie die Umstellung zum Selber-Esser möglichst problemlos klappt. Das Buch wartet mit hilfreichen Tipps auf („Bieten Sie Fingerfood an, aber setzen Sie Grenzen, wenn das Gematsche zu groß wird“), mit grundsätzlichen Infos zur Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten – und vielen lecker klingenden, teils (zeit)aufwendigen Rezepten. Bezweifelt werden darf, ob Zutaten wie Champignons, Staudensellerie oder Lauch auf spontane Gegenliebe stoßen. Beim Vermitteln von Tischkultur und Ernährungsgewohnheiten mit den lieben Kleinen gilt aber auch: Probieren geht über Studieren. Und: cool bleiben. (we)