

Ulrike von Loeper

Kochen für Babys - Kerngesund durch Ur-Ernährung

Leseprobe

[Kochen für Babys - Kerngesund durch Ur-Ernährung](#)

von [Ulrike von Loeper](#)

Herausgeber: Der Suedafrikaner GmbH



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

»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*

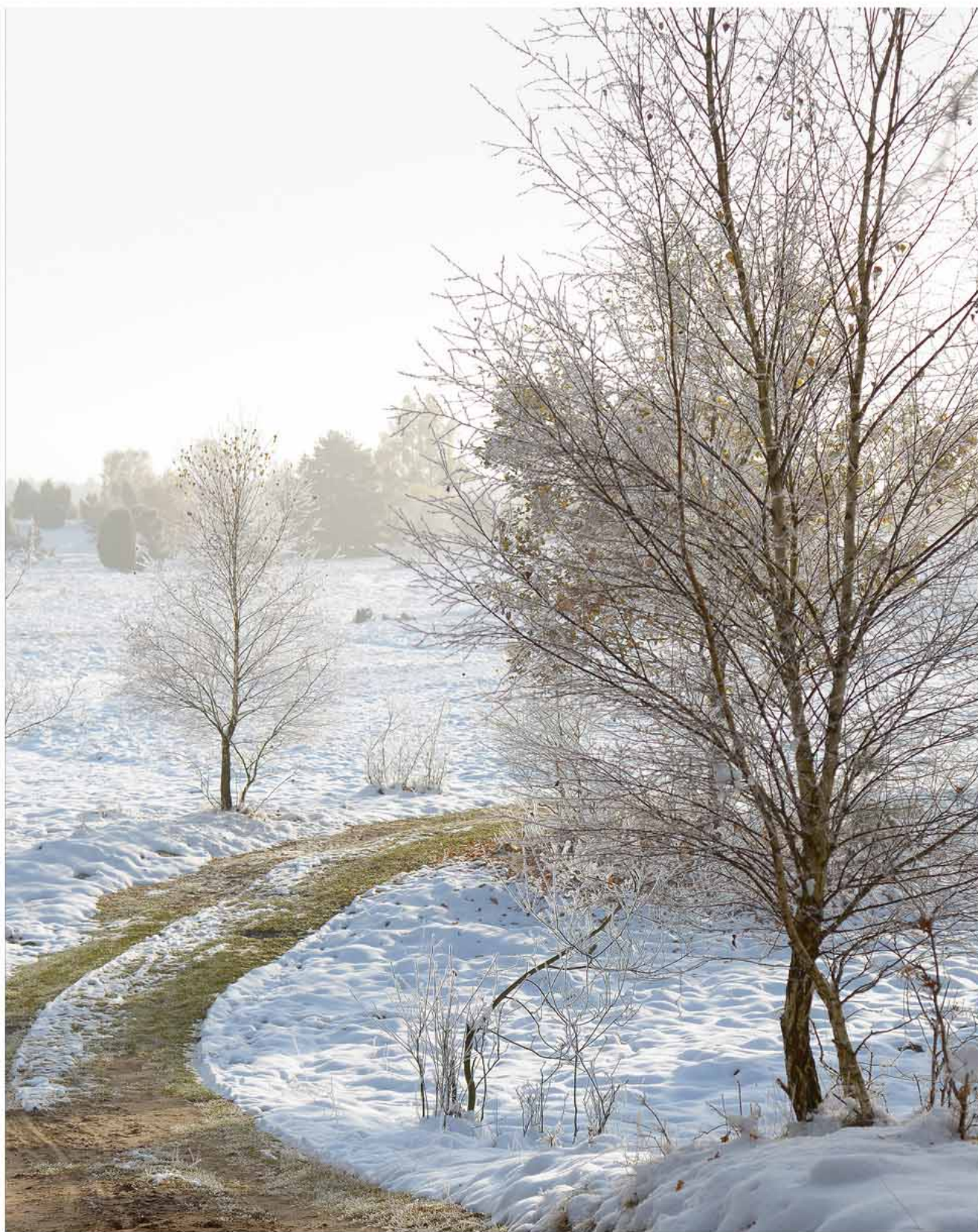
ab 9 Monaten

- 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

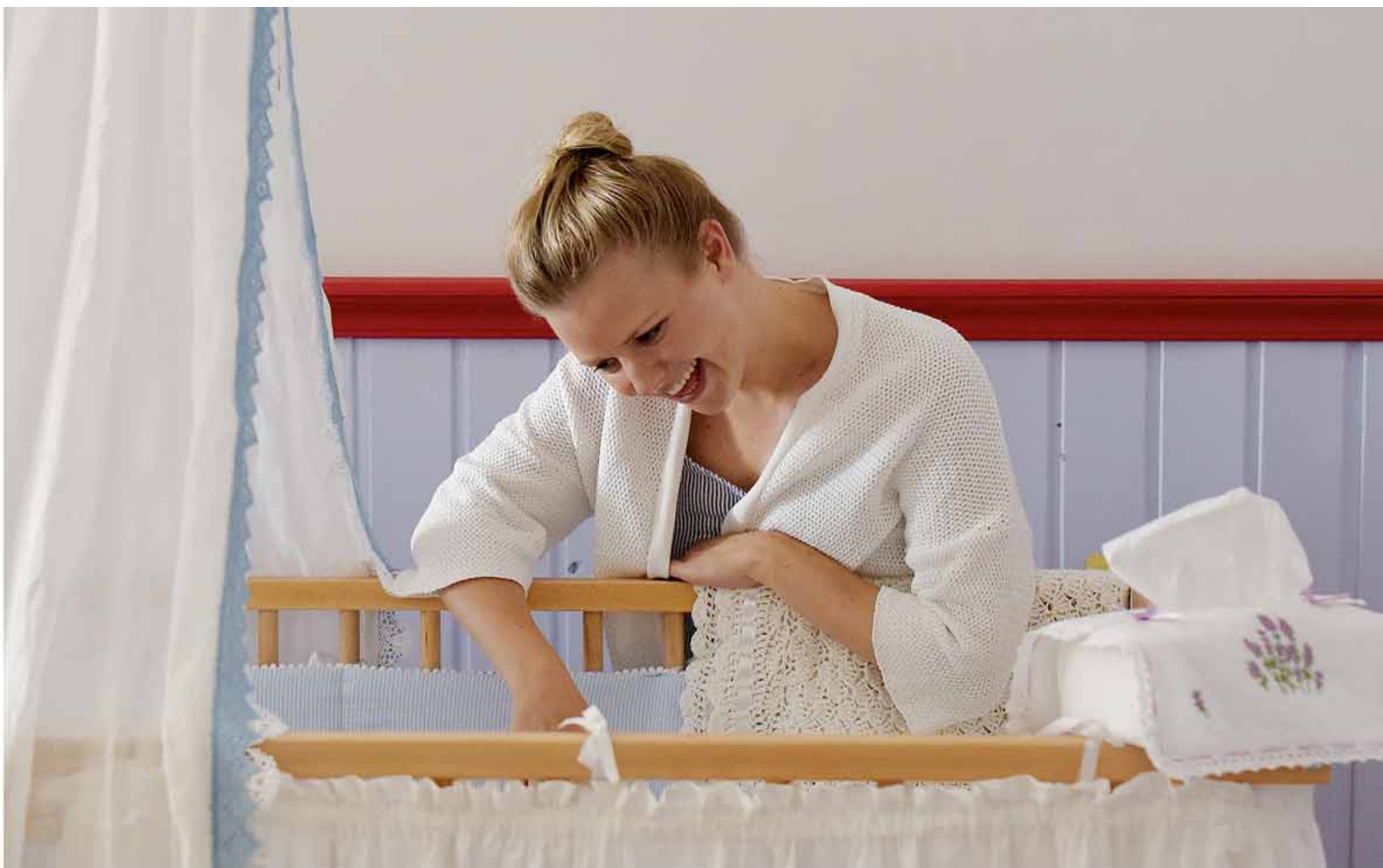
ab 13 Monaten

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

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

Utensilien Soufflé-Formen

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

480 ml Kokosmilch

6 Eigelbe aus
biodynamischer
Haltung,
schaumig gerührt

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.

1 Prise Bourbonvanille-
Pulver

Eine Stunde lang backen und danach servieren.

1 TL Ahornsirup

Ein köstliches Dessert für die
ganze Familie!

3-KORN-FLOCKEN MIT BANANE UND WUNDERNUSSBUTTER

– Süß

ab 12 Monaten

- 2 EL Reissvollkornflocken,
 Buchweizenflocken,
 Quinoaflöcken,
 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.



Erhältlich ab
28.11.2020



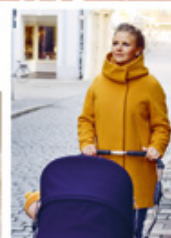
ULRIKE VON LOEPER

KOCHEN für BABYS

KERNGESUND
DURCH UR-ERNÄHRUNG



Das Grundlagenwerk für die Ernährung von Babys,
Kindern und Erwachsenen. Mit 100 Rezepten, 182 Fotografien,
über 58 Seiten Wissens-Teil und persönlichen Essays zu
Themen wie Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.



*„Koch so für
dein Baby, wie
du es vor
2000 Jahren
gemacht hättest!“*

Ulrike von Loeper
Autorin & Fotografin

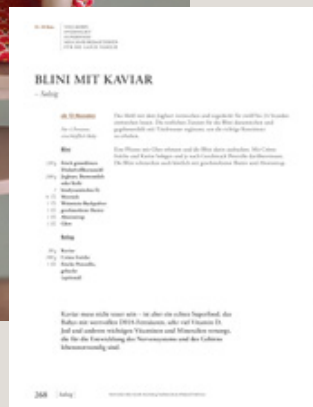


KOCHEN für BABYS

KERNGESUND DURCH UR-ERNÄHRUNG

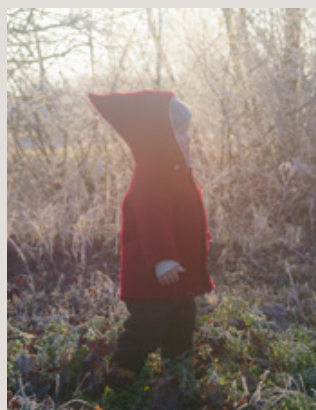
„Dieses zauberhaft
illustrierte Babykoch-
buch sollte in keinem
Haushalt fehlen!“

Judith Mudrak, Autorin
von „Milch ist nicht gleich Milch“



„Von Loepers jahre-
lange Recherchen
in verschiedenen
Ernteilen haben ein
Ernährungswissen
zutage gebracht, das
unsere Kinder
gesund und schön
gedeihen lässt.“

Günther H. Heepen, Medizijnjournalist,
Heilpraktiker und Buchautor



„Wissenschaftlich
untermauert und
mit vielen leckeren
Rezepten versehen.“

Sven Sommer, Heilpraktiker
und Bestsellerautor



ULRIKE VON LOEPER KOCHEN FÜR BABYS

Herausg.: Ulrike von Loeper
344 Seiten, 21 x 26 cm, vollfarbig
Fadengebunden, Leinen-Hardcover
ISBN 978-3-9822510-8-0
Ab 28.11. erhältlich auf:
www.kochenfürbabys.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*

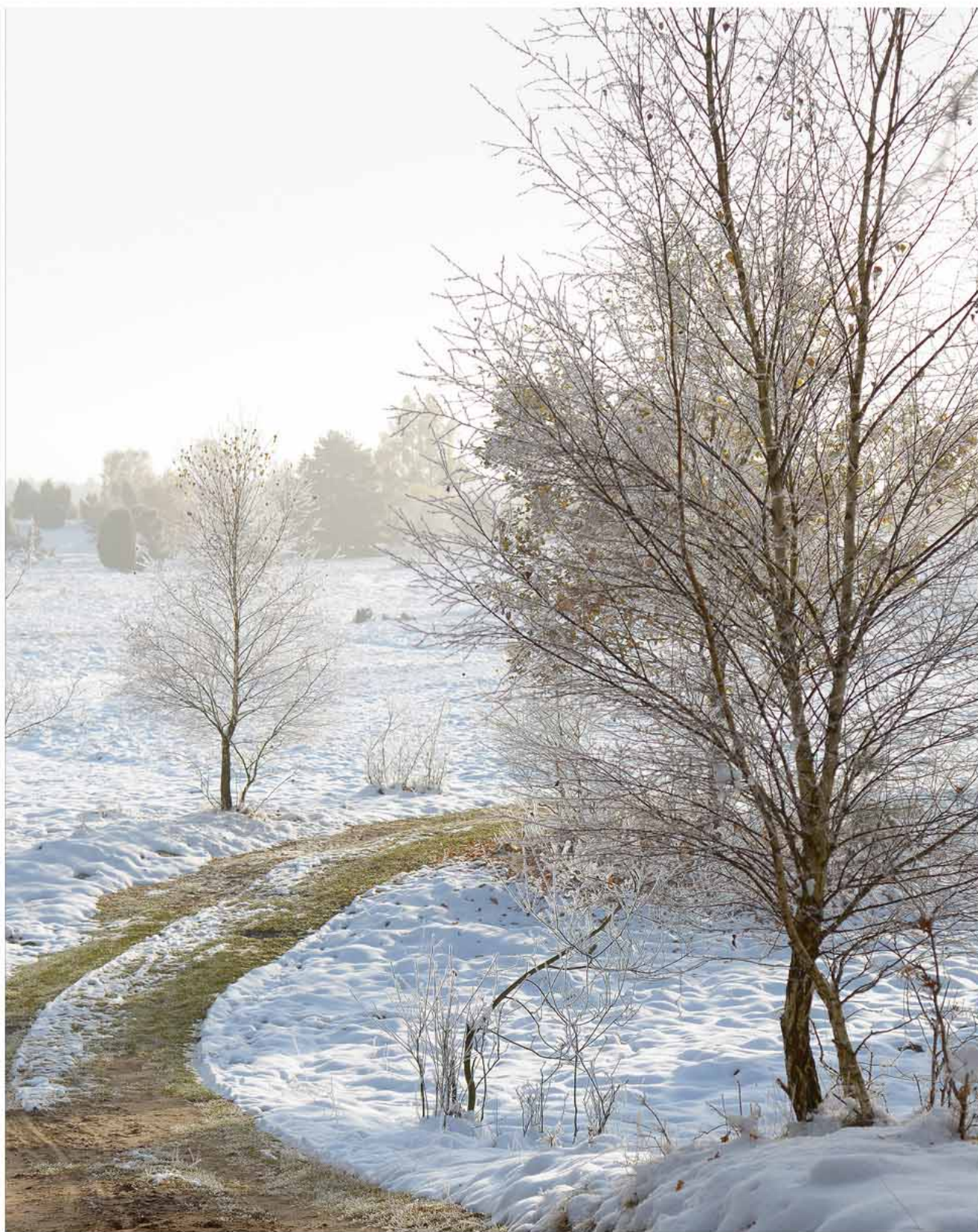
ab 9 Monaten

- 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

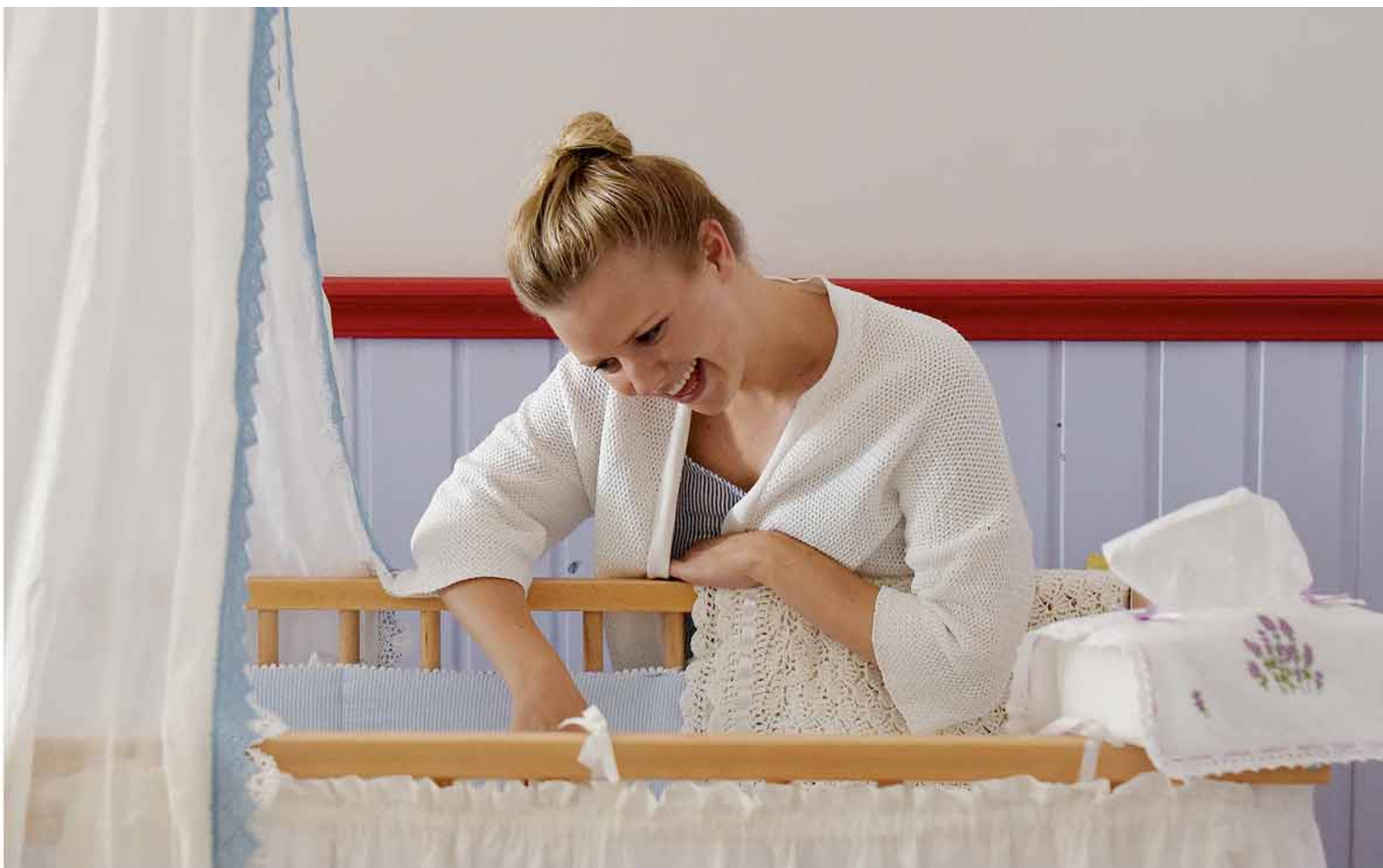
ab 13 Monaten

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

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

Utensilien Soufflé-Formen

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

480 ml Kokosmilch

6 Eigelbe aus
biodynamischer
Haltung,
schaumig gerührt

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.

1 Prise Bourbonvanille-
Pulver

Eine Stunde lang backen und danach servieren.

1 TL Ahornsirup

Ein köstliches Dessert für die
ganze Familie!

3-KORN-FLOCKEN MIT BANANE UND WUNDERNUSSBUTTER

– Süß

ab 12 Monaten

- 2 EL Reissvollkornflocken,
 Buchweizenflocken,
 Quinoaflöcken,
 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.



Erhältlich ab
28.11.2020



ULRIKE VON LOEPER

KOCHEN für BABYS

KERNGESUND
DURCH UR-ERNÄHRUNG



Das Grundlagenwerk für die Ernährung von Babys,
Kindern und Erwachsenen. Mit 100 Rezepten, 182 Fotografien,
über 58 Seiten Wissens-Teil und persönlichen Essays zu
Themen wie Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.



*„Koch so für
dein Baby, wie
du es vor
2000 Jahren
gemacht hättest!“*

Ulrike von Loeper
Autorin & Fotografin

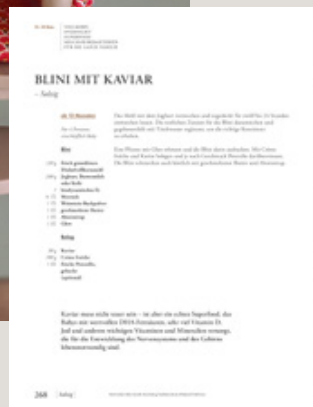


KOCHEN für BABYS

KERNGESUND DURCH UR-ERNÄHRUNG

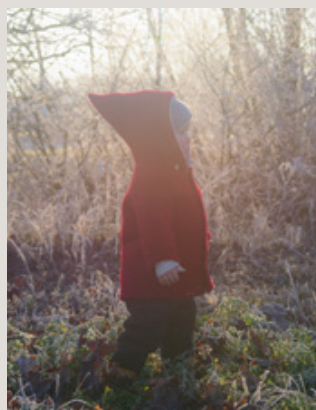
„Dieses zauberhaft
illustrierte Babykoch-
buch sollte in keinem
Haushalt fehlen!“

Judith Mudrak, Autorin
von „Milch ist nicht gleich Milch“



„Von Loepers jahre-
lange Recherchen
in verschiedenen
Ernteilen haben ein
Ernährungswissen
zutage gebracht, das
unsere Kinder
gesund und schön
gedeihen lässt.“

Günther H. Heepen, Medizijnjournalist,
Heilpraktiker und Buchautor



„Wissenschaftlich
untermauert und
mit vielen leckeren
Rezepten versehen.“

Sven Sommer, Heilpraktiker
und Bestsellerautor



ULRIKE VON LOEPER KOCHEN FÜR BABYS

Herausg.: Ulrike von Loeper
344 Seiten, 21 x 26 cm, vollfarbig
Fadengebunden, Leinen-Hardcover
ISBN 978-3-9822510-8-0
Ab 28.11. erhältlich auf:
www.kochenfürbabys.com

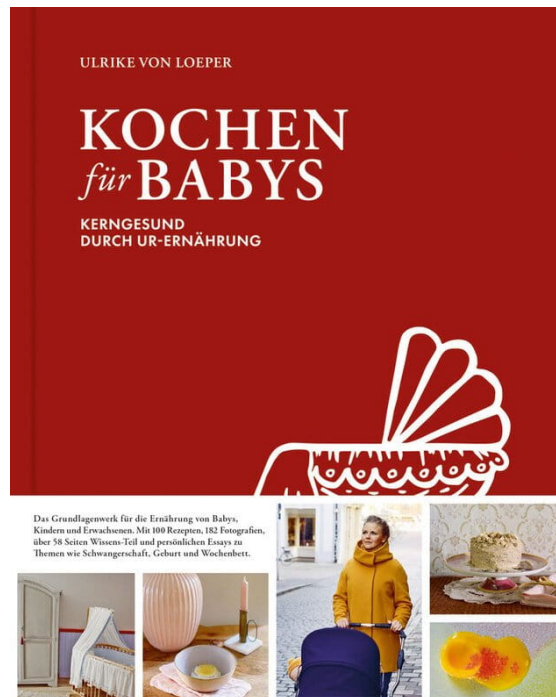


Ulrike von Loeper

Kochen für Babys - Kerngesund durch Ur-Ernährung

344 Seiten, geb.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de