

Bärig

■ ■ ■ Aus dieser originellen Schüssel schmeckt der erste Brei gleich noch viel besser. Das Schälchen Woodours von Ebulobo ist aus bruchfestem Melamin und darf in die Spülmaschine. www.wunderschoene-dinge.de, 5,50 Euro



Mitmachen & gewinnen

20 Fanta Familienkochbücher

■ ■ ■ „Auf die Töpfe, fertig, los – das freche Fanta Familienkochbuch mit Annik Wecker“ verspricht viel Spaß! Die leckeren Rezepte sind einfach zuzubereiten und witzige Spielideen wecken das Interesse am Kochen. Anlass für das Buch ist die überarbeitete Rezeptur von Fanta – jetzt ohne künstliche Aromen und Farbstoffe. Probieren Sie doch mal die Fischstäbchen aus (siehe Rezept). Wenn Sie eines von 20 Fanta Familienkochbüchern gewinnen wollen, schreiben Sie uns (Adresse s. S. 3) bis 5. 11. 2009. Für alle, die kein Glück haben: Das Buch aus dem Dorling Kindersley Verlag gibt es für 7,95 Euro im Buchhandel.

Ernährungs-Sprechstunde

Breie wieder aufwärmen?

Lukas (7 Monate) isst mal ein komplettes Gläschen leer, dann wieder streikt er (beim gleichen Brei!) nach einem halben. Darf ich den Rest später wieder warm machen und Lukas geben?

! Dass Kinder mal mehr, mal weniger Appetit haben, ist ganz natürlich. Auch in Lukas' Alter verbrennen die Kleinen an einem lebhaften Morgen in

der Krabbelgruppe oder beim Babyschwimmen mehr Energie als bei einer Ausfahrt im Kinderwagen. Wollen Sie Reste vermeiden, machen Sie zunächst nur das halbe Gläschen warm. Die zweite Hälfte können Sie immer noch geben, wenn Sie merken, dass Lukas großen Hunger hat und mehr will. Breie, die Sie erwärmt hatten, bieten Sie Lukas besser nicht ein zweites Mal an. Das Risiko, dass sich darin unerwünschte Bakterien vermehrt haben, ist zu groß. Es spricht aber nichts dagegen, dass Sie Breireste unter Ihr eigenes Essen rühren, etwa in eine Suppe, Soße oder Gemüsemischung.



Rezept

■ ■ ■ Lecker, Fischstäbchen!
Für 4 Portionen

400 g fester, weißer Fisch (z. B. See- lachs), 100 g Polentagrieß, 2 TL Cajun- Gewürzpulver oder Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 Ei, verquirlt, etwas Olivenöl

So geht's:

1 Den Fisch in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Polentagrieß in einem tiefen Teller mit den Gewürzen mischen. Fischstückchen erst im Ei und dann in der Panade wälzen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischstäbchen bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Sie sollten goldbraun und gar sein.

Immer dieses Einerlei

■ ■ ■ Salami, Salami und immer nur Salami? Sonja Fahmy vom Projekt FitKid der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.fitkid-aktion.de) beruhigt: „Irgendwann wird Ihr Kind wieder neugierig auf anderen Geschmack.“



mmmhh!

Sie haben Fragen zum Thema Ernährung?
Die nächste Sprechstunde mit Dr. Ute Alexy ist am
28. Oktober, 10 bis 12 Uhr, Tel. 08 21/45 54 81-52

