

Marietta Cronjaeger

Das
Breikoch-
buch



Marietta Cronjaeger

Das
Breikoch-
Leckere buch
Rezepte
für das
erste Jahr

Kösel



Illustrationen Umschlag und Innenteil:

Monica May, München

Copyright © 2006 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Elisabeth Petersen, München
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany.

ISBN-10: 3-466-34492-1
ISBN-13: 978-3-466-34492-5

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de

Inhalt

9 Ein guter Start für die Beikost

Beikost	10
Weiterhin Muttermilch?	11
Allergien	11
Der Löffel	12
Was soll mein Kind im zweiten Lebenshalbjahr essen?	13
Mittags ist der beste Zeitpunkt für die erste Löffelmahlzeit	13
Selbst gekochter Brei oder Fertigmahlzeit – Übersicht	14
Babys brauchen keine Abwechslung	14
Nehmen Sie sich Zeit	16
Nehmen Sie Ihr Kind auf den Schoß	16
Der Brei sollte handwarm sein	16
Nichts erzwingen	17
Gesunde Ernährung für unsere Kinder	17
Jedes Elternpaar wünscht sich: Mein Kind soll gesund heranwachsen	18
Essen dient nicht der Erziehung	19



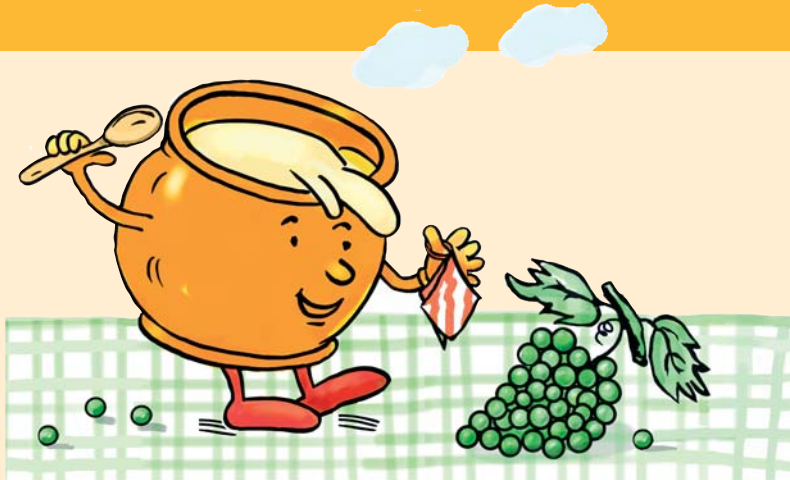
20 Die Auswahl der Zutaten

Gemüse und Obst	21
Fleisch	21
Getreide	21
Fette	22
Kinder brauchen Wasser!	23
Tee	23
Saft	24
Keine Softdrinks!	25
Verzichten Sie auf Honig!	25
Eier	25
Für Kinder ab dem 6. Monat eignen sich folgende Lebensmittel	26
Meiden Sie Gewürze!	27
Eisen, ein wichtiges Spurenelement	28
Küchengeräte	28
Schonend garen	29



30 Ernährungsplan für das erste Lebensjahr





33 Die Rezepte

<i>Gemüsebrei, vegetarisch</i>	<i>34</i>
<i>Gemüsebrei mit Fleisch</i>	<i>47</i>
<i>Rezepte zum Vorkochen</i>	<i>53</i>
<i>Leckerer Obstmus</i>	<i>63</i>
<i>Der Getreide-Obst-Brei</i>	<i>70</i>
<i>Der Milchbrei</i>	<i>81</i>
<i>Rezepte für Klein und Groß</i>	<i>93</i>
<i>Frühstücksideen für Kinder ab 12 Monaten</i>	<i>106</i>
<i>Abendbrot für Kinder ab 12 Monaten</i>	<i>117</i>

126 *Alle Rezepte auf einen Blick*



Ein guter Start

für die Beikost



Bisher haben Sie Ihr Kind wahrscheinlich gestillt oder mit der Flasche gefüttert und waren vollkommen sicher, dass es gut ernährt wird. Nun ist das Baby etwa 6 Monate alt und interessiert sich lebhaft für die Kost der Erwachsenen. Jeder Bissen wird mit den Augen verfolgt, wenn sich die Eltern etwas in den Mund stecken. Vielleicht hat Ihr Kind schon die ersten Zähne und signalisiert auch damit, dass die Zeit für die ersten Versuche mit dem Löffel gekommen ist. Die faszinierenden Entwicklungsschritte, die Ihr Kind im ersten Lebensjahr macht, werden Sie nun auch beim Essen beobachten. Doch das wirft neue Fragen auf: Wie geht es weiter? Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Brei? Womit sollte das Baby beginnen? Obst oder Gemüse? Wie viel sollte es essen? Welche Lebensmittel könnten eine Allergie auslösen? usw.

Mit diesem Buch finden Sie den richtigen Weg zur gesunden Ernährung Ihres Kindes.

Ihr Baby hat jetzt einen größeren Bedarf an Energie und Nährstoffen. Vor allem die Reserven an dem Spurenelement Eisen, das unter anderem für die Entwicklung des Gehirns wichtig ist, gehen langsam zur Neige.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund empfiehlt:

- Ausschließliche Milchernährung in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten
- Einführung von Beikost ab dem 5. bis spätestens 7. Lebensmonat
- Einführung von Familienkost ab dem 10. Lebensmonat

Beikost

Auch Ihr Kinderarzt wird jetzt zur »Beikost« raten. Mit Beikost wird die langsame Umstellung auf die feste Kost bezeichnet. Zunächst bekommt das Baby neben der Muttermilch oder Flaschennahrung nur geringe Mengen an anderen Nahrungsmitteln zugefüttert.

Sein Verdauungs- und Immunsystem ist nun ausreichend entwickelt und der Beikost gewachsen. Der Saugreiz lässt langsam nach und Sie

können Ihr Kind jetzt mit dem Löffel füttern. Doch an die übliche Erwachsenenkost sollte es sehr langsam herangeführt werden.

Weiterhin Muttermilch?

Wenn Sie Ihr Baby noch stillen und Sie selbst und Ihr Kind sind dabei zufrieden, dann bleiben Sie dabei. Muttermilch ist die beste Nahrung für die ersten Lebensmonate, die Ihr Kind bekommen kann. Sie können noch weit über den 6. Lebensmonat hinaus stillen und auch die Muttermilch zur Breiherstellung verwenden.

Allergien

Dieses Rezeptbuch ist nicht speziell für Allergiker gedacht, berücksichtigt jedoch die Gefahren, die durch bestimmte Lebensmittel ausgelöst werden können.

Hat Ihr Baby ein Allergierisiko und wurde es deshalb bisher ausschließlich mit Muttermilch oder hypoallergener Säuglingsnahrung ernährt, ist bei der Einführung der Beikost größte Vorsicht geboten. Ersetzen Sie *monatlich* eine der täglichen Milchmahlzeiten (Muttermilch oder HA-Nahrung) durch einen Brei. Beginnen Sie mit dem ersten Brei im 7. Monat. Führen Sie neue Lebensmittel auf dem Speiseplan Ihres Kindes immer nur einzeln und im wöchentlichen Abstand ein. So können Sie feststellen, ob das neue Lebensmittel vertragen wird.

Hilfreich ist ein »Allergietagebuch«, in dem neu eingeführte Lebensmittel und eventuell auftretende Reaktionen notiert werden. Wenn Sie Unverträglichkeiten beobachten, sollten Sie dieses Lebensmittel zunächst weglassen und vor einem erneuten Versuch mit Ihrem Kinderarzt sprechen. Bedenken Sie, auch winzige Mengen können eine Allergie oder Unverträglichkeitsreaktion auslösen. Manchmal tritt diese erst beim zweiten Kontakt mit der auslösenden Substanz auf.

Meiden Sie bis zum Ende des ersten Lebensjahres Lebensmittel, die erfahrungsgemäß häufig Allergien auslösen:

Eier, Fisch, Kuhmilch, Nüsse, Sellerie, Schokolade, Zitrusfrüchte und Sojaprodukte sowie Weizen und eventuell andere einheimische Getreidearten. Bei Allergieverdacht können Sie ausweichen auf Mais-, Hirse-, Reis- oder Buchweizenprodukte.

Der Löffel

Seien Sie geduldig. Manche Kinder sind nicht sofort von Löffel und Brei begeistert. Wählen Sie einen kleinen Plastiklöffel ohne scharfe Kanten. Es gibt im Fachhandel auch spezielle Silikonlöffel für die ersten Fütterungsversuche. Sie sind weich und biegsam und ähneln in der Form einem Sauger. Geben Sie Ihrem Kind den Löffel vorab schon mal zum Spielen und füttern Sie damit ein wenig Muttermilch oder Säuglingsnahrung. Später ist dann ein mit Brei gefüllter Löffel nicht mehr so ungewohnt.

Bisher kannte Ihr Kind ausschließlich flüssige Nahrung und hatte nur die Brustwarze oder einen Sauger im Mund. Es muss sich erst an das neue Gefühl gewöhnen. Auch der neue Geschmack ist ihm fremd. Es wird den Brei zunächst eher vom Löffel saugen, wenn er sanft auf die Unterlippe gedrückt wird. Erst allmählich kann es von der Saugbewegung zum aktiven Kauen und Schlucken übergehen.

Wenn die ersten Versuche schwierig sind und Ihnen der Brei entgegengeprustet wird, nehmen Sie es mit Humor und geben Sie nicht auf. Denn es liegt nicht daran, dass Ihrem Kleinen Ihr liebevoll gekochtes Essen nicht schmeckt – es ist nur alles noch so neu. Vielen Babys fällt es zunächst schwer, den Löffel im Mund überhaupt zu akzeptieren. Zunge und Lippen richtig einzusetzen und den Brei hinunterzuschlucken will eben auch gelernt sein. Am besten lernen Kinder das Essen vom Löffel am Familientisch, wenn Eltern und Geschwister auch essen. Denn auch Babys essen gerne in Gesellschaft.

Was soll mein Kind im zweiten Lebenshalbjahr essen ?

Womit fange ich an? Ist Fertigbrei aus dem Glas oder Selbstgekochtes besser? Vermutlich haben Sie sich diese Fragen schon gestellt.

Alles hat seine Vor- und Nachteile. Auch den meisten Erwachsenen wird auf die Dauer eine frisch gekochte Mahlzeit besser schmecken, als wenn sie täglich konservierte Fertiggerichte essen sollten. Doch wägen Sie in Ruhe ab.

Mittags ist der beste Zeitpunkt für die erste Löffelmahlzeit

Starten Sie mit Gemüse, dann gewöhnt sich Ihr Kind an den herzhaften Geschmack und bevorzugt nicht einseitig süße Lebensmittel. Erst später bereichert auch Obst den Speiseplan. Am besten geben Sie bei der Mittagsmahlzeit die ersten Löffel Gemüsebrei. Dann sind eventuelle Unpässlichkeiten wie Bauchschmerzen und Blähungen bis zum Abend wieder abgeklungen und die Nachtruhe wird nicht gestört. Alle anderen Mahlzeiten werden zunächst wie gewohnt beibehalten – Muttermilch oder Babynahrung.



Selbst gekochter Brei

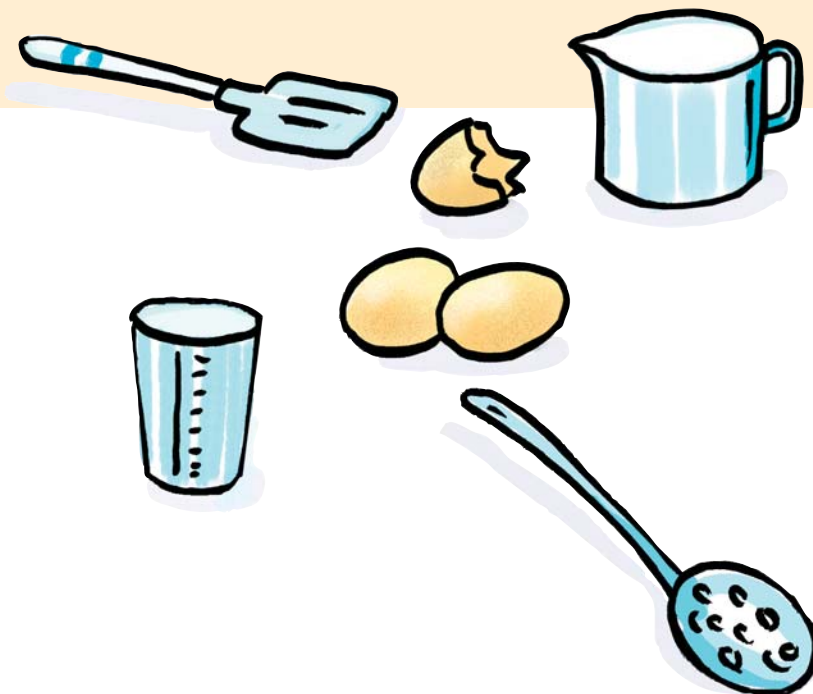
- Macht Arbeit.
- Macht Spaß.
- Wenn Sie sichergehen wollen, kaufen Sie Obst und Gemüse am besten im Bioladen.
- Sie können die Auswahl der Zutaten individuell gestalten.
- Sie können auf Vorrat kochen.
- Ist preiswerter als gekaufter Brei.
- Sie wissen, was drin ist.
- Reagiert Ihr Kind mit der Haut oder der Verdauung, wissen Sie, welches Lebensmittel der Auslöser ist.
- Das Kind lernt den ursprünglichen Geschmack der verschiedenen Gemüse- und Obstsorten kennen und unterscheiden.
- Es wird nicht einseitig auf eine süße Geschmacksrichtung geprägt.
- Bei selbst gekochter Babykost sind Sie weitgehend sicher vor Industrieunfällen. (Verunreinigung der Konserven, Hormonskandal etc.)
- Je älter das Kind wird, desto weniger sollten Kartoffeln und Gemüse zerkleinert werden. So lernt das Kind das Kauen, was für die Ausbildung der Kiefer und damit für die Sprachentwicklung wichtig ist.

Babys brauchen keine Abwechslung

Wenn Sie sich für eine Gemüsesorte entschieden haben und beispielsweise mit Fenchelbrei beginnen, bleiben Sie mindestens eine Woche dabei. Erst dann führen Sie die nächste Gemüsesorte ein. Babys brauchen nicht die gleiche Abwechslung, wie Erwachsene sie gerne haben. Im Gegenteil – wenn Ihr Kind den Fenchelgeschmack akzeptiert hat, wird es diesen Brei immer wieder gerne essen. Am Anfang ist ein häufiger Wechsel eher irritierend und überfordert eher Babys Verdauungssystem und die Geschmacksentwicklung. Muttermilch oder Flaschennahrung schmecken auch immer ungefähr gleich.

Fertigkost

- Macht wenig Arbeit.
- Obst und Gemüse stammen aus Vertragsanbau, d.h., Düngemittel und Pestizide sind begrenzt.
- Es sind Bindemittel, Molkeiweiß, Salz, Aromastoffe, Zucker und andere Süßungsmittel enthalten. Diese gehören nicht in die Babykost.
- Zu viele verschiedene Zutaten machen die Wirkung auf das Kind unübersichtlich.
- Der Geschmack einer Frischzubereitung kann nie erreicht werden.
- So genannte Babymenüs aus dem Glas sind immer gleichbleibend weich. Das Kind kann damit das kräftige Kauen nicht lernen.
- Häufig enthält Gläschenkost sehr viel Vitamin C. Empfindliche Kinder reagieren darauf mit Hautausschlägen.
- Fertigkost schmeckt immer etwas süßlich.
- Fertigkost enthält selten Kartoffeln, die jedoch für die Kinderkost sehr gut geeignet sind.



Nehmen Sie sich Zeit

Beim Essen sollte das Baby nicht abgelenkt sein, zum Beispiel vom laufenden Fernseher oder von spielenden Geschwistern. Betten Sie das Essen in ein kleines Ritual ein, das Sie zu jeder Mahlzeit wiederholen. Binden Sie dem Kind ein Lätzchen um, und sagen Sie Ihrem Kleinen, dass es nun Essen gibt und dass es ihm sicher schmecken wird. Auch wenn es Ihre Worte nicht versteht, wird ihm doch der Sinn deutlich und es wird auf die Mahlzeit eingestimmt. Füttern Sie Ihr Kind dann, wenn seine Essenszeit gekommen ist und es Appetit hat. Es sollte nicht müde oder gar übermüdet sein.

Nehmen Sie Ihr Kind auf den Schoß

Bei den ersten Fütterungsversuchen nehmen Sie Ihr Kind am besten auf den Schoß. Sorgen Sie dafür, dass es mit seinen Händchen nicht auf den Löffel patschen kann. Nehmen Sie nur wenig Brei auf den Löffel. Wie erwähnt, machen die meisten Babys zunächst Saugbewegungen mit den Lippen und der Zunge und ziehen sich so kleine Mengen in den Mund, schieben dabei aber einen Teil des Breis wieder heraus.

Der Brei sollte handwarm sein

Der Brei sollte lauwarm gefüttert werden und auf 37° C abgekühlt sein. Auf keinen Fall sollte er zu heiß sein. Wenn Sie Brei im Mikrowellengerät erwärmen, muss er gut durchgerührt werden, damit sich Ihr Kind nicht an »Hitzenestern« verbrüht. Testen Sie die Temperatur, bevor Sie mit dem Füttern beginnen.

Nichts erzwingen

Wenn Ihr Kind nicht vom Löffel essen mag, ist es vielleicht noch nicht so weit. Oder es braucht erst einige Versuche, um sich auf die neue Situation einzustellen. Erzwingen Sie nichts. Geben Sie ihm die gewohnte Nahrung, Brust oder Flasche, und versuchen Sie es einfach am nächsten Tag noch einmal.

Gesunde Ernährung für unsere Kinder

In Deutschland und in vielen anderen Industrieländern ist in den letzten Jahren die Zahl der übergewichtigen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen stark angestiegen. Derzeit sollen zirka zwanzig Prozent unserer Kinder übergewichtig sein. Viele leiden an Adipositas, umgangssprachlich Fettleibigkeit. Zwar sind die Gene, die den Fettansatz begünstigen, nicht beeinflussbar, doch krank machendes Übergewicht lässt sich durch gesundheitsbewusstes Verhalten durchaus verhindern. Jugendliche leiden an Magersucht und anderen ernährungsbedingten Störungen. Von der Zuckerkrankheit, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, erhöhte Harnsäurewerte – um nur einige Krankheitsbilder zu nennen – waren noch vor Jahren nur ältere Menschen betroffen. Heute leiden schon Kinder unter diesen gefährlichen Störungen. Bis auf Ausnahmen sind diese Krankheiten das Resultat von Fehlernährung und Bewegungsmangel.

Bei der Erziehung zur gesundheitsbewussten Ernährung ist vor allem das Beispiel der Eltern entscheidend. Wenn Sie Ihr Baby füttern und beim Anblick des Spinats angeekelt das Gesicht verziehen, wird Ihr Kind auch nicht gerne Spinat essen. Wenn Möhregemüse auf dem Familientisch steht und der Vater sagt: »Möhren esse ich nicht, ich bin doch kein Hase«, dann wird sich auch Ihr(e) Dreijährige(r) diese Meinung zu Eigen machen.

Eine ausgewogene Ernährung gehört zu den wichtigsten Maßnahmen der Gesundheitsförderung. Je früher sie einsetzt, umso wirkungsvoller

ist sie. Nach Meinung der Ernährungswissenschaftler kann durch eine bedarfsgerechte Ernährung den meisten Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden. Dazu benötigen wir keine besondere Diät und keine Medikamente. Vielmehr kann sich jeder Mensch auf einfache Weise richtig ernähren und so seine Gesundheit fördern und erhalten.



Jedes Elternpaar wünscht sich: Mein Kind soll gesund heranwachsen

Doch gesunde Ernährung muss, wie so vieles andere, erlernt werden. Auch hier sind Sie der wichtigste Partner für Ihr Kind. Sie allein beeinflussen, was es isst – zumindest in den ersten Jahren. Wenn Ihr Kind in den Kindergarten kommt, nehmen die Einflüsse von außen zu, leider auch die negativen. Doch wenn bis dahin eine kindgerechte, gesunde Ernährung zu Hause eingeübt wurde, sind die Anfechtungen nicht so mächtig. Wenn Kinder herumäkeln und so genannte schlechte Esser

werden, ist die Fantasie der Eltern gefragt. Gesundes Essen kann auch interessant gemacht werden. Mit dem Argument: »Auch Fisch musst du mal essen, weil er gesund ist«, sind Kinder nur schwerlich zu beeindrucken. Ein Piratenteller hingegen, ein Schneewittchenapfel oder ein Rennfahrergemüse könnte da schon interessanter sein.

Essen dient nicht der Erziehung

Kinder lernen unbewusst und unmittelbar durch Erfahrung und Erlebnisse. Durch den Erziehungsstil und das Beispiel der Eltern wird ihr Ernährungsverhalten nachhaltig geprägt. Belohnung und Bestrafung sollte nicht mit Essen in Verbindung gebracht werden. Zum Beispiel: »Weil du heute ungezogen warst, bekommst du keinen Nachtisch«. Denn so lernt das Kind, dass nur der Nachtisch erstrebenswert ist, Kartoffeln und Gemüse eher verzichtbar sind und nicht gut schmecken.

Zögern Sie den Kontakt mit Süßigkeiten bei Ihrem Kind so lange wie möglich hinaus. Es vermisst nichts, solange es Kekse, Kuchen oder Schokolade nicht kennt. Ermöglichen Sie ihm, den Geschmack der anderen Lebensmittel nach und nach kennen zu lernen, ohne es zu früh auf »Süß« zu programmieren.

Wenn sich Ihr Kind gestoßen hat oder bei seinen ersten Gehversuchen hingefallen ist, trösten Sie es liebevoll, nehmen Sie es in den Arm, aber geben Sie ihm nichts zu essen, um es abzulenken. Denn Kleinkinder, die immer wieder mit Lebensmitteln belohnt oder getröstet werden, neigen auch später dazu, emotionale Spannungen durch Essen zu kompensieren.

Die Auswahl der Zutaten



Gemüse und Obst

Verwenden Sie Gemüse und Obst stets frisch. Bevorzugen Sie einheimisches Gemüse und Früchte der Saison, möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau. Achten Sie beim Einkauf auf Frische und Qualität. Verwenden Sie Obst und Gemüse nicht zur Kinderkost, wenn es Druckstellen hat oder angefault ist. Als Alternative zu frischem Obst eignet sich auch ungezuckertes, tiefgefrorenes Obst.

Fleisch

Es ist ein wesentlicher Lieferant von Eiweiß, Vitamin B und den Spurenelementen Eisen und Zink. Das Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung empfiehlt ab dem 7. Lebensmonat zweimal in der Woche 20 g Fleisch zu geben. Am besten eignet sich mageres, frisches Hackfleisch vom Rind. Es sollte noch am selben Tag zubereitet werden. Verwenden Sie möglichst mageres Fleisch aus artgerechter Tierhaltung von einer Fleischerei Ihres Vertrauens. Auch Geflügel und Fisch sind geeignet. Auf Innereien wie Leber und Nieren sollten Sie wegen des hohen Schadstoffgehalts verzichten.

Getreide

Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der Säuglings- und Kleinkinderernährung. Sie liefern Kohlehydrate, Eiweiß und Mineralstoffe. Leider enthalten alle einheimischen Getreidesorten – also Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen und Weizen – *Gluten*. Dabei handelt es sich um ein Klebereiweiß, das schwere Allergien und die Darmerkrankung Zöliakie auslösen kann. Insbesondere Kinder unter 6 Monaten sind gefährdet. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie diese Getreidearten deshalb nicht vor dem 7. Lebensmonat füttern.

Weichen Sie auf Mais, Reis, Hirse oder Buchweizen aus. Diese Produkte enthalten keinerlei Gluten. Als Getreide für den Brei sollten Sie reine Flocken oder Grieß, möglichst aus Vollkorn und ohne Zuckerzusatz, verwenden. Auch Instant-Flocken, die sich in Wasser oder Milch ohne Kochen auflösen, können aus Vollkorngetreide hergestellt sein. In Naturkostabteilungen und Reformhäusern finden Sie eine große Auswahl dieser Produkte.



Fette

Aus pflanzlichen oder tierischen Quellen sind Fette als Energieträger ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Zur Aufrechterhaltung verschiedener Körperfunktionen benötigen wir auch ungesättigte Fettsäuren. Sie sind in fast allen Pflanzenkeimen enthalten und finden sich insbesondere in Sonnenblumen- und Maiskeimöl. Diese Öle sind weitgehend geschmacksneutral und daher für die Babykost gut geeignet. Viele Vitamine sind fettlöslich. Um sie dem Körper zugänglich zu machen, sollte einer Breimahlzeit von 150 bis 200 g ein Esslöffel Fett zugesetzt werden; ca. 10 g Öl oder Butter.