

Nikki Duffy

Das Kochbuch für Baby und Kleinkind

Rezepte aus dem River Cottage

Mit einem Vorwort von
Hugh Fearnley-Whittingstall

A T VERLAG



Nikki Duffy

**Das Kochbuch
für Baby
und Kleinkind**

**Mit einem Vorwort von
Hugh Fearnley-Whittingstall**

Fotografiert von Georgia Glynn Smith

AT Verlag

DIE GRUNDLAGEN



Die Zutaten 17

Die besten Nahrungsmittel für Ihr Kind

Das erste Jahr 35

Essen – der Beginn eines großen Abenteuers

Ernährung 59

Was genau brauchen Babys und Kleinkinder?

Schwierigkeiten rund ums Essen 79

Wie man mit Konflikten und Ängsten umgeht

DIE REZEPTE



Für die ganze Familie kochen 91

Flexibilität ist alles

Breie 101

Die erste Beikost für Ihr Baby

Frühling 115

Sommer 145

Herbst 171

Winter 197

Rund ums Jahr 227

Informationsquellen 249

Danksagung 250

Register 251



VORWORT

von Hugh Fearnley-Whittingstall

SEIT MEHR als zwanzig Jahren treibt mich ein unstillbares Interesse an unserer Nahrung um: woher sie kommt, wie sie erzeugt wird, wie man sie zubereitet. Für eine köstliche Mahlzeit auf meinem Teller kann ich mich ebenso begeistern wie jeder andere Mitmensch, der gerne gut isst – aber ich interessiere mich für die ganze Geschichte rund um unsere Ernährung, und zwar von Anfang an.

Mit der Geburt unseres Sohnes Oscar vor sechzehn Jahren bekam diese Leidenschaft einen neuen Schwerpunkt. Als Oscar sich mit fünf Monaten für feste Nahrung zu interessieren begann, war mir bewusst, dass es hier um mehr als nur um Nahrungsaufnahme ging: Es war der Anfang eines lebenslangen Abenteuers durch die Welt der Ernährung. Natürlich haben auch wir mit Baby-Reis und dem leicht befremdlichen Baby-Zwieback herum dilettiert, haben aber dennoch keine Notwendigkeit gesehen, auf Gläschen mit Fertignahrung zurückzugreifen. Oscar wurde Anfang März geboren und unternahm seine ersten Streifzüge in die Welt der festen Nahrung Ende Juli, Anfang August, also zu einer Zeit, in der sich über unserem River-Cottage-Gemüsegarten das Erntefüllhorn ergießt. Es war ein Leichtes, das Gemüse, das wir ohnehin auf unseren Tellern hatten, zu zerkleinern und Oscar auf einem kleinen Löffel oder einem Stückchen Brot anzubieten.

Mit dem Abstillen wechselte Oscar nahtlos zu gestampften Karotten und zerdrückter Roter Bete, zerkleinertem Spinat, zerquetschten Zucchini und pürierten Erbsen. Wenig später, im Herbst und Winter, folgte Wurzelgemüse in all seinen Variationen, ganz zu schweigen von den köstlichen Kompotten aus unseren eigenen Äpfeln, Birnen und Zwetschgen. Oft boten wir ihm einfach unser Essen an, von frischem Fisch über Fleischartöpfe bis hin zu Currys, vorausgesetzt, Oscar konnte es mit seinem noch zahnlosen Mund bewältigen (mit dem Zahnen ließ er sich nämlich reichlich Zeit). Es war herrlich zu sehen, wie er alles, was wir selbst angebaut und geerntet hatten, mit Appetit verspeiste und die gemeinsamen Mahlzeiten sichtlich genoss.

Schon früh versuchten wir, Oscars Interesse an Nahrungsmitteln auf ein breites Fundament zu stellen. Wenn wir Tomaten, Zucchini oder Karotten ernteten, nahmen wir Oscar im Tragetuch mit hinaus in den Garten. Zurück in der Küche, schaute er uns von seinem Hochstuhl aus beim Hantieren und Kochen, beim

Kartoffelschälen, beim Schnipseln, Rühren und Abschmecken zu. Wir verbringen viel Zeit in der Küche – wo sonst hätte Oscar also sein sollen? Und dabei hofften wir, dass er – wie alle unsere Kinder – die Küche von Anfang an als einen spannenden, aufregenden Ort begreifen würde. Hier ist Leben, hier ist Action. Es ist ein Klischee zu sagen, die Küche sei das Herz eines Hauses – doch es ist ein Klischee, das ich nur allzu gerne wiederhole. Die Küche ist auch eine Spielwiese, ein Experimentierfeld, ein Labor, eine Schaltzentrale. Hier passiert wahrhaft Gutes.

Natürlich gibt es auch andere Momente. Es ist frustrierend zu sehen, wie ein Kind mit dem liebevoll aus selbst gezogenem Gemüse zubereiteten Brei Haare, Kleider, Wände und Boden verziert. Ebenso schwindet die Selbstzufriedenheit, wenn der Nachwuchs die vor einer Woche noch so beliebten Karottensticks und Brokkoliröschen plötzlich lautstark ablehnt. Natürlich sollte man auch dann total entspannt bleiben – wenn das Ganze nur nicht so frustrierend und stressig wäre.

Und an diesem Punkt setzt dieses Buch an: Es ermutigt, vermittelt Wissen, Erfahrung und viele Rezepte für jeden Tag. Bei der Recherche für dieses Buch hat die Autorin Nikki Duffy mit vielen Eltern gesprochen. Und so reflektieren die Tipps und Rezepte eine Vielzahl von Erfahrungen – von erfreulichen, packenden und lustigen bis hin zu absolut rätselhaften, unergründlichen und völlig entnervenden.

Ich lernte Nikki kennen, als sie mich beauftragte, einen Artikel für die Zeitschrift zu schreiben, bei der sie damals arbeitete. Ihr enormes Interesse an Nahrungsmitteln und deren Herkunft, ihr profundes Wissen und ihr feiner Humor beeindruckten mich. Schließlich konnte ich sie zur Mitarbeit bei River Cottage überzeugen. Damals hatte sie gerade ihre Tochter Tara bekommen; später folgte Edie. Und erst kürzlich haben Marie und ich unsere Familie mit der kleinen Louisa erweitert. Babys und Kinder waren für uns also immer ein großes Thema – und nicht zuletzt ihre spannenden, faszinierenden und nicht selten auch verblüffenden Annäherungen ans Thema Essen.

Nikkis Ansatz basiert, wie es sein sollte, auf der natürlichen Begeisterung und Neugier eines Babys für Nahrung – aber sie weiß auch, dass es nicht immer so einfach ist, wie es sich anhört. Und deshalb ist ihre pragmatische Mischung aus Bewusstsein, an List grenzendem Einfallsreichtum und optimistischer Beharrlichkeit ebenso inspirierend wie konkret hilfreich. Ermutigt von Nikkis großartigem Kapitel über Abstillen und Beikost haben wir bei Louisa mit großem Erfolg einen (im wörtlichen Sinn) sehr viel zupackenderen Ansatz verfolgt. Basierend auf dem babygeführten Abstillen (ein Ansatz, den Nikki klar vertritt), haben wir gelernt, ein bestimmtes Maß an Chaos auszuhalten – und durften im Gegenzug voller Freude beobachten, wie Louisa von Anfang an selbst aß, und zwar mit einem erstaunlichen Maß an Kompetenz und Urteilsvermögen. Louisa kann

mit Löffel und Brei umgehen (besonders liebt sie ungesüßtes Apfelmus), aber einmal pro Tag reicht ihr das.

Ich habe etliche Bücher über Baby- und Kleinkindernährung gelesen, die vor taktischen und ernährungswissenschaftlichen Ratschlägen strotzen, doch Nikki vermittelt einige ganz essenzielle Botschaften: dass die Mahlzeiten eine wichtige Familienzeit sind; dass Teilen und Offenheit rund ums Essen (also jene Faktoren, die die Familienmahlzeiten so schön machen) von heute auf morgen eingeführt werden können; dass es keine Notwendigkeit gibt, dem Baby etwas zu füttern, das man nicht auch selbst gerne isst oder dem Rest der Familie serviert – wenn auch in etwas grobstückigerer Konsistenz.

Dieses Buch hat nichts Einschüchterndes oder Belehrendes. Es bietet vielmehr eine Menge auf Erfahrung basierender Informationen und Tipps. Sowohl Nikki als auch ich glauben, dass es bei guter Ernährung – egal, in welchem Alter – nicht darum geht, verbissen dies und das zu vermeiden, sondern darum, möglichst viele gute Nahrungsmittel zu probieren und zu genießen. Ich bin sicher, dass Nikkis wunderbare Rezepte von Porridge über Smoothies bis hin zu Suppen, Burger, Risottos, Pfannengerichten und Aufläufen bei Ihnen ebenso schnell zu Lieblingsgerichten werden wie bei uns. Kochen Sie nur genug davon! Und geben Sie den Kleinsten zuerst davon!

Hugh Fearnley-Whittingstall

Februar 2011





Die Zutaten

Die besten Nahrungsmittel für Ihr Kind

ES IST EIN KLISCHEE, aber wahr: Wir alle wollen das Beste für unsere Kinder. Sicher wollen Sie – ebenso wie ich und wohl fast alle Eltern dieser Welt – Ihrer Familie qualitativ hochwertigste Ernährung bieten. Doch bei Qualität geht es nicht nur um Frische und Geschmack der Zutaten, sondern auch darum, wie die Lebensmittel produziert wurden, woher sie kommen und welche Bilanz sie in Sachen Umwelt und Nachhaltigkeit aufweisen. Und deshalb möchte ich – bevor ich überhaupt auf Baby- und Kinderernährung zu sprechen komme – auf die richtige Wahl wirklich guter, hochwertiger Lebensmittel eingehen.

Dies ist ein River-Cottage-Buch, und deshalb sind Sie sicher nicht erstaunt, dass ich einmal mehr eine Lanze für regionales, saisonales Obst und Gemüse sowie Milchprodukte und Fleisch aus Bio-Produktion bzw. Freilandhaltung breche. Genauso wenig wird es Sie überraschen, dass ich Ihnen empfehle, das Essen für Ihre Familie so weit wie möglich eigenhändig aus Rohzutaten zuzubereiten. Diese Punkte liegen mir besonders am Herzen – und dafür gibt es viele schlagende Argumente.

Natürlich weiß ich, dass man als frischgebackene Eltern eines Kindes, das gerade das Abenteuer Essen entdeckt, nichts weniger braucht als weiteres Neuland. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie sklavisch nichts anderes als Regionales, Saisonales oder Selbstgekochtes auf den Tisch bringen, während Sie die neue Ernährungssituation Ihres Kindes noch ausloten. Ich jedenfalls wäre die Letzte, die dies täte. Wie ich auch lassen Sie sich wahrscheinlich bis zu einem gewissen Punkt von der Überlegung leiten, was gut und richtig für Ihr Kind ist, was es mag und was Sie ohne große Umstände kaufen und zubereiten können.

Dennoch sollten Sie diese Zeit als wunderbare Gelegenheit sehen, gute Lebensmittel, insbesondere regionale Produkte, zu entdecken und in einer möglichst wenig verarbeiteten, weitgehend naturbelassenen Form zu probieren.

Kurz gesagt: Nutzen Sie die Chance und genießen Sie es, Ihrem Kind das Beste zu geben.

»Als mein erster Sohn geboren wurde, konnte ich kaum Wasser kochen, und das Baby bekam größtenteils Fertignahrung. Doch nach der Geburt meines zweiten Sohnes brachte ich mir selbst das Kochen bei. Ich habe alles eigenhändig aus Biozutaten zubereitet. Der Unterschied in den Essgewohnheiten meiner beiden Kinder ist erstaunlich und sicher durch diese frühen Erfahrungen stark beeinflusst.«

Sonrisa, Mutter von Aaron, 13, und George, 10

»Seitdem ich Kinder habe, koche ich anders. Zum einen koche ich mehr als früher – manchmal habe ich das Gefühl, dass ich ständig plane, einkaufe oder koche! Heute kaufe ich Obst, Gemüse und Fleisch soweit wie möglich in Bioqualität. Um Fertignahrung mache ich einen großen Bogen, denn ich möchte die Kontrolle haben.«

Becky, Mutter von Isabel, 3, und Jasmin, 7 Monate

»Wir achten darauf, dass abends immer einer von uns beiden Zeit zum Kochen hat. Oder wir kochen an einem Sonntagnachmittag vor, beispielsweise Suppe oder Brot. Natürlich kostet das Zeit, ist aber auch entspannend – und wir alle essen viel gesünder. Man kann Arbeit sparen, indem man auf Vorrat kocht und einfriert. Außerdem stellen wir einen wöchentlichen Speiseplan auf.«

Mark, Vater von Nell, 3

Warum selbst kochen?

Wirft man im Supermarkt einen Blick in die Regale mit Baby-Fertignahrung, findet man eine ganz erstaunliche Auswahl an hübsch etikettierten, köstlich klingenden Baby-Fertigmahlzeiten. Man muss nichts mehr zubereiten – nur den Deckel oder die Packung öffnen.

Viele dieser Fertiggerichte sind Bioprodukte, enthalten wenig Zucker, kein Kochsalz, keine Konservierungsstoffe und sind ernährungsphysiologisch ausgewogen. Manche sind genauso wenig industriell verarbeitet wie ein Becher Naturjoghurt oder ein Glas Erdnussbutter – und unglaublich praktisch sind sie sowieso. Warum also nicht? Sicher ist es nicht grundsätzlich falsch, seinem Kind ab und an qualitativ hochwertige Fertignahrung aus dem Gläschen oder der Packung anzubieten. Ich denke aber, dass es besser ist, so oft wie möglich selbst zu kochen. Aus folgenden Gründen:

- Selbstgekochtes schmeckt besser. Zwar habe ich mich nicht durch das gesamte Angebot an Baby-Fertignahrung gegessen, aber einige Gläschen habe ich

schon probiert. Im besten Fall fand ich sie fade und matschig – im schlimmsten Fall fast schon eklig. Fertiges püriertes und pasteurisiertes »Hühnchen-Frikassee« ist Welten entfernt von selbst gekochtem Hühnchen und Gemüse, das man von Hand fein hackt oder im Mixer zerkleinert.

- Bei Selbstgekochtem haben Sie die Kontrolle. Sie selbst sind die Qualitätskontrolle: Sie entscheiden über Frische und Aroma der Zutaten; Sie entscheiden, was Sie im Essen haben wollen und was nicht.
- Selbstgekochtes ist preisgünstiger, weil Sie nur für die Rohzutaten zahlen – nicht für den Herstellungsprozess, die Verpackung und das Marketing.
- Wenn man selbst kocht, kann man seinem Kind problemlos regionale, saisonale Zutaten anbieten. Viele Baby-Fertigmahlzeiten stammen aus internationaler Produktion und haben lange Transportwege hinter sich.
- Der Nährstoffgehalt unserer Nahrung wird von vielen Faktoren beeinflusst; doch kocht man selbst mit frischen Zutaten, ist der Nährstoffgehalt tendenziell höher als bei industriell hergestellten Nahrungsmitteln, die verpackt angeboten werden.
- Industriell hergestelltes Risotto oder Fruchtmus schmeckt Gläschen für Gläschen immer identisch. Bereitet man dieselben Gerichte selbst zu, wird der Geschmack immer ein wenig variieren. Und diese wenn auch noch so winzigen Geschmacksabweichungen helfen dem Kind, ein geschmacklich abwechslungsreiches, vielfältiges Nahrungsangebot und somit eine ausgewogene Ernährung zu schätzen.
- Wenn Sie für eine ganze Familie kochen, wird Ihr Baby oder Kleinkind im Familienkreis dasselbe wie alle anderen essen – zwei Faktoren, die sehr wichtig für die Entwicklung gesunder Essgewohnheiten sind.
- Wenn Ihr Kind Sie von klein auf bei der Zubereitung frischer Zutaten beobachtet, lernt es dies als etwas Normales, Gutes kennen. Selbst wenn das Kind noch zu klein ist, um beim Kochen zu helfen, wird es allein durch das Zuschauen viel lernen.
- Industriell hergestellte Babynahrung erfordert mehr Verpackung und verursacht somit mehr Müll.
- Kochen ist eine schöne, kreative, therapeutische Beschäftigung. Nach einem anstrengenden, vielleicht frustrierenden Tag mit den Kindern, mit Haushalt und Job (oder wie auch immer Ihr individueller Lebensstil und Tagesablauf aussieht) kann das Kochen für die Familie den Fokus positiv verschieben, für Spaß und Befriedigung sorgen. Ich weiß, dass es mit kleinen Kindern oft nicht leicht ist, die Zeit zum Kochen zu finden. Aber ich weiß auch, dass Kochen eine unglaubliche Befriedigung verschaffen kann.



Produkt	Saison	Lagerung	Verarbeitung	Rezepte
Äpfel	August–März Während der Saison verschiedene Sorten wählen.	An einem kühlen, trockenen Ort ohne direkte Sonne mehrere Wochen	Apfelmus (S. 105), portionsweise einfrieren. Gerieben/ gehackt in Salaten, Kuchen oder Burgern verarbeiten.	Seite 108, 112, 113, 114, 142, 172, 175, 195, 200, 203, 219, 220, 234
Aprikosen	Juli–August	An einem kühlen Ort oder im Kühlschrank einige Tage	Aprikosenmus, portionsweise einfrieren (S. 105) oder unter Joghurt rühren.	
Birnen	August–Januar Halten Sie nach verschiedenen Sorten Ausschau und wechseln Sie ab.	Bis 1 Woche (je nachdem, wie hart sie beim Kauf sind; Birnen werden immer unterreif gepflückt). Jeden Tag prüfen, um den idealen Zeitpunkt des Verzehrs zu erwischen.	Dämpfen und pürieren (S. 105). Backen, dünsten oder rösten. Zusammen mit Äpfeln in Kuchen und Aufläufen oder mit späten Him- und Blaubeeren in Obstsalat. Gut auch zu geschmortem Fleisch.	Seite 112, 172, 196
Blaubeeren, Heidelbeeren	Juli–September	1–2 Tage an einem kühlen Ort, 3–4 Tage im Kühlschrank	Einlagig einfrieren, dann in Behälter füllen. Unter Obstsalat oder Joghurt heben, in Pfannkuchen, Muffins oder Smoothies verarbeiten.	Seite 113, 146, 192
Blumenkohl	Ganzjährig	Einige Tage im Kühlschrank		Seite 108, 119, 177, 207
Bohnen (Stangen-, Busch-)	Juli–September	2–3 Tage im Kühlschrank	Gar kochen und aus der Hand essen. Klein schneiden, blanchieren, einfrieren und später mit Knoblauch, Kräutern und Rahm garen. Oder in Tomatensauce kochen (S. 212); portionsweise einfrieren.	Seite 204, 210
Brennnessel Nur die ganz jungen Blattspitzen pflücken.	März–April	In einer Plastiktüte im Kühlschrank bis zu 24 Stunden	Mit Gummihandschuhen anfassen. Gründlich waschen, Stängel abknipsen. Dann wie Spinat garen (gegart brennen sie nicht mehr).	Seite 126
Brokkoli	Juli–September	Einige Tage im Kühlschrank	Dämpfen, pürieren (S. 102) und portionsweise einfrieren. Gedämpfte Röschen sind ideales Fingerfood für Babys. In Pasta, Frittata, Tartes und Salaten. Gut mit Dips.	Seite 108, 122, 124, 132, 161, 162, 204



Breie

Die erste Beikost für Ihr Baby

UM IHR BABY BEIM ABSTILLEN an den Löffel zu gewöhnen, eignen sich am besten Breie aus Obst- und Gemüsesorten, die Ihrem Kind schmecken. Mit den folgenden Rezepten möchte ich Sie davon überzeugen, Ihrem Kind selbstgemachte Breie anzubieten, anstatt auf Babykost aus dem Supermarkt zurückzugreifen.

Pürierte Breie sind kein Muss, das man so und so lang befolgen muss. Manche Eltern geben ihrem Kind gar keinen Brei, andere wiederum finden es mehrere Monate lang sehr praktisch. Breie können auch Teil des babygeführten Abstillens sein (siehe Seite 45). Doch in jedem Fall sind Breie immer nur ein erster Schritt hin zu »normaler« fester Nahrung. Es ist wichtig, Kinder sobald wie möglich an feste Nahrung zu gewöhnen, die sie kauen und im Mund bewegen müssen.

Probieren Sie einen der Breie auf Seite 105–107. Sobald Ihr Kind damit klar kommt, wechseln Sie zu den etwas stückigeren Breien auf Seite 107–113.

Sicherer Umgang mit Brei

Sie müssen sich zwar weder mit Laborkittel noch mit Haarnetz ausstaffieren, aber ein gewisses Maß an Hygiene ist schon erforderlich. Denn das Immunsystem von Babys ist noch nicht vollständig ausgereift, sodass eine Lebensmittelvergiftung sehr ernste Folgen haben kann. Außerdem vergrößert man beim Schälen, Aufschneiden und Pürieren die Oberfläche eines Lebensmittels, womit Bakterien mehr Angriffs- und Wirkungsfläche haben. Sie müssen aber nur ein paar Grundregeln berücksichtigen.



REGISTER

A

Ablehnen von Essen 79ff.
 Abpumpen 36
 Abstillen 35
 Allergien 54
 Alter und Stadien 54f.
 Babygeführtes Abstillen 45–49
 Beginn 40ff.
 Erste Breie 50f.
 Füttern mit Löffel 45f., 49
 Geschmack und Konsistenz 52
 Schwierige Esser 57
 Zu meidende Lebensmittel 74ff.
 Ahornsirup
 Bratäpfel 220
 Alkohol beim Kochen 215
 Allergien 54, 76f.
 Frühes Abstillen 42–44
 Milchprodukte 77
 Zu meidende Lebensmittel 74ff.
 Aminosäuren 60, 67
 Anämie 84
 Ängste bei schwierigem Essverhalten 80ff.
 Antioxidantien 21, 24
 Apfel 26, 92
 Apfel-Himbeer- oder -Blaubeer-Brei 113
 Apfel-Orangen-Bananen-Brei 112
 Apfelmüsli 172
 Bratäpfel 220
 Haferflocken-Muffins mit Apfel 200
 Käse-Apfel-Brot 175
 Krautsalat mit Roter Bete 203
 Kürbispudding 195
 Pastinaken-Apfel-Brei 108
 Porridge 117
 Rhabarber-Apfel-Püree 113
 Rösti mit Schweinefleisch und Apfel 219
 Apfelsaft 92
 Dinkelsterne 234
 Rosinenbrötchen 225
 Aprikosen 26
 Apfelmüsli mit getrockneten Aprikosen 112

Aprikosen-Orangen-Brot 223
 Aprikosenbrei 105
 Falafel 184
 getrocknete 95
 Artischocken 123
 Auflauf
 Pasta-Fisch-Auflauf 210
 Pflaumen- 170
 Rosenkohl-Auflauf 207
 Ausgewogene Ernährung 65f., 87
 Avocado
 Avocado-Hummus-Salat 123
 Paprika-Avocado-Dip 153

B

Babygeführtes Abstillen 45–49
 Ballaststoffe 59f.
 Banane
 Apfel-Orangen-Bananen-Brei 112
 Bananen-Sultaninen-Kuchen 193
 Beeren-Bananen-Brei 113
 Müsli mit Banane und Erdbeeren 148
 Basilikum
 Pesto 157
 Beeren (siehe auch Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren usw.)
 Allergien 76, 112
 Beeren-Bananen-Brei 113
 Beikost (siehe auch Abstillen) 40ff.
 Allergien 54
 Alter und Stadien 54–55
 Babygeführtes Abstillen 45–49
 Beginn 40–44
 Erste Breie 50–51
 Füttern mit dem Löffel 45f., 49
 Geschmack und Konsistenz steigern 52
 Nach Bedarf 38
 Schwierige Esser 57
 Zu meidende Lebensmittel 74ff.
 Belohnung, Essen als 87
 Bio-Produkte 20ff.
 Birnen
 Birnen-Nuss-Smoothie 196
 Birnen-Papaya-Brei 112
 Birnenbrei 105
 Blätterteigartete mit Spinat und Zwiebeln 151

Blaubeeren 26
 Apfel-Blaubeer-Brei 113
 Blaubeer-Pfannkuchen 146
 Blumenkohl 26
 Blumenkohlbrei 105
 Blumenkohlsuppe 119
 Karotten-Blumenkohl-Brei 108
 Blutarmut siehe Anämie
 Bohnen
 Vegetarische Ernährung 67
 Veggie-Curry 204
 Bolognesesauce 191
 Bratäpfel 220
 Brathähnchen 139
 Breie 101–114
 aus nur einer Zutat 105–107
 einfrieren 98, 102
 Gemischte 107–111
 Mit dem Löffel füttern 45f., 49
 Sicherheit 101–102
 Breite Bohnen 26
 Brennnessel 26
 Brokkoli 26
 Brokkoli-Brei 105
 Brokkoli-Kartoffel-Fisch-Brei 108
 Pasta mit lila Sprossenbrokkoli 122
 Brombeeren 27
 Brombeermuffins 192
 Brot 229–231
 Brotstreifen 52
 Brotteig einfrieren 98
 French Toast 198
 Grundrezept 229
 Käse-Apfel-Brot 175
 Pittabrot 231
 Salzgehalt 69
 Sodabrot 232
 Brötchen 229–231
 Rosinenbrötchen 225
 Brühe 96
 Gemüsebrühe 238
 Schnelle Hühnerbrühe 236
 Traditionelle Hühnerbrühe 237
 Brunnenkresse siehe Kresse
 Burger
 Thymian-Zwiebel-Burger 167
 Buschbohnen 26
 Butter 77, 95
 Butternut-Kürbis (siehe auch Kürbis)
 Dinkelgrauen mit Lauch und Kürbis 208
 Schmorvegetarische 177

C

Cannellinibohnen
 Hummus von weißen Bohnen 245
 Chili 96
 Lammcurry 165
 Pasta mit lila Sprossenbrokkoli 122
 Veggie-Curry 204
 Comfort-Säuglingsmilch 38
 Convenience Food siehe Industriell hergestellte Nahrungsmittel
 Cookies (siehe auch Kekse)
 Schoko-Mandel-Cookies 226
 Cremige Fischsuppe 134
 Curry
 Lammcurry 165
 Veggie-Curry 204

D

Datteln
 Aprikosen-Orangen-Brot 223
 Dicke Bohnen 26
 Dinkel 95
 Dinkelgrauen mit Lauch und Kürbis 208
 Dinkelsterne 234
 Spinat-Dinkel-Zwiebel-Brei 108
 Dips
 Hummus von weißen Bohnen 245
 Paprika-Avocado-Dip 153
 Tofudip 153
 Zucchini-Käse-Dip 152
 Dörrobst siehe Trockenobst
 Drei Saucen zum Dippen 152
 Durchschlaf-Säuglingsmilch 38

E

E-Nummern 32
 Eier
 Allergie 54, 76
 Eier-Gemüse-Küchlein 180
 Eiweißgehalt 67
 Erste Beikost 52
 French Toast 198
 Frittata 124
 kaufen 21f.
 Omelett 242
 Sicherheit 75
 Einfrieren
 Breie 98, 102
 Gemüse 24

Eintöpfe siehe Schmorgerichte
Eiscreme 71
Eisen 40
Anämie 84
Quellen 62
Tee und Kaffee 65
Vegetarische Ernährung 67
Vitamin C 63
Zusatzpräparate 63

Eiweiß 60
in Fertigmilch 37
Quellen 60
Vegetarische Ernährung 67

Erbsen 27
Erbsen-Knoblauch-Brei 108
Erbsenbrei 105
Erbsenrisotto 161

Erdbeeren 27
Müslis mit Banane und Erdbeeren 148

Erdnussallergie 54, 76
Essenzielle Fettsäuren 61
Essprobleme 79–87

F

Falafel 184
Fenchel 27
Pizza mit Fisch und Fenchel 188
Schmorgemüsesauce 177

Tofusalat 186
Fertigmilch 35–36
Abstillen 39, 42, 55
Erstlingsmilch 37
Fläschchen nach Bedarf 38
Fertigmilch, Marke wählen 37f.
Fette 59

Essenzielle Fettsäuren 61
Fettarme Ernährung 61
Fettreicher Fisch 61–62
Hydrogenisierte Fette 32
Quellen 61
Transfette 33

Fingerfood 45ff.
Fisch 22f.
Allergien 54, 76
Brokkoli-Kartoffel-Fisch-Brei 108
Cremige Fischsuppe 134
Erste Beikost 50
Fettreicher Fisch 61–62
Fisch mit Tomatensauce 212
Fischküchlein 130
Fischpâté 185
Ofengegartener Fisch 239
Pasta-Fisch-Auflauf 210

Pizza mit Fisch und Fenchel 188
Reste 98
Sicherheit 75
Flaschenmilch siehe Fertigmilch
Fleisch kaufen 21f.
Folgemilch 37
Fond siehe Brühe
Forelle 61f.
French Toast 198
Frittata 124
Früchte siehe Obst
Frühgeborene, Abstillen 44
Frühkohl 28
Frühlingszwiebeln
Eier-Gemüse-Küchlein 180
Kartoffel-Gemüse-Stampf 120
Lachsrisotto 132

G

Ganz einfache Lammschanks 218
Garnelen 23
Cremige Fischsuppe 134
Pasta-Fisch-Auflauf 210
Gedämpfter Kürbispudding 195
Gelee
Orangengelee 144

Gemüse (siehe auch Karotten, Tomaten usw.) 59f.
Bioqualität 21
Erste Breie 50f.
Gemüsebreie 100ff.
Gemüsebrühe 238
kaufen 23
lagern 24
Pestizidrückstände 21
Schmorgemüsesauce 177
Vegane Ernährung 67f.
Vegetarische Ernährung 60, 67
Vitamingehalt 24
Zubereitung 98

Gesättigte Fettsäuren 33, 61
Geschmortes Wurzelgemüse 209
Getränke 65
Gewichtsfragen 84
Gewürze 70, 96
Glutenallergie 54, 76
Gratin siehe Auflauf
Grünkohl 28
Gurke 27
Tofusalat 186

H

Haferflocken
Apfel-Haferflocken-Muffins 200
Apfelmüslis 172
Müslis mit Banane und Erdbeeren
Porridge 117
Rhabarberauflauf mit Streusel 142
Salzfreie Haferkekse 233

Hähnchen-Nuggets 137
Hai 75
Hering 61, 62
Himbeeren 27

Apfel-Himbeer-Brei 113
Hirseflocken
Porridge 117

Honig 72, 75
Bratäpfel 220
Hühnchen

Brathähnchen 139f.
Erste Beikost 52
Hähnchen-Salat-Brei 109
kaufen 22
Hähnchen-Nuggets 137
Schnelle Hühnerbrühe 236
Traditionelle Hühnerbrühe 237

Hühnerleberpastete 141
Hülsenfrüchte

Eiweißgehalt 67
Erste Beikost 52

Hummus
Avocado-Hummus-Salat 123
Hummus von weißen Bohnen 245

Hydrogenisierte Fette 33
Hygiene 97
Breie 101f.

Säuglingsmilch 39
Hyperaktivität 32

I

Industriell hergestellte Lebensmittel 33
Fettgehalt 61
Salzgehalt 68
Zuckergehalt 70

J

Jakobsmuscheln
Risotto mit Meeresfrüchten 133

Joghurt 61
Birnen-Nuss-Smoothie 196
Brombeermuffins 192
Haferflockenmuffins mit Apfel 200
Mango-Smoothie 118
Sodabrot 232
Johannisbeeren 27
Rote 27
Schwarze 27
Weiße 27

K

Kabeljau 22, 23
Fisch mit Tomatensauce 212
Kaffee 65
Kalbfleisch
Burger mit Thymian und Zwiebeln 167
kaufen 22

Kalium 70

Kalzium
Vegane Ernährung 67
Vegetarische Ernährung 67

Karotten 28
Bolognesesauce 191
Geschmortes Wurzelgemüse 209
Karotten-Blumenkohl-Brei 108
Karotten-Linsen-Suppe 179
Karottenbrei 107
Schmorgemüsesauce 177
Wildeintopf mit Kräuterküchlein 214

Kartoffeln 28
Brokkoli-Kartoffel-Fisch-Brei 108
Cremige Fischsuppe 134
Fischküchlein 130
Geschmortes Wurzelgemüse 209

Kartoffel-Gemüse-Stampf 120
Kartoffelbrei 106
Lauch-Kohl-Kartoffel-Brei 111
Makrele mit Kartoffeln und Zwiebeln 164
Ofenkartoffeln 98
Rösti mit Schweinefleisch und Apfel 219
Rote-Bete-Kartoffel-Käse-Brei 109
Teigtaschen mit zweierlei Kartoffelfüllung 182
Wurzelsüppchen 201