

# 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	Leckerer 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 Himbeersshake
- 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**