

MIX-REZEPTE FÜR BABYS UND KLEINKINDER





Petra Reschenhofer &
Christine Ellinger

MIX-REZEPTE FÜR BABYS UND KLEINKINDER

Brei, Beikost und Fingerfood
aus dem Thermomix®

südwest

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Ab jetzt auch B(r)eikost

Von der Milch zum Brei 10

Beikosteinführung 10 Vielfältige Ernährung 11

In kleinen Schritten 12

Einstieg in die Beikost (Mittagsbrei) 13 Milch-Getreide-Brei (Abendbrei) 13
Getreide-Obst-Brei (Nachmittagsbrei) 14 Fingerfood 15
Übergang zur Familienkost 15 Die richtige Konsistenz 15
Getränke – wann und was? 16

Was braucht mein Baby? 18

Eisen- und Zinkbedarf 18 Rund um das Thema Kuhmilch 18
Fisch und Ei 19 Glutenhaltiges Getreide 19 Allergien 19
Vegetarische und vegane Ernährung 20 Nicht geeignete Lebensmittel
für die Beikost 21 1-2-3-4-Mittagsbrei 22

Tipps aus der Praxis 24

Nur die besten Zutaten 24 Vorkochen 24
Hilfe, das Bäuchlein zwickt 25 So klappt's mit dem Essen 25

Thermomix®-Basics

Wissenswertes über den Thermomix® 28

Technik und Zubehör 28 Funktionen 28 Dampfgaren im Varoma 28
Zeitangaben und Einstellungen 30 Tipps zu den Rezepten 30

Rezeptteil

Erste Breie und Mittagsmahlzeiten 32

Abendmahlzeiten 46

Nachmittagsbrei und Zwischenmahlzeiten 52

Vorspeisen und Suppen 62

Hauptspeisen 74

Brot und Brötchen 92

Kuchen und Kekse 100

Snacks zum Mitnehmen 116

Für den Vorrat und zum Trinken 132

Rezeptregister 142

Impressum 144



Liebe Mamis! Liebe Papis!

Die Geburt eines Kindes gehört ohne Zweifel zu den glücklichsten Momenten im Leben. Eltern bekommen in den ersten Jahren die unvergleichliche Chance, mitzuerleben, wie der kleine Säugling langsam aber stetig zu einem fröhlichen Kleinkind heranwächst. Gleichzeitig tragen sie die Verantwortung, für die gesunde Entwicklung des kleinen Erdenbürgers zu sorgen. Eine sehr wichtige Rolle spielt hierbei die altersgerechte Ernährung. Denn wer wachsen und etwas erleben will, muss natürlich richtig essen.

Bereits in der Stillphase meines ersten Kindes stellten sich mir daher viele Fragen. Was braucht mein Kind für seine optimale Entwicklung? Mit welchen Breien fange ich am besten an? Wie geht es dann nach der anfänglichen Breiphase weiter? Und natürlich: Wo finde ich Rezepte zum Selbstkochen?

Hoffnungsvoll begab ich mich auf die Suche nach Antworten. Nach etlichen Kursbesuchen und umfangreicher Internetrecherche stellte ich fest, dass es zwar jede Menge an theoretischem Wissen gab, jedoch die passenden Rezepte zu den jeweiligen Altersabschnitten fehlten. Also beschloss ich, selbst aktiv und kreativ zu werden. Voller Tatendrang machte ich mich sogleich an die Entwicklung verschiedenster Breimahlzeiten. Das Küchengerät der Wahl war dabei, wen wundert es, der Thermomix®. Denn Babybrei mit dem Thermomix® zu kochen ist so einfach: Er wiegt, er mixt, er rührt, er zerkleinert in einem und lässt sich leicht bedienen. So ist der Brei ruckzuck fertig und man kann sich während des Kochens weiterhin um sein Kleines kümmern. Die Kombination aus Varoma und Gareinsatz

ermöglicht eine schonende Zubereitung.

Nach und nach kamen dann immer weitere Rezepte dazu, wie gesunde Snacks zum Mitnehmen, Rohkostsalate und Brote. Und da es manchmal auch etwas zu feiern gibt, dürfen Rezepte für gesunde Kuchen und Kekse auch nicht fehlen.

Mein Sohn stellte sich in dieser langen und oftmals nicht leichten Entwicklungsphase als äußerst hilfreich heraus. Als „erster Vorkoster“ gab er mir sogleich Feedback, ob die angebotenen Speisen schmeckten oder nicht. Da aber nicht nur der Geschmack alleine zählt, holte ich mir ernährungswissenschaftliche Unterstützung von der Gesundheitswissenschaftlerin Christine Ellinger. Sie befasst sich beruflich mit dem Thema Beikost und konnte mich in diesem Bereich bestens beraten und unterstützen. Schließlich entstand in mir der Wunsch, diese Gerichte in einem Buch zusammenzufassen und somit auch anderen Müttern zugänglich zu machen.

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte führen Sie vom anfänglichen Brei über die ersten Kauversuche bis hin zur gemeinsamen Familienküche. Der allgemeine Leitfaden am Anfang des Buches behandelt grundlegende Fragen zum Thema Beikost und entspricht den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft.

Und nun heißt es: Ran ans Gerät! Probieren Sie aus, was Ihrem Kind schmeckt und lassen Sie sich von seinen Reaktionen auf die angebotenen Speisen überraschen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der gemeinsamen kulinarischen Entdeckungsreise.

Herzliche Grüße
Petra Reschenhofer





**Ab jetzt auch
B(r)eikost**

Von der Milch zum Brei

Die Ernährung eines Säuglings lässt sich in drei Abschnitte einteilen: In den ersten 4 bis 6 Monaten braucht er nichts außer Muttermilch beziehungsweise Säuglingsanfangsnahrung. Gegen Ende des 1. Lebenshalbjahrs reicht die Milch alleine nicht mehr aus, um seinen steigenden Energie- und Nährstoffbedarf vollständig zu decken. Zum einen verdoppeln Kinder ihr Geburtsgewicht innerhalb der ersten 5 Monate und verdreifachen es bis zum Ende des 1. Lebensjahres, zum anderen sind sie mehr in Bewegung. Nun ist es an der Zeit, das Baby an Brei vom Löffel zu gewöhnen. Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an fein püriertem Essen aus, die Schritt für Schritt erhöht werden. Gegen Ende des 1. Lebensjahrs erfolgt dann der langsame Übergang zum Familienessen. Die Babykost soll dabei auf den Bedarf des Kindes an Energie und Nährstoffen abgestimmt sein.

Beikosteinführung

Muttermilch ist die perfekte Nahrung von Geburt an. Sie ist immer verfügbar, richtig temperiert und dem tatsächlichen Bedarf an Energie und Nährstoffen angepasst. Falls nicht gestillt werden kann, bietet die Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung) die notwendigen Nährstoffe. Sie ist der Muttermilch am ähnlichsten und so zusammengesetzt, dass sie den Bedarf des Babys in den ersten 4 bis 6 Monaten vollständig deckt und als alleinige Nahrung verwendet werden kann. Wenn das Baby mindestens 6 Monate alt ist und schon Beikost bekommt, besteht die Möglichkeit, auf Folgemilch (2er- oder 3er-Nahrung) umzustellen. Dieser Schritt ist aber nicht not-

wendig, wenn Ihr Kind mit der Pre-Nahrung gut zurecht kommt. Dann sollten Sie diese bis zum Ende des Flaschenalters füttern.

Frühestens ab dem 5., spätestens ab dem 7. Lebensmonat, also im Zeitraum von der 17. bis zur 26. Lebenswoche, wird empfohlen, mit Beikost zu beginnen. Mit dem Begriff Beikost sind alle Lebensmittel und Flüssigkeiten außer Muttermilch, Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung gemeint, die ein Säugling während des 1. Lebensjahres erhält. Das Verdauungssystem und die Nieren sind nun soweit ausgebildet, um diese Kost zu verarbeiten. Muttermilch beziehungsweise Säuglingsmilch bleibt aber weiterhin noch eine wichtige Nährstoffquelle. Denn der Übergang von flüssiger Milchnahrung erfolgt in kleinen Schritten: Einzelne Milchmahlzeiten werden nacheinander durch verschiedene Breimahlzeiten ersetzt.

Der richtige Zeitpunkt für die erste Breimahlzeit.

Jedes Kind is(s)t anders. Der Zeitpunkt für die Einführung von Beikost ist stark von der individuellen Entwicklung des Babys abhängig. Wann Ihr Kind schlussendlich soweit ist, feste Nahrung zu sich zu nehmen, können Sie als Eltern am besten beurteilen. Beobachten Sie Ihr Kind im täglichen Tagesablauf. Zeigt Ihr Baby mehrere der folgenden Eigenschaften, können Sie mit der Beikost starten:

- Ihr Baby zeigt Interesse, wenn Sie Ihre Mahlzeit einnehmen.
- Ihr Kleines hat genügend Kraft, um mit wenig Hilfe aufrecht zu sitzen und den Kopf ohne Hilfe zu halten.



- Es kommen die ersten Zähne (jedoch nicht unbedingt notwendig), der Saugreflex lässt nach.
- Ihr Baby beginnt, sich alles in den Mund zu stecken und versucht sich selbst etwas vom Tisch zu nehmen.
- Es öffnet den Mund und spitzt die Lippen.
- Die Nahrung wird nicht mehr ausgespuckt.

Falls Sie das Gefühl bekommen, Sie hätten zu früh begonnen und Ihr Kind isst sehr zögerlich, so setzen Sie ein paar Tage aus und beginnen erst nach einer Woche wieder. Sie werden merken, das Essen wird dadurch gleich wieder interessanter.

Morgens, mittags oder abends? Der Zeitpunkt für die erste Beikostmahlzeit ist Ihnen als Eltern selbst überlassen. Wählen Sie die Tageszeit aus, die für Sie im Familienalltag am passendsten ist. Erfahrungsgemäß eignet sich die Mittagsmahlzeit am besten. So hat das Baby am Nachmittag Zeit, sich an die neuen Lebensmittel zu gewöhnen. Denn der Brei ist für den kleinen Körper noch ungewohnt.

Vielfältige Ernährung

Bieten Sie Ihrem Kind bereits in den ersten Beikostmonaten eine gesunde Vielfalt an Speisen an. Gewöhnen Babys sich frühzeitig an verschiedene Geschmacksrichtungen und an gesunde Lebensmittel, können sie diese auch später besser akzeptieren.

Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei als erste komplette Beikostmahlzeit bietet viele Möglichkeiten zur Abwechslung. Nachdem sich Ihr Baby gut an das Essen vom Löffel gewöhnt hat und die Mahlzeit stufenweise eingeführt wurde, können Sie täglich für Vielfalt auf dem Löffel sorgen: sei es in der Auswahl der Gemüsearten, dem Fleisch oder den stärkehaltigen Beilagen (siehe Seite 22–23).

Bleiben Sie auch bei zunächst abgelehnten Zutaten am Ball. In der Regel muss man einem Kind 10 bis 16 Mal ein neues Lebensmittel anbieten, bis es sich daran gewöhnt hat und es akzeptiert. Bieten Sie den Brei einfach immer wieder an, aber zwingen Sie Ihr Baby nicht ihn zu essen.

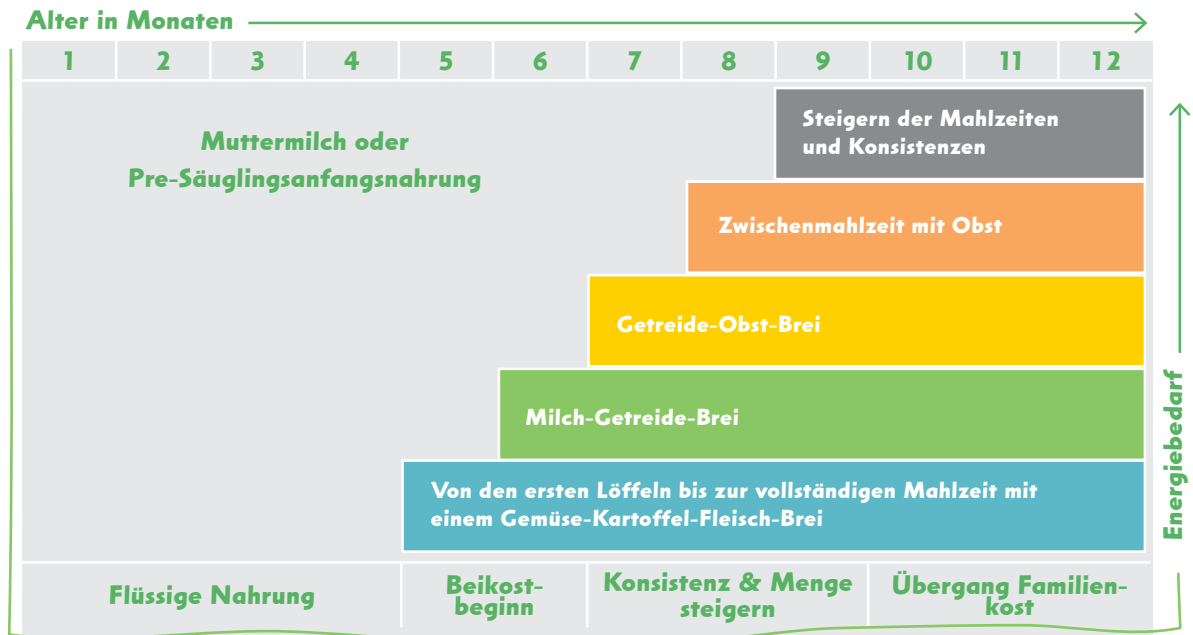
In kleinen Schritten

Für die Einführung und Zusammensetzung der Beikostmahlzeiten hat sich das Schema des Ernährungsplans für das 1. Lebensjahr (siehe Abbildung) bewährt. Hier wird in etwa monatlichen Abständen jeweils eine Milchmahlzeit durch eine Beikostmahlzeit ersetzt. Doch die hier angegebenen Zeitpunkte für die Einführung neuer Mahlzeiten sind nicht als fixe Altersangaben zu verstehen, sondern als Orientierungswerte, die Spielraum zur Berücksichtigung der individuellen kindlichen Entwicklung lassen.

Die Beikostempfehlungen gelten sowohl für gestillte als auch nicht gestillte Kinder, die stoffwechselgesund und reif geboren sind. Für Frühgeborene, Kinder mit einer Allergie oder anderen Erkrankung gilt: Sie können mit der Beikost be-

ginnen, sollten aber auf jeden Fall im Gespräch mit dem Kinderarzt bleiben. Ein späterer Start in die Beikost ist allerdings nicht sinnvoll.

Den Anfang macht ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei am Mittag. Etwa einen Monat später ersetzt dann ein Milch-Getreide-Brei die Milchmahlzeit am Abend. Wieder einen Monat später kommt ein Getreide-Obst-Brei am Nachmittag dazu. Gegen Ende des 1. Lebensjahrs erfolgt der Übergang zur Familienkost. Allmählich wird der Mittagsbrei durch das warme Essen der Familie ersetzt. Statt der Milchmahlzeit am Morgen gibt es jetzt Brot mit etwas Obst oder Rohkost. Der Getreide-Obst-Brei geht nach und nach in zwei Zwischenmahlzeiten über, die klassischerweise vormittags und nachmittags



Den Anfang macht ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei am Mittag. Nach und nach folgen dann der Milch-Getreide-Brei am Abend und der Getreide-Obst-Brei am Nachmittag. Gegen Ende des 1. Lebensjahrs erfolgt der Übergang zur Familienkost.



Der Weg zur ersten vollständigen Breimahlzeit (Mittagsbrei)

Gemüsebrei	Gemüse-Kartoffel-Brei	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
Anfangs 2 bis 3 Löffelchen fein püriertes Gemüse, langsame Steigerung auf 50 bis 100 g Gemüse pro Mahlzeit	100 g Gemüse 50 g Kartoffel 10 g Rapsöl	100 g Gemüse 50 g Kartoffel 25 bis 30 g Fleisch 10 g Rapsöl, nach Bedarf Wasser
Dauer: 1 bis 2 Wochen	Dauer: 1 bis 2 Wochen	

gegeben werden. Diese Mahlzeiten sollten aus einer Getreidekomponente, wie Brot oder Vollkornkeks, und Obst bestehen. Wenn Ihr Kleines schon kauen kann, geht auch Gemüserohkost.

Einstieg in die Beikost (Mittagsbrei)

Gestartet wird mit 2 bis 3 Löffelchen fein püriertem Gemüse. Traditionell wird hierzulande mit Karotte begonnen. Sie hat sich seit Jahrzehnten in der Säuglingsernährung bewährt, ist gut bekömmlich, mild im Geschmack und wird von Babys wegen des leicht süßlichen Geschmacks gut angenommen. Denn der Mensch hat eine angeborene Vorliebe für süße Speisen. Weitere süß schmeckende Gemüsearten sind Kürbis und Pastinaken. Hier liegt die Akzeptanz, sich der neuen Konsistenz und dem Füttern vom Löffel zu öffnen, meist am höchsten.

Nach dem Gemüse bekommt Ihr Baby wie gewohnt Milch, bis es satt ist. Akzeptiert Ihr Kind den Brei gut, steigern Sie die Gemüsemenge täglich um ein paar Löffelchen. Wenn Ihr Kind 8 bis 10 Löffelchen isst, können Sie die Milchmahlzeit danach weglassen. Falls Ihr Baby das Gemüse nicht sofort akzeptiert, haben Sie Geduld. Versuchen Sie es über mehrere Tage immer wieder. Ihr Kind muss sich erst an den Löffel und den neuen Geschmack gewöhnen.

Nach 1 bis 2 Wochen wird der Gemüsebrei mit einer Stärkezutat erweitert. Hier können die Mengen bereits etwas größer gewählt werden (100 Gramm Gemüse plus 50 Gramm Kartoffel). Hat sich Ihr Baby auch daran gewöhnt – das dauert in der Regel wiederum etwa 1 bis 2 Wochen – können Sie zum Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (Mittagsbrei) übergehen. Dieser setzt sich aus vier Zutaten zusammen:

Gemüse: Die Auswahl ist groß. Variieren Sie und bieten Sie Ihrem Kleinen eine große Vielfalt an Gemüsearten an. Neben den typischen Arten wie Karotte oder Pastinake eignen sich auch Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli sowie Fenchel, Spinat, Kohlrabi oder Paprika.

Stärkehaltige Zutat: Klassischerweise startet man mit Kartoffeln. Stattdessen können auch andere stärkehaltige Zutaten wie Reis, Hirse, Couscous, Nudeln oder Süßkartoffel verwendet werden. Glutenthaltiges Getreide muss nicht gemieden werden, sollte aber zunächst nur in kleinen Mengen gegeben werden (siehe Seite 19).

Fleisch/Eiweißhaltige Zutat: Verwenden Sie magere Teilstücke. Rindfleisch liefert besonders viel Eisen und Zink, aber auch Kalb, Schwein, Lamm oder Geflügelfleisch eignen sich. Alternativ können Sie einmal pro Woche fett-

reichen Fisch, wie Lachs, Forelle und Saibling, geben. Desweiteren kann einmal wöchentlich ein kleines Ei oder zweimal wöchentlich 85 Gramm gekochte Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen anstelle des Fleisches verwendet werden.

Fett: Rapsöl eignet sich aufgrund seiner ausgewogenen Fettsäurezusammensetzung besonders gut. Auch Lein-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- oder Olivenöl kann verwendet werden.

Milch-Getreide-Brei (Abendbrei)

Hat sich Ihr Kind an den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei gewöhnt, kann eine weitere Milchmahlzeit durch Brei ersetzt werden. Anstelle der abendlichen Milchmahlzeit wird nun einen Milch-Getreide-Brei gegeben. Dieser besteht aus drei Zutaten:

Milch: Es eignet sich Vollmilch mit 3,5 % Fett. Ob pasteurisierte Milch oder H-Milch ist dabei egal, nur Rohmilch ist nicht für Säuglinge geeignet. Der Fettgehalt ist besonders wichtig, da der Bedarf an Fett im 1. Lebensjahr besonders hoch ist. Alternativ kann auch Säuglingsanfangsnahrung verwendet werden. Liegt das Alter des Kindes unter 6 Monaten, kann zunächst anstelle von Milch auch Wasser verwendet werden.

Rezept für den Milch-Getreide-Brei

Zutaten

200 g Vollmilch oder Säuglingsanfangsnahrung

20 g Getreide(flocken) wie Hafer, Dinkel, Weizen, Hirse, Kamut, Emmer oder Einkorn

20 g Obst der Saison wie Kirschen, Pflaumen

Getreide: Verwenden Sie möglichst Vollkornprodukte. Empfehlenswert sind Flocken und Grieß aus Hafer, Dinkel, Weizen oder Hirse. Auch Kamut, Emmer oder Einkorn können zum Einsatz kommen.

Obst: Wählen Sie am besten frisches Obst der Saison wie z. B. Äpfel, Birnen, Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche.

Zu Beginn sind jeweils eine Getreideart und eine Obstart völlig ausreichend. Später können Sie mehrere Getreide- und Obstarten mischen.

Getreide-Obst-Brei (Nachmittagsbrei)

Etwa 2 bis 4 Wochen später wird die nächste Milchmahlzeit durch einen milchfreien Getreide-Obst-Brei ersetzt. Die Nachmittagsmahlzeit enthält nicht nur besonders viele Vitamine, sondern ist auch eiweißarm. Dadurch ergänzt sie die beiden eiweißreichen Breie (Mittags- und Abendbrei) optimal. Der Getreide-Obst-Brei besteht aus drei Zutaten:

Getreide: Hier eignen sich wie beim Milch-Getreide-Brei besonders Flocken oder Grieß, bevorzugt als Vollkornvariante.

Obst: Wie schon beim Milch-Getreide-Brei sollte hier möglichst Obst der Saison verwendet werden, z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen oder Erdbeeren.

Optional Zugabe von Fett: Vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund wird zusätzlich noch eine Fettkomponente empfohlen. Hier eignen sich Raps-, Soja-, Lein-, Walnuss-, Oliven- oder Weizenkeimöl.