

Inhalt

Zur Einleitung	7	Einführung der Lebensmittel / Dr. Petra Kühne	24
Das Kind im ersten Jahrsieb	8	Praktischer Teil – Rezepte	26
Menschenkundliches	8	Allgemeine Erläuterungen	26
Ernährung in den verschiedenen Altersstufen	10	Grundsätzliches über die Zubereitung von Getreide	27
Muttermilchernährung	10	Getränke	28
Erste irdische Nahrung – «Lasst uns Zeit!»	10	Brot und Brötchen	31
Rhythmus	11	Salate und Salatsaucen	32
Verdauung	13	Suppen	36
Lebensmittelqualität und Anbaumethoden	14	Gemüse	38
Die Nährstoffe	16	Getreide	43
Eiweiß	16	Saucen	50
Fette	17	Nachspeisen – Obstgerichte	53
Kohlenhydrate	17	Quellennachweis und weiterführende Literatur	65
Vitalstoffe	20	Rezepte von A – Z	67
Zusatzstoffe	20		
Tischsprüche	21		