

9	VORWORTE
9	LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!
11	Gebrauchsanweisung
12	BEIKOST – NEUE VIELFALT
12	Beikostbeginn
12	Vom richtigen Zeitpunkt
14	Vorteile und Risiken selbst gekochter Beikost
15	ABC DER ZUTATEN
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	<i>Garzeiten einzelner Gemüsesorten</i>
47	Mikrowelle: ja oder nein?
48	Aufbewahren und Wiedererwärmen
48	Portioniert tiefgefrieren
49	Auftauen
50	1 x 1 DES ZUFÜTTERNS
53	Das Ergänzen der Milchmahlzeiten
54	<i>Der Mahlzeitenfahrplan</i>
56	<i>Vermeiden Sie folgende Lebensmittel im 1. Lebensjahr</i>
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	BABYDESSERTS FÜR ZWISCHENDURCH
128	Reismilch-Reis mit Apfel
130	Grießpudding mit Heidelbeeren
132	Couscous mit Birnen
134	Traubenkompott
136	Hirsepudding mit Himbeeren
138	Vollkornweckerl mit Apfelspalten
140	KUCHEN, KEKSE & BROTE
140	Apfelstrudel
142	Vollkornweckerln oder -brote
144	Schichtzwieback mit Birnen
146	Marillenaugen
148	Kuchen mit Äpfeln
150	Geburtstagskuchen mit Beerencreme
152	ANHANG
152	REZEPTREGISTER
153	ABKÜRZUNGEN
154	WEITERFÜHRENDE LITERATUR
156	ADRESSVERZEICHNIS
164	STICHWORTVERZEICHNIS
168	Unser Partner
169	Unsere Bücher
174	Autorinnenportraits
176	Unser Service