



## Presseinformation

---

Jacqueline Rupp / Sven Christ

### **Nestküche**

160 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos.

Format: 18,5 x 24 cm. Softcover mit runder Ecke

Preis: 16,99 €(D) / 17,50 €(A) / 29,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-1733-5

Erscheinungstermin: September 2009



### **Alles zum ersten Mahl**

Hurra ein Baby! Jetzt brechen neue Zeiten an – auch in der Küche. Wie der Küchenalltag kurz vor und nach der Geburt zum Kinderspiel wird, steht in **Nestküche**. Jaqueline Rupp und Sven Christ präsentieren ein fröhliches Lesevergnügen mit 120 Rezepten, einer Menge Profi-Tipps und wissenswerten Infos für Babys erstes Jahr. Und das Beste daran: Hier kommen auch die hungrigen Eltern voll auf ihre Kosten.

Der richtige Speiseplan legt den Grundstein für eine gesunde Entwicklung. Werdende und frischgebackene Eltern finden deshalb in vier Kapiteln alles, was eine gesunde Ernährung ausmacht und garantiert nach Lieblingsessen schmeckt. Dazu gehören die wichtigsten Do's and Don'ts in der Schwangerschaft ebenso wie praktische Rezepte für plötzlich auftretende Heißhungerattacken. Weiter geht's mit alltagstauglichen Gerichten rund um Geburt und Stillzeit. Leckere Risotto- oder Polentagerichte kann der Papa ohne großen Aufwand vorkochen. Geniale Einhand-Kochideen helfen, den Alltag mit Baby alleine zu meistern. Darf es schon etwas mehr sein? Kichererbsenbrei oder Hirseflocken mit Birne kommen bei kleinen Schleckermäulchen immer gut an. Und die praktischen Eltern-Kind-Gerichte schmecken auch der Mama. Wenn der Nachwuchs friedlich schlummert, sorgen Lamm auf sizilianischen Kartoffeln oder Zitrontofu mit Gurkensalat und Minze für entspannte Abendessen zu zweit. Clevere Familienrezepte für gemeinsame Tafelrunden, erste Geburtstagsfeiern und Rezeptideen zum Abnehmen machen das bunte Kochbuch zu einem Muss für alle Einsteiger ins Elternbusiness.

Jacqueline Rupp arbeitet als Wissenschaftsjournalistin für Print und Fernsehen und lebt mit ihrem Mann und Sohn Noa im Münchner Umland. Aus Liebe zum Kochen entwickelte sie gemeinsam mit ihrem Zwillingbruder Sven Christ die Nestküchen-Idee.

Sven Christ ist Koch aus Berufung und Leidenschaft. Seit Jahren kocht er in den Kreativschmieden Münchens und bekam seinen letzten Schliff im Kochteam von Stefan Marquardt. Als Vater einer kleinen Tochter ist es ihm ein Anliegen, dass Frauen in Schwangerschaft und erster Babyzeit etwas Vernünftiges zu essen bekommen.