

DAGMAR VON CRAMM

KOCHEN FÜR BABYS

Gesund durchs erste Jahr

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

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

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Essen im ersten Jahr

- 4 Aller Anfang ist wichtig
- 6 Rund ums Stillen
- 8 Das Milchfläschchen
- 10 So gedeiht Ihr Baby gut
- 12 Problemen vorbeugen
- 14 Was Ihrem Baby gut bekommt
- 16 Kochen fürs Baby
- 18 Löffeln will gelernt sein
- 64 Wie viel darf mein Kind wiegen?

Umschlagklappe hinten:

Gewichtskurven

20 AB DEM FÜNFTEN MONAT GIBT ES BREI!

- 22 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- 24 Kohlrabibrei mit Huhn
- 24 Zucchini-brei mit Lachs
- 25 Kürbisbrei mit Rind
- 25 Pastinakenbrei mit Pute
- 26 Spinat-Fisch-Pasta


- 28 Hühnersuppentopf
- 29 Blitzcurry
- 30 Milch-Getreide-Trinkbrei
- 32 Möhren-Dinkelbrei
- 32 Beeren-Brei
- 33 Birnen-Trinkbrei
- 33 Grießbrei mit Raspelapfel
- 34 Getreide-Obst-Brei
- 36 Frucht-Couscoubrei
- 36 Blitzbrei mit Obst
- 37 Pflaumen-Getreidebrei
- 37 Bratapfel-Brei

38 SO LERNT IHR BABY RICHTIG ESSEN

- 40 Der Essalltag mit Ihrem Baby
- 42 Gemüseockerl in Spinatrahm
- 43 Zucchini-Lachsragout mit Bulgur
- 44 Grünkernbrei & Puffer
- 45 Stampf-Kürbiskartoffeln mit Entenbrust
- 46 Konfettireis
- 46 Mie-Nudeln mit Hühnchen
- 47 Couscous-Apfel-Schmarrn
- 47 Polenta mit Ei
- 48 Gemüsebolognese
- 49 Gemüse Béchamel
- 50 Apfel-Haferbrötchen
- 51 Nuss-Waffeln
- 52 Fruchtaufstrich
- 52 Anfänger-Müsli
- 53 Möhrenaufstrich
- 53 Paprikacreme

- 54 Snacks und Fingerfood für Babys:
 - Orangenmöhren
 - Müslibällchen
 - Kürbisspalten
 - Popcorn
 - Rosmarinkartoffeln
 - Obststückchen und Gemüsesticks
 - Maroni
- 56 Was mache ich, wenn ...
- 58 Wenn das Baby krank ist ...
- 60 Register
- 62 Impressum



 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

ALLER ANFANG IST WICHTIG

In den ersten vier Lebensmonaten braucht Ihr Baby nur Muttermilch und Ihre Nähe.
Doch dann wird es allmählich Zeit für die ersten Versuche mit Löffel und Brei.

DIE ERSTEN 1000 TAGE ...

... von der Zeugung an gerechnet gelten als sensible Phase, in der die genetische Prägung stattfindet. Während man früher dachte, jeder Mensch käme mit einem unveränderbaren genetischen Code auf die Welt, wissen wir heute: durch Umwelteinflüsse werden Gene quasi an- und ausgeknipst und verändern sich. Dieses Phänomen wird als Epigenetik bezeichnet und bezieht sich auch auf den Einfluss der Ernährung. Das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Allergien kann sich durch unterschiedliche Kost in diesem ersten wichtigen Lebensabschnitt verändern. Was wissen wir heute über die optimale Ernährung im ersten Lebensjahr?



ZUERST: MUTTERMILCH

Die erste Nahrung ist fürs Baby maßgeschneidert: die Milch seiner Mutter. Anfangs ist sie noch wässrig, aber reich an Antikörpern und Eiweiß, später wird sie fett- und kohlenhydratreicher. Sie enthält eine Palette wirksamer Substanzen: Das Immunglobulin A bildet auf der Darmschleimhaut des Babys einen Schutzfilm, Laktoferrin und Lysozym wirken antibakteriell, die mehrfach ungesättigten Fettsäuren stärken das Immunsystem und fördern die Hirnentwicklung. Das Enzym Lipase in der Muttermilch hilft bei der Verdauung dieser Fette. Ein sehr hoher Anteil an Milchzucker (Laktose) fördert die Darmmikrobiota und damit die Abwehrkräfte und sorgt zudem für weichen Stuhl. Der »Bifidus-Faktor« schützt zusätzlich die Darmschleimhaut. Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Babys an – sie verändert sich, wenn es krank ist, oder wenn große Wärme besonders viel Flüssigkeit erfordert. Außerdem schmeckt sie unterschiedlich – je nachdem, was die Mutter isst – und fördert dadurch die Entwicklung seiner Geschmackssinne.

WANN GIBT ES BEIKOST?

Bis vor Kurzem galt langes ausschließliches Stillen als Königsweg. Heute wissen wir: Gerade zwischen dem fünften und siebten Monat wirkt »Beikost«, also kleine Mengen von Getreide, Gemüse, Obst, Nüssen, Fisch und Fleisch, wie eine Impfung: Der Körper des Kindes gewöhnt sich langsam an die ganze Palette der Lebensmittel, das Risiko für All-

ergien, Unverträglichkeiten und Zöliakie sinkt sogar. Am stärksten wirkt dieser Effekt, wenn Beikost parallel zum Stillen und in kleinen Mengen eingeführt wird. In Kombination mit Muttermilch kann sich die Wirkung am besten entfalten: Sie sorgt nämlich für eine gute Darmmikrobiota, die auch Ekzemen und Unverträglichkeiten vorbeugt. Warum dann nicht einfach weiter voll stillen? Diese Empfehlungen werden von der WHO (World Health Organisation) stark unterstützt – und das hat in Ländern der Dritten Welt mit mangelhafter Hygiene durchaus Sinn. Doch wir haben beste Bedingungen und können unsere Babys theoretisch optimal versorgen. Am Ende des ersten Halbjahres sind die Eisenvorräte des Kindes erschöpft – und Muttermilch liefert wenig Eisen. Fleisch, aber auch Vollkorn und Nüsse helfen, die Versorgung zu sichern. Omega-3-Fettsäuren, die in Muttermilch enthalten sind, beeinflussen die Gehirnentwicklung positiv – deshalb ist Seefisch, vor allem in Form von Lachs, Hering und Makrele in der Beikost wichtig. Das heißt nicht, mit Druck ganze Mahlzeiten zu ersetzen oder gar abzustillen. Für die wohltuende Wirkung reichen anfangs schon ein paar Löffel. Wichtig: Geben Sie nicht gleich auf, wenn die ersten Löffel auf Ablehnung stoßen. Oft ist es die ungewohnte Konsistenz und ein angeborenes Misstrauen gegen Neues. Bis zu 15-mal muss ein kleiner Mensch etwas probieren, bevor er es auch mag. Süßes hat es da leichter – aber gewöhnen Sie Ihr Kind nicht an eine künstliche Zuckersüße. Seine Geschmacksnerven sind an die zarte Süße von Muttermilch gewöhnt – und das ist gut so.

FLASCHE ODER LÖFFEL?

Natürlich ist es toll, lange zu stillen, dann kann man direkt zum Löffeln übergehen und spart sich die Flasche. Aber der gestörte Schlaf nagt an den



Nerven, der Tag ist turbulent und da fällt es Eltern und Kind mitunter abends schwer, mit dem Löffel zu füttern beziehungsweise zu essen. Der Breisauer ist da eine bequemere Alternative – und in Ordnung, wenn Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zur Selbstbedienung überlassen. Und wenn sie keinen süßen Fertigbrei enthält. Milch, Getreideflocken und ein Schuss Saft, damit die Mineralstoffe besser aufgenommen werden, sind perfekt. Ob Sie den Brei so dick kochen, dass er gelöffelt wird, oder dünner für die Flasche, möchte ich gerne Ihnen selbst überlassen.

Wenn nach und nach Stillmahlzeiten durch Brei ersetzt werden, braucht Ihr Baby zusätzlich Flüssigkeit – am besten einfach Leitungswasser, Sie benötigen kein spezielles Wasser für Babys. Am besten setzen Sie dazu gleich den Lernbecher ein – vor allem, wenn Ihr Kind bisher gestillt wurde und sich an die Flasche erst gar nicht gewöhnt hat.

PROBLEMEN VORBEUGEN

Der Darm ist der Ort, an dem sich der Körper mit seiner Umwelt auseinandersetzt. Deshalb kann die richtige Ernährung die Widerstandskräfte Ihres Kindes stärken. Sie bildet zudem seinen Geschmack und beeinflusst langfristig sein Gewicht.



ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN

Babys und Kleinkinder sind häufiger von Allergien betroffen als Erwachsene. Die gute Botschaft: Die meisten dieser Unverträglichkeiten verlieren sich bis zum Schulalter. Wenn Vater und/oder Mutter Allergiker sind, steigt das Risiko. Was beugt einer Allergie aber vor? Zunächst eine natürliche Geburt: Dabei wird das Kind mit der Darmflora seiner Mutter geimpft – und das prägt seine Darmmikrobiota nachhaltig. Langes Stillen ist ein weiterer Erfolgsfaktor. Aber anders als früher angenommen, sollte schon mit Beginn des fünften Monats vielfältige Beikost zugefüttert werden. Vor allem Fisch scheint eine positive Wirkung zu haben, aber auch glutenhaltiges Getreide und Butter. Dabei reichen schon ein paar Löffel – es muss nicht gleich ein ganzer Teller sein. Der springende Punkt: parallel weiterstillen.

KUHMILCH & CO.

Kuhmilch und verwandte Produkte sollte Babys allerdings erst nach dem sechsten Monat gegeben werden – und bis zum ersten Geburtstag auch nicht mehr als eine Mahlzeit täglich, also höchstens 200 ml. Wenn Ihr Baby wirklich eine Kuhmilch-Allergie hat, nicht auf Sojanahrung ausweichen: Ihr hoher Gehalt an Isoflavonen ist für Babys ungeeignet. Stattdessen kann der Kinderarzt hydrolysierte Babynahrung empfehlen, deren Eiweiß in seine Aminosäuren aufgetrennt ist – dadurch verringert sich die allergische Wirkung. Ob sich ein Zusatz von Pre- oder Probiotika zur Nahrung positiv auswirkt, ist umstritten.



ZÖLIAKIE



Das ist eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten, einem Eiweiß, das in Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen und in Spuren auch in Hafer enthalten ist. Zöliakie lässt sich eindeutig feststellen – die Darmzotten werden durch Kontakt mit Gluten zerstört. Betroffene müssen ihr Leben lang glutenfrei essen und auf Hirse, Mais, Stärke, Amaranth zurückgreifen – dann regeneriert sich der Darm schnell. Die beste Vorbeugung: parallel zum Stillen kleine Mengen glutenhaltiges Getreide zwischen dem fünften und sechsten Monat zufüttern.

NEURODERMITIS

Bei Risikokindern ist Stillen besonders wichtig – am besten sechs Monate voll. Die Beikost gegen Ende des ersten Halbjahres einführen und nicht zu abwechslungsreich. Fisch senkt das Risiko. Diäten haben sich nicht bewährt, sondern belasten zusätzlich. Übergewicht auch!



ÜBERGEWICHT VORBEUGEN

Der beste Schutz vor Übergewicht ist neben einem gesunden Gewicht der Eltern eine lange Stillzeit – auch begleitend zur Beikosteinführung, vor allem im ersten Lebensjahr. (Danach ist kein weiterer Vorteil nachweisbar.) Diese positive Wirkung hielt aber in Studien nur an, wenn die Kinder im Schulalter nicht so häufig Fast Food aßen. Das bedeutet: selber kochen hilft. Wer von Anfang an schmecken lernt, sich an regelmäßige Mahlzeiten gewöhnt und Essen in der Familie erlebt, dem fällt es ein Leben lang leichter, ein gesundes Gewicht zu halten. Die Weichen stellen die Eltern.

GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

Dieser Brei füllt den Eisenspeicher wieder auf. Die ersten Versuche klappen am besten, wenn Ihr Baby hellwach und zufrieden ist.

1 kleine Kartoffel (etwa 50 g)
100 g Möhren
20 g mageres
gehacktes oder fein geschnittenes
Fleisch (Rind, Lamm,
Kalb, Schwein oder Geflügel)
2–3 EL Apfeldirektsaft
1 EL Rapsöl oder Butter

**Eisenreich |
ab Anfang 5. Monat**

Für 1 Portion |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 185 kcal, 6 g EW,
11 g F, 15 g KH

- 1 Die Kartoffel waschen und mit Schale in wenig Wasser in 20–25 Min. weich kochen.
- 2 Die Möhren waschen, schälen und klein schneiden (Bild 1).
- 3 Die Möhrenwürfel mit dem Fleisch und ca. 3 EL Wasser in einen Topf geben (Bild 2) und 15 Min. dünsten.
- 4 Die Kartoffel abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und klein schneiden.
- 5 Die Kartoffel mit Apfelsaft und Rapsöl zum Möhren-Fleisch-Mix geben und mit dem Stabmixer fein pürieren (Bild 3) oder alles durch die flotte Lotte drehen.

TIPP

MITTAGSBREI AUF VORRAT

Wenn Sie den Mittagsbrei auf Vorrat zubereiten wollen, brauchen Sie von allen Zutaten etwas mehr: Für 10 Portionen verwenden Sie 500 g Kartoffeln, 1 kg Möhren, 200 g mageres, gehacktes oder fein geschnittenes Rindfleisch, 300 ml Direktsaft und 100 ml Rapsöl. Bereiten Sie daraus den Brei wie oben beschrieben zu. Kurz abkühlen lassen und dann portionsweise einfrieren.

TIPP

Schneller geht's im Schnellkochtopf: Die Kartoffeln schälen, im Ganzen mit den unzerstückelten Möhren, dem klein geschnittenen Fleisch und Wasser 15 Min. bei Stufe 1 im Schnellkochtopf garen, dann mit dem Stabmixer zerkleinern. Öl und Saft zugeben und unterrühren.





KONFETTIREIS

200 g Möhren | 1 Kohlrabi mit Grün |
2 EL Rapsöl | 150 g parboiled Vollkornreis |
25 g Mandeln | 100 g Erbsen (frisch oder TK) |
100 g Kräuter-Frischkäse | Salz | Pfeffer

Folsäurereich | ab Anfang 10. Monat 🍋

Für 2 Erwachsene und 1 Baby |
30 Min. Zubereitung
Portion Baby ca. 285 kcal, 10 g EW, 12 g F,
35 g KH

1 Das Gemüse waschen, wenn nötig schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden, Kohlrabi-blättchen hacken. Öl erhitzen, Gemüse und Reis darin andünsten, mit 300 ml Wasser aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen.

2 Die Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kohlrabi-blättchen, Mandeln, Erbsen und Frischkäse unter das Gemüse ziehen. Für das Baby etwa ein Fünftel beiseitestellen, für die Großen alles nochmals heiß werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



MIE-NUDELN MIT HÜHNCHEN

250 g Zucchini | 200 g rote Paprika | 1 Bund
Frühlingszwiebeln | 200 g Hähnchenbrust |
1 EL Butter | 100 g Sahne oder Kokosmilch |
200 g Mie-Nudeln | Sojasauce

Reich an Beta-Karotin | ab Anfang 10. Monat

Für 2 Erwachsene und 1 Baby |
25 Min. Zubereitung
Portion Baby ca. 280 kcal, 19 g EW, 15 g F,
42 g KH

1 Zucchini und Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, von welchen Blättern befreien und in Ringe schneiden. Hähnchenbrust kalt abbrausen, trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.

2 Hähnchenbrust in der Butter im Wok anbraten, Gemüsestreifen zufügen und 5–6 Min. mitdünsten. Dann Sahne oder Kokosmilch und 300 ml Wasser dazugießen. Einmal aufkochen, die Mienudeln zugeben, Deckel auflegen und 2 Min. ziehen lassen. Für das Baby ein Fünftel beiseitestellen, die Elternportion mit Sojasauce abschmecken.



COUSCOUS-APFEL-SCHMARRN

75 g Instant-Couscous | 1 Prise Zimtpulver (Ceylon) | 200 ml naturtrüber Apfelsaft | 2 Äpfel | 3 Eier | 60 g Dinkelmehl (Type 1050 oder Vollkorn) | 25 g gemahlene Walnüsse | 1 Prise Salz | 2 EL Butter | Puderzucker zum Bestäuben

Ballaststoffreich | ab Anfang 10. Monat 🌱

Für 2 Erwachsene und 1 Baby |
25 Min. Zubereitung
Portion Baby ca. 315 kcal, 11 g EW, 14 g F, 37 g KH

1 Couscous mit Zimt im Saft quellen lassen. Äpfel waschen, in schmale Spalten schneiden, Kerngehäuse entfernen. Die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Nüssen und Couscous verrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen, unterziehen.

2 In einer beschichteten Pfanne die Hälfte der Apfelspalten in 1 EL Butter andünsten. Die Hälfte des Teigs darübergießen, zugedeckt braten, zerteilen, wenden und fertig braten. Die zweite Hälfte ebenso zubereiten. Für das Baby ein Fünftel beiseitestellen, für die Erwachsenen den Schmarrn ganz nach Wunsch noch mit Puderzucker bestäuben.



POLENTA MIT EI

300 g Brokkoli | 1 TL Butter | 120 g Polenta (Instant) | 450 ml salzarme Gemüsebrühe | 100 g Schmand | 2 Zuckermaiskolben | 3 Eier

Reich an B-Vitaminen | ab 10. Monat 🌱

Für 2 Erwachsene und 1 Baby |
30 Min. Zubereitung
Portion Baby ca. 320 kcal, 12 g EW, 13 g F, 40 g KH

1 Brokkoli waschen und putzen. Die Röschen abtrennen und sehr klein schneiden. Stiele schälen und klein würfeln und in der Butter 3 Min. andünsten. Danach Polenta und Brühe dazugeben und aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.

2 Mais von Blättern und Fäden befreien. Die Körner von den Kolben schneiden. Zusammen mit den Brokkoliröschen und Schmand unter die Polenta rühren und 2 – 3 Min. heiß werden lassen. Die Eier in 8 Min. kernweich kochen, pellen und in Viertel schneiden. Auf der Polenta anrichten. Etwa ein Fünftel der Menge für das Baby reservieren.



DAS BRAUCHT IHR BABY IM ERSTEN JAHR

Die ersten Löffelversuche gelingen am besten mit frisch gekochtem Brei nach bewährten Grundrezepten. Und mit viel Abwechslung im Teller geht es weiter bis zur gemeinsamen Mahlzeit am Familientisch. Auch zu Fragen wie: Was darf mein Kind wiegen? Wie kann ich Allergien vermeiden?... gibt Dagmar von Cramm fundierte Tipps und Ratschläge.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Top-Know-how: Die Autorin ist anerkannte Ernährungsexpertin

Komplett aktualisiert: Der Bestseller jetzt neu!



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-4307-5



9 783833 843075



€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

GU