

Kurzfassung des 12. Ernährungsberichts Essen und Trinken 2012



(dge) Was und wie viel wird in Deutschland gegessen? Wie hat sich das Körpergewicht der Deutschen in den letzten Jahren entwickelt? Wie gut ist die Ernährungsversorgung pflegebedürftiger Senioren in Privathaushalten? Sind die Kunden mit der Dienstleistung „Essen auf Rädern“ zufrieden? Wie ist

es um die Sicherheit unserer Lebensmittel bestellt?

Diese und andere Fragen beantwortet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in ihrer Kurzfassung des 12. Ernährungsberichts. Die Broschüre ist an Verbraucher gerichtet, aber auch für den Einsatz in der Verbraucher- und Ernährungsberatung sowie für den Unterricht gedacht.

„Essen und Trinken 2012“ fasst die wichtigsten Ergebnisse des 12. Ernährungsberichts leicht verständlich zusammen. Die Themen reichen von Daten zum Lebensmittelverzehr und zur Nährstoffversorgung bis hin zu Fragen der Lebensmittelsicherheit. Die Jodversorgung von Kindern beschreibt die Broschüre ebenso wie die Entwick-

lung von Übergewicht in Deutschland. Die Ernährungssituation speziell von älteren Menschen wird anhand der Ergebnisse einer Studie zur Ernährungsversorgung pflegebedürftiger Senioren in Privathaushalten sowie zu dem Forschungsprojekt zur „Situation, Qualität und Zufriedenheit mit dem Angebot Essen auf Rädern“ vorgestellt. Auch den Zusammenhang zwischen Krebsentstehung und Ernährung sowie die Beziehung zwischen sekundären Pflanzenstoffen und Gesundheit thematisiert die Broschüre.

Damit Leser aus diesen Ergebnissen Nutzen ziehen können, sind die Informationen mit zahlreichen Tipps zur praktischen Umsetzung verknüpft.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (Hg): Essen und Trinken 2012. Kurzfassung des 12. Ernährungsberichts
60 S., 3,90 €, Bonn 2013

ISBN: 978-3-88749-246-5

Kochen für Polly

Einfach und lecker: Rezepte für Kleinkinder und ihre Eltern



Dieses Buch veranschaulicht sehr schön die mitunter experimentelle Zeit des Übergangs von der Breikost zur normalen Kost eines Kleinkindes. Die Ernährungswissenschaftlerin Anja FLEISCHHAUER und ihr Mann Markus ECKSTEIN illustrieren diese Phase sehr anschaulich anhand eigener Erfahrungen mit

ihrer Tochter Polly. Beim Lesen des Buches (unbedingt das gesamte Buch, nicht nur die Rezepte lesen!) merkt man, dass Kochen und Essen einen großen Stellenwert im Leben des Autorenpaars einnimmt. Hierbei steht der geschmackliche Aspekt der vorgestellten Gerichte im Vordergrund: Essen macht Spaß und ganz besonders dann, wenn man die richtigen Zutaten verwendet.

Alle vorgestellten Rezepte sind für die gesamte Familie gedacht, teilweise ergänzt um einige Extra-Zutaten, um die Gerichte für die Eltern etwas „aufzupeppen“. Was den Zeitfaktor anbetrifft, so sind die Rezepte so gestaltet, dass sie schnell und ohne zu großen Aufwand evtl. sogar zusammen mit dem Nachwuchs zubereitet werden können. Ei-

nige Rezepte sind so einfach, dass sie theoretisch gar nicht aufgeschrieben werden müssten, andere wiederum stammen aus Experimenten des Autorenpaars mit Rezeptideen und Lebensmittelzutaten, die sie aus dem Urlaub, vom türkischen Laden um die Ecke, von der Verwandtschaft etc. mitgebracht haben. Auch der Verwendung von Fertigprodukten, wenn es mal „Turbo-Schnell“ gehen soll, widmet sich ein Kapitel.

Im Vergleich zu den vielen Gemüse-, Nudel-, Reis-, Kartoffel- und Getreiderezepten finden sich eher wenige Rezepte mit Fleisch, Fisch und Eiern. Abgerundet wird das Ganze durch Informationen und Tipps zu Aspekten einer gesunden Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher Perspektive.

Alles in Allem macht es viel Spaß, dieses Buch zu lesen, welches sich im Besonderen an die Eltern richtet, die gerade vor der Aufgabe stehen, ihrem Kleinkind das Erlebnis „Essen wie die Großen“ nach Beendigung der Breizeit nahe zu bringen.

Dr. Caroline Krämer, Pohlheim

Anja Fleischhauer,
Markus Eckstein:
Kochen für Polly.

Einfach und lecker: Rezepte für Kleinkinder und ihre Eltern
140 S., 17,99 €
TRIAS Verlag, Stuttgart 2013

ISBN 978-3-8304-6813-4