

- 5 **Vorwort**
- 7 **Lotta isst, was alle essen**
- 8 **Lotta plant, kocht und isst mit**
- 8 Die Ernährung im 1. Lebensjahr – und dann?
- 10 Alle zufrieden am Tisch
- 12 **Wie kommt Lotta auf den Geschmack?**
- 12 Woher weiß Ihr Kind, was ihm schmeckt?
- 15 Essen hat etwas mit Fühlen und Lernen zu tun
- 17 **Jetzt geht es in die Küche**
- 17 Anzahl der Mahlzeiten
- 18 Der Einkauf
- 19 Gemeinsam gekocht schmeckt allen!
- 19 Ist Ihr Kind ausreichend und gut versorgt?
- 25 **Mit Kindern kochen – Kreativität und gute Laune sind angesagt**
- 25 Die Küche ersetzt das Klassenzimmer
- 27 Das kann ich schon!
- 29 Gemeinsam Kochen leicht gemacht
- 33 **Lottas Lieblingsrezepte**
- 35 **Suppen**
- 44 **Salate**
- 52 **Brot, Brötchen & Co.**
- 68 **Hauptgerichte**
- 108 **Kuchen, Kekse, Gebäck**
- 121 **Desserts**
- 133 **Register**
- 134 **Rezeptverzeichnis**



WISSEN

Zu den Rezepten ...

Die Rezepte in diesem Buch haben ein paar Besonderheiten. Zum einen gibt es Symbole, die wichtig sind für die Bevorratung der leckeren Gerichte:

- : diese Gerichte können Sie im Kühlschrank (manchmal mit KS abgekürzt) aufbewahren
- : diese Gerichte sind für den Tiefkühl-Vorrat geeignet, können aber auch im Kühlschrank aufbewahrt werden (manchmal mit TK abgekürzt)
- : diese Gerichte verpacken Sie am besten in einer Vorratsdose

Außerdem gibt es in den Rezepten manchmal **Abschnitte, die fett gedruckt** sind. Dabei handelt es sich um einfache Arbeitsschritte, die Lotta allein oder mit Unterstützung ihrer Eltern ausführen kann.