

9	VORWORT
9	Hilfe! Die Beikostzeit naht
10	Meine Geschichte
15	BEIKOST – EIN WICHTIGES THEMA
15	Beikost weltweit
18	Was würden Babys wirklich tun, wenn es rein in IHRER Hand läge?
19	Rückblick – wie war es früher? Und woher kommen die gängigen Beikostempfehlungen?
25	BABYS MÖCHTEN SELBSTWIRKSAM SEIN
25	Essen als Lernprozess
29	Löffelfütterung versus Fingerfood/Baby led weaning
34	Die Kombi macht's!
38	Babys Entwicklung der Fingerfertigkeit im 1. Lebensjahr
40	Wenn das Baby würgt
45	BEREIT FÜR DIE BEIKOST!
45	Wie erkenne ich wichtige Beikostreifezeichen?
50	Beikost richtig verstehen
52	Wichtige Voraussetzungen zum Starten
54	Beikost bei Frühgeborenen und in besonderen Fällen
59	ALLGEMEINES RUND UM DIE BEIKOST – WAS BRAUCHT DAS BABY AM FAMILIENTISCH?
59	Grundausrüstung für die Beikost
62	Grundsätzliches zu den Lebensmitteln
64	Grundsätzliches zur Zubereitung
71	WAS, WANN, WIE VIEL UND WIE?
71	Was kann dem Baby anfangs gereicht werden?
73	In welcher Reihenfolge?
75	Zu welcher Tageszeit?
77	Wie viel auf einmal?
78	Wie viele Kalorien braucht mein Kind?
79	Getränke – was, wann, wie viel?
82	Der Stuhlgang
85	BEGLEITENDES STILLEN UND FLASCHENNAHRUNG
85	Stillen und dessen unmittelbare Vorteile in die Beikostzeit hinein
90	Milchmahlzeiten ersetzen – abstillen – Flasche absetzen
97	Wichtigstes zur Kunstmilchnahrung

103 BESONDERHEITEN IM BEIKOSTDSCHUNDEL

- 103 Vegan, vegetarisch oder Mischköstler – Beikost bei allen Ernährungsformen
- 109 Wenn das Baby von Beikost nichts mehr wissen will
- 111 Zu vermeidende Lebensmittel im ersten Lebensjahr
- 112 Milchprodukte für Babys
- 114 Die süße Versuchung – Zucker, Süßigkeiten und Co.

117 ALLERGIE UND PRÄVENTION

- 117 Alles, nur keine Allergie!
- 120 Babys mit Erkrankungen aus dem atopischen Formenkreis
- 121 Kinder mit Zöliakie oder anderen Unverträglichkeiten
- 123 Wann darf das Baby glutenhaltige Lebensmittel essen?

125 DER BEIKOSTBEGINN – DAS BUNTE KOSTEN, SPIELEN UND ERKUNDEN

- 125 In Kontakt kommen mit ersten Lebensmitteln
- 127 Breiige Obst- und Gemüsevarianten
- 129 Was machen, wenn das Baby das Breiige komplett ablehnt?
- 131 BLW – Fingerfood zum Beikoststart
- 137 Braucht das Kind Zähne zum Kauen?

139 DER WEG HIN ZUR VOLLWERTIGEN BABY- UND FAMILIENKÜCHE

- 139 OPTIMAL versorgt – der vollwertige Babyernährungsteller
- 142 Die Hauptkomponenten der Babyernährung nach dem Baukastensystem
- 161 Spezielle Nährstoffe decken
- 174 Zusätzliche Ergänzung bei veganer oder vegetarischer Lebensweise

259 MEINE 10 GOLDENEN TIPPS: DIE WICHTIGSTEN BASICS AUF EINEN BLICK

260 DANKSAGUNG

264 ANHANG

266 QUELLENANGABEN UND ENDNOTEN

178 Basics: tägliche Helferchen

- 179 Apfelmus
- 180 Gefrorene Bananen
- 181 Gemüsemus
- 182 Salzfrie Gemüsebrühpaste
- 183 Schneller Pflanzendrink

184 Grundrezepte Kohlenhydrate

- 185 Babys erstes Brot
- 186 Bananenbrot – der Hammer!
- 187 Eisenreiches Haferbrot
- 188 Proteinbombe Rote-Linsen-Brot
- 189 Pancakes
- 190 Glutenfreier Pizzateig
- 191 Herzhafter Muffinteig
- 192 Getreide und Pseudogetreide
- 193 Couscous, Polenta und Bulgur
- 195 Nudeln für den Beikoststart
- 197 Kartoffelstampf und -püree

198 BLW/Fingerfood

- 198 Rohe Gemüse- oder Obststicks
- 199 Gemüsepfanne für Fingerfood
- 200 Gemüse-Getreide-Sticks
- 201 Babygrissini mit Gemüse
- 203 Reis- oder Hirsesticks
- 203 Polentasticks
- 204 Getreide-Hülsenfrüchte-Sticks
- 205 Gemüsepancakes
- 207 Herzhafte Gemüsebällchen
- 208 Lieblingshirsebällchen
- 209 Couscousbällchen

210 Grundrezepte für Proteinbeilagen

- 211 Vegane Burgerpatties
- 212 Falafel
- 213 Kichererbsenschnitzel
- 214 Vegane Hackbällchen
- 216 Fleischbällchen
- 217 Andere Fleischangebote
- 218 Fischtaler
- 219 Quinoataler

220 Soßen

- 220 Baby-Tomatensoße
- 221 Gemüsesoße für zahlreiche Rezepte
- 222 Grundrezept Bologneser Soße
- 223 Vegane Bologneser Soße
- 223 Bologneser Soße mit Fleisch (Fleischragout)

224 Dips

- 224 Bester Kürbis-Linsen-Dip
- 225 Klassischer Kichererbsenhummus

226 Aufstriche

- 227 Leinölbutter
- 228 Zuckerfreie Marmelade
- 228 Marmelade mit Banane
- 229 Marmelade mit Datteln
- 230 Länger haltbare Marmelade für den Vorratsschrank
- 231 Pesto

232 Toppings

- 233 Veganer „Parmesan“

234 Rezeptklassiker im Alltag

234 Beliebte Frühstücksklassiker

- 234 Obstmus mit Flocken
- 236 Obstmus mit Flocken in fester Form
- 237 Frühstücksmuffins
- 238 Süße Pancakes
- 239 Energiebällchen
- 242 Kleine „Scheißerchen“

243 Praxisbeispiele für vollwertige Hauptmahlzeiten

248 Betthupferl

- 249 Meine Suppe mag ich (trinken)
- 250 Liebste Süßkartoffel-Linsen-Suppe
- 251 Pancakestangen mit Rosinen und Banane

252 Die süße Versuchung – Babydesserts

- 252 Beste Dessertcreme (Eis)
- 253 Babykekse
- 254 Babymuffins
- 255 Apfelmus-Bleckkuchen
- 257 Schokokuchen zum Geburtstag