

ELISABETH FISCHER

7

NATÜRLICH KOCHEN FÜR BABYS UND KLEINKINDER

Gesundes aus der vegetarischen Küche

Mit Illustrationen von Mascha Greune



1
6

Mosaik

INHALT

i

I DAS BESTE FÜR IHR BABY - ZUERST NUR MUTTERMILCH

k

PERFEKTE **ERSTE** NAHRUNG 8

Optimaler Schutz 9 • Maßgeschneiderte Nährstoffmischung für Babys 9

Zusätzliche Getränke für ein gestilltes Kind? 10

Vorteile der Muttermilch für Ihr Baby 11

„

•

Bekommt mein Baby genug? 11 • Schadstoffe in der Muttermilch 11

f-

Gestillte Kinder - später schlanker und gesünder 12 • So klappt das Stillen 13

Empfehlenswert ist eine Hängematte 14

v

Gesunde Ernährung für die stillende Mutter 15 • Säuglingsmilch 16

REIN UND FEIN - DAS ERSTE ESSEN

BEIKOST - EIN TELLERCHEN, EIN LÖFFELCHEN, EIN BREI 18

Das erste Ma(h)l 19 • Karotten für das Häschen 19 • Kartoffeln für Ihr Bärchen 20

Mehr Gemüse - eines nach dem anderen 21 • Natürlich süß - Obst 21

Vollmilch-Getreide-Brei 22 • Milchfreier Getreidebrei mit Obst 22

Wie lange stillen? 23 • Erste Getränke 23

Vegetarische Ernährung für Babys und Kleinkinder 24

M

Eisen, der Stoff, mit dem das Blut gemacht wird 24

Zucker - bitter für die Gesundheit 25 • Kein Löffelchen für Mama 26

Schmecken lernen 27

ERSTE BEIKOST, BLITZSCHNELL ZUBEREITET 28

Ab dem fünften Monat 29 • Ab dem sechsten Monat 32 • Ab dem siebten Monat 33
 Ab dem neunten Monat 34 • Ab dem zehnten Monat 34

JETZT GEHT'S LOS - DAS SCHMECKT KLEINKINDERN SAMT FAMILIE

GESUNDE KÜCHE FÜR DIE GANZE FAMILIE 36

Gesund essen lernen 37 • Eltern, vorbildliche Esser 37 • Streß vermeiden 37

Sag niemals nie 38 • Mixgetränke 39

Frühstück 44 • Brötchen 48 • Rohes Gemüse mit Dip, Salate 53

Kleine Gerichte 61 • Suppen und Eintöpfe 69

Pasta 79 • Gemüse 87 • Herzhaftes aus Getreide und Kartoffeln 96

Kalte Süßspeisen 105 • Warme Süßspeisen 113

Kuchen 120

LITERATUR 126**ADRESSEN 126****REZEPTREGISTER 126**