

# Brei

Die besten  
Rezepte

ISBN: 978-3-8094-8006-8

© 2010 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen  
der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München  
© der Originalausgabe Text 2005 by Nicole Young  
© der Originalausgabe Layout 2005 by Robert Rose Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Blender  
Baby Food – Over 125 Recipes for Healthy Homemade Meals«  
by Robert Rose Inc., Ontario, Canada

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,  
ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig  
und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Über-  
setzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit  
elektronischen Systemen.

**Umschlaggestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Layout:** PageWave Graphics Inc.

**Übersetzung:** »derschönstesatz«, Ronit Jariv, Köln

**Redaktion:** Jacqueline Böttcher, München

**Redaktionsleitung:** Anja Halveland

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und  
vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann  
eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung  
der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für  
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Satz:** Nadine Thiel | kreativsatz

**Druck:** Těsínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech republic



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für diesen Titel verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Juwel Offset* wurde produziert von Sappi Stockstadt und  
geliefert durch Berberich.

Nicole Young

# Brei

Die besten  
Rezepte

Bassermann

# Inhalt

Vorwort 5  
Einleitung 6

Beikost für Babys ab 6 Monaten 23  
Mittagsbreie für Babys ab 7 Monaten 84  
Mittagsbreie für Babys ab 8 Monaten 97  
Beikost für Babys ab 9 Monaten 140  
Ernährung für Kleinkinder ab 12 Monaten 165

Danksagung 186

Rezeptregister nach Monaten 187  
Alphabetisches Rezeptregister 190

# Vorwort

Einen Monat, bevor mein erstes Kind geboren wurde, ging ich zur Geburtstagsparty des Sohnes einer Freundin. Ich beobachtete, wie die »erfahrenen« Eltern ihre Kleinkinder an den Esstisch führten und völlig erstaunt zusahen, wie das Geburtstagskind stolz in seinem Hochstühlchen saß und genüsslich sein erstes Festmahl bestehend aus blanchiertem Brokkoli und grünen Bohnen, Paprikastreifen und Möhren verzehrte, während die Nachbarkinder alles außer den Fischstäbchen beiseite schoben. Was hatte meine Freundin getan, um einen solchen Gemüsefan heranzuziehen? Während ich ihn sein Körpergewicht in Gemüse verspeisen sah, hörte ich die Worte seiner Mutter: »Ich habe sein ganzes Essen selbst zubereitet.« Ich war sofort überzeugt.

In den letzten fünf Jahren habe ich in hunderten von Kursen Eltern und Erziehern die Vorteile von selbstgekochter Baby-nahrung nähergebracht: die Vielfältigkeit der Lebensmittel, qualitative Unterschiede, die Möglichkeit, unterschiedliche Konsistenzen herzustellen und die Kosteneffizienz. Es ist so einfach, eine Vielzahl von Breien zuzubereiten – sogar für an Schlafmangel leidenden Eltern, die nichts weniger brauchen als zusätzliche Arbeit. All diese Aspekte werden in der ausführlichen Einleitung auf den folgenden Seiten behandelt.

Es ist zwar schon einige Jahre her, dass ich Babybreie für meine Kinder zubereitet habe, aber die Vorteile wirken immer noch nach. Aus meinen beiden Kindern sind gute Esser geworden, die beim Anblick eines Tellers mit frischem Gemüse nicht gleich die Nase rümpfen.

Ich möchte Sie mit diesem Buch dazu inspirieren, selbst Babybreie zuzubereiten, und wünsche Ihnen und Ihrem Kind viele glückliche Erinnerungen an Mahlzeiten, die nach den Rezepten in diesem Buch gekocht wurden.



# Einleitung

Wenn Ihr Baby anfängt, feste Nahrung zu sich zu nehmen, hat es einen großen Schritt in Richtung Kleinkind gemacht. Eltern fragen sich oft, ab wann das Kind Beikost bekommen kann und aus was diese genau bestehen sollte. Wir haben für sie eine gute Nachricht: Babyernährung ist keine exakte Wissenschaft. Es gibt zwar ein paar empfohlene Richtlinien, aber der Geschmack Ihres Babys ist letztendlich das Maß aller Dinge. Es wird Ihnen deutliche Signale geben, wenn es bereit ist für einen neuen Geschmack oder eine neue Konsistenz.

## Wann mit Beikost beginnen?

Der richtige Zeitpunkt für das Einführen der Beikost ist nicht streng festgelegt, sollte jedoch frühestens nach dem 4. Monat bzw. spätestens zu Beginn des 7. Monats erfolgen: das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) empfiehlt, zwischen dem 5. bis 7. Monat mit Beikost zu beginnen, die Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen den 6. Monat.

Beikost bedeutet Nahrung, die *zusätzlich* zu Mutter- oder Fertigmilch verabreicht wird. In diesem Alter sind Babys in der Regel sowohl physisch als auch psychisch bereit, feste Nahrung anzunehmen. Jedes Baby entwickelt sich jedoch anders. Dies sind einige Anzeichen, die darauf hindeuten, dass Ihr Baby für Brei bereit ist:

- Es kann allein oder mit minimaler Unterstützung sitzen.
- Es öffnet den Mund, wenn es etwas auf sein Gesicht oder seinen Mund zukommen sieht.
- Es wendet den Kopf ab, wenn es nicht essen möchte.
- Es schließt die Lippen um den Löffel.
- Es interessiert sich für das, was Sie essen.

Lassen Sie sich vom Verhalten Ihres Babys leiten. Es kann ein bis zwei Wochen dauern, bevor es ein paar Esslöffel Beikost



an einem Stück isst. Babys können bis zum Alter von sechs Monaten allein von Mutter- oder Fertigmilch leben; Sie können sich also mit der Einführung von fester Nahrung Zeit lassen.

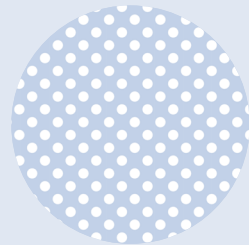
## Wann was essen?

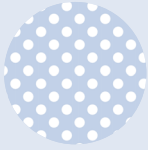
Kinder entwickeln sich unterschiedlich schnell. Achten Sie auf individuelle Signale Ihres Kindes, um zu entscheiden, wann es für Beikost bereit ist.

Im Alter von etwa **sechs Monaten** nehmen die Eisendepots, die das Baby seit der Schwangerschaft angelegt hat, langsam ab und müssen durch zusätzliche Quellen aufgefüllt werden. Dafür eignet sich am besten ein eisenhaltiger Brei mit Gemüse, Kartoffeln und Fleisch, der als erster Brei die Milchmahlzeit am Mittag ersetzt (Mittagsbrei). Man beginnt am besten mit nur einer Lebensmittelsorte, damit sich der kleine Organismus an das neue Lebensmittel gewöhnen kann und Ihnen allergische Reaktionen sofort auffallen. Führen Sie neue Lebensmittel in einem Abstand von fünf bis sieben Tagen ein. Dies ist besonders sinnvoll, wenn in Ihrer Familie Allergien vorkommen. Richten Sie sich nach Ihrem Kind, geben Sie aber nicht auf, wenn es beim ersten Versuch einen Brei ablehnt. Es ist vielleicht nur von dem neuen Geschmack überrascht.

Stillen Sie weiter nach Bedarf oder füttern Sie Fertigmilch, während Sie die Breimahlzeiten einführen. Mutter- oder Fertigmilch ist die beste Quelle für Eiweiß, Fett und viele Vitamine und Mineralien wie zum Beispiel Kalzium. In diesem Alter ist die Beikost nur ein *Zusatz* zur Mutter- oder Fertigmilch.

Mit **sieben oder acht Monaten** können neue Getreidesorten wie Quinoa, Reis oder Couscous eingeführt und Alternativprodukte wie Eigelb oder Hülsenfrüchte ausprobiert werden. Auf Hühnereiweiß reagiert das kindliche Immunsystem manchmal übersensibel, weshalb empfohlen wird, es erst ab





einem Jahr in den Speiseplan aufzunehmen. Um die Versorgung Ihres Babys mit Mineralstoffen und B-Vitaminen zu verbessern, ersetzen Sie im siebten Monat die Milchmahlzeit am Abend durch einen Milch-Getreide-Brei (Abendbrei). Im achten Monat ergänzt ein Getreide-Obst-Brei am Nachmittag die Nährstoffprofile der anderen Breie (Nachmittagsbrei). In diesem Buch finden Sie viele weitere kreative Breirezepte, mit denen Sie die Milchmahlzeiten ersetzen oder ergänzen können. Fein pürierte Breie sollten die Konsistenz eines glatten Puddings haben, grob pürierte die von Reispudding. Je länger Sie die Breie pürieren, desto glatter werden sie.

In diesem Alter können Babys schon eine Tasse benutzen. Muttermilch, Fertigmilch, ungesüßte Tees (zum Beispiel Rotbusch) und Wasser lassen sich gut aus einer Baby- oder Schnabeltasse trinken. Auf reinen Fruchtsaft sollten Sie verzichten. Er ist nicht notwendig, enthält viel Fruchtzucker und kann zu Kariesbildung der Zähne führen. Wenn Sie Ihrem Kind trotzdem Saft geben, achten Sie darauf, dass es sich um 100%igen Fruchtsaft handelt. Beschränken Sie die Menge auf höchstens 125 ml pro Tag und verdünnen Sie ihn im Verhältnis 1:5 mit Wasser.

## Tipp

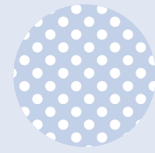
Benutzen Sie eine grobe Reibe, um härteres Obst und Gemüse wie Möhren, Äpfel und Birnen zu zerkleinern. Schneiden Sie gekochte Lebensmittel in kleine Würfel, etwa so groß wie die Spitze Ihres kleinen Fingers.

Im Alter von **neun bis zwölf Monaten** kann Ihr Kind schon pasteurisierte Milchprodukte wie Joghurt und Käse in kleinen Mengen essen. Gewürfeltes reifes Obst und gekochtes Gemüse, zartes weichgekochtes Fleisch und Eintöpfe mit kleingeschnittenen Nudeln sind jetzt ideal, um neue Konsistenzen zu entdecken. Dadurch lernt ihr Kind zu kauen und richtig zu schlucken. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick:

<b>6 Monate</b>	dünflüssige bis weiche Breie
<b>7 Monate</b>	größere Breie, mit der Konsistenz von Reispudding
<b>8–12 Monate</b>	weiche Lebensmittel, gewürfelt oder gerieben
<b>ab 12 Monate</b>	angepasste Familienkost (weich oder in Häppchen geschnitten)



In diesem Alter ist das Hauptgetränk Ihres Kindes noch Mutter- oder Fertigmilch. Ab einem Jahr kann es zusätzlich pasteurisierte Kuhmilch bekommen. Kinder sollten nicht mit fettarmer Milch ernährt werden, denn sie brauchen die in Vollmilch enthaltene Energie und essenziellen Fettsäuren. Ab zwei Jahren können Sie auf fettarme Milch umsteigen.



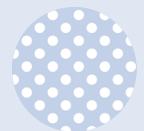
## Ab welchem Alter?

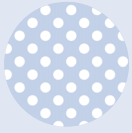
Die Rezepte in diesem Buch sind gruppiert nach dem Alter, in dem die meisten Babys sie vertragen können. Hier ein allgemeiner Überblick darüber, ab wann welche Lebensmittel geeignet sind:

<b>6 Monate</b>	Breie aus verschiedenen Gemüsesorten mit Kartoffeln und Fleisch, sowie Obstbreie (nachdem alle Zutaten bereits einzeln eingeführt wurden)
<b>7–8 Monate</b>	Gemischte Breie mit Reis oder anderem Getreide (glutenhaltiges Getreide nur schrittweise in kleinen Mengen!), Vollmilch (kleine Mengen)
<b>9–10 Monate</b>	Joghurt, Schnittkäse (beides in kleinen Mengen), Nudeln, Brot
<b>Ab 12 Monate</b>	Kindgerechte Familienkost

Beachten Sie, dass dies allgemeine Vorschläge sind. Ihr Kinder- oder Hausarzt wird Ihnen vielleicht davon abweichende Ratschläge geben, vor allem, wenn es in Ihrer Familie Fälle von Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten gibt.

Wie schon gesagt: Hören Sie auf Ihr Baby, wenn es darum geht, neue Aromen und Konsistenzen einzuführen. Es wird Sie wissen lassen, wenn es bereit ist, etwas Neues auszuprobieren.





## Mahlzeitenplaner

Am Anfang jedes Kapitels finden Sie eine Tabelle mit drei Mahlzeitenplänen für je einen Tag, die Ihnen den Einstieg erleichtern sollen. Verwenden Sie am besten vier Tage hintereinander denselben Plan, um Zeit und Platz in der Tiefkühltruhe zu sparen. Danach wechseln Sie zu einem neuen Plan. Babys und Kleinkinder legen im Gegensatz zu Erwachsenen keinen Wert auf Abwechslung im Speiseplan.

Denken Sie daran, dass sich Kinder unterschiedlich entwickeln und somit auch unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse haben. Ihre Essgewohnheiten sind unbeständig; mal essen sie mehr, mal weniger. Über einen längeren Zeitraum hinweg gleicht sich das jedoch aus.

## Sicherheit



### Honig

Kinder unter einem Jahr sollten keinen Honig essen, da er Säuglingsbotulismus auslösen kann. Botulismus ist eine schwere Lebensmittelvergiftung, verursacht durch ein Gift, das vom Bakterium *Clostridium botulinum* produziert wird. Die im Honig vorhandene Menge dieses Toxins ist für Erwachsene harmlos, für Babys aber lebensgefährlich. Lesen Sie auf Lebensmittelverpackungen sorgfältig, welche Zutaten enthalten sind, da Honig oft als Süßungsmittel verwendet wird.

### Eier

Eierschalen sind manchmal von Salmonellenbakterien befallen. Kochen Sie Eier immer gut durch und geben Sie Ihrem Baby keine Speisen, die rohe Eier enthalten.

## Ersticken

Hier sind einige Regeln, um die Gefahr des Erstickens zu verringern:

- Beaufsichtigen Sie Ihr Kind immer während es isst.
- Sorgen Sie für ein ruhiges Umfeld beim Essen.
- Bringen Sie Ihr Kind beim Essen nicht zum Lachen, da sonst Nahrung in die Luftröhre gelangen könnte.
- Vermeiden Sie harte, kleine, runde und klebrige Lebensmittel, die die Luftröhre blockieren können (siehe auch Tipps in der Tabelle).
- Halten Sie die folgenden Lebensmittel von Kindern unter vier Jahren fern: Popcorn, harte Bonbons, Kaugummi, Hustenbonbons, Rosinen, Erdnüsse oder andere Nüsse, Sonnenblumenkerne, Fisch mit Gräten oder Lebensmittel, die mit Zahnstochern oder Spießen angerichtet sind.

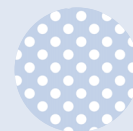


### Babynahrung sicher zubereiten

Lebensmittel	gefährlich	sicher
Würstchen	in Scheiben geschnitten	längs halbiert und in Halbkreise geschnitten
rohe Möhren oder harte frische Früchte	ganz oder in großen Stücken	gerieben
Früchte mit Kernen oder Steinen	ganz	gewürfelt und entkernt bzw. entsteint
Trauben	ganz	klein geschnitten

## Babyflasche

Beaufsichtigen Sie Ihr Baby, wenn es aus der Flasche trinkt. Dabei sollte das Kind aufrecht in einer ruhigen Umgebung sitzen, wo es nicht vom Essen abgelenkt wird. Die Flasche sollte nicht auf einer Decke oder einem Handtuch aufgestützt sein und das Kind beim Trinken nicht liegen, laufen, rennen oder sich in einem fahrenden Auto befinden.





## Lebensmittelallergien

Eine Allergie besteht, wenn der Körper eine negative Reaktion auf ein gegessenes Lebensmittel zeigt. Symptome können Anaphylaxie (eine akute, krankhafte Reaktion), Bauchschmerzen, Durchfall, Ausschlag rund um den Mund oder Anus, Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfe, Jucken (Hals, Mund, Augen), Nesselausschlag, Schwellungen, verstopfte Nase, laufende Nase, Kurzatmigkeit und Schluckbeschwerden sein. Die Schwere der Reaktion hängt von der Schwere der Allergie ab. Wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind eine allergische Reaktion zeigt, gehen Sie sofort zum Arzt.

Lebensmittelallergien sind größtenteils genetisch bedingt. Wenn Mutter, Vater oder Geschwister des Kindes Allergiker sind, ist das Risiko des Kindes höher, ebenfalls an einer Allergie zu leiden. Allergien gegen Nahrungsmittel können jedoch auch entstehen, wenn potenziell allergieauslösende Lebensmittel zu früh verabreicht werden. Im ersten Lebensjahr bilden sich Allergien leichter aus, da das Verdauungssystem eines Babys durchlässiger für Allergene ist. Milch, Eier, Nüsse, Soja und Weizen sind verantwortlich für 95 % aller Lebensmittelallergien. Studien zeigen, dass 2–8 % aller Kinder unter drei Jahren hypersensibel auf bestimmte Lebensmittel reagieren. Viele Kinder überwinden dies jedoch bis zu ihrem fünften Lebensjahr. Wenn in Ihrer Familie Allergien vorkommen oder Sie unsicher sind, lassen Sie sich von einem Arzt beraten, bevor Sie Ihrem Baby potenziell allergene Speisen anbieten.

Wenn bei Ihrem Kind eine Lebensmittelallergie diagnostiziert wurde, besprechen Sie mit einem Arzt oder Ernährungsberater, welche Ernährungsmängel dies mit sich bringen kann. Ist das Kind zum Beispiel gegen Milch allergisch, muss es vielleicht ein Kalziumergänzungspräparat einnehmen oder mehr von anderen kalziumreichen Lebensmitteln essen.

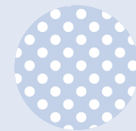
## Babynahrung selbst kochen

Babynahrung muss nicht immer aus dem Glas kommen; sie lässt sich leicht selbst zubereiten. Die Gerichte für Ihr Baby sind Speisen, die Sie auch für sich selbst zubereiten, nur in pürierter Form. Hier sind drei gute Gründe, um Babykost selbst zu kochen:

- Sie wissen, was drin ist.
- Sie können die Konsistenz an die Vorlieben Ihres Kindes anpassen.
- Sie können den Geschmack Ihres Babys formen und ihm beibringen, wie frische Lebensmittel schmecken.

Tipps für die Zubereitung von Babynahrung:

- Achten Sie auf größtmögliche Hygiene beim Kochen: Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit heißem Wasser und Seife, bevor Sie das Essen für Ihr Baby zubereiten und bevor Sie es füttern.  
Reinigen Sie alle Arbeitsflächen gründlich.  
Spülen Sie alle Kochutensilien gründlich.
- Putzen, schälen und entkernen Sie Obst und Gemüse.
- Entfernen Sie bei Fleisch sämtliche Knochen sowie Haut, Sehnen und Fett.
- Kochen Sie Lebensmittel in einem kleinen Topf oder einer Pfanne mit wenig Wasser mit geschlossenem Deckel. Je weniger Wasser Sie verwenden, desto mehr Nährstoffe bleiben im Essen.
- Pürieren Sie Lebensmittel. Schneiden Sie Lebensmittel, die nicht zu Brei verarbeitet werden, in kleine Stücke oder dünne Scheiben. Entfernen Sie Steine, Kerne und Kerngehäuse.
- Die Zugabe von Salz oder Zucker ist nicht nötig.
- Sie müssen für Ihr Baby keine Extramahlzeiten zubereiten. Nehmen Sie etwas von Ihrem normalen Essen (bevor Sie es würzen) und pürieren Sie es zu einem Brei.
- Machen Sie genug Brei für mehrere Mahlzeiten und bewahren Sie ihn wie beschrieben oder im Rezept angegeben auf.



## Vorräte aufbewahren

Bewahren Sie den übriggebliebenen Brei portioniert im Kühlschrank oder eingefroren auf. Die meisten Breie halten sich bis zu drei Tage im Kühlschrank (Ausnahmen sind bei den jeweiligen Rezepten angegeben).

Einfrieren: Gießen Sie den gekühlten Brei in eine saubere Eiswürfelschale und bedecken ihn mit Frischhaltefolie. Wenn er gefroren ist (nach etwa 24 Stunden), geben Sie die Würfel in einen Gefrierbeutel und beschriften ihn mit Inhalt und Datum. Sortieren Sie die neuesten Breie immer hinten ein, sodass die ältesten Breie griffbereit vorne liegen. Selbstgemachte Breie können drei Monate eingefroren aufbewahrt werden.

## Auftauen und aufwärmen

- Zum langsamen Auftauen legen Sie eine Tagesportion eingefrorenen Brei in einem geschlossenen Behälter in den Kühlschrank. Der Brei braucht etwa vier Stunden zum Auftauen. Lassen Sie ihn nicht bei Zimmertemperatur auftauen, da sich dabei Bakterien bilden könnten.
- Für ein schnelles Auftauen und Aufwärmen können die gefrorenen Breiwürfel in einem hitzebeständigen Behälter über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle erhitzt werden.
- Rühren Sie den Brei gut durch und testen Sie die Temperatur mit einem Finger, damit er nicht zu heiß ist (vor allem, wenn Sie eine Mikrowelle benutzen). Babys mögen ihr Essen generell am liebsten bei Zimmertemperatur.
- Heben Sie Essen, das aufgewärmt, aber nicht gegessen wurde, nicht auf.

## Küchenutensilien

- Standmixer oder Pürierstab: Alle Rezepte in diesem Buch funktionieren am besten mit einem dieser Küchengeräte.
- Feines Sieb: Für Säfte, weiches Obst und Gemüse (aber nicht für Fleisch). Drücken Sie die Lebensmittel mit einem Löffelrücken durch das Sieb, zum Beispiel um Kerne zu entfernen.

- Löffel, Gabeln, Kartoffelstampfer: Für das Zerkleinern von weichen Lebensmitteln.
- Flotte Lotte: Eine handgetriebene Passiermühle eignet sich zum Pürieren von weichem Obst und Gemüse, Nudeln und Reis.
- Eiswürfelschalen aus Plastik: Zum Einfrieren von Breivorräten wie auf der vorhergehenden Seite beschrieben.



## Ab 12 bis 24 Monaten: Gesund Essen lernen

Mit einem Jahr wird Ihr Baby offiziell zum Kleinkind. Es ist ständig in Bewegung und zeigt vielleicht kein Interesse an regelmäßigen Mahlzeiten. Das ist normal. Geben Sie dem Kind dann häufiger kleine Mahlzeiten anstelle der traditionellen Haupt- und Zwischenmahlzeiten. Eine gesunde Ernährung gibt Ihrem Kind die Energie und Nährstoffe, die es zum Wachstum braucht und hilft ihm, seine geschmackliche Bandbreite zu erweitern. Sie werden mehr Erfolg haben, wenn Sie das Kind dann füttern, wenn es Hunger hat, anstatt es zu festgelegten Zeiten zum Essen zu zwingen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Kleinkinder nicht an den Familienmahlzeiten teilnehmen sollten. Ihr Kind lernt viel, wenn es mit am Tisch sitzt und zusieht wie der Rest der Familie seine gesunden Mahlzeiten genießt.

Nach dem ersten Lebensjahr verlangsamt sich das Wachstum des Kindes, weshalb seine Essgewohnheiten unbeständig und unvorhersehbar erscheinen mögen. Im ersten Lebensjahr verdreifachen Babys ihr Körpergewicht und wachsen etwa 50 Prozent in die Länge. Jedoch erst im Alter von zwei Jahren wird sich ihr Gewicht vervierfacht und erst mit vier Jahren ihre Länge verdoppelt haben. Kleinkinder brauchen also einfach nicht so viel Nahrung wie im ersten Jahr. Lassen Sie Ihr Kind sich äußern, wenn es Hunger hat und im Hinblick auf die Nahrungsaufnahme seinen Instinkten folgen. Ihre Aufgabe ist es, darauf zu achten, dass ihm eine Auswahl an gesundem Essen zur Verfügung steht wenn es Hunger hat.

Wie eine gesunde Ernährung aussieht, zeigt die Ernährungspyramide für Kinder vom aid-Infodienst (im Internet unter: [www.aid.de](http://www.aid.de)). Denn Kinder brauchen vor allem sättigende Lebensmittel wie zum Beispiel Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Getreideflocken. Von diesen Getreideprodukten sollten sie fünf Portionen pro Tag essen. Experten des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund (FKE) haben ein spezielles Ernährungskonzept für Kinder entwickelt: die Optimierte Mischkost optimiX® (im Internet unter: [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)). Bei diesem Konzept gibt es keine strengen Regeln – stattdessen empfohlene und geduldete Lebensmittel. Basis der Kinderernährung sollte demnach eine überwiegend pflanzliche Kost sein, mit mäßig tierischen und nur sparsam verwendeten fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln. Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten sind optimal. Eine der Hauptmahlzeiten sollte warm sein und als sättigende Hauptbestandteile Kartoffeln, Reis oder Nudeln enthalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (im Internet unter: [www.dge.de](http://www.dge.de)) hat in Zusammenarbeit mit anderen Fachgesellschaften Referenzwerte für eine optimale Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen herausgegeben. Diese Werte setzen sich aus Empfehlungen, Richtwerten und Schätzwerten zusammen. Und obwohl der individuelle Nährstoffbedarf sehr unterschiedlich ist, sind diese Werte eine gute Orientierung, um Über- oder Unterversorgung zu vermeiden. Wenn Sie Ihrem Kind täglich Speisen aus allen Lebensmittelgruppen (siehe folgende Seiten) anbieten, wird es stets mit allen Nährstoffen gut versorgt sein.

## Getreideprodukte

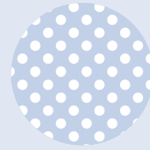
Getreideprodukte liefern Ihrem Kind einen Hauptteil der Energie, die es im Laufe des Tages braucht. Vollkornprodukte enthalten zudem viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe – vor allem Eisen. Empfehlenswert sind daher Produkte, die aus Vollkornmehl hergestellt wurden wie zum Beispiel Vollkornbrot, Müslimischungen und Vollkornnudeln.





## Nährstoffhighlight: Ballaststoffe

Ballaststoffe gehören für jeden Menschen, auch für Kleinkinder, zu einer gesunden Ernährung. Sie befinden sich in den Zellwänden von Pflanzen und bestehen aus komplexen Kohlenhydraten, die vom Körper nicht verdaut werden können. Obwohl es für Babys und Kinder keinen Referenzwert für die tägliche Zufuhr gibt, sollten ballaststoffhaltige Lebensmittel dennoch regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Für Erwachsene liegt der Richtwert bei mindestens 30 g täglich.



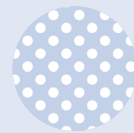
Ballaststoffe sind notwendig für eine gesunde Verdauung. Wir sollten jeden Tag ballaststoffreiche Lebensmittel wie Getreideprodukte zu uns nehmen, um unsere Verdauung in Schuss zu halten und Herzkrankheiten vorzubeugen.

### Tagesbedarf Ballaststoffe

0 bis unter 4 Monate	nicht festgelegt
4 bis unter 12 Monate	nicht festgelegt
1 bis unter 4 Jahre	nicht festgelegt

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen: wasserlösliche und wasserunlösliche. Erstere saugen Wasser auf wie ein Schwamm. Sie quellen auf und vergrößern damit das Volumen des Darminhalts. Wasserlösliche Ballaststoffe kommen zum Beispiel in Äpfeln, Birnen, Hafer, Gerste, Flohsamen, Pflaumen und Bohnen vor. Untersuchungen haben gezeigt, dass sie den Cholesterinspiegel senken und damit das Risiko von Herzerkrankungen verringern. Wasserunlösliche Ballaststoffe lassen Nahrung schneller den Verdauungstrakt entlang wandern und helfen so gegen Verstopfung.

Achten Sie bei der Auswahl von Getreideprodukten darauf, dass Brot einen hohen Anteil Vollkornmehl enthält und Müsli-mischungen hauptsächlich aus Vollkornflocken wie Hafer, Gerste oder Weizen bestehen. Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln gehören alle Vollkornprodukte, Weizenkleie, Bohnen, Linsen und die meisten Obst- und Gemüsesorten.



## Obst und Gemüse

Früchte und Gemüse enthalten Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine (vor allem A und C) und Mineralstoffe. Mit dieser Lebensmittelgruppe haben Eltern oft die meisten Probleme. Probieren Sie es mit einem spielerischen Ansatz. Verwenden Sie zum Beispiel lustige Beschreibungen wie »Möhrenmünzen« und »Brokkolibäume«. Viele Rezepte in diesem Buch kombinieren Obst und Gemüse mit anderen Nahrungsgruppen, um sie Ihrem Kind schmackhafter zu machen. Sehr wichtig: Ihr Kind sollte sehen, dass auch Sie mit Vergnügen Gemüse und Früchte essen. Es ist schließlich nicht fair, wenn es etwas essen soll, was Sie nicht essen möchten.

Dunkelgrüne, orangefarbene oder rote Gemüse- und Obstsorten enthalten die meisten Nährstoffe. Brokkoli, Spinat, Kürbisse, Süßkartoffeln, Möhren, Melonen, Paprika und Beeren sind alle sehr empfehlenswert. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind verschiedene Gemüse- und Obstsorten isst, da sie unterschiedliche Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die alle wichtig für die Gesundheit sind.

### Nährstoffhighlight: Vitamin C

Unser Körper braucht Vitamin C für Heilungsprozesse sowie die Ausbildung von Bindegewebe und einem gesunden Gaumen. Es heißt auch, dass es die Symptome von Erkältungen mildert. Vitamin C hilft dem Körper außerdem, Eisen aufzunehmen.

#### Tagesbedarf Vitamin C

0 bis unter 4 Monate	50 mg/Tag (Schätzwert)
4 bis unter 12 Monate	55 mg/Tag (Empfehlung)
1 bis unter 4 Jahre	60 mg/Tag (Empfehlung)

Gute Vitamin-C-Lieferanten sind zum Beispiel Beeren, Zitrusfrüchte, Tomaten, Kartoffeln, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Kohl, Spinat und Paprika.

## Milchprodukte

Milchprodukte sind für Ihr Kind die Hauptquelle für Kalzium und Vitamin D, die Knochen und Zähne stärken. Diese Lebensmittelgruppe liefert auch Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe. Kinder im Alter zwischen 12 und 24 Monaten brauchen noch viel Fett und sollten Vollmilch trinken. Fettarme Milch können Sie ab dem Alter von zwei Jahren geben. Andere empfehlenswerte Nahrungsmittel sind Käse und Joghurt.



### Nährstoffhighlight: Kalzium und Vitamin D

Kalzium baut nicht nur Knochen und Zähne auf, sondern es trägt auch dazu bei, dass sich Muskeln wie das Herz zusammenziehen, Blut gerinnt und Nervenimpulse übertragen werden. Unsere Knochen dienen als Kalziumlager. Wenn wir durch unsere Ernährung nicht genug Kalzium aufnehmen, entzieht es der Körper den Knochen.

Milchprodukte sind hervorragende Kalziumlieferanten. Vitamin D hilft dem Körper Kalzium aufzunehmen und ist deshalb genauso wichtig für gesunde Knochen. Allerdings enthalten nur Vollmilch und manche Joghurtsorten Vitamin D.

#### Tagesbedarf Kalzium

0 bis unter 4 Monate	220 mg/Tag (Schätzwert)
4 bis unter 12 Monate	400 mg/Tag (Empfehlung)
1 bis unter 4 Jahre	600 mg/Tag (Empfehlung)

Viel Kalzium ist unter anderem in Milch, Joghurt und Käse enthalten. Vitamin D steckt zum Beispiel in Milch, Eigelb, fettem Fisch – und Sonnenschein.



## Fleisch und Fleischalternativen

Diese Lebensmittelgruppe führt uns Eiweiß und Eisen sowie Fett, Vitamine und Mineralstoffe zu. Achten Sie darauf, dass Fleisch immer in mundgerechte Häppchen geschnitten ist, da Kindern sonst das Zerkauen schwer fällt. Eine gesunde Fleischauswahl besteht aus Huhn ohne Haut, magerem Rind-, Lamm- und Schweinefleisch sowie Fisch, vor allem fetten Fischarten wie Lachs.

Als Fleischalternativen bieten sich Eier, Tofu und Hülsenfrüchte an, die viel Eiweiß enthalten und Abwechslung in den Speiseplan Ihres Kindes bringen. Hülsenfrüchte enthalten außerdem viele Ballaststoffe.

### Nährstoffhighlight: Eisen

Eisen ist ein Bestandteil des Blutes, das beim Transport von Sauerstoff hilft. Eisenmangel kann zu einer verminderten Transportkapazität, einer Anämie führen, begleitet von Symptomen wie Müdigkeit, Gereiztheit und Konzentrationsmangel. Eine Anämie kann bei Kindern Verhaltens- und Entwicklungsprobleme verursachen. Eisen aus tierischen Lebensmitteln nennt sich Hämeisen und wird vom Körper besser aufgenommen als Nicht-Hämeisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Vitamin C verbessert jedoch die Verfügbarkeit für den Körper.

Kinder haben einen sehr hohen Bedarf an Eisen. In den ersten sechs Lebensmonaten wird dieser Bedarf einerseits durch Vorräte gedeckt, die das Baby während der Schwangerschaft von der Mutter bekommen hat und andererseits durch Muttermilch beim Stillen. Ab etwa dem sechsten Monat gehen diese Vorräte zur Neige und es sollte eine neue Eisenquelle eingeführt werden. Als erste Beikost wird daher ein fleischhaltiger Gemüsebrei eingeführt. Auch Fertigmilch ist häufig mit Eisen angereichert.

## Tagesbedarf Eisen



0 bis unter 4 Monate	0,5 mg/Tag (Schätzwert)
4 bis unter 12 Monate	8 mg/Tag (Empfehlung)
1 bis unter 4 Jahre	8 mg/Tag (Empfehlung)

Eisenhaltige Lebensmittel sind zum Beispiel Rindfleisch, Huhn und Heilbutt, Hirse, Hafer, Spinat, Mangold und Hülsenfrüchte.

## Fett

Fett liefert Energie und ist wichtig für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Es enthält auch essenzielle Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst produzieren kann.



Alle Fettarten haben gleich viele Kalorien, aber manche sind weniger gesundheitsförderlich als andere. Gesättigte Fettsäuren oder trans-Fettsäuren können das Risiko von Herzerkrankungen erhöhen. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben hingegen positive Auswirkungen auf das Herz.

Fette mit überwiegend ungesättigten Fettsäuren sind bei Zimmertemperatur flüssig. Sie können einfach oder mehrfach ungesättigt sein. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind in Soja-, Maiskeim-, Sesam- und Sonnenblumenöl sowie in fettreichen Fischarten enthalten, einfach ungesättigte Fettsäuren befinden sich in Avocados, Oliven, in den meisten Nüssen und ihren Ölen sowie in Raps- und Olivenöl.



## Tagesbedarf Fett (Empfehlung)



	Jungen	Mädchen
0 bis unter 4 Monate	26,4 g/Tag	23,8 g/Tag
4 bis unter 12 Monate	31,1 g/Tag	31,1 g/Tag
1 bis unter 4 Jahre	42,8 g/Tag	38,9 g/Tag

## Salz und Zucker

Es ist nicht notwendig, die Nahrung für Ihr Baby oder Kleinkind zu salzen. Lebensmittel enthalten eine natürliche Salzmenge, die ausreicht, um den Bedarf zu decken. Die Zugabe von Zucker überdeckt den natürlichen Eigengeschmack der Speisen, den Ihre Kinder gerade lernen sollen zu mögen. Zucker ist schädlich für die Zähne.

## Wählerische Esser

Beachten Sie Folgendes, wenn Ihr Kind wählerisch ist:

- Wählerisches Essverhalten ist ein ganz normaler Teil der Entwicklung.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zu essen. Bieten Sie ihm eine Auswahl an gesunden Speisen an und lassen Sie es wählen wie viel es isst. So entsteht Vertrauen.
- Setzen Sie Ihrem Kind seine Lieblingssspeise ruhig immer wieder vor – solange es sich um eine gesunde Mahlzeit handelt. Irgendwann wird es etwas Neues essen wollen.
- Bieten Sie dem Kind regelmäßig neue Nahrungsmittel an und denken Sie daran, dass es bis zu zehn Versuche braucht, bis das Kind die neue Speise annimmt.
- Seien Sie geduldig, wenn Ihr Kind beim Essen zu trödeln scheint. Es lernt gerade viele neue Fähigkeiten wie das Benutzen von Besteck und Tassen.
- Reichen Sie Snacks oder Zwischenmahlzeiten nicht kurz vor den Hauptmahlzeiten. Ein hungriges Kind probiert eher etwas Neues aus.
- Werden Sie kein Koch auf Bestellung. Kinder sollten aus den vorbereiteten Speisen wählen und nicht verlangen, dass ein neues Gericht für sie zubereitet wird.
- Beteiligen Sie Ihr Kind an der Zubereitung der Mahlzeit. Wahrscheinlich wird es das Essen dann auch probieren.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Zeigen Sie dem Kind, wie Sie all die gesunden Speisen selbst genießen.

Wenn Ihr Kind ein wählerischer Esser ist und nicht an Gewicht zulegt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

## Inhalt

Mahlzeitenplaner .....	25
------------------------	----

### Einfache Obstbreie (eine Obstsorte)

Apfel .....	27
Banane .....	28
Heidelbeere .....	29
Kirsche .....	30
Kiwi .....	30
Feige .....	31
Mango .....	32
Wassermelone .....	32
Papaya .....	33
Honigmelone .....	33
Nektarine .....	34
Pfirsich .....	35
Birne .....	36
Pflaume .....	37
Trockenpflaume .....	38
Himbeere .....	39

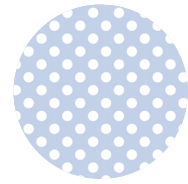
### Einfache Gemüsebreie (eine Gemüsesorte)

Avocado .....	40
Rote Bete .....	41
Brokkoli .....	42
Spitzkohl .....	43
Möhre .....	44
Blumenkohl .....	45
Mais .....	46
Gurke .....	46
Grüne Bohne .....	47
Mangold .....	48
Pastinake .....	49
Kürbis .....	50

Spinat .....	51
Butternusskürbis .....	52
Erbse .....	53
Süßkartoffel .....	54
Steckrübe .....	55
Zucchini .....	56

### Gemischte Obst- und Gemüsebreie (aus mehreren Obst- und Gemüsesorten)

Apfel-Cranberry .....	57
Birne-Möhre-Süßkartoffel .....	58
Pfirsich-Kirsche .....	59
Pfirsich-Birne-Banane .....	59
Birne-Feige .....	60
Birne-Rote Bete .....	61
Melonendreierlei .....	62
Wassermelone-Kiwi-Himbeere .....	63
Apfel-Kirsche-Himbeere .....	64
Aprikosen-Himbeere .....	65
Kiwi-Banane-Mango .....	67
Avocado-Mango .....	67
Kürbis-Apfel aus dem Ofen .....	68
Möhre-Dattel .....	69
Möhre-Aprikose-Himbeere .....	70
Birne-Möhre-Kürbis .....	71
Kürbis aus dem Ofen .....	72
Kürbis-Apfel .....	73
Kürbis-Birne aus dem Ofen .....	74
Kürbis-Sellerie-Apfel .....	75
Brokkoli mit Apfelsaft .....	76
Sellerie-Möhre-Pastinake .....	77
Grüne Bohne-Kürbis .....	78





Nicole Young

## **Brei - Die besten Rezepte**

Die besten Rezepte

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 17,7x25,4

ISBN: 978-3-8094-8006-8

Bassermann

Erscheinungstermin: April 2010

Das praktische Breibuch mit den besten Rezepten für die optimale Ernährung ab sechs Monaten

Der Schritt zum Brei ist ein großer Schritt in der Entwicklung eines Kindes, und mit selbst gemachtem Brei kann Ihr Kind die Vielfalt von Geschmack und Konsistenz erfahren. Und Sie ernähren es optimal mit genau den Lebensmitteln, die es braucht.