

<b>9</b>	<b>VORWORTE</b>
<b>9</b>	<b>LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!</b>
11	Gebrauchsanweisung
<b>12</b>	<b>BEIKOST – NEUE VIELFALT</b>
12	Beikostbeginn
12	Vom richtigen Zeitpunkt
14	Vorteile und Risiken selbst gekochter Beikost
<b>15</b>	<b>ABC DER ZUTATEN</b>
15	Apfel
15	Apfeldicksaft
15	Apfelsaft
16	Aprikose siehe Marille, Pfirsich
16	Banane
16	Beerenfrüchte
17	Birne
17	Birnensirup
17	Blumenkohl siehe Karfiol
17	Brokkoli
17	Brot, Weckerln (Brötchen) und Backwaren
18	Brösel (Paniermehl)
18	Butter
19	Ei
20	Eisenreiche pflanzliche Zutaten
20	Erbsen
20	Exotische Früchte
20	Fenchel
21	Fisch
21	Fleisch und Geflügel
22	Getreide
23	Gewürze und Kräuter
23	Hafer
24	Hirse
24	Honig
25	Hülsenfrüchte
25	Karfiol (Blumenkohl)
25	Karotte (Möhre)
26	Kartoffeln
26	Kochschinken siehe Schinken

- 26 Kohlrabi
- 26 Kuhmilch
- 28 Kürbis
- 28 Mais
- 28 Margarine
- 28 Marille (Aprikose), Pfirsich
- 29 Melonen
- 29 Milchprodukte
- 29 Möhre siehe Karotte
- 29 Nitratreiche Gemüsesorten
- 30 Nüsse und Samen
- 30 Obstsaft
- 31 Öl, Pflanzenöl
- 31 Paniermehl siehe Brösel
- 31 Paprika
- 32 Pastinake
- 32 Pfirsich siehe Marille
- 32 Reis
- 32 Salz
- 32 Schinken (Kochschinken)
- 33 Schwarzwurzel
- 33 Sellerie
- 33 Soja
- 33 Spinat
- 34 Suppenwürfel (Brühwürfel)
- 34 Teigwaren (z. B. Fleckerln)
- 35 Tomaten
- 35 Wasser
- 36 Weintrauben, Rosinen
- 37 Wurstwaren
- 37 Zitrusfrüchte
- 37 Zucchini (Zucchetti)
- 37 Zucker

### **38 TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG**

- 38 Auswahl der Zutaten
- 39 Saisonkalender für Deutschland
- 40 Saisonkalender für Österreich
- 41 Saisonkalender für die Schweiz
- 42 Lebensmittel richtig lagern!

- 43 Geräte für die Zubereitung
- 45 Hygienemaßnahmen bei der Zubereitung
- 46 Breizubereitung
- 47 *Garzeiten einzelner Gemüsesorten*
- 47 Mikrowelle: ja oder nein?
- 48 Aufbewahren und Wiedererwärmen
- 48 Portioniert tiefrieren
- 49 Auftauen
  
- 50 1 x 1 DES ZUFÜTTERNS**
- 53 Das Ergänzen der Milchmahlzeiten
- 54 *Der Mahlzeitenfahrplan*
- 56 *Vermeiden Sie folgende Lebensmittel im 1. Lebensjahr*
  
- 57 DER BEIKOSTPLAN**
- 57 Hinweise und Abkürzungen zu den Beikostplänen
- 58 Beispiel eines Beikostplanes mit Rezepten
  
- 65 DIE ERSTEN BEIKOSTMONATE**
- 65 Brei – mittags**
- 65 Die Mittagsmahlzeit wird langsam ergänzt
- 65 Auswahl der ersten Zutat
- 65 Gebrauchsanweisung: Rezepte
- 66 Babykarotten-Brei
- 66 Karottenpüree
- 67 Karotten-Kartoffel-Brei
- 67 Rezept auf Vorrat: Gemüsebrei
- 68 Karotten-Kartoffel-Fleisch-Brei I
- 68 Rezept auf Vorrat: Fleischzubereitung
- 69 Vegetarischer Karotten-Hirse-Brei
  
- 71 Brei – nachmittags**
- 71 Vorerst Obstsaft, dann -püree
- 71 Karotten-Kartoffel-Fleisch-Brei II
- 71 Die Nachmittagsmahlzeit wird langsam ergänzt
- 71 Obstbrei
- 72 Getreide-Obst-Brei
- 73 Neue Zutaten erweitern den Speiseplan
- 73 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei I
- 74 Die Abendmahlzeit wird langsam ergänzt
- 75 Getreide-„Milch“-Brei

- 75 **Brei – abends**
- 76 Getreide-„Milch“-Brei
- 76 Juniorkost
- 77 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei II
- 78 Fingerfood
- 80 *Die Lebensmittelpyramide für Babys*

## **81 UMSTIEG AUF FAMILIENKOST**

- 81 **Brei – vormittags**
- 81 Die Vormittagsmahlzeit wird nach und nach ergänzt
- 81 Frischobst-Brei
- 82 Zwieback-Obst-Brei
- 83 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei III

## **85 Brei oder Frühstück**

- 85 Das Familienfrühstück
- 85 Standardfrühstück
- 85 Zwischenmahlzeit am Vormittag oder Nachmittag
- 85 *Variation 1*
- 86 *Variation 2*
- 86 *Variation 3*
- 86 *Variation 4*
- 86 *Variation 5*
- 86 Getränke
- 87 *Morgentee*
- 87 *Tagestee*
- 87 *Abendtee*
- 88 Mittagessen
- 88 Standardrezept Mittag
- 89 Vegetarischer Gemüse-Hafer-Brei
- 89 Abendessen
- 89 Standardrezept Abend

## **90 BABYMENÜS FÜR DAS MITTAGESSEN**

- 90 **Brokkoli mit Bröseln**
- 92 **Kürbisrisotto**
- 94 **Polpetti mit Kartoffelpüree und gedünsteten Karotten**
- 96 **Spaghetti mit Tomatensauce**
- 98 **Couscous mit Karotten und Putenschinken**
- 100 **Schinkenfleckerln mit Erbsen**
- 102 **Kartoffel mit Karfiol-Schinkensauce**

104	Lamm-Ragout mit Fenchelgemüse
106	Falscher Tafelspitz
108	Hirsetopf mit Fenchel
110	Lauchstrudel-Päckchen
112	Kartoffeleintopf mit Kalbfleisch und Zucchini
114	Rollgerstentopf mit Rindfleisch und Lauch
116	Ritschertvariante
118	Nudeleintopf mit Pute und Erbsen
120	Kürbisgemüse aus dem Wok
122	Rosmarinhuhn mit Reis und Brokkoli
124	Gefüllte Zucchini mit Kartoffelpüree
126	Lachs mit Kartoffel und Fenchelgemüse
128	<b>BABYDESSERTS FÜR ZWISCHENDURCH</b>
128	Reismilch-Reis mit Apfel
130	Grießpudding mit Heidelbeeren
132	Couscous mit Birnen
134	Traubenkompott
136	Hirsepudding mit Himbeeren
138	Vollkornweckerl mit Apfelspalten
140	<b>KUCHEN, KEKSE &amp; BROTE</b>
140	Apfelstrudel
142	Vollkornweckerln oder -brote
144	Schichtzwieback mit Birnen
146	Marillenaugen
148	Kuchen mit Äpfeln
150	Geburtstagskuchen mit Beerencreme
152	<b>ANHANG</b>
152	<b>REZEPTREGISTER</b>
153	<b>ABKÜRZUNGEN</b>
154	<b>WEITERFÜHRENDE LITERATUR</b>
156	<b>ADRESSVERZEICHNIS</b>
164	<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b>
168	Unser Partner
169	Unsere Bücher
174	Autorinnenportraits
176	Unser Service