

Presseinformation

So schmeckt's Kindern vegetarisch

Abwechslungsreich, lecker und gesund soll das Essen sein, das Eltern ihren Kindern täglich anbieten. Immer öfter sind auch fleischfreie Gerichte gefragt.

Doch bekommen Kinder bei einer vegetarischen Ernährung auch wirklich alles, was sie für ihr Wachstum und eine gesunde Entwicklung brauchen?

Wie lassen sich selbst Körner- 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?

Diesen Fragen ist die Autorin Irmela Erckenbrecht in ihrem Buch »So schmeckt's Kindern vegetarisch«, erschienen im pala-verlag, nachgegangen. Sie zeigt, dass es tatsächlich kinderleicht ist, die ganze Familie vegetarisch und gesund zu ernähren. Neben vielen praktischen Tipps und fachkundigen Informationen kommt vor allem der Spaß am Essen zu seinem Recht.

Mit 150 leckeren und kindererprobten Rezepten begeistert die Autorin für bewusstes Essen und regt zum gemeinsamen Kochen an.

Die vegetarische Vollwertküche bietet der ganzen Familie zahllose Leib- und Götterspeisen. Rasch zeigt sich: Es gibt ein Leben jenseits von Hamburgern und Pommes frites!

(1193 Zeichen)

Irmela Erckenbrecht:
So schmeckt's Kindern vegetarisch
fachkundiger Rat • praktische Tipps •
150 köstliche Rezepte
pala-verlag, Darmstadt, 2012
200 Seiten, Hardcover, 19,90 €
ISBN: 978-3-89566-304-8



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: k.durchdenwald@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt