

« [Stresshormone entspannen Frühchen](#) »

[Tipps zur Kinderernährung](#) »

Nestküche

Freitag, 23.10.2009 von Alexandra

Kabeljau-Salatwickel mit Mandelcouscous. Kichererbsensuppe Mallorquín. Woknudeln mit Rindfleisch. Ziegenkäsespätzle mit Rucola und Birne. Wenn das nicht klingt wie Rezepte für die Zeit der Schwangerschaft und das erste Lebensjahr des Kindes – dann irren Sie sich.

Großer Hunger, aber wenig Zeit

Die Geschwister Sven Christ und Jacqueline Rupp haben beide etwa zur gleichen Zeit Kinder bekommen, und befanden sich in der Lage wie zahllose andere Eltern auch: Wenig Zeit, viel Hunger. Vor der [Geburt](#) muss es oft ganz schnell gehen, wenn die Schwangere Hunger und/oder die legendären Schwangerschaftsgelüste hat – nach der Geburt muss es oft ganz schnell gehen, weil das Kind den Eltern nur wenig Zeit zum Kochen lässt.

Das Buch **Nestküche - Ein Kochbuch für Eltern und Babys erstes Jahr** bietet Rezepte für diese beiden kulinarischen Extremsituationen, alle von einem Ernährungsphysiologen auf Herz und Nieren geprüft.

Fast Food für Schwangere

Für Schwangere gibt es Rezepte, die den Hunger der angehenden Mutter ganz schnell, aber trotzdem lecker und ausgewogen stillen. Besonders praktisch dabei: Die Rezepte sind für eine Sofortportion und mehrere Snackgläser gedacht. So lässt sich schon mehrere Tage im Voraus eine Mahlzeit zubereiten, etwa für das Büro oder einfach aus Prinzip. Ähnlich verhält es sich mit den Snack-Pack, die vorbereitete Mahlzeiten enthalten, die im Büro einfach nur fertiggegart werden.



Natürlich haben die Autoren bei den Rezepten für Schwangere darauf geachtet, dass Mutter und Kind optimal mit [Nährstoffen](#) versorgt werden. Und es gibt sogar Rezepte, die bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Ödemen, Sodbrennen oder [Übelkeit](#) helfen können.

Papa-kocht-vor-Rezepte

“Familienrezepte” ist in diesem Buch kein leeres Wort. Die Rezepte sind nicht nur für die ganze Familie gedacht (Schweinebraten mit Brezenknödel für die Großen, Hirsebrei für das Baby), sondern es wird auch zusammen gekocht. Für die Zeit rund um die Geburt gibt es auch besonders einfache Rezepte, die auch die Kochanfänger unter den Vätern schnell beherrschen.

Für die Zeit als “richtige Familie” gibt es ausgewogene, gesunde Rezepte, die sogar den anspruchsvollsten aller Gourmets schmecken können – den Kindern. Garantien dafür gibt es aber keine ...

Uns gefällt dieses Kochbuch ausgezeichnet – sogar für Nicht-Schwangere und Kinderlose. Die Rezepte klingen ebenso lecker wie sie gesund sind, fast alle lassen sich blitzschnell zubereiten – und den Kichererbsenbrei oder Reisbrei mit Banane muss man ja nicht kochen. Oder mit Gewürzen erwachsenengängig machen! Wir haben jedenfalls gleich als erstes Rezept den Mandelcouscous ausprobiert und waren begeistert.

Nestküche von Jacqueline Rupp und Sven Christ ist erschienen bei GU.
ISBN 978-3-8338-1733-5, Preis € 16,90 (D), €17,40 (A), 160 Seiten, Format 24,0 x 18,5 cm, Softcover

Auf der Internetseite des Verlags GU kann das Buch direkt [bestellt](#) werden.

Verwandte Beiträge:

- [Mädchen von Anfang an robuster](#)
- [300 Fragen zur Geburt](#)
- [PID-Befürworter sind uneins](#)
- [Eisenmangel ist bei Schwangeren gefährlich](#)
- [Fehlgeburten brechen Herzen](#)

Eine Antwort hinterlassen

Name (erforderlich)

E-Mail (wird nicht veröffentlicht) (erforderlich)

Webseite

- > [Allgemein](#)
- > [Bücher für Eltern & Kinder](#)
- > [Entwicklung](#)
- > [Ernährung](#)
- > [Finanzen](#)
- > [Geburt](#)
- > [Gesundheit](#)
- > [Kinderwunsch](#)
- > [Schwangerschaft](#)
- > [Stillen](#)
- > [Vornamen](#)
- > [Weblogs & Portale für Eltern](#)

Aktuelle Beiträge:

- [Mehr über Muttermilch](#)
- [So freut sich das Kind auf die Tageseltern](#)
- [Stillen fördert Schulleistung](#)
- [PID-Befürworter sind uneins](#)
- [Eisenmangel ist bei Schwangeren gefährlich](#)
- [Kinder sind keine kleinen Erwachsenen](#)

Blogdienste:

[BLOGGIERE!](#) [BLOG SUCHER](#)

[BLOGGIERAM!](#)

[?](#)

[BLOG WEEKLYLOG](#) [BLOGGER ALARM](#)

