

## Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark



„Eine gute Mahlzeit ist eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erlebnis der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen.“ Auf diesem Bild der gemeinsamen Familienmahlzeit baut der renommierte dänische Familientherapeut Jesper JUUL sein schon 2005 erschienenen Buch zum Miteinander von Eltern und Kindern am Tisch auf.

Statt abgedroschene Erziehungsratschläge wiederzukäuen (wie es sich in so mancher/m gut gemeinten Broschüre oder Ratgeber wiederfindet) erzählt er vom Essalltag in Familien und erklärt anhand realistischer Beispiele, wie eine erfolgreiche Ernährungssozialisation von Kindern ablaufen kann. Dabei geht es um Stress am Esstisch, Essensverweigerung oder Tischmanieren ebenso wie um lustvolles Essen und freundliches Miteinan-

der. Probleme am Esstisch sind in den seltensten Fällen reine Essprobleme, sondern beruhen häufig auf tiefer liegenden Konflikten oder unangemessenen Verhaltensweisen von Eltern. Kinder werden dabei als von sich aus kooperativ beschrieben, die geführt, aber dabei auch respektiert werden sollen.

Ein Buch, das Eltern weiterbringt und Multiplikatoren von der allzu ernährungswissenschaftlichen Betrachtungsweise der Ernährungserziehung heilt.

*Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim*

Jesper Juul:

Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark.

Beltz Taschenbuch Verlag 2005. 120 Seiten, broschiert

ISBN: 978-3-407-22880-2

Preis: 9,90 €

## Kulturgeschichte der deutschen Küche

In 17 Kapiteln, die sich jeweils mit bestimmten Epochen oder Lebensmittelgruppen befassen, spannt der Autor einen weiten Bogen von der Kost der alten Germanen über die Ernährungsregeln der Hildegard von Bingen, die Rezepte der Henriette Davidis, die Nachkriegsküche, das Fast Food, die Sternköche, die Molekularküche bis hin zu der modernen explodierenden Kochbuchszene. Er erklärt den Aufstieg der deutschen Küche in den letzten Jahrzehnten und hebt die positiven Seiten unserer Speisekarten hervor. Der Text stützt sich auf eine Unzahl von Kochbüchern aller Epochen und modernen Sach- und Fachbüchern, die im Anhang aufgelistet werden. Dabei stößt man auf erstaunliche und obskure Fakten, die in einer flüssigen Sprache spannend dargeboten werden. Das



Buch liest sich fast wie ein Kriminalroman. Die Texte erfreuen das Herz jedes Feinschmeckers. Z. B. erfährt man in dem Kapitel über die Küche

der früheren DDR, dass der dort so bekannte Broiler, ein englischsprachiges Wort, eventuell eine Anleihe aus dem Russischen ist, denn das Wort hat sich in den 1920er Jahren in der Sowjetunion eingebürgert. Das typisch deutsche Sauerkraut könnte vielleicht schon im 13. Jahrhundert aus China zu uns gekommen sein, wo man ein ähnliches Produkt, Kimchi, verzehrt. Ein empfehlenswertes Buch, dem leider ein Sachregister fehlt. ■

*Dr. Erich Lück, Bad Soden am Taunus*

Peter Peter: Kulturgeschichte der deutschen Küche

Verlag C.H. Beck München (2008)

256 S. mit 191 Abb. sowie zahlreichen Rezepten

ISBN 978-3-406-57224-1

Preis: 19,90 €

## Wie Pfunde purzeln können – Unterstützung für Eltern und Kinder

Übergewichtige Kinder benötigen eine liebevolle und sachkundige Unterstützung, um überflüssiges Gewicht wieder loszuwerden. Der Ratgeber „Wie Ihr Kind abnehmen kann“ der Verbraucherzentrale NRW hilft Eltern und Kindern, das Problem umfassend anzugehen.

Geboten werden keine Patentrezepte oder Wunderdiäten, sondern Geschichten, Erfahrungsberichte und spielerische Übungen, um das angefütterte Übergewicht gemeinsam mit der Familie zum Schmelzen zu bringen. Das Heft enthält neben Informationen über kindliches Übergewicht auch Checklis-

ten, Fallbeispiele und Anregungen sowie Tipps zum Thema Bewegung und Rezepte für den Familienalltag. Außerdem zeigt es auf, wie das Essverhalten des Kindes beeinflusst werden kann und wo weitere Hilfe zu bekommen ist.

Der Ratgeber „Wie Ihr Kind abnehmen kann“ kostet jetzt statt 14,90 € nur noch 6,90 €. Das 220 Seiten starke Buch ist in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW erhältlich. Für 2,50 € Porto und Versand wird es auch nach Hause geliefert. Er kann bestellt werden unter [www.vz-nrw.de/ratgeber](http://www.vz-nrw.de/ratgeber).

Quelle: Verbraucherzentrale NRW



## UGB-FORUM – Allergien: Fehlalarm im Körper



Etwa 2–3 % der Erwachsenen und rund 4 % der Kleinkinder leiden an einer Lebensmittelallergie. Wie sich die Betroffenen schützen und Allergie auslösenden Stoffen auf die Spur kommen können, berichtet die Ausgabe 1/09 des UGB-FORUM mit dem Schwerpunktthema „Allergien: Fehlalarm im Körper“. Oft ist es schwierig, das auslösende Lebensmittel he-

rauszufinden. Welche Labortests sinnvoll sind und wie mit Hilfe von Diäten die betreffenden Lebensmittel sicher gefunden werden können, berichten Ernährungsexperten aus Wissenschaft und Praxis. Hintergrundartikel gehen der Frage nach, ob sich das Allergierisiko verringert oder sogar erhöht, wenn auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird. Was von Alternativmethoden wie Bioresonanz, Homöopathie oder Kinesiologie zu halten ist und was Nesselsucht, die häufigste Erkrankung der Haut, mit einer Pseudoallergie zu tun hat, sind weitere Themen dieser Ausgabe. Das Heft kostet 8 € (zzgl. Versand) und kann im Internet bestellt werden unter [www.ugb.de/allergieheft](http://www.ugb.de/allergieheft) oder direkt beim Herausgeber: UGB-Verlag, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen. ■

Quelle: UGB-Verlag, Pressemeldung vom 17.02.09

## Tagungsband „Von der Idee zum Projekt – vom Projekt in die Praxis“

Das Motto der 66. Jahrestagung des Forschungskreises der Ernährungsindustrie e.V. (FEI) im September 2008 lautete „Von der Idee zum Projekt – vom Projekt in die Praxis“. Unter diesem Titel ist jetzt auch der Tagungsband erschienen, in dem sechs Wissenschaftler ihren Beitrag dazu präsentieren, wie der Weg von der Idee zur Innovation in der Lebensmittelbranche aussehen kann. Die Themen reichen von innovativen Verfahren in der Molkeaufbereitung über die Steuerung des Aromaprofils von Schokolade bis zur Inaktivierung von hitzeresistenten Phagen in der Käseertechnologie. Ergänzt werden die sechs Beiträge durch eine Übersicht über die FEI-Projekte 2008/2009. Der Tagungsband kann bestellt werden unter [www.fei-bonn.de](http://www.fei-bonn.de) oder per E-Mail [fei@fei-bonn.de](mailto:fei@fei-bonn.de). ■

Quelle: Forschungskreis der Ernährungsindustrie, Pressemeldung vom 23.01.09

