

Baby isst mit Schlau kochen für die ganze Familie

von **Natalie Stadelmann** mit **Fotos von Simon Vollmeyer**



Für die ganze Familie zu kochen, ist eine **Herausforderung**. Vater, Mutter und Kind haben **verschiedene Essgewohnheiten und Geschmäcker**. Und das Baby soll frische Breie bekommen, aber am **besten in einem Arbeitsgang** mit dem Essen der „Großen“.

Bestsellerautorin Natalie Stadelmann bietet die Lösung: **Schnelle Kombi-Gerichte** für Papa, Mama, Kinder und Baby. In einem einzigen Arbeitsgang werden köstliche Vollwertgerichte zubereitet, die alle mögen. **Übersichtliche Zutatenlisten** und genaue **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** machen das Kochen leicht. Zusätzlich gibt es wertvolle Hinweise zur **Vermeidung von Allergien**, zum Einkauf frischer Zutaten abhängig der Saison und viele alternative Vorschläge für einzelne Rezepte.

Ein **Register der Rezepte** - nach Lebensmonaten geordnet - sowie eine genaue Angabe der **Zubereitungszeit** und der Menge an Brei ergänzen die Rezepte.

Ein unentbehrliches, innovatives Kochbuch für junge Familien, die wenig Zeit zum Kochen haben, sich aber trotzdem frisch und gesund ernähren wollen. Denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen!

Die Autorin:

Natalie Stadelmann, zweifache Mutter, ausgebildete PTA ist Referentin für Ernährung und Aromatherapie, hält Vorträge und Workshops zu „Bewusste Ernährung“ und „Babyernährung“. 2009 erster Platz des Präventionspreises des Wissenschaftlichen Instituts für Prävention im Gesundheitswesen (WIPIG). Neben Artikeln für Zeitungen und Zeitschriften veröffentlichte sie in der Edition Styria den Bestseller „Babybrei“.

Der Fotograf:

Simon Vollmeyer entdeckte seine Leidenschaft fürs Fotografieren schon als Jugendlicher, wurde Werbefotograf und arbeitete in einem großen Bremer Studio früh mit digitaler Aufnahmetechnik, lebt und arbeitet in Berlin. Er hat u. a. die Bestseller „Vegan for Fit“ und „Vegan for Fun“ sowie „Einfach Eis machen“ fotografiert. www.vollmeyer.de

Edition Styria

ISBN: 978-3-99011-056-0

Format: 14,8 x 21 cm, Seiten: 152

Einband: Franz. Broschur, Preis: € 16,99

Erscheinungstermin: 10. März 2014

Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung via E-Mail oder per Post. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu der Autorin her!

Rückfragehinweis:

Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

E-Mail: presse@styriabooks.at

Tel.: 01 512 88 08-83