

JA, BEIKOST DARF EINFACH SEIN!

Breifrei, Baby-led Weaning (BLW), babygeleitete Beikost, Fingerfood – viele ähnliche Namen für die gleiche Sache: Mitessen an einem leicht angepassten Familientisch.

Dazu müssen Sie keine komplizierten Rezepte befolgen oder Ihre Koch- und Ernährungsgewohnheiten komplett über den Haufen werfen, im Gegenteil: Solange Sie Ihrem kleinen Essanfänger keine stark gesalzenen oder gesüßten Speisen anbieten und auf Fertiggerichte verzichten, können Babys mit etwa einem halben Jahr fast alles probieren und essen, was auch Sie gern mögen. Vorbei sind die Zeiten, in denen Sie dreistellige Beiträge für Breigläser ausgegeben haben, die häufig noch halbvoll zurückblieben. Vorbei auch das Extra-Kochen und Einfrieren in Eiswürfelformen, das Ihre Kühltruhe schnell voll, aber Ihr Kind nicht unbedingt glücklicher macht. Kinder möchten meistens am liebsten das essen, was Sie auch zu sich nehmen.

Für einen leichten Einstieg ins Kochen für alle bietet Ihnen dieses Buch eine Auswahl an Gerichten, die der ganzen Familie schmecken und jeweils mit höchstens sechs Zutaten und daher ohne lange Einkaufslisten zuzubereiten sind. Was gebraucht wird, sehen Sie auf einen Blick, denn alle Zutaten sind abgebildet. Wahrscheinlich können Sie auf Rezepte bald verzichten, wenn Sie sich von der Idee verabschiedet haben, dass Babys eine hochkomplexe Spezialkost benötigen. Belohnt werden Sie mit kürzerer Vorbereitung, entspannteren Mahlzeiten und einem gut gelaunten Kind, das die Welt des Essens fröhlich und ohne Druck erkunden darf.

Guten Appetit

Ihre Tatje Bartig-Prang