

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Vorteile des Stillens	9
... für Kinder	9
... für Mütter	11
Was braucht ein Säugling?	13
Gedeihen bei Stillkindern	13
Was ist in der Muttermilch?	17
Eiweiß	17
Fett	17
Lactose - Milchzucker	18
Vitamine	18
Mineralien und Spurenelemente	19
Hormone	20
Schadstoffe	21
Die Aufgaben der Muttermilch	23
Die Besonderheit der Erstmilch	23
Der immunologische Schutz der Erstmilch	24
Milchbildung, Hormone und der Milchspendereflex	25
Östrogen	25
Progesteron	25
Prolaktin	25
Oxytocin	25
Blähungen und Koliken	27
Ursachen und vorbeugende Maßnahmen	29

Rezeptverzeichnis	35
Vorwort zu den Rezepten	35
Suppenvariationen	43
Eintöpfe, herzhaft und gesund	61
Tolle Salate zum Sattessen	69
Salatsaucen	81
Delikatessen aus See, Fluss und Meer	91
Gaumenschmaus vom Fleisch	107
Saucenbrevier	135
Der besondere Gemüsegenuss	141
Die besten Aufläufe	161
Von der gelben Knolle	173
Nudeln, Reis & Co	183
Alles vom Ei	195
Schlemmen mit Quark und Käse	205
Wochenbettbrot	213
Genussvolles für Naschkatzen	221
Rund um Küche und Keller	235
Lagerung von Lebensmitteln	235
Verarbeitung von Lebensmitteln	235
Garzeiten	236
Maße, Gewicht und Abkürzungen	238
Kräuter und Gewürze	240
Pannenhilfe	242
Hilfreiche Adressen	245
Stichwortverzeichnis	247
Mein Leben als Storchentante	255
Der Fotograf	256