

- 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 SELBSTMIRKSAM 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 Grundausstattung 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 Salzfreie 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, Pólenta 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 Hirvesticks
- 203 Polentasticks
- 204 Getreide-Hülsenfrüchte-Sticks
- 205 Gemüsepancakes
- 207 Herzhaftes 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 Betthüpferl**

- 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-Blechkuchen
- 257 Schokokuchen zum Geburtstag