

SUSANNE KLUG

Mit mehr
als **50**
Rezepten

Die neue Babyernährung

Breie und Fingerfood
für die Kleinsten

GU

SUSANNE KLUG

Die neue Babyernährung



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen mehrfach in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

Inhalt



Jetzt geht's los: Babys erster Brei

6

DIE ERSTEN MONATE – VON DER MILCH ZUM ERSTEN LÖFFELCHEN

Der Bedarf verändert sich

NUR DAS BESTE FÜR IHR BABY	14
7 Alles bio oder was?	14
7 Trinken nicht vergessen!	18

DIE VIER PHASEN DES ESSENLEARNENS

Jedes Baby ist und isst anders!

SO KLAPPT'S MIT DEM ESSEN	21
10 Die ersten Häppchen	21
10	
ALLERGIE? NEIN DANKE!	24
Ruhig ausprobieren	24



Essen lernen – Schritt für Schritt

26

PHASE 1: BABYS ERSTER MITTAGSBREI – 5. BIS 6. MONAT

Immer her mit dem Gemüse
Weiter geht's mit Fleisch und Fisch
Veggie-Baby
Vorkochen

PHASE 3: GETREIDE-OBST-BREI – AB DEM 8. MONAT	38
27 Brei mit richtig was drin	38
29 Fingerfood	40
30 Gut gepflegte Zähne – von Anfang an	41
31	

PHASE 2: DER MILCH-GETREIDE-BREI AM ABEND – 7. BIS 8. MONAT

Das richtige Getreide
Milch – das Beste von der Kuh
Frischekick durch Früchte

PHASE 4: ESSEN AM FAMILIENTISCH – 10. BIS 12. MONAT	42
34 Essen wie die Großen	43
34 Reicht das auch wirklich?	44



Endlich selbstständig essen

46

DIE NEUE ART, ESSEN ZU LERNEN

Vorteile des »Baby led weaning«
Vielfalt macht Appetit auf mehr

47	Mit Geduld und Putzlappen	50
47	Die ersten Probierstückchen in	
49	Babys Händen	52

Die besten Rezepte für Brei und Co.

60

LECKERES GANZ EINFACH

SELBST KOCHEN

Kochen auf Vorrat

Phase 1: Babys erster Gemüsebrei

Jetzt kommen Fleisch und Fisch dazu

Phase 2: Schnelle Breie für den Abend

61	Phase 2: Erstes Fruchtmus für den Nachmittag	78
61	Phase 3: Obstbrei für den Nachmittag	80
70	Phase 4: Rezeptideen für die ganze Familie	82



SERVICE

Adressen und Bücher, die weiterhelfen	92
Die Symbole bei den Rezepten:	
Was bedeutet was?	93
Register	94
Impressum	96

Jetzt geht's los: Babys erster Brei

*Der erste Schritt in Richtung Selbstständigkeit heißt:
selber essen. Mit Brei und babygerechtem Fingerfood
lernt Ihr Kind eine neue (Geschmacks-)Welt kennen.*



Die ersten Monate – von der Milch zum ersten Löffelchen

»Unglaublich, wie groß das Kleine schon geworden ist!« Diesen Satz hören Sie sicher wöchentlich von Oma, Opa, Freunden, Nachbarn und Bekannten. Und tatsächlich werden die Bodys und Strampler von Tag zu Tag kürzer und auch enger. Kein Wunder, schließlich wächst ein Kind in den ersten Lebensmonaten rasend schnell. In nur wenigen Monaten verdoppelt es sein Geburtsgewicht. Dabei nimmt es ja erst einmal nichts anderes als Mutter- oder Säuglingsmilch zu sich. Doch die enthält alle wichtigen Nährstoffe, die ein Baby für das gesunde Wachstum braucht.

DER BEDARF VERÄNDERT SICH

Am Anfang trinkt ein Baby im Drei- bis Vier-Stunden-Takt. Manche wollen sogar alle zwei Stunden an die Brust oder verlangen lauthals nach dem Fläschchen. Erst um den vierten, fünften Lebensmonat herum kann das Kleine dann größere Mengen an Nahrung speichern – und damit werden auch die Abstände bis zum nächsten Stillen beziehungsweise Fläschchen größer. Die meisten Babys kommen nun mit vier bis fünf Mahlzeiten täglich aus (dazu fordern

aber nicht wenige in der Nacht noch immer die Brust oder ein Fläschchen). Je nachdem, wie offen und interessiert Ihr Baby schon für Neues ist, können Sie in diesem Alter nach und nach anfangen, die Milchmahlzeiten durch feine Breie oder spezielles Baby-Fingerfood zu ersetzen. Dadurch werden Sie dem stetig wachsenden Nährstoffbedarf gerecht, denn Milch alleine würde für die Versorgung Ihres Babys bald nicht mehr ausreichen. Ein weiteres Argument für die ersten Breiveruche: Da ab dem zweiten Lebenshalbjahr der Saugreflex allmählich nachlässt und zudem die ersten Zähnen einschießen, ist der Zeitpunkt zur Umstellung auf Beikost günstig. Denn Babys stecken jetzt ohnehin gerne alles in den Mund, um das juckende und schmerzende Zahnfleisch zu massieren und zu beruhigen. Nicht zuletzt erleichtert die Einführung von Beikost in diesem Alter später auch den Übergang zum normalen Familienessen. Denn je mehr Kinder kennenlernen, je vielfältiger ihr Speiseplan ist, desto eher werden sie zu »offenen« und besseren Essern. Und das wünschen sich doch alle Eltern.

Essen will gelernt sein

Auf der ganzen Welt stehen Eltern vor der Herausforderung, ihren Kindern »gesund« Nahrung näherzubringen. Gar nicht so einfach, denn alle Kinder haben eines gemeinsam: die Vorliebe für Süßes. Warum ist das nur so? Ganz einfach: Der süße Geschmack ist quasi der Sicherheitspuffer der Evolution. Der Mensch wird mit einer Vorliebe für Süßes geboren, weil der süße Geschmack ein Hinweis darauf ist, dass die Nahrung nicht giftig ist. Ganz nach dem Motto: Wenn ich Süßes esse, kann mir nichts passieren. Doch süß ist bekanntlich nicht immer gesund. Daher ist es wichtig, dass Kinder so früh wie möglich andere Geschmacksrichtungen kennenlernen, damit sie nicht ihr Leben lang nur Süßes bevorzugen (was neben der starken Einseitigkeit ja auch Krankheiten wie Übergewicht und Diabetes begünstigt – von Karies ganz zu schweigen).

Allerdings reagieren Babys erst einmal nicht gerade begeistert auf Bitteres, Saures und Salziges. Kein Wunder, sie kennen ja in ihrem jungen Alter auch nichts anderes als Mutter- oder Säuglingsmilch. Und sie verstehen nicht, warum die Milch, die ihnen immer wunderbar geschmeckt und sie so schön satt gemacht hat, jetzt plötzlich nicht mehr genügen soll.

Auf der anderen Seite sind Babys aber auch sehr neugierig und entdeckungsfreudig. Sie sind unvoreingenommen und beginnen immer mehr, Erwachsene und ältere Geschwister nachzuahmen. Nutzen Sie diesen Wissensdrang. Doch bedenken Sie: Erst nach und nach beginnen sich die Geschmacksvorlieben zu verändern. Kinder brauchen Zeit, um sich an die unterschiedlichen Speisen zu gewöhnen. Verlangen Sie nicht zu viel auf einmal von Ihrem Schatz.

»Filippa hat ganz kurz Brei gegessen und sich dann gleich auf Jakobs und unser Essen gestürzt. Weich gekocht ging das bei fast allen Gerichten sehr gut.«

Steffi (39), Mama von Jakob (3) und Fippa (1)

Lassen Sie daher die ersten Breie ruhig süßlich schmecken (wie den Möhren-Apfel-Brei auf Seite 64). Hat sich der Nachwuchs an diesen Geschmack gewöhnt, können Sie dann ein anderes Aroma ausprobieren. Ganz wichtig ist auch, dass Sie nicht einfach abrupt aufhören, zu stillen oder das Fläschchen zu geben. Anfangs wird das Baby nur ein paar Löffelchen Brei essen. Das ist schon eine tolle Leistung. Den restlichen Hunger darf es dann wie gewohnt mit Milch stillen.

CHECKLISTE



Bist du bereit fürs Löffelchen?

Bis zum Alter von sechs Monaten können Sie Ihr Baby voll stillen oder mit Säuglingsmilch füttern. Mit Beginn des siebten Lebensmonats sollten Sie dann mit dem Zufüttern beginnen, um dem steigenden Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Babys gerecht zu werden. Denn Drehen, Recken, Strecken und Entdecken benötigen mehr Energie, als wir Erwachsenen denken. Manche Kinder sind sogar schon mit fünf Monaten bereit für den Brei (vorher sollten Sie nicht damit beginnen).

An den folgenden Signalen erkennen Sie, ob Ihr Schatz schon so weit ist oder ob Sie lieber noch ein paar Wochen warten:

- ▶ Ihr Baby weint selbst nach einer vollen Still- oder Milchmahlzeit und ist quengelig.
- ▶ Es nimmt alles, was es erwischen kann, in den Mund. Vor allem kaut es zunehmend an den Händen.
- ▶ Das Kind beobachtet Sie beim Essen neugierig und versucht, nach Ihrem Essen zu greifen.
- ▶ Nacht- und Tagschlaf werden unruhiger – vielleicht verlangt Ihr Baby auch nach mehr Milchmahlzeiten als in den letzten Wochen?
- ▶ Der Saugreflex lässt bei manchen Kindern nach, so kann auch langsam der Schluckreflex für festere Nahrung reifen.

DIE VIER PHASEN DER BEIKOSTEINFÜHRUNG



PHASE 1: 5. BIS 6. MONAT DIE ERSTEN VIER BIS SECHS WOCHEN

Frühstück:

Muttermilch/Säuglingsmilch

Zwischenmahlzeit:

Muttermilch/Säuglingsmilch

Mittagessen:

- 1. Schritt:** Gemüsebrei (am Anfang am besten Pastinake oder Möhre)
 - 2. Schritt** (nach circa 3–4 Tagen): Gemüse-Kartoffel-Brei (auch neue Gemüse wie Fenchel oder Zucchini)
 - 3. Schritt** (nach weiteren 3–4 Tagen): Fleisch-Gemüse-Brei (mageres Huhn, Rind, Lamm oder auch Fisch)
- Wichtig:** Immer einen Teelöffel Öl und bei Fleisch außerdem 30 Milliliter Apfel- oder Orangensaft beimengen.

Zwischenmahlzeit:

Muttermilch/Säuglingsmilch

Abendessen:

Muttermilch/Säuglingsmilch

PHASE 2: 7. BIS 8. MONAT DIE NÄCHSTEN VIER WOCHEN

Frühstück:

Muttermilch/Säuglingsmilch

Zwischenmahlzeit:

Muttermilch/Säuglingsmilch

Mittagessen:

- Gemüsebrei, Gemüse-Kartoffel-Brei oder Fleisch-Gemüse-Brei; probieren Sie neue Gemüsesorten aus wie Brokkoli, Blumenkohl oder Süßkartoffeln. Ersetzen Sie Kartoffeln durch Reis.
- Als ersten Nachtisch etwas reines Obstmus ausprobieren. Bestens geeignet sind Birne, Apfel und Banane.

Zwischenmahlzeit:

Muttermilch/Säuglingsmilch

Abendessen:

Milch-Getreide-Brei (Vollmilch oder Säuglingsmilch, Reisflocken, Haferflocken, Grieß, Hirse, Dinkel)



**PHASE 3:
AB DEM 8. MONAT**

Frühstück:

Muttermilch/Säuglingsmilch

Für Neugierige:

Das erste Brot (siehe Seite 39 f.)

Zwischenmahlzeit:

Muttermilch/Säuglingsmilch

Mittagessen:

Bunte, stückigere Breie mit Kartoffeln, Reis, Nudeln, Getreide, Gemüse, Fleisch und Fisch

Zwischenmahlzeit:

Obst-Getreide-Brei: Am Anfang mit Birne, Apfel und Banane; mit etwa neun Monaten schmecken den meisten Kindern auch schon Aprikose, Pflaume und Nektarine.

Abendessen:

Milch-Getreide-Brei

Das erste Brot knabbern

**PHASE 4:
AB DEM 10., 11. ODER 12. MONAT**

Frühstück:

Brot mit Butter oder selbst gemachtem Aufstrich, feines erstes Baby-Müsli

Zwischenmahlzeit:

Klein geschnittenes Obst, Cracker (ohne Salz), Reiswaffeln, Brötchen oder Breze

Mittagessen:

Fingerfood (siehe Seite 52 ff.), Familienessen in kleinen Stücken

Zwischenmahlzeit:

Obstmus

Frisches Obst



Abendessen:

Belegtes Brot, Nudeln, Kartoffeln, Rührei, Rohkost zum Knabbern oder Familienessen in kleinen Stücken

Die Grundnahrungsmittel

Lecker!

Obst:

Kunterbunt ist gesund. Bananen und süße Apfelsorten schmecken köstlich als erstes Obstmus. Ab dem 7. Monat erweitern Birnen, Aprikosen und Beeren die bunte Vielfalt.

Orangen- oder Apfelsaft:

Ein kleiner Schuss Vitamin-C-reicher Saft zum Gemüse-Fleisch-Brei geben – das schmeckt toll und verbessert die Eisenaufnahme.

Getreide macht stark:

Weizen, Hafer, Dinkel, Roggen und Gerste in kleinen Mengen wirken wie eine natürliche »Impfung« gegen Glutenunverträglichkeit (Zöliakie).

Zum Anrühren:

Für den Anfang genügt Wasser zum Brei-Anrühren völlig. Wenn der Abendbrei dazukommt, darf dann auch ein wenig Kuhmilch hinein.



Gesunder Seefisch fürs Köpfchen:

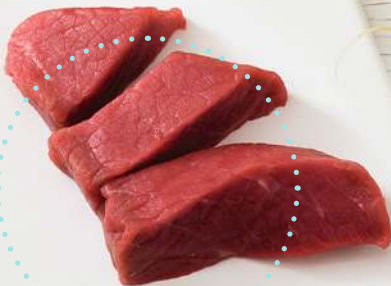
Seelachs oder Kabeljau, Seezunge oder Lachs sind die besten Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren.

Gemüse für den Start:

Süßes Gemüse wie Möhrchen, Pastinake, Kürbis oder Kartoffeln eignen sich wunderbar für den ersten Brei.

Fleisch:

Feines Fleisch von Rind und Huhn, Pute oder Lamm ist perfekt für den ersten Gemüse-Fleisch-Brei und liefert gesundes Eisen für das Wachstum.



Öle:

Ein Tropfen Rapsöl im Brei ist wichtig für die Vitamin-aufnahme.



Noch mehr »Grünzeug«:

Brokkoli, Kohlrabi, Zucchini, Pastinake oder Fenchel schmecken köstlich im Gemüse-Fleisch-Brei.

DIE ERSTEN PROBIERSTÜCKCHEN IN BABYS HÄNDEN



Gemüsesticks

Für circa 6 Stück:

100 g Gemüse
nach Belieben
(Möhrchen, Pas-
tinake, Kartoffel)

› Für die erste Probierportion

1 Das Gemüse waschen, putzen und in fingerdicke Streifen schneiden.

2 In einem kleinen Topf etwas Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsesticks darin circa 12–15 Minuten gar kochen. Zum ersten Lutschen je eine Sorte anbieten.



Hähnchen-Knuspersticks

Für circa 5 Stück:

100 g Hähnchen-
brustfilet
1 Ei
100 g Cornflakes
3 EL Rapsöl

› Gesundes Eiweiß

1 Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Ei in einem tiefen Teller mit der Gabel verrühren. Cornflakes in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz zerbröseln. Brösel auf einen Teller geben.

2 Die Fleischstückchen erst im Ei, dann in den Cornflakesbröseln wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Rapsöl beträufeln. Im heißen Ofen (175 Grad, Mitte, Umluft) circa 20 Minuten knusprig backen.

3 Für Mama und Papa kommen noch ein paar kleine halbierte Kartoffeln aufs Blech – fertig ist ein leckeres Mittagessen. Und wenn das Baby mag, kann es auch eine Kartoffel probieren ...



mhhh



TIPP

Ruckzuck-Vorspeise

Wenn Sie die Gemüsesticks mit Olivenöl und ein paar Spritzern frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und noch ein bisschen Meersalz darüberstreuen, zaubern Sie im Handumdrehen Antipasti für den Rest der Familie.





TIPP

Kräuter geben Aroma

Wenn Ihr Baby es gern etwas herzhafter mag, geben Sie einfach ein, zwei Zweiglein frische Kräuter mit dem Lachs in das Dampfsieb (zum Beispiel Petersilie). Sie entfalten über dem heißen Wasserdampf ihr feines Aroma und runden so das Gericht ab.





Lachs mit Kartoffeln und Zucchini

Für 1 Portion:

- 30 g Lachsfilet
(ohne Gräten)
- 1 Kartoffel
(circa 80 g)
- 1 Stück Zucchini
(circa 50 g)
- 1 TL Rapsöl

› **Steckt voller Omega-3-Fettsäuren**

- 1** Lachs abbrausen und trocken tupfen. Über heißem Wasserdampf in einem Sieb im geschlossenen Topf circa 20 Minuten dämpfen.
- 2** Die Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 3** Kartoffelwürfel mit 50 ml Wasser aufkochen und circa 12 Minuten leise köcheln. Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten weich garen. Lachs mit Gemüse und Rapsöl fein pürieren.



Spinatrisotto mit Fisch

Für 1 Portion:

- 50 g Risottoreis
- 2 TL Rapsöl
- 100 g TK-Blattspinat
- 30 g Lachsforelle

› **Reich an Vitaminen und Mineralstoffen**

- 1** Risottoreis in 1 TL Rapsöl anbraten und mit etwa 150 ml Wasser aufgießen. Unter Rühren circa 15 Minuten auf niedrigster Stufe quellen lassen. Spinat zugeben und weitere 5 Minuten garen.
- 2** In der Zwischenzeit die Lachsforelle vorsichtig mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Im restlichen Öl auf höchster Stufe von beiden Seiten circa 5 Minuten anbraten.
- 3** Den Fisch zum Risotto geben und alles fein pürieren.

Die werden Sie auch lieben.



e Alle hier vorgestellten Bücher sind auch als eBook erhältlich.

Mehr von GU auf www.gu.de und
[facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)



Willkommen im Leben.

mhhhh

Babyernährung – so leicht wie noch nie

- › **Einfach, frisch, lecker:** Rezepte für gesunde Breie und praktisches Fingerfood machen Lust aufs Kochen und lassen sich leicht in den Alltag integrieren.
- › **Spaß und Genuss durch »Baby-led weaning«:** Essen lernen mit Fingerfood ist eine tolle Erfahrung für Ihr Baby und entlastend für Sie.
- › **Übersichtlich:** Alles, was Sie zum Start der Beikost wissen sollten. Schritt für Schritt vom ersten Löffelchen bis zum Essen am Familientisch.
- › **Plus** viele nützliche Esslern-Tricks und Infos zur ausgewogenen Ernährung Ihres kleinen Schatzes.

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-3318-2



9 783833 833182

€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de