



Leseprobe

Loretta Stern, Anja Constance Gaca

Das breifrei!-Kochbuch

So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie. Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer

Fingerfood für's Fäustchen vom Feinsten.
Brigitte MOM

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 06. Oktober 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Brei zum Beikoststart? Muss nicht sein! Nach dem erfolgreichen Titel Einmal breifrei, bitte! geht es jetzt an die Töpfe. Denn Kinder ab dem Beikostalter haben Spaß am Familienessen, wenn sie mundgerechte Happen in Fingerfood-Größe probieren dürfen. In diesem Buch stellen die Schauspielerin Loretta Stern und die Hebamme Anja Constance Gaca 80 Familienrezepte vor – von dem Szenekoch David Gansterer kreiert und auf »breifrei«-Tauglichkeit getestet.

Mit Schwung und Augenzwinkern liefern die Autorinnen, beide selbst Mütter, die Basics der Babyernährung ohne Löffel: die besten Nährstoffbooster, die schnellsten Garmethoden, die Dos und Don'ts der stressfreien Familienküche. Dazu babytaugliche Rezepte für Fingerfood, Frühstücksideen, Snacks und warme Hauptgerichte. Hier kommen kleine Essanfänger voll auf ihre Kosten, genauso wie der Rest der Familie. Alle sitzen gemeinsam am Tisch: ohne Füttern, ohne Stress!

Die aktuelle Forschung gibt der Methode »breifrei« recht: Babys profitieren erwiesenermaßen von dieser selbst gesteuerten Ernährungsweise, z.B. in Bezug auf Allergieprophylaxe, Gehirnentwicklung und gesundes Essverhalten.

Nach dem Stillen kommt der Brei? Das muss nicht sein! Kinder ab dem Beikostalter haben Spaß am Familienessen, wenn sie babytaugliche Happen in Fingerfood-Größe probieren dürfen. Dieses Kochbuch liefert alles, was Sie dafür brauchen: 80 tolle Familienrezepte, lecker, gesund und auf Babys Bedürfnisse zugeschnitten. Dazu Know-how über die richtige Ausstattung, Einkauf und Lagerung, die schnellsten Garmethoden, Dos und Don'ts der nachhaltigen Familienküche.

Vorwort

Wenn Sie diese Zeilen lesen, interessieren Sie sich also für die entspannte und praktische Methode der breifreien »Beikost nach Bedarf«-Vorgehensweise bei der Nahrungseinführung. Ich stelle mir vor, dass Sie entweder noch im Buchladen stehen und nachdenklich blättern oder unser Werk jetzt zum ersten Mal zu Hause aufgeschlagen haben. Weiterhin stelle ich mir vor oder vielmehr hoffe ich es sogar, dass Sie sich vorab bereits genug Information verschafft haben, um nun zu sagen:

»Diesen Weg möchte ich, möchten wir mit unserem Kind gehen! Nun freue ich mich auf viele tolle Rezepte, die in mein und unser Leben passen und die es uns ermöglichen, alle zusammen zur gleichen Zeit unser Essen zu genießen – Kinder wie Erwachsene, ohne dass für irgendwen am Tisch etwas anderes oder besonderes zubereitet oder gar irgendwer gefüttert werden muss.«

Sollten Sie allerdings noch zweifeln, ob und vor allem wie das überhaupt gehen soll, dass so ein kleines Wesen, ein Säugling im wahrsten Sinne des Wortes, anfängt, sich eigenständig mit fester Nahrung auseinanderzusetzen, dann möchte ich Ihnen dringend raten, sich erst einmal umfassend zu informieren. Zum Beispiel in »Einmal breifrei, bitte!«, dem Theorie-Buch, das ich zu-

sammen mit der Hebamme Eva Nagy geschrieben habe. Hier erklären wir detailliert, wie Sie vorgehen können, was alles zu beachten ist in Sachen Beikostreife, Sitzhaltung beim Essen, Vereinbarkeit der Methode mit Ihrem Berufsleben und vieles mehr, von A wie Allergien bis Z wie Zungenstoßreflex sozusagen.

Natürlich liefern wir Ihnen auf den folgenden Seiten in der Kurzfassung noch einmal die wichtigsten Informationen, jedoch ist es, das kann ich aus eigener Erfahrung sagen, äußerst hilfreich, sich ein profundes und möglichst breit aufgestelltes Wissen anzueignen – zum einen für das eigene Wohlbefinden und die Sicherheit im Umgang mit dem Kind und damit zum anderen auch für das Kind selbst, da Ihr Nachwuchs ja mit feinfühligsten Sensoren ausgestattet ist und sofort in Unruhe gerät, wenn Sie es tun. In Stein-Zeiten war das wegen der nicht unerheblichen Zahl an freilaufenden wilden Tieren sicher sehr hilfreich, steht einem aber heutzutage eher im Weg, wenn man einen gemütlichen Tagesablauf für sich und Baby konstruieren möchte!

Also – erst Theorie und dann Praxis, eine Reihenfolge, die sich nicht zuletzt in der

