Ulrike von Loeper
Kochen für Babys - Kerngesund durch Ur-Ernährung

Reading excerpt

Kochen für Babys - Kerngesund durch Ur-Ernährung
of Ulrike von Loeper
Publisher: Der Suedafrikaner GmbH

https://www.narayana-verlag.com/b26511

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

»WINTER«

0–6
MONATE
S. 70

»FRÜHLING«

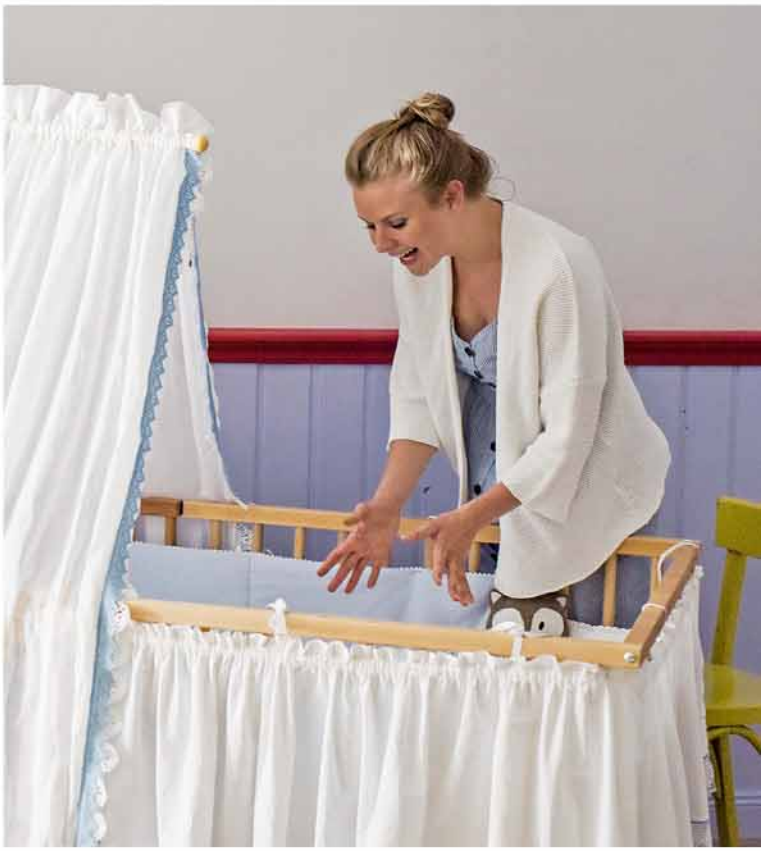
7–9
MONATE
S. 128

»SOMMER«

10–12
MONATE
S. 168

»HERBST«

13–18
MONATE
S. 234



BABYJOGHURT

– Süß

ab 8 Monaten

120 ml **Joghurt, vorzugsweise hausgemacht aus Rohmilch oder Bioheumilch**
½ TL **Melasse oder Ahornsirup oder**
3 EL **Fruchtpüree**

Den Joghurt mit der Melasse verrühren. Sehr gut schmeckt den Kleinen zum Joghurt auch ein Püree aus gekochten Erdbeeren und Himbeeren. Dieses kann gut eingefroren werden.

Joghurt lässt sich ganz leicht mit Rohmilch selbst herstellen. Entweder man verwendet einen elektrischen Joghurtmaker. Ich habe für mich einen Joghurtmacher aus Keramik entdeckt, der ganz ohne Strom auskommt. Hierzu erwärmt man die Milch auf 80° C, lässt sie im Keramiktopf für eine Stunde auf 45° C herunter kühlen, rührt 3 EL Joghurt hinein und deckt alles mit einer Mütze zu. Nach acht Stunden ist der Joghurt stichfest und fertig.

SAUERKRAUT-APFEL-MUS

– Süß & salzig

ab 9 Monaten

2 EL **Sauerkraut**
2 EL **Apfel, gerieben**

Den geriebenen Apfel mit wenig Wasser zugedeckt im Topf 15 Minuten kochen lassen, das Sauerkraut hinzufügen und je nach Geschmack deines Babys im elektrischen Mixer pürieren. Für eine breiige Konsistenz bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Sauerkraut lässt sich ganz einfach selbst herstellen, indem man Weißkohl hobelt und so lange zerdrückt, bis viel Saft austritt. Der Kohl wird mit Salz vermischt und von seinem Saft bedeckt in einem Einmachglas luftdicht verschlossen bei Raumtemperatur für wenige Tage zum Gären gebracht. Dunkel und kühl gelagert braucht er dann noch zwei bis drei Wochen, um fertig zu gären.

Sauerkraut ist ein Nationalgericht, auf das wir richtig stolz sind! Es enthält kostbare Milchsäurebakterien, die eine gesunde Darmflora unterstützen, viele Mineralien und sehr viel Vitamin C. Dass die Seeleute des 18. und 19. Jahrhunderts sich mit Sauerkraut vor dem gefürchteten Skorbut schützten, ist also kein Seemannsgarn! In fast allen Kulturen gilt Sauerkraut als besonders wertvolle Nahrung, und das schon seit Menschengedenken. Am besten, man beginnt schon früh damit, den kleinen Schatz mit Sauerkraut vertraut zu machen und es ihm möglichst oft anzubieten. So schmeckt es den Kindern auch meistens in späteren Jahren gut.

GLÜCKLICHE TAGE

So streichen sie dahin, die Tage mit dem kleinen Schatz, wenn nach dem Wochenbett alles sich in einem Rhythmus eingespielt hat ...
Endlich sind die Ruhe und Zeit da, unerwartete Glücksmomente und Überraschungen von Herzen zu genießen!

GEWÜRZMISCHUNGEN

Porridge-Gewürz

ab 12 Monaten

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und stets luftdicht verschlossen aufbewahren.

6 TL **Ceylonzimt, gemahlen**
3 ½ TL **Ingwerpulver**
1 ½ TL **Muskatnuss, gemahlen**
¼ TL **Nelken, gemahlen**
¼ TL **Kardamom, gemahlen**

Oatmeal-Gewürz

ab 13 Monaten

Alle Zutaten miteinander vermischen und luftdicht verschlossen aufbewahren.

2 TL **Ceylon- Zimt, gemahlen**
4 TL **Orangenschale, gemahlen**
¼ TL **Vanillepulver**
½ TL **Kurkuma, gemahlen**

Falls gemahlene Orangenschale nicht erhältlich ist und für diejenigen, die sie lieber selbst machen: gewaschene Bioorangen mit einer Zitrusreibe reiben und auf einem Backpapier trocknen lassen.

Diese herrlichen Gewürze sind eine Inspiration von einer Herbstreise nach New York. Sie erinnern mich an ein Frühstück im *Penelope's* in Manhattan, einem kleinen Café, das so aussieht, als wäre es irgendwo auf dem Land. Am liebsten esse ich diese Gewürze in meinem Porridge. Sie schmecken aber auch wundervoll in Wintergebäck oder auf der Sahnehaube einer heißen Schokolade an einem nebligen Herbsttag.

BABY-CUSTARD

– Süß

ab 6 Monaten

Utensilien **Soufflé-Formen**

480 ml **Kokosmilch**
6 **Eigelbe aus biodynamischer Haltung, schaumig gerührt**
1 Prise **Bourbonvanille-Pulver**
1 TL **Ahornsirup**

Den Ofen auf 150° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten mit einem Handmixer verrühren. Die Soufflé-Formen mit Butter einfetten, die Creme auf die Formen verteilen.

Die Soufflé-Formen in eine Auflaufform setzen. Die Auflaufform mit Wasser bis knapp unter den Rand der Soufflé-Formen füllen und vorsichtig in den Ofen stellen.

Eine Stunde lang backen und danach servieren.

Ein köstliches Dessert für die ganze Familie!

Nach Sally Fallon Morell, Nourishing Traditions Book of Baby & Child Care

OBST
NÜSSE
MILCHSÄUREBAKTERIEN
GLUTENFREIE FLOCKEN
OVERNIGHT

3-KORN-FLOCKEN MIT BANANE UND WUNDERNUSSBUTTER

– Süß

ab 12 Monaten

2 EL **Reisvollkornflocken, Buchweizenflocken, Quinoaflocken, Hirsevollkornflocken oder eine Mischung aus den Sorten**
1 EL **Molke oder frisch gepresster Zitronensaft**

Trinkwasser

1 TL **Butter**
¼ TL **Meersalz**
1 EL **Wundernussbutter** ***(Rezept S. 244)***
3 EL **Milch**
½ **Banane**

Die Flocken mit der Molke und Trinkwasser bedecken und zugedeckt zwölf bis 24 Stunden einweichen lassen. Danach in einem Topf mit genügend Wasser aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und für zehn Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen und regelmäßig umrühren. Vom Herd nehmen.

Die Butter im Brei schmelzen lassen, das Salz, die Wundernussbutter und die Milch hinzufügen und umrühren. Je nach Vorliebe deines Babys den Flockenbrei mit der Banane pürieren oder die Banane würfeln und dazurühren.

Nun verträgt der kleine Babydarm schon Nüsse, wenn sie sorgfältig zubereitet wurden. „Wundernüsse“ habe ich sie genannt, weil sie so viel wertvoller für den Körper sind, wenn sie über viele Stunden eingeweicht wurden (Rezept Seite 244). Störstoffe werden so abgebaut, und die wichtigen Mineralien und Vitamine sind viel leichter aufnehmbar als von unverarbeiteten Nüssen. Dies ist eine uralte Zubereitungsart, die nun wiederentdeckt wird. Nach dem Einweichen trocknet man die Nüsse im Ofen und dann landen sie gemahlen, zu Wundernussbutter verarbeitet, oder ganz in Gefäßen, jederzeit griffbereit, um verschiedenste Gerichte und Gebäcke anzureichern.

Ulrike von Loeper

Kochen für Babys - Kerngesund durch Ur-Ernährung

344 pages, hb
publication 2020

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com