

Inhalt

- 11 Einführende Gedanken von Ruediger Dahlke
- 14 Warum dieses Buch entstand
- 16 Pflanzlich-vollwertige Kinderkost aus ärztlicher Sicht
- 18 Die erste Fremdnahrung –
Geschmacksbildung behutsam steuern
- 21 Darum lieben Kinder Ungekochtes –
Vorteile von Vitalkost
- 25 Exkurs: Hagebutten und andere Wildbeeren –
leckere Nascherei und super Vitaminquelle
- 27 Lieber vegan? – die ethische Komponente von
tierischen Produkten
- 29 Die Milch macht's? –
Muttermilch und Kuhmilch im Vergleich
- 33 Milch(produkte) und Laktoseintoleranz
- 37 Glutenintoleranz und ihre Lösung
- 40 Gluten, der Weizenkleber
- 42 Glutenfreie Alternativen
 - 42 Amarant
 - 43 Quinoa
 - 44 Hirse (diverse Arten)
 - 46 Buchweizen

- 48 Was trägt zu einer guten zellulären Basis bei?
- 52 Vitamin- und anderer Mangel?
- 53 Eiweißmangel?
- 54 Zucker – der Mineralstoffräuber
- 56 Das Thema »süß«
- 58 Salz
- 60 Wie eine gute Nährstoffversorgung gelingt
- 61 Chlorophyll, das grüne Wunder – Grüne Smoothies als Begleiter durch die Kindheit
- 63 Eisenmangel
- 64 Wildkräuter, biologischer Anbau und der eigene Garten
- 67 Kurze Portraits von nährstoffreichen Zutaten
 - 67 Baobab
 - 67 Carob
 - 68 Chia
 - 69 Erdmandeln (Chufas)
 - 69 Hanf
 - 70 Kakao
 - 71 Kokosnuss
 - 72 Leinsamen
- 74 Essverhalten

- 79 **Rezeptteil**
- 82 **Nützliche »Hardware«**
- 83 **Einweichen von Mandeln und Nüssen**
- 84 **Exkurs: Gut zu wissen – Sprossen**
- 85 **Obstbrei**

- 86 **Babys erste Rezepte – von Brei bis Grüner Smoothie**
- 87 **Erster Brei**
- 87 **Mandel-Bananen-Brei**
- 88 **Mandelmilch**
- 88 **Mandel-Carob-Milch**
- 89 **Mandel-Bananen-Milch**
- 89 **Erster Grüner Smoothie**

- 92 **Leckeres für Kinder – Suppen, Aufstriche & Co.**
 - Zum Frühstück und für zwischendurch**
 - 93 **Beerenspeise**
 - 93 **Kokos-Grießbrei**
 - 94 **Hanf-Früchte-Frühstück**
 - 94 **Mozzarella**
 - 95 **Flocken-Müsli**
 - 95 **Amarant-Riegel**

Salate

- 97 **Einfacher Karottensalat**
- 97 **Bunter Salat**
- 98 **Apfel-Rote-Bete-Salat**
- 98 **Rohkostplatte mit zwei verschiedenen Dips**
 - 98 **rohvegane Mandelmayonnaise**
 - 99 **Guacamole**

Suppen

- 100 **Rohe Kürbissuppe**
- 101 **Kürbis-Kokos-Suppe**
- 101 **Sejals Kartoffel-Lauch-Suppe**
- 102 **Tomatensoße**

Brote & Cracker

- 103 **Rohkostcracker mit Buchweizen**
- 105 **Buchweizen-Kastanienbrot**
- 105 **Buchweizenbrot mit Erdmandelmehl**
- 106 **Süßlupinenbrot**
- 107 **Amarantbrot**

Shakes

- 108 **Himmlischer Himbeershake**
- 109 **Bananen-Powershake**
- 109 **Rohkakao-Zaubertrank**
- 110 **Erdnussmus-Schlemmer-Shake**

Pudding

- 111 **Mandel-Chia-Pudding mit Blaubeeren**
- 111 **Schokoladenpudding**
- 112 **Schoko-Chia-Pudding**
- 112 **Kokospudding**
- 113 **Wackelpudding**

Aufstriche

- 114 **Vegane Tomaten-Basilikum-Butter**
- 115 **Nuss-Nougat-Aufstrich**
- 115 **Gelber Linsenaufstrich**

Süße Leckereien

- 116 **Kokos-Mango-Creme**
- 117 **Kinder-Pralinen**
- 117 **Birnenplätzchen**
- 118 **Gelbe süße Sahne**
- 118 **Grünkohlchips, pikant oder süß**
- 119 **Schokoladen-Bananen-Kuchen**
- 120 **Schokoladen-Möhren-Kuchen**
- 121 **Bananen-Kokos-Eis**

- 124 **Rezeptregister**
- 125 **Über die Autoren**
- 127 **Weiterführende Literatur zum Thema**
- 128 **Bildnachweis**