INHALT

Vorwort von Ingeborg Stadelmann 7
Eine kulinarische Entdeckungsreise mit Ihrem Baby 11
Hinweise für den Gebrauch des Buches 12
Vom Säugling zum Kleinkind 15
Extraküche für das Baby? 22
Lebensmittelkunde: das Beste für das 1. Lebensjahr 24
Vegetarische und vegane Beikost 43
Genießen mit allen Sinnen: schlürfen, schmatzen, „Essen fassen“ 46
Responsiv feeding 49

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR BEIKOST 51

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr 52
Beikostplan 52
Der erweiterte Gemüsebrei
(Gemüse-Kartoffel/Getreide-Fleisch/Fisch/Ei/Hülsenfrüchte-Brei) 55
Der Milchbrei (Milch-Getreide-Brei) 57
Der Obstbrei (Obst-Getreide-Brei) 58
Frühstück 59

GRUNDREZEPTE 60

Gemüsebrei 63
Obstbrei 68
Milchbrei 69

5.–7. MONAT 71

Gemüsebrei 72
Obstbrei 88
Milchbrei 98

8.–10. MONAT 105

Gemüsebrei 106
Obstbrei 122
Milchbrei 126

AB DEM 11. MONAT – FAMILIENREZEPTE 131

Gemüsebrei & Familienrezepte 132
Obstbrei & Familienrezepte 143
Milchbrei & Familienrezepte 147

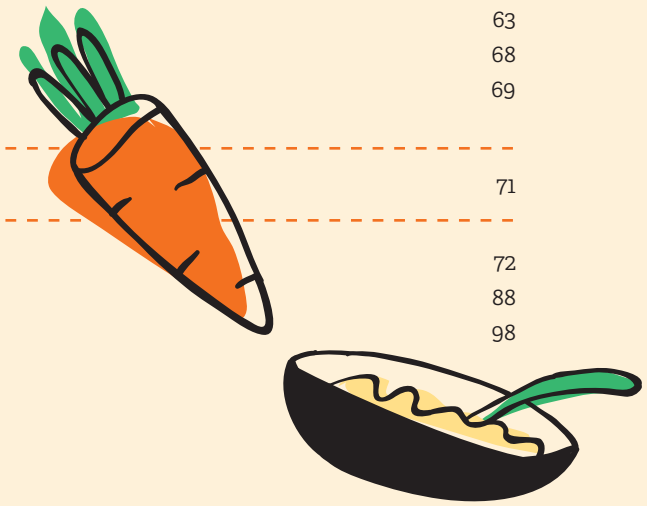
BACKREZEPTE & FINGERFOOD 151

GESUND ESSEN WIE DIE GROSSEN: ERNÄHRUNG IM 2. LEBENSJAHR 165

Extra: Allergieprophylaxe 170

ALLES AUF EINEN BLICK 179

Rezepte nach Kapiteln und Altersgruppen 180
Breirezepte mit Altersangaben 183
Familienrezepte 185
Wegweiser Zutaten 186
Wegweiser Ernährung 187
Nützliche Adressen 188
Literatur/Quellen 189



ZUM BEIKOSTPLAN