



NATALIE STADELMANN

Baby isst mit

Schlau kochen für die ganze Familie

Von
Deutschlands
bekanntester
Hebamme
**Ingeborg
Stadelmann**
empfohlen!



edition  styria

Für Lina

Natalie Stadelmann

Baby isst mit

Schlau kochen für die
ganze Familie

Fotos von Simon Vollmeyer
Foodstyling Johannes Schalk

Inhalt

Vorwort	6
Hinweise für den Gebrauch des Buches	8
Buntes Essvergnügen für die ganze Familie	10
Allergien vorbeugen	27
Jahreszeitenkalender für Gemüse und Obst	34

FRÜHSTÜCKSIDEEN	36
KÖSTLICHE SUPPEN	54
HAUPTGERICHTE · VEGETARISCH	64
HAUPTGERICHTE · MIT FLEISCH	88
HAUPTGERICHTE · MIT FISCH	100
SÜSSE HAUPTSPEISEN	110
FÜR ZWISCHENDURCH	116
BACKEN UND KNABBERN	134

Anhang	
Babybrei-Rezepte nach Lebensmonaten	146
Rezepte für die Großen von A bis Z	148

Vorwort

Kaum klappt es mit dem Stillen – die junge Familie hat sich aneinander gewöhnt und die mehr oder weniger unruhigen Nächte gehören zum Alltag –, kommt schon die nächste Herausforderung auf die Eltern zu: Was darf und kann unser Kind schon essen? Was ist wirklich gesund? Was schmeckt ihm, und wie muss es zubereitet werden? Seit Generationen bewegen diese Fragen junge Familien. Doch viel Wissen ist im Laufe der letzten Jahrzehnte verloren gegangen: zum einen durch Verwendung industriell vorgefertigter Gerichte oder industriell veränderter Nahrungsmittel, zum anderen weil die meisten Mütter und Väter das Zubereiten von Baby- und Kleinkindkost in der eigenen Familie selbst nicht vorgelebt bekamen. In den Großfamilien war das früher noch üblich.

Das vorliegende Kochbuch für die ganze Familie liefert Ihnen Antworten auf Ihre Fragen. Fachlich kompetent klärt die Autorin auf, was Babys und Kinder in welchem Alter essen dürfen und wie die Eltern es am besten zubereiten. Jede Seite zeigt: Hier wird keine Theorie vermittelt, sondern das Kochbuch ist aus eigener Erfahrung am Küchenherd entstanden – **von** und **mit** und **für** Familien mit Kindern. So schmeckt Essen, macht der ganzen Familie Spaß und alle treffen sich gerne zu den gemeinsamen Mahlzeiten am großen Tisch.

Doch nicht nur die Zubereitung, auch die Qualität der Lebensmittel spielt eine wichtige Rolle. Beim Lesen des ersten Kapitels wird deutlich, dass die sorgfältige Auswahl der Zutaten, die Qualität der Produkte für ein gesundes Essen sehr wichtig sind. Wenn die Eltern sich ein wenig mit Lebensmittelkunde beschäftigt haben, also etwa wissen, welches Speiseöl ein hochwertiges Lebensmittel ist, sieht der Einkaufszettel gleich anders aus. Auch dazu liefert das Buch Informationen, ebenso wie zu dem brisanten Thema möglicher Lebensmittelallergien, auf das die Autorin kurz und prägnant eingeht. Hier spricht die Fachfrau aus der Pharmazie.

Mit dem Textabschnitt »Auf dem Weg zum Familientisch – ein Abenteuer für Groß und Klein« trifft die erfahrene Mutter zweier Kleinkinder sicher mitten ins Schwarze. Folgen Sie ihren Worten und nutzen Sie das Buch als Wegweiser beim Abenteuer »Essen am Familientisch«. Es ist wichtig und wertvoll, dass Kinder das Genießen mit allen Sinnen – schlürfen, schmatzen, »Essen fassen« – lernen dürfen. Und wenn Oma oder Opa meinen: »Also so eine Sauerei am Esstisch, wo gibt es das denn?«, werden Sie überzeugt antworten: »Bei uns!« Warum sollten unsere Kinder die kleinkindgerechten Hochstühle mit waschbarer Plastikschale und die großen, ebenfalls waschbaren Stoffflätzchen nicht wirklich nutzen dürfen. So lernt das Kind, vom Fingerfood bis zum Essen mit Löffel und Gabel, spielerisch und genussvoll.

Dieses Buch wird Ihnen tatsächlich helfen, gutes und kinderfreundliches Kochen und Essen umzusetzen, und zeigt, dass dies gar nicht so schwierig ist. Es finden sich einfache Rezepte vom Mandelpfannkuchen mit Beerenfüllung über vegetarische Kohlrabischnitzel mit Kartoffelsalat bis hin zu Fleischgerichten wie dem Rote-Bete-Lamm-Gulasch. Für Fischliebhaber gibt es Fenchel-Lachs-Tagliatelle und Süßspeisenfans werden den Birnen-Nuss-Rahmstrudel ebenso genießen wie die Amaranth-Reis-Aprikosen-Kokoskugeln, die – liebevoll vom Papa hergestellt – als Energiekugeln stillenden Mamas wieder neue Kräfte geben können.

Nun hoffe ich, Sie sind mit mir einer Meinung: Es gibt auch eine Gourmetküche für Familien mit Kindern. Und: Erziehung ist Vorleben – gemeinsames Kochen die Grundlage einer glücklichen Familie. Denn Liebe geht nun mal durch den Magen.

Ihre Ingeborg Stadelmann

Wiggensbach, Januar 2014

Hinweise für den Gebrauch des Buches

Breimahlzeiten Die gängige Verteilung der Breimahlzeiten ist: mittags Gemüsebrei, nachmittags Obst-Getreide-Brei, abends Milch-Getreide-Brei. Allerdings können Sie durchaus die Verteilung der Breimahlzeiten an Ihren Tagesablauf anpassen. Deshalb finden Sie in diesem Buch auch einige Frühstücksideen, Nachmittags- und Abendbreie sowohl mit Obst-Getreide als auch mit Milch-Getreide.

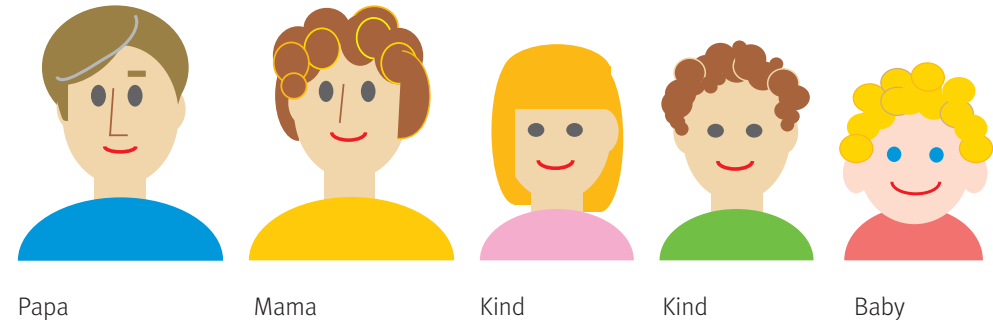
Beikostöl In den Rezepten wird immer wieder der Begriff Beikostöl erwähnt. Damit sind kaltgepresste Pflanzenöle aus biologisch kontrolliertem Anbau, die in dunklen Glasflaschen erhältlich sind, gemeint. Bevorzugen Sie Raps- oder Olivenöl im Gemüsebrei und Walnuss- oder Leinöl im Wechsel mit Butter im Obstbrei. Einige Hersteller, etwa Holle oder Byodo, bieten auch fertige Zubereitungen verschiedener hochwertiger Öle als Beikostöle an.

Saft- und Obstbeigabe Bei allen Hauptgerichten ab dem 8. Monat können Sie – wie in den Rezepten angegeben – statt der Saftbeigabe für das Baby alternativ ein Stück weiches Obst oder frisches Obstmus zum Nachtisch reichen.

Backofen Die jeweils angegebenen Temperaturen sind für einen Ofen ohne Umluft berechnet. Bei Verwendung von Umluft ziehen Sie bitte jeweils 20 °C ab.

Mengenangaben Die in den Rezepten angegebenen Mengen sind der Genauigkeit halber fast alle in Gramm (g) und Milliliter (ml) ausgedrückt. Wenn in einigen Fällen von Esslöffeln oder Teelöffeln die Rede ist, sind immer gestrichene Esslöffel/Teelöffel gemeint. Wenn Sie mehr zu Maßeinheiten in der Küche wissen möchten, schlagen Sie im Internet z.B. unter folgenden Adressen (Stand Februar 2014) nach:

www.chefkoch.de/magazin/artikel/500,2/Chefkoch/Loeffelmass-in-Gramm.html
www.test.de/Loeffel-Einheit-Mass-halten-beim-Kochen-und-Backen-1134670-1133767/



Diese Symbolfiguren über den Rezepten zeigen an, für wie viele Personen sie berechnet sind: Alle Rezepte in diesem Familienkochbuch sind Kombi-Rezepte, die in der Regel für einen Erwachsenen, ein Kind und ein Baby berechnet sind. Denn meist kann sich nur ein Elternteil um die Betreuung der Kinder kümmern. Das ist oft schon beim Frühstück so. Wenn zwei Erwachsene an den Mahlzeiten teilnehmen können und wollen, dann fügen Sie bitte den jeweils angegebenen Mengen ca. 50 bis 75 Prozent hinzu. Für jedes hinzukommende (Klein)kind erhöhen Sie die Mengen um etwa 30 bis 40 Prozent.

Um die Zusammensetzung der verschiedenen Breie für das Baby auch optisch klar zu kennzeichnen, finden Sie in diesem Buch bei den Breien folgende Schreibweise:

›Obst-Getreide-Brei‹ oder ›Brokkoli-Apfel-Kartoffel-Brei‹. Zur leichteren Lesbarkeit schreiben wir aber ›Gemüsebrei‹ oder ›Grießbrei‹ und nicht ›Gemüse-Brei‹ oder ›Grieß-Brei‹.

» Die Welt wird jedes Mal neu erschaffen, wenn ein Kind geboren wird. Geboren zu werden bedeutet, dass uns eine ganze Welt geschenkt wird. « Jostein Gaarder

Buntes Essvergnügen für die ganze Familie

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich das Leben der Eltern in vielerlei Hinsicht. Der Tagesablauf verändert sich erheblich. Und mit jedem neuen Familienmitglied treten wieder Veränderungen ein. Jedes Kind zeigt schon sehr früh seine eigene Persönlichkeit und prägt den Familienalltag mit. Wir Eltern möchten für unsere Kinder nur das Beste, wollen sie individuell in ihrer Entwicklung fördern, ihre Begabungen erkennen.

Spätestens mit Beginn der Beikost, etwa zwischen dem 5. und 7. Monat, wenn das Baby für ein gesundes Wachstum mehr braucht als Muttermilch und/oder Säuglingsmilch, rücken die gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie in den Mittelpunkt. Das gemeinsame Essen ist ein wichtiges Ritual für die Kinder, das ihnen Sicherheit gibt und die Gewissheit, entspannt die volle Aufmerksamkeit der Eltern genießen zu können. Und das gemeinsame Essen gibt uns als Eltern die Möglichkeit, nicht nur die Essgewohnheiten des Kindes, sondern auch sein Verhalten im Zusammensein mit anderen von Anfang an positiv beeinflussen zu können.

Das Baby ist unvoreingenommen neugierig auf die vielen interessanten Nahrungsmittel und Speisen, die sich ihm bieten. Diese kindliche Entdeckerfreude können wir nutzen, um die kleinen Esser schon früh an eine natürliche, ausgewogene und gesunde Kost heranzuführen. Sie erlernen dabei auch den entspannten, aber bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Diese ersten Erfahrungen mit dem Essen prägen den Menschen für sein ganzes Leben, stellen die Weichen für Gesundheit und Wohlergehen.

Ein Kind, das von Anfang an den Geschmack frischer und natürlicher Lebensmittel kennengelernt hat, wird das Einheitsaroma industrieller Fertignahrung nicht schätzen. Wenn wir uns als Eltern bewusst dafür

entscheiden, die Beikost für unsere Kinder mit frischen Zutaten selbst zuzubereiten und naturbelassene Geschmackseindrücke zu vermitteln, haben wir vielleicht ein klein wenig mehr Arbeit, aber erzielen wunderbare Erfolge.

Die Erfahrung zeigt, dass wir beim zweiten, dritten und eventuell bei weiteren Kindern häufiger zum Fertigglas greifen, da der Familienalltag aufwändiges und zeitraubendes Kochen nicht zulässt. Doch eine gesunde Ernährung für die ganze Familie muss nicht zeitaufwändig sein. Meine Lösung ist: Kombi-Rezepte für die ganze Familie, in einem Arbeitsgang zubereitet.

So ist dieses Buch entstanden. Die Zubereitung des Babybreis oder der Beikost lässt sich ganz einfach mit der Zubereitung einer vollwertigen und leckeren Mahlzeit für alle kombinieren. Die Vorteile sind eindeutig: Sie sparen Zeit und Geld, Ihr Baby lernt von Beginn an eine ausgewogene, gesunde Kost kennen und nimmt als vollwertiges Familienmitglied an den gemeinsamen Mahlzeiten teil. Und nebenbei verwöhnen Sie die anderen Familienmitglieder mit schmackhaften Gerichten.

Wenn Mutter, Vater und älteres Kind sichtlich Spaß und Genuss beim gemeinsamen Essen haben und es auch zeigen, wird das Baby dieses positive Essverhalten früh verinnerlichen und ein gesundes Verhältnis zu vollwertigem Essen entwickeln. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die gemeinsamen Mahlzeiten und genießen Sie miteinander die kulinarischen Entdeckungsreisen.

Grundlage für die gemeinsame Ernährung ist eine vielseitige, farbenfrohe und abwechslungsreiche Mischkost, bestehend aus fünf Portionen Obst und Gemüse, kombiniert mit vollwertigen Getreideprodukten, Kartoffeln, Milchprodukten, pflanzlichen Ölen und nach Belieben Fleisch, Fisch, Geflügel, Eiern und Hülsenfrüchten.

Lebensmittelkunde für das gesunde Familienessen

Obst und Gemüse ❁ Obst und Gemüse sind ein wichtiger Baustein gesunder Ernährung, sie liefern lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe

Eine einfache Regel für die gesunde Ernährung lautet: Täglich fünf handteller-große Portionen aus der Lebensmittelgruppe Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.

und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Die sekundären Pflanzenstoffe, etwa Flavonoide oder Carotinoide, kommen in unterschiedlichen Gemüsen und Früchten vor und erfüllen wichtige Aufgaben im Stoffwechsel. Sie schützen vor Krankheiten. Einige davon sind als Pflanzenfarbstoffe in Gemüse und Früchten enthalten, etwa die orangegelben oder roten Carotinoide im Kürbis, in Karotten, Aprikosen, Tomaten oder Paprika. Eine wichtige Regel für eine ausgewogene und gesunde Ernährung besagt, möglichst bunt bzw. regenbogenfarben zu essen, also verschiedenfarbige Obst- und Gemüsesorten in den Speiseplan einzubauen. Um eine ausreichende Menge an Obst und Gemüse zu verzehren, können Sie sich an der »5 am Tag«-Regel orientieren: Jeder Erwachsene sollte täglich fünf handtellergroße Portionen aus der Lebensmittelgruppe Obst und Gemüse essen. Die richtige Menge für Ihr Baby entspricht also etwa fünf gefüllten Babyhändchen. Entsprechend mehr braucht ihr Kind mit zunehmendem Wachstum.

Im konventionellen Obst- und Gemüseanbau werden häufig Pestizide eingesetzt, um die Früchte vor Schädlingsbefall zu schützen. Diese Pflanzenschutzmittel gefährden als Rückstände auf und in den Nahrungsmitteln unsere Gesundheit. Deshalb ist es ratsam, bei besonders belasteten Sorten Früchte aus kontrolliert biologischer Erzeugung zu wählen. Besonders häufig betroffen sind:

Apfel, Aprikose, Birne, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Mandarine, Pfirsich, Aubergine, Gurke, Paprika, Salat, Tomate. Ein weiteres Argument für Bio-Obst und Bio-Gemüse ist der niedrigere Nitratgehalt. Außerdem enthalten Bio-Früchte nach manchen Untersuchungen einen höheren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.

Auf jeden Fall ist es ratsam, alle Früchte vor dem Verzehr gründlich unter fließendem Wasser zu waschen.

Getreide und Kartoffeln ✨ Getreidesorten und Kartoffeln sind die Energiespender im Babybrei. Sie liefern viele Kohlenhydrate, die im Körper in den »Zelltreibstoff« Zucker umgewandelt werden. Da Ihr Baby einen sehr hohen Energiebedarf hat, dürfen sie in keinem Brei fehlen. Vollkorngetreide enthält zudem noch viele wichtige Mineralstoffe und B-Vitamine. Im ersten Lebensjahr kann Ihr Kind noch kein rohes Getreide verdauen, verwenden Sie spezielle Instant-Flocken, oder kochen bzw. backen Sie das Getreide vor dem Verzehr, um Ihrem Kind die Verdauung zu erleichtern.



Getreidesorten werden oftmals unterteilt in glutenhaltige und glutenfreie Sorten. Gluten ist das Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist und bei entsprechender Veranlagung zu einer Unverträglichkeit, der Zöliakie, führen kann. Glutenfrei sind unter anderem: Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa.

Butter und Pflanzenöle ✨ Aufgrund des starken Wachstums und des hohen Energiebedarfs benötigen Babys im ersten Lebensjahr einen hohen Anteil an Fetten in ihrer Ernährung. Beikostkinder zwischen dem 4. und 12. Lebensmonat sollten 35–45 Prozent ihrer Energie in Form von Fetten erhalten.

Geeignete Fettlieferanten sind Butter und Pflanzenöle. Sie enthalten ein breites Spektrum unterschiedlicher Fettsäuren, die großen Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes haben. Daneben enthalten Sie oft erhebliche Mengen fettlöslicher Vitamine, besonders Vitamin E. Bei den Pflanzenölen gibt es in der Fettsäurestruktur große qualitative und quantitative Unterschiede. Jedes pflanzliche Öl hat seine eigene Zusammensetzung aus verschiedenen gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Häufig wird in der Beikosternährung die Verwendung raffinerter, also verarbeiteter Öle empfohlen, um so mögliche Pestizidrückstände im Öl zu meiden; denn diese werden im Herstellungsprozess entfernt. Sinnvoller ist es jedoch, von Anfang an zu rückstandskontrollierten Pflanzenölen aus biologischer Erzeugung zu greifen. Bei der Raffination werden wertvolle ungesättigte Fettsäuren zerstört, es können sogar gesundheitsschädliche veränderte Fettsäurestrukturen entstehen.

Empfehlenswert ist die Verwendung kaltgepresster, nativer Öle in Bio-Qualität. So haben Sie ein Höchstmaß an Sicherheit, Ihrem Kind ein unbelastetes Öl mit vielen wertvollen, lebensnotwendigen Fettsäuren zu geben.

Ratsam ist es, zwei oder drei qualitativ hochwertige Öle zu kaufen und diese auch im Wechsel mit Butter zu verwenden. Bevorzugen Sie Raps- oder Olivenöl im Gemüsebrei und Walnuss- oder Leinöl im Wechsel mit Butter im Obstbrei.

Verwenden Sie keine Öle aus Plastikflaschen, darin können sich potenziell ungesunde Weichmacher befinden. Kaufen Sie ausschließlich Pflanzenöle in braunen oder dunkelgrünen Glasflaschen: Auf diese Weise schließen sie das Verderben des Pflanzenöls durch Sonnenlicht

Mit der Verwendung von kaltgepressten, nativen Ölen in Bio-Qualität bieten Sie Ihrer Familie wertvolle Speisefette mit wichtigen Inhaltsstoffen, die unerlässlich sind für Groß und Klein.

aus. Investieren Sie mit einem guten Öl in die Gesundheit Ihres Babys. Kaltgepresste, native Pflanzenöle müssen immer hitzengeschützt bei konstanter Raumtemperatur gelagert werden und sind nach Anbruch rasch aufzubrauchen.

Fleisch und Geflügel ✨ Fleisch und Geflügel sind hochwertige Eiweißlieferanten. Rotes Fleisch wie Kalb, Rind, Lamm oder Schwein enthält überdies viel Eisen. Da sich eine zu hohe Eiweißzufuhr im Säuglings- und Kleinkindalter als gesundheitlich problematisch erwiesen hat und zudem die Neigung zum Übergewicht zu fördern scheint, beträgt die täglich empfohlene Menge 20–30 Gramm. Aufgrund von regelmäßig auftretenden Lebensmittelskandalen und dem Einsatz von Medikamenten in der Tierzucht lehnen viele Eltern Fleisch in der Beikosternährung ab. Bevorzugen Sie beim Fleischeinkauf Bio-Qualität aus artgerechter Haltung, denn die Lebensumstände und die Fütterung des Tieres spiegeln sich auch in der Qualität seines Fleisches wider. Die Ergänzung der Ernährung mit Fleisch während des ersten Lebensjahres ist erst in jüngster Zeit üblich und keinesfalls zwingend erforderlich.

Fisch ✨ Fisch enthält viel Eiweiß, Jod und essentielle Fettsäuren. Der Verzehr von Fisch im ersten Lebensjahr scheint das Risiko allergischer Erkrankungen zu verringern.

Achten Sie auf nachhaltigen Fischfang mit dem MSC-Siegel oder auf ökologische Aquakultur.

Langlebige Raubfische wie Thunfisch, Aal, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Seeteufel und Steinbeißer können mit Schwermetallen belastet sein und sind deshalb nicht für die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern geeignet.

























Hühnerei ✨ Hühnereier sind reich an Eiweiß, Eisen und fettlöslichen Vitaminen. Besonders bei fleischarmer oder -freier Ernährung des Babys empfiehlt es sich, dem Brei gelegentlich ein Eigelb unterzurühren. Das Eiklar sollte nur gelegentlich verwendet werden, um einer zu hohen Eiweißzufuhr vorzubeugen. Auch in Hühnereiern sind in jüngster Zeit schädliche Rückstände festgestellt worden, deshalb gilt auch hier: Bio-Qualität hat immer Vorrang. Garen Sie Eier immer gründlich durch, damit krankmachende Erreger wie z.B. Salmonellen keine Chance haben!

Während des ersten Lebensjahres braucht Ihr Baby nicht zwingend eine (pürierte) Fleischzugabe im Brei. Stattdessen können Sie in den Brei ab und zu ein Eigelb in Bio-Qualität einrühren.

Gemüse

Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter	Ganzjährig
Kohlrabi Rhabarber Spargel Spinat	Auberginen, Blumenkohl, Bohnen Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Gurken Karotten, Kohlrabi, Kräuter (Basilikum, Oregano, Rosmarin, Kresse, Dill) Mangold, Paprika, Rhabarber, Spargel Spinat, Tomaten, Zucchini	Avocado, Blumenkohl Bohnen, Broccoli Karotten, Kohlrabi Kürbis, Mais, Rosenkohl Rote Bete, Spinat Zucchini	Avocado Ingwer Rosenkohl Rote Bete Steckrüben Pastinaken	Champignons Wirsing
   	      	      	     	 

Obst

Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter	Ganzjährig
Äpfel Birnen Erdbeeren	Aprikosen, Brombeeren Heidelbeeren, Himbeeren Feigen, Johannisbeeren Kirschen, Melonen Nektarinen, Pfirsiche	Äpfel, Birnen, Feigen Mirabellen, Pflaumen Preiselbeeren, Trauben Zwetschgen	Äpfel Birnen Datteln Khaki Trauben	Bananen Mango
  	      	      	    	 

Frühjahr
März–Mai

Sommer
Juni–August

Herbst
September–November

Winter
Dezember–Februar



Frühstücksideen



Buchweizen-Mohn-Grütze mit Rhabarber-Apfel-Kompott

100 g Buchweizen
350 ml Vollmilch
200 g Rhabarber, geschält
200 g Apfel, geschält und entkernt
1 EL Mohn, gemahlen
Zimt und Zucker
100 ml Sahne
1 EL Zucker

- 1 Den Buchweizen in einem Topf ohne Fettzugabe leicht anrösten, bis er duftet. Die Milch zugeben, alles aufkochen und bei geringster Hitze unter gelegentlichem Umrühren etwa 5–20 Minuten köcheln lassen.
- 2 Den Rhabarber und den Apfel in kleine Stücke schneiden. Mit 50 ml Wasser in einem Topf 5 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 3 Für das Baby 200 g Buchweizenbrei und 50 g Obstkompott zur Seite nehmen, mit dem Stabmixer fein pürieren und auf Ess-temperatur abkühlen lassen.
- 4 Die restliche Buchweizengrütze mit dem Mohn, dem Zimt und Zucker abschmecken.
- 5 Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Die Grütze mit dem Rhabarber-Apfelkompott und der Sahne servieren.

Zubereitung
25 Min.

Ergibt ca. 250 g
Brei

Ab dem 8. Monat können Sie auch ein paar gekochte Buchweizenkörner unpüriert im Brei lassen. Das fördert die Mundmotorik und bietet Ihrem Baby neue sensorische Eindrücke. Ab dem 11. Monat genießen die Babys Grütze unpüriert.





Warmes Bircher Müsli

2 TL Butter
100 g Haferflocken
300 g Apfel, geschält, entkernt, in kleine Stücke geschnitten
400 ml Hafermilch, ungesüßt
100 g Banane, geschält
1 TL Butter
Zimt
1 EL Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln), gemahlen

- 1 Die Butter in einem Topf zerlassen und die Haferflocken darin leicht anrösten.
- 2 Die Apfelstückchen zu den Haferflocken in den Topf geben, mit der Hafermilch aufgießen.
- 3 Das Ganze so lange leicht köcheln, bis die Haferflocken und Obststückchen schön weich sind.
- 4 Die Banane klein schneiden und unter den Hafer-Apfel-Brei rühren.
- 5 Für das Baby 250 g Brei zur Seite nehmen, mit dem Stabmixer fein pürieren, einen TL Butter unterrühren und auf Esstemperatur abkühlen lassen.
- 6 Für die Großen vor dem Servieren nach Belieben mit Zimt abschmecken und mit gemahlener Nüssen bestreuen.

Zubereitung
20 Min.

Ergibt ca. 250 g
Brei

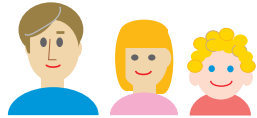
Für Babys mit der Neigung zu Verstopfung kann bei diesem nahrhaften Brei auch noch ein Stück ungeschwefelte Trockenaprikose mitgekocht werden. Ab dem 8. Monat genügt es, den Brei mit der Gabel grob zu zerdrücken.





Köstliche Suppen

Die Suppenrezepte sind alle als Hauptmahlzeit für 1 Erwachsenen, 1 Kind und 1 Baby gedacht. Als Vorspeise muss die Menge um 30 Prozent reduziert werden. Die Mengen für den Babybrei bleiben davon unberührt. Die Suppen werden mit Bedacht sehr sämig zubereitet, damit sie für Kinder leichter zu löffeln sind. Wenn Sie die Suppen flüssiger mögen, ergänzen sie entsprechend Wasser.



Karotten-Kürbis-Süßkartoffel-Suppe

300 g Hokkaido-Kürbis,
gewaschen, geputzt, entkernt,
klein gewürfelt
150 g Karotten, gewaschen,
geschabt, klein gewürfelt
400 g Süßkartoffeln, geschält,
klein gewürfelt
10 g Butter
200 ml Wasser

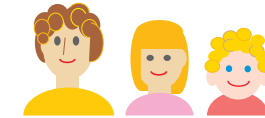
2 TL Beikostöl
1–2 EL Obstsaft
(Apfel- oder Orangensaft),
vorzugsweise frisch gepresst
100 ml Kokosmilch
Salz oder Instant-Gemüse
brühe
½ TL frisch geriebener Ingwer
1 EL Kokosraspeln

- 1 In einem Topf die Butter zerlassen und die Gemüse- und Kartoffelwürfel darin andünsten.
- 2 Das Wasser angießen und alles 25–30 Minuten dünsten, bis die Würfelstückchen alle weich sind.
- 3 Für das Baby von der Kartoffel-Gemüse-Mischung 150 g plus 50 ml Kochwasser beiseitestellen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Vor dem Essen das Öl und den Saft zugeben.
- 4 Die Kokosmilch an das restliche Gemüse geben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Die Suppe nach Geschmack mit Salz, Brühe und Ingwer abschmecken.
- 5 Die Suppe in Teller geben und vor dem Verzehr mit Kokosraspeln bestreuen.

Zubereitung
45 Min.

Ergibt ca. 200 g
Brei

Eine herbstliche Gemüsesuppe mit einer süßlich-exotischen Note. Babys ab dem 9. Monat dürfen ein wenig von der Suppe kosten. Alternativ zu den Süßkartoffeln können Sie normale mehligkochende Kartoffeln verwenden. Als Variante bietet sich gekochter Couscous als Einlage.



Cremige Kartoffel-Blumenkohl-Suppe

200 g mehligkochende
Kartoffeln, geschält, klein
gewürfelt
350 g Blumenkohl, gewaschen,
in Röschen zerteilt
350 ml Wasser
2 TL Beikostöl
1–2 EL Obstsaft (Apfel- oder

Orangensaft), vorzugsweise
frisch gepresst
10 g Butter
10 g Mehl
1 TL Petersilie, fein gehackt
50 ml Sahne
Salz oder Instant-Gemüsebrühe
1 Msp Muskat nach Belieben

- 1 Die Kartoffelstückchen und Blumenkohlröschen mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.
- 2 Für das Baby 150 g Kartoffel- und Blumenkohlstückchen plus 50 ml Kochwasser beiseitestellen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Vor dem Essen das Öl und den Saft zugeben.
- 3 In einem Topf die Butter zerlassen, das Mehl darübersieben und klumpenfrei verrühren. Das Mehl goldbraun anschwitzen, dann unter ständigem Rühren das restliche Kochwasser einrühren und kurz aufkochen.
- 4 Die übrigen Kartoffel- und Blumenkohlstückchen dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 5 Vor dem Servieren die Petersilie und die Sahne unterrühren und mit Salz bzw. Brühe und Muskat abschmecken.

Zubereitung
45 Min.

Ergibt ca. 200 g
Brei

Eine gehaltvolle und sättigende Suppe. Wenn Sie möchten, können Sie sie noch mit angebratenen Speckwürfeln oder, bei Kindern besonders beliebt, klein geschnittenen Wiener Würstchen ergänzen.



Hauptgerichte



Kürbis-Karotten-Kartoffel-Gratin

500 g Kartoffeln, gewaschen und geschält
 100 g Karotten, gewaschen und geschält
 100 g Hokkaido-Kürbis, gewaschen
 2 TL Beikostöl
 1–2 EL Obstsaft (Apfel- oder Orangensaft),
 vorzugsweise frisch gepresst
 ½ TL Gemüsebrühe
 100 ml Sahne
 50 g z.B. Emmentaler, Gouda, gerieben
 50 g Blauschimmelkäse, z.B. Gorgonzola

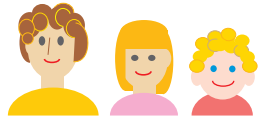
- 1 Die Kartoffeln auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Die Karotten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse mit den Kartoffelscheiben in einen Topf geben.
- 3 150 ml Wasser über die Gemüsestücke gießen, alles einmal aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis alles weich gegart ist.
- 4 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 5 Für das Baby von der Kartoffel-Gemüse-Mischung 200 g beiseite nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Vor dem Essen das Öl und den Saft zugeben.
- 6 Die Gemüsebrühe in der Sahne auflösen und die restliche Kartoffel-Gemüse-Mischung mit der Sahnesoße in eine Auflaufform geben.
- 7 Zuletzt den Käse darüberstreuen und alles im Backofen ca. 20–25 Minuten backen.

Zubereitung
45 Min.

Ergibt ca. 250 g
Brei

Ein feiner Beikostbrei für die ersten Essversuche. Der leicht süßliche Geschmack der Karotten und des Kürbisses mundet den kleinen Essanfängern besonders. Neigt Ihr Baby eher zu Verstopfung, ersetzen sie die Karotten und den Kürbis durch die entsprechende Menge Pastinaken. Für die Nicht-Vegetarier in der Familie kann das Gratin noch mit gewürfeltem Hinterschinken ergänzt werden.





Überbackene Spinat-Buchweizen-Pfannkuchen

75 g Buchweizen
300 g frischer Blattspinat,
alternativ TK-Blattspinat
1 Ei
1 Prise Salz
75 ml Vollmilch, 3,5% Fett
40 g Dinkelmehl Type 1050
20 g Buchweizenmehl
60 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
Öl zum Backen
2 TL Beikostöl
1–2 EL Obstsaft (Apfel- oder Orangensaft),
vorzugsweise frisch gepresst
50 g Crème fraîche
2 EL Tomatenmark
100 g Mozzarella
50 g Käse (Gouda, Edamer, Emmentaler),
gerieben
2 TL frisches Basilikum, fein gehackt

- 1 Die Buchweizen mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur ca. 20–25 Minuten köcheln lassen.
- 2 Die Blätter des Spinats von den Stängeln zupfen und 10 Minuten vor Garzeitende zu den Buchweizen geben. Bei Verwendung von TK-Spinat bitte 5 Minuten mehr Garzeit berücksichtigen.

Nutzen Sie für Ihr Baby die Spinatsaison von April bis Juli. Das zartschmeckende Gemüse enthält sonnenge-reift und frisch geerntet am wenigsten Nitrat. Alternativ können Sie jederzeit zu Tiefkühlware greifen. Babys ab dem 8. Lebensmonat freuen sich auch schon über ein Stück Buchweizenpfannkuchen, das sie selber aus der Hand essen können.

- 3 Für die Pfannkuchen das Ei aufschlagen und mit einem Schneebesen mit dem Salz verrühren.
- 4 Die Milch schluckweise unter Rühren dazugeben.
- 5 Das Dinkel- und Buchweizenmehl dazusieben und unterrühren.
- 6 Das Mineralwasser mit einem Schneebesen zügig unterrühren.
- 7 Eine Pfanne mit etwas Öl auspinseln und erhitzen.
- 8 Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einen Pfannkuchen ausbacken, dabei einmal wenden.
- 9 Mit dem restlichen Teig wie unter Punkt 8 verfahren, dabei gelegentlich etwas Öl in die Pfanne geben. Die Teigmenge ergibt zwei große und zwei kleine Pfannkuchen.
- 10 Für das Baby von der Spinat-Buchweizen-Mischung 200 g beiseite nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Vor dem Essen das Öl und den Saft zugeben.
- 11 Die restliche Spinat-Buchweizen-Mischung mit der Crème fraîche, dem Tomatenmark, dem Mozzarella und Salz und Pfeffer abschmecken.
- 12 Die Pfannkuchen mit der Mischung gleichmäßig bestreichen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen.
- 13 Mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 150 °C Oberhitze 5 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
- 14 Die Pfannkuchen vor dem Verzehr nach Belieben mit frischem Basilikum bestreuen.

Zubereitung
30 Min.

Ergibt ca. 200 g
Brei

Backen Sie dafür einfach separat aus dem noch ungesalzene n Teig einen kleinen Pfannkuchen und rollen Sie ihn zur besseren Handhabung ein. Die Pfannkuchen schmecken übrigens auch mit süßem Aufstrich, Kompott oder Fruchtsoße. Sie sind außerdem eine leckere und gesunde Wahl für das erste Frühstück Ihres Babys und auch ein guter Snack für zwischendurch.



Bunte Nudelnester

150 g Vollkorn-Spaghetti
100 g gelbe Paprika, gewaschen und gewürfelt
150 g Karotten, gewaschen und gewürfelt
150 g Zucchini, gewaschen und gewürfelt
1 EL Olivenöl
1 Ei
2 EL Paprika-Frischkäse
2 EL Sonnenblumenkerne

optional 100 g Hinterschinken, in feine Streifen geschnitten
100 g Käse, gerieben
Salz und Pfeffer
Öl oder Butter für die Form
2 TL Beikostöl
1–2 EL Obstsaft (Apfel- oder Orangensaft), vorzugsweise frisch gepresst, oder ein wenig frisches Obst als Nachtisch
2 EL Schnittlauch, geschnitten

Liebt Ihr Baby Fingerfood, kann es auch schon ein wenig von den Nudelnestern probieren. Entfernen Sie in diesem Fall aber sorgfältig alle Sonnenblumenkerne – es könnte sich sonst leicht daran verschlucken.

- 1 Die Nudeln in ausreichend ungesalzenem Wasser ca. 10 Minuten bissfest kochen. Danach abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Das Gemüse mit Olivenöl 10 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten.
- 3 Für das Baby 100 g Gemüsewürfel beiseite nehmen, 50 g gekochte Vollkorn-Spaghetti dazugeben und alles zur Seite stellen.
- 4 Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
- 5 Gemüsewürfel, Ei, Frischkäse, die Sonnenblumenkerne und eventuell Schinken gleichmäßig vermengen, 50 g Käse unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Ein Muffinblech oder 8 Muffinförmchen fetten, die Spaghetti nestförmig einfüllen und die Gemüse-Mischung darauf verteilen.
- 7 Die Nudelnester mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.
- 8 Für das Babygericht die Gemüsewürfel und die Spaghetti in einem Topf in 2 EL Wasser kurz auf Esstemperatur erwärmen. Die Nudeln klein schneiden, das Gemüse mit dem Stabmixer und etwas Wasser grob pürieren und unter die Nudeln rühren. Vor dem Essen das Öl und den Saft zugeben.
- 9 Die Nudelnester vor dem Verzehr mit dem Schnittlauch bestreuen.

Zubereitung
60 Min.

Ergibt ca. 200 g
Babygericht





Brokkoli-Kartoffel-Puffer

400 g Kartoffeln, geschält und geraspelt
 350 g Brokkoli, gewaschen
 100 g Apfel, geschält, entkernt und gewürfelt
 40 g Mehl
 1 Ei
 ¼ TL Salz
 2 EL Bratöl oder Butterschmalz
 2 TL Beikostöl
 1–2 EL Obstsaft (Apfel- oder Orangensaft), vorzugsweise frisch gepresst, oder ein wenig frisches Obst als Nachtisch

- 1 Sind die Kartoffeln noch sehr feucht, diese durch ein feines Sieb ausdrücken, dabei den austretenden Saft auffangen und kurz stehen lassen, bis sich die Kartoffelstärke am Boden absetzt. Das Wasser dann vorsichtig abgießen und die Stärke wieder zu den Kartoffelraspeln geben. **Für den Babybrei 50 g Kartoffelraspeln zur Seite nehmen.**
- 2 Den Brokkoli in Röschen zerteilen. Brokkoliröschen, Apfelwürfel und die 50 g Kartoffelraspeln zusammen in einem Topf mit wenig Wasser 10 Minuten garen.
- 3 Das Mehl, das Ei und das Salz zu den Raspeln geben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.
- 4 **Für das Baby 50 g Brokkoli, die Apfelwürfel und die gekochten Kartoffelraspeln zur Seite stellen,** den restlichen Brokkoli mit den Fingern zerbröseln und gleichmäßig unter die Kartoffelmasse mengen.
- 5 Das Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel die Kartoffelmasse portionsweise in das heiße Öl geben, flachdrücken und von beiden Seiten goldbraun backen.
- 6 **Für den Babybrei den Brokkoli mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Apfelwürfel und die Kartoffelraspeln dazugeben. Vor dem Essen das Öl und den Saft zugeben.**

Zubereitung
30 Min.

Ergibt ca. 200 g
Babygericht

In diesen Puffern versteckt schmeckt Kindern sogar der sonst eher unbeliebte Brokkoli. Die Kleinen bevorzugen meist Apfelkompott dazu, den Erwachsenen schmecken sie mit rohem Schinken, Räucherlachs oder mit einer Scheibe Camembert überbacken. Brokkoli enthält viel Kalzium, das wichtig für einen stabilen Knochenaufbau ist. Babys ab dem 10. Lebensmonat dürfen gerne auch schon einen Puffer probieren.



Gefüllte Linsen-Hirse-Paprika

2 gelbe Paprikaschoten, gewaschen, ausgehöhlt
 30 g Zwiebel, geschält, fein gehackt
 100 g Zucchini, gewaschen, fein geraspelt
 150 g Karotte, geschabt, fein geraspelt
 1 EL Olivenöl
 30 g Hirse, gründlich heiß gewaschen
 30 g rote Linsen, geschält
 150 ml Wasser
 2 TL Beikostöl
 1–2 EL Obstsaft
 100 g Tomate, gewaschen, fein gewürfelt
 5 grüne Oliven, klein geschnitten
 3 EL Kräuterfrischkäse
 50 g Mozzarella, klein gewürfelt
 ½ TL Kräutersalz
 350 ml Tomaten-Passata
 ½ TL italienische Kräuter, getrocknet
 3 EL Parmesan

- 1 Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten.
- 2 Die Hirse mit den Linsen dazugeben. Das Wasser angießen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln, dann auf ausgeschalteter Platte 15 Minuten quellen lassen.
- 3 **Für den Babybrei von der Gemüse-Hirse-Linsen-Mischung 200 g zur Seite nehmen, nach Bedarf pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Vor dem Verzehr Öl und Saft hinzufügen.**
- 4 Oliven, Tomaten, Frischkäse und Mozzarella unter die Hirsemasse rühren. Mit Kräutersalz abschmecken.
- 5 Die Masse in die Paprikaschoten füllen und diese bei geschlossenem Topf in dem mit den Kräutern erhitzten Tomaten-Passata etwa 30 Minuten dünsten.
- 6 5 Minuten vor Garzeitende den Parmesan über die Paprikaschoten streuen.

Zubereitung
75 Min.

Ergibt ca. 200 g
Babygericht

Rote Linsen sind schnell gar und liefern hochwertiges Eiweiß. Sie schmecken leicht süßlich und sind für Babys leicht verdaulich. Anstelle der Hirse können Sie auch Reis oder Couscous verwenden.

»Das neue 1 x 1 des Dampfgarens« als Wegweiser für modernes Kochen: erstmals mit Rezepten für den Dampfgarer und den Kombi-Dampfgarer! So kommt neuer Pep in die Alltagsküche und frisch Gekochtes schnell auf den Tisch. Mit vielen praktischen Ideen und Anleitungen, wie man der Figur und seinem Wohlbefinden Gutes tut. Köstliche Gerichte für das ganze Jahr führen durch die Welt der wärmenden Gewürze, kraftspendenden Hülsenfrüchte, selbst gemachten Brote und flaumigen Süßspeisen. Und hat man einmal mehr Zeit zum Kochen, etwa wenn Gäste kommen, gibt es in diesem Buch gut nachvollziehbare Schritt-für-Schritt-Erklärungen für Ihr perfektes Dinner.

Susanne Kuttinig-Urbanz
Friedrich Pinteritsch
DAMPFGAREN
Schnell, frisch, schlank
Mit Fotos von Gabriela & Günter Jost

160 Seiten, 22 x 22 cm
Hardcover mit Schutzumschlag
€ 19,99 · ISBN: 978-3-85431-618-3



pichler verlag

Sobald ein Baby das Alter von fünf bis sieben Monaten erreicht hat, kommen die Fragen: Soll ich den Babybrei selber kochen? Welches Gemüse, welches Obst, welches Getreide eignet sich? Wie kann ich mein Baby an gesunde Kost gewöhnen?

In diesem Buch erfährt der Leser, welche Lebensmittel die richtigen für selbst zubereitete Baby-Beikost sind; welche Produkte besonders wichtig sind und wie sie kombiniert werden. Unverträglichkeiten und Allergien werden in einem eigenen Kapitel besprochen, der umfangreiche Hauptteil bietet Rezepte für Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie, Milch-Getreide-Breie, Obst-Getreide-Breie, feine Breie für jeden Monat bis hin zu leckeren Keksen.

**Der
Bestseller
in der
5. Auflage!**

Natalie Stadelmann
BABYBREI
Der sichere Einstieg in die Beikost. Mit
einem Vorwort von Ingeborg Stadelmann

152 Seiten, 14,8 x 21 cm
Gebunden
€ 16,99 · ISBN: 978-3-99011-042-3



edition  **styria**

© 2014 Edition Styria
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien · Graz · Klagenfurt
www.styriabooks.de

styria
books

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Informationssystemen aller Art, sind vorbehalten.

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es
in jeder Buchhandlung und im Online-Shop.

styriabooks.at

Coverentwurf: Bruno Wegscheider, unter Verwendung eines Fotos von
iStockphoto.com/shalamov (oben) und eines Fotos von
Simon Vollmeyer (unten)

Layout und Satz: Gabriele Burde, Berlin

Fotos: von Simon Vollmeyer, bis auf die Motive Kirschen und
Preiselbeeren im Jahreszeitenkalender auf Seite 34 | 35 (fotolia)

Lektorat: Maria Verde

Druck und Bindung: Druckerei Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal
ISBN 978-3-99011-056-0

7 6 5 4 3 2 1