



Pastinake-Hirse-Brei (→ Grundrezept S. 66)

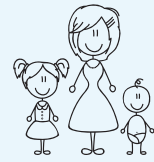
Natalie Stadelmann

Das große Buch von
 Babybrei
 & Beikost

Sicherer Einstieg mit
Empfehlungen, Beikostplan und
über 70 Rezepten für Babybrei,
Fingerfood und Familiengerichte

Pichler

INHALT



Vorwort von Ingeborg Stadelmann	7
Einladung zu einer kulinarischen Entdeckungsreise mit Ihrem Baby	11
Hinweise für den Gebrauch des Buches	12
Vom Säugling zum Kleinkind	15
Extraküche für das Baby?	22
Lebensmittelkunde: das Beste für das 1. Lebensjahr	24
Vegetarische und vegane Beikost	43
Genießen mit allen Sinnen: schlürfen, schmatzen, „Essen fassen“	46
Schritt für Schritt zur Beikost	51
Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr	52
Der Gemüsebrei (Gemüse-Kartoffel/Getreide-Fleisch/Fisch-Brei)	55
Der Milchbrei (Milch-Getreide-Brei)	57
Der Obstbrei (Obst-Getreide-Brei)	58
Frühstück	60
Grundrezepte	62
5.-7. Monat	71
Gemüsebrei	72
Obstbrei	88
Milchbrei	98

8.-10. Monat **105**

Gemüsebrei	106
Obstbrei	122
Milchbrei	126

Ab dem 11. Monat – Familienrezepte **131**

Gemüsebrei & Familienrezepte	132
Obstbrei & Familienrezepte	143
Milchbrei & Familienrezepte	147

Backrezepte & Fingerfood **151**

Gesund essen wie die Großen: Ernährung im 2. Lebensjahr **165**

Extra: Allergieprophylaxe **170**

Alles auf einen Blick **179**

Rezepte nach Kapiteln und Altersgruppen	180
Breirezepte mit Altersangaben	183
Familienrezepte	185
Wegweiser Zutaten	186
Wegweiser Ernährung	187
Nützliche Adressen, Literatur	188

GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN: SCHLÜRFEN, SCHMATZEN, »ESSEN FASSEN«

Zeit für Fingerfood

Die Zeit der Beikost ist für Ihr Baby mit **vielen neuen Sinneseindrücken** verbunden. Geruch, Geschmack und Konsistenz eines jeden Nahrungsmittels wollen entdeckt werden. Schon im Mutterleib hat das Kind über das Fruchtwasser und nach der Geburt über die Muttermilch die ersten Geschmackseindrücke aufgenommen. Mit der Beikost und später mit der für kleine Kinder idealen Ernährung setzt sich diese individuelle Geschmacksprägung fort.

Dementsprechend wichtig ist es, Kinder schon vom ersten Löffel mit Babybrei an eine **gesunde, ausgewogene und vielseitige Kost** zu gewöhnen. Mit selbst zubereiteten Breien und Kindermahlzeiten können Sie entscheiden, was Ihr Kleines ins Schüsselchen oder auf den Teller bekommt – und ihm statt eines langweilig schmeckenden Einheitsbreis eine Vielzahl wertvoller Sinneseindrücke ermöglichen.

Neben dem Erkunden von Geschmack und Konsistenz im Mund spielt das **Ertasten und Erfühlen** eine wichtige Rolle. Ungefähr zur selben Zeit, wenn Babys zeigen, dass sie reif für Beikost sind, entwickeln sie auch die Fähigkeit, selbst **Gegenstände mit der ganzen Hand zu greifen und zu halten**.

Unterstützen Sie diesen Lernprozess, ermöglichen Sie es Ihrem Kind, nach Lebensmitteln zu greifen und diese in den Mund zu führen. Zum einen gewöhnt es sich frühzeitig daran, eine **Auswahl** zu treffen und verschiedene Nahrungsmittel zu unterscheiden, indem es sie mit seinen Sinnesorganen erkundet, sie tastet, riecht und schmeckt, und zum anderen ist dies ein gutes Training für die Ausbildung von **Feinmotorik und Auge-Hand-Mund-Koordination**.



Gerade „beikostmüde“
Kinder sprechen gut auf
Baby-Fingerfood an!



Bieten Sie Ihrem Säugling schon zur Einführung der Beikost **Fingerfood** an. Das können anfangs babyfaustgroße **Obst- und Gemüsestückchen** sein, die Sie weich gegart haben, sodass Ihr Kind diese im Mund zerdrücken oder den Saft herausaugen kann. Im Laufe der Zeit werden die Stückchen immer kleiner, damit der Zangen- oder Pinzettengriff erlernt wird – also das Greifen mit Daumen und Fingern. Achten Sie aber immer darauf, dass die Lebensmittel weich sind, weil sich Ihr Kind sonst womöglich verschluckt. Etwa ab dem 9. Lebensmonat sind die meisten Babys in der Lage, kleine Stückchen Brot oder Nudeln einzuspeicheln und am Gaumen zu zerdrücken.



Polentaschnitten mit Fruchsoße (→ Rezept S. 146)

MILCHBREI

Birnenmilchreis

25 g rundkörniger

Naturreis

200 ml Vollmilch

(3,5 % Fett)

50 g reife Birne

10 Minuten 

Vegetarisch 



Ab dem
8. Lebensmonat
können Sie die Birne roh
gerieben in den Brei geben.
Ab dem **9. Monat** freut sich
Ihr Baby über ein paar
ganze Reiskörner.

1. Den Reis mit der Vollmilch aufkochen und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei öfter umrühren, damit der Reis am Topfboden nicht ansetzt.
2. Die Birne waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zum Milchreis geben. Alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit dem Stabmixer pürieren, auf Esstemperatur abkühlen lassen.

Varianten: Ist Ihnen die Kochdauer des Naturreises zu lange, ersetzen Sie ihn durch 4–5 EL Instant-Reispulver/-mehl. Der Birnenmilchreis ist ein köstlicher Nachtisch für die „Großen“ der Familie. Es lohnt sich, eine größere Menge zuzubereiten.

Milch-Dinkel-Apfel-Brei

200 ml Vollmilch

(3,5 % Fett)

25 g (Instant-)Dinkel-

Vollkorn Grießpulver

2 EL Apfelmus (→ S. 88)

10 Minuten 

Vegetarisch 

1. Die Milch auf ca. 50 °C erhitzen. Das Dinkelpulver einrühren, ausquellen und auf Esstemperatur abkühlen lassen.
2. Das Apfelmus hinzufügen.

Variante: Ein gut verträglicher Milchbrei **für jeden Tag**. Möchten Sie **herkömmlichen Grieß** verwenden, kochen Sie diesen mit der Milch auf und lassen Sie das Ganze ein paar Minuten ausquellen.



Bunte Nudelpfanne

Familienessen



3 EL Farfalle oder Fusilli
50 g Karotten
50 g Zucchini
1 frisches Basilikumblatt
2 TL Öl
1-2 EL Obstsaft
(Apfel-, Orangensaft),
vorzugsweise frisch
gepresst,
oder 1 Schnitz frisches
Obst (Apfel, Birne)

20 Minuten 
Vegetarisch 
fingerfood 

1. Wasser in einem Topf erhitzen und die Nudeln in etwa 10 Minuten weich kochen.
2. Die Karotten schälen und fein raspeln. Die Zucchini waschen, entstielen und ebenfalls fein raspeln.
3. Das Gemüse in 30 ml Wasser bei kleiner Hitze 10–15 Minuten weich kochen.
4. Das Basilikum waschen, fein hacken und unter das Gemüse rühren.
5. Die Nudeln mit dem Gemüse vermengen.
6. Für das Baby entweder alles mit einem Stabmixer grob pürieren oder die Gemüsenudeln zum Essen mit der Hand servieren. Unmittelbar vor dem Essen das Öl und den Saft hinzufügen bzw. das Obst mit einer Küchenreibe unterreiben.



Variante: Dieses Gericht kann hervorragend als **Familienessen** in größerer Menge zubereitet und für die anderen Familienmitglieder am Tisch nachgewürzt werden.

Tipp

Liebhaber der italienischen Küche sollten ausnahmsweise darauf verzichten, die Nudeln bissfest zu essen. Dem Baby zuliebe!



Dinkel-Mais-Toastbrot

Ab dem 9. Monat

250 ml Vollmilch
10 g Hefe
1 EL Zucker
300 g Dinkelmehl
(Type 1050)
100 g Maismehl,
fein gemahlen
1 TL Salz
30 g weiche Butter
Butter für die Form

30 Minuten 

+ 135 Minuten

Ruhe- und Backzeit

Ergibt 1 Kastenform 

Fingerfood 

1. Die Milch lau erwärmen.
2. Die Hefe mit dem Zucker in 50 ml Milch auflösen und zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
3. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die restliche Milch, das Salz, die Butter und die aufgelöste Hefe untermischen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
4. Den Teig erneut gut durchkneten, in die gebutterte Form geben und zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
6. Das Toastbrot mit einem Messer längs ca. 5 mm tief einschneiden, dann im Backofen auf der untersten Schiene 30 Minuten goldbraun backen.
7. Aus der Form nehmen und im ausgeschalteten Backofen noch 10 Minuten ruhen lassen.

Tipp

Möchten Sie Zeit sparen, backen Sie gleich zwei Brote gleichzeitig aus der **doppelten Menge** und frieren Sie eines davon ein.

