



INHALT

18

WAS ZUM WACHWERDEN

46

SCHNELLES NACH DER SCHULE

70

MAMAS LUNCHDATE

96

BACKLIEBE

128

WAS ALLE ABENDS LIEBEN

162

WENN FREUNDE KOMMEN

204

ABENTEUERESSEN UND COUCH SNACKS

226

WAS SÜßES FÜR DIE SÜßEN

• 4 Was wir essen • 8 Gerne eine Prise Nostalgie • 12 Rituale als Stärke in der Familiensolche • 15 Unsere
Essensregeln • 16 Lebensmittel, die ich liebe – Und geliebter Küchenkram • 248 Unsere Rituale
quer durchs Jahr • 251 Aus Kindern Gerneesser machen • 252 Register • 254 Wochen-Essensplan