

DAGMAR VON CRAMM

VEGETARISCH FÜR BABYS

Gesund vom ersten Löffel an

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Vegetarisch essen im ersten Jahr

- 4 Was Ihr Baby im ersten Jahr braucht
- 6 Das meint die Wissenschaft
- 8 Nährstoffe für Veggie-Babys
- 10 Der Veggie-Speiseplan im ersten Jahr
- 12 Was dem Baby bekommt
- 14 Von Körnern und Flocken
- 16 Wie Veggie darf's sein?
- 18 Von Nüssen und Samen
- 20 Kochen für Baby und Co.
- 64 Müsli für die ganze Familie

Umschlagklappe hinten:

Saison- und Nährwertkalender Gemüse
Die Top 5 Obstsorten für Babys

22 MITTAGS GIBT'S GEMÜSEBREI

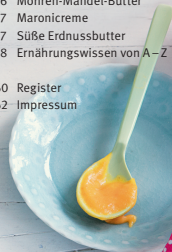
- 24 Grundrezept Veggie-Brei
- 26 Hirse-Möhren-Brei
- 26 Amaranth-Bataten-Brei
- 27 Mangold-Tahin-Brei

- 27 Tofu-Grünkohl-Brei
- 28 Veggie-Vorratsmix
- 30 Bunter Frühjahrmix
- 30 Grüner Sommermix
- 31 Goldener Herbstmix
- 31 Starker Wintermix
- 32 Babybrei & Puffer mit Salat
- 34 Grüner Quinoaabrei & Quinoarissotto
- 35 Kokos-Reis-Brei & Karottencurry
- 36 Spaghetti-Erbsenbrei & Carbonara
- 37 Kichererbsenbrei & Gemüsecurry
- 38 Ofenmix mit Hummus
- 39 Rote Linsensuppe mit Tahin

40 NACHMITTAGS, ABENDS & MORGENS

- 42 Getreide-Obst-Brei
- 44 Amaranth-Mango-Brei
- 44 Grieß-Pflaumen-Brei
- 45 Zwieback-Himbeer-Brei
- 45 Hirse-Apfel-Brei mit Tahin
- 46 Frühlingsobst
- 46 Sommerobst
- 47 Obstmix Herbst
- 47 Obstmix Winter
- 48 Apfel-Dattel-Kekse
- 49 Rübli-Mini-Brötchen
- 50 Milch-Getreidebrei
- 52 Mehrkorn-Trinkbrei mit Apfel
- 52 Hirse-Dinkel-Trinkbrei
- 53 Himbeerlöfflei

- 53 Amaranth-Birnen-Löfflei
- 54 Dinkel-Amaranth-Brot mit Pastinaken
- 56 Linsen-Tomaten-Aufstrich
- 56 Möhren-Mandel-Butter
- 57 Maroncreme
- 57 Süße Erdnussbutter
- 58 Ernährungswissen von A-Z
- 60 Register
- 62 Impressum



WAS IHR BABY IM ERSTEN JAHR BRAUCHT

Eigentlich ist es ganz einfach: zunächst Muttermilch. Aber dann wird es schwierig, weil wir freie Wahl haben. Was ist wirklich wichtig und richtig?

SÄUGLINGE MÜSSEN SAUGEN

Wenn Ihr Baby auf die Welt kommt, ist es noch nicht wirklich fertig. Es kann weder stehen noch gehen, weder reden noch seinen Kopf heben, weder kauen noch alles verdauen. Aber es kann saugen und trinken, es findet die Nahrungsquelle mit seinem feinen Geruchssinn und es kann schreien, wenn das alles nicht klappt und der Hunger kommt oder der Bauch zwickt. Es hat sogar eine einzigartige Fähigkeit, die später verloren geht: Es kann gleichzeitig saugen, schlucken und atmen. Und es gibt eine Nahrung, die ganz genau auf seinen Entwicklungsstand und seine Bedürfnisse zugeschnitten ist und zwar schon, seit es Menschen gibt.

ZUERST NUR MUTTERMILCH

In den ersten sechs Monaten ist Muttermilch für alle Babys die beste und natürlichste Nahrung, die sie mit allem versorgt, was sie zum Wachsen brauchen. Auch im zweiten Lebenshalbjahr bekommt sie Ihrem Kind bestens – aber nicht mehr ausschließlich. Ihre Zusammensetzung ist maßgeschneidert, verändert sich sogar bei starker Hitze, wenn Ihr Kind krank ist, und mit seinem zunehmenden Alter. Selbst innerhalb von 24 Stunden ist die Zusammensetzung schwankend, das macht die Nährwertbestimmung richtig schwierig. Muttermilch fördert durch den hohen Gehalt an Milchzucker (Lactose) die Mikrobiota des Säuglings und stärkt dadurch seine Abwehrkräfte. Sie enthält den »Bifidusfaktor« und alle wichtigen Nahrungsbausteine.

So hat ein gestilltes Kind auch weniger Blähungen und keine Verstopfung: »Muttermilchstuhl« ist weich. Das kommt Ihrem Kind zugute: es kann ja kaum strampeln und »drücken« – das lernt es erst später. Gleichzeitig schützt das Stillen Sie selbst vor Infektionen und hilft Ihnen die »Stillpolster«, die sich während der Schwangerschaft gebildet haben, wieder los zu werden. Gestillte Babys haben zudem ein geringeres Risiko, später übergewichtig zu werden. Das scheint am relativ niedrigen Eiweißgehalt der Muttermilch zu liegen, die punktgenau die Aminosäuren liefert, die das Baby zum Wachsen braucht. Deshalb reicht ein Minimum. Säuglingsmilchnahrung ist eiweißreicher und damit gehaltvoller.

DER STREIT UM DIE BEIKOST

Aber wann beginnt Ihr Baby Hunger auf mehr zu haben? Und was ist dann das Richtige? Irgendwann zwischen Anfang des fünften und Ende des sechsten Monats reicht die Muttermilch alleine nicht mehr aus. Das gilt für einige Nährstoffe wie das Eisen, die in der Muttermilch nicht in ausreichenden Mengen vorhanden sind – und das gilt ebenfalls für den steigenden Kalorienbedarf, der alleine durch Milchmahlzeiten nicht mehr gestillt werden kann. Der Säugling interessiert sich zunehmend für das, was seine Mutter und die Familie isst. Der Saugreflex lässt allmählich nach, und das Baby ist mehr und mehr in der Lage, mit der Zunge auch festere Nahrung nach hinten zu

befördern. Das kann früher oder später passieren. Die Beobachtungen der vergangenen Jahrzehnte zeigen: Eine späte und einförmige Beikost tat den Babys nicht gut und ließ Allergien und Unverträglichkeiten ansteigen. Dieser Befund führte zu einem radikalen Wandel in den Ernährungsempfehlungen. Eine vielseitige Kost, in kleinen Mengen ergänzend zum Stillen zugefüttert, scheint optimal zu sein. Es geht nicht darum, aus dem Säugling im Blitzverfahren einen Löffeling zu machen. Nein – es ist eher wie ein »Impfen«: Eine möglichst vielfältige Beikost in kleinen Mengen ist als Ergänzung zum Stillen ab Beginn des fünften Monats ideal.

FAMILIENKÜCHE FÜRS BABY?

Eigentlich ist das ja auch ganz natürlich: Das Neugeborene wächst allmählich in die Familie mit ihren Essgewohnheiten hinein, bekommt ja schon im Mutterleib deren Aromen und Geschmack mit, gewöhnt sich zunehmend an gemeinsame Mahlzeiten und die Familienkost. Gegen Ende des ersten Jahres muss es keine Extrawurst oder -gläschen mehr für die Jüngsten geben – das tut dem ganzen Familienleben gut. Denn eine gemeinsame Mahlzeit als tägliches Ritual ist wichtig für ein harmonisches Miteinander.

Untersuchungen zeigen aber: Kleinkinder bekommen noch ihre Extraportion Fertigessen aus dem Babyregal, obwohl das längst nicht mehr nötig wäre und den Geschmack kaum bildet. Gleichzeitig ist das Essen der Großen oft ziemlich ungesund – die jungen Eltern sind unter Druck, und wenn das Kind sein Fertigménü mit allen wichtigen Nährstoffen hat, sinkt die Motivation, für sich selber etwas Frisches zuzubereiten. Warum nicht zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit für alle kochen? Davon profitieren alle: gesunde Eltern – gesundes Kind!



VEGETARISCHE ELTERN – VEGETARISCHES KIND

Die Frage ist: vegan, also frei von tierischen Produkten, ovo-lacto-vegetarisch, das schließt Ei und Milch mit ein, lacto-vegetarisch, also mit Milch oder einfach fleischlos? Vegan lebt ein Baby ohnehin nicht, solange es gestillt wird: Muttermilch ist nicht pflanzlich! Aber was kommt danach? Welche Nährstoffe können knapp werden? Kohlenhydrate sind vor allem pflanzlich und daher kein Problem. Fette sind ebenfalls in Veggiekost inbegriffen: Öle enthalten mehr gesunde Fettsäuren als Butter oder Schmalz. Pflanzliches Eiweiß ist weniger wertvoll als tierisches und muss gut kombiniert werden. Mehr dazu erfahren Sie auf S. 8. Wer sein Kind vegetarisch ernähren möchte, muss die Kost besonders sorgfältig zusammenstellen. Dann ist eine gute Nährstoffversorgung zumindest für Ovo-lacto-Vegetarier kein Problem.

WIE VEGGIE DARF'S SEIN?

Sojaprodukte sind nachhaltiger als Milchprodukte, und die Palette dieser Produkte erweitert sich ständig. Aber tun sie dem Baby auch gut? Und wie sieht es mit Milch und Milchprodukten aus? Ist Margarine besser als Butter? Und welches Öl ist ideal?



SOJA FÜR SÄUGLINGE?

Soja sollte normalerweise nicht als Säuglingsmilchnahrung gefüttert werden, davor warnt auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (www.bfr.bund.de). Die langfristige Wirkung der Isoflavone auf die Entwicklung ist völlig ungeklärt. Deshalb nur nach Absprache mit dem Kinderarzt geben! Bei einer Allergie gegen Kuhmilchprotein lieber spezielle Eiweißhydrolysate verwenden, denn Soja kann auch Allergien hervorrufen. Hier hilft der Kinderarzt. Übrigens kommt eine Laktoseunverträglichkeit bei Säuglingen kaum vor. Muttermilch enthält viel mehr Laktose (Milchzucker) als Kuhmilch. Ab und zu im Mittagbrei neutralen Tofu oder den weicheren Seidentofu zu verwenden, ist sicher kein Problem. Allerdings sollte er ungewürzt sein.

WELCHE MILCH?

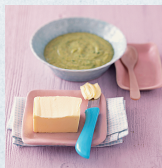
Kuhmilch enthält viel mehr Mineralstoffe und Eiweiß als Muttermilch: zu viel für die Nieren des Babys. Außerdem ist ihr Eiweiß schwerer verdaulich. Deshalb ist sie im ersten Halbjahr ungeeignet. Im Laufe des sechsten Monats verträgt Ihr Kind täglich 200 ml Milch, die es im Abendbrei bekommt. Entgegen allen Gerüchten: Ziegen- oder Stutenmilch ist keinesfalls besser geeignet. Die beste Alternative zu Muttermilch ist Pre-Säuglingsmilchnahrung. Ende des ersten Lebensjahres ist das Milchlimit nicht mehr so streng. Übrigens: Die Muttermilch von Veganerinnen enthält zu wenig Vitamin B2 und B12, es sei denn, sie nehmen Vitaminpräparate.



HÜLSENFRÜCHTE



Frisch kennen wir sie als Zuckererbsen, grüne Erbsen und Brech- oder Stangenbohnen. Die getrockneten Kerne sind Linsen und Bohnen in vielen Farben, Erbsen und Kichererbsen. Alle Hülsenfrüchte sind unglaublich reich an Eiweiß und Mineralstoffen wie Eisen und Zink: wichtig für Vegetarier. Aber sie enthalten auch Ballaststoffe, die Blähungen verursachen können. Deshalb lieber mit den frischen Hülsenfrüchten beginnen und erst gegen Ende des ersten Jahres die getrockneten geben, die schwerer verdaulich sind: zum Beispiel gelbe und rote Linsen oder fein pürierte Kichererbsen. Fenchelsamen, Kümmel, Kreuzkümmel und Ingwer machen sie leichter verdaulich.



BUTTER ODER MARGARINE?

Milchfett – und Butter ist nichts anderes – scheint eine schützende Wirkung gegen Asthma zu haben: bei täglichem Verzehr sank das Risiko um 70 Prozent, bei Vollmilch um 40 Prozent. Es wird vermutet, dass spezielle Wiederkäuerfette das Allergierisiko allgemein senken. Besonders viel davon enthält die Milch von Weidekühen, die in Bio-Butter und irischer Butter verarbeitet wird. Konventionelle Butter enthält weniger davon. Und Margarine hat diesen Effekt überhaupt nicht. Dem Brei deshalb lieber abwechselnd Butter und Öle mit vielen Omega-3-Fettsäuren zugeben.

WELCHES ÖL?

Da Vegetarier auch keinen Fisch essen, sollten Öle möglichst viele Omega-3-Fettsäuren enthalten. Top sind Leinöl, Leindotteröl, Raps-, Walnuss- und Sojaöl. Flop sind Distel-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl, Olivenöl ist neutral. Leindotteröl bitte im Tiefkühlfach lagern: So wird es nicht ranzig.



GRUNDREZEPT VEGGIE-BREI

Mineralstoffreich: eine Kombination aus Getreidevollkorn, Gemüse und ein wenig Vitamin-C-reichem Saft. Am besten auf Vorrat zubereiten!

50 g Pastinaken
50 g Kartoffeln
50 g Brokkoli
10 g zarte Haferflocken
3 EL (30 ml) Apfelsaft
naturtrüb
1 EL Rapsöl oder Butter

**Stuhlauflockernd |
ab Beginn 5. Monat**

Für 1 Portion |
25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 200 kcal,
4 g EW, 11 g F, 21 g KH

TIPP

Um Zeit zu sparen, können Sie die Pastinaken-Brokkoli-Kartoffelmischung auf Vorrat zubereiten und in Portionen einfrieren. Dann müssen Sie nur noch Haferflocken zugeben, alles einmal aufkochen und anschließend Saft und Fett untermischen. Auf den Seiten 30 und 31 finden Sie weitere saisonale Gemüsemixe für den Vorrat.

VARIANTE

BUNTE VIELFALT

Statt Brokkoli, der reich an Vitamin C ist, können Sie diesen Brei auch mit anderen Gemüsesorten (siehe Gemüsetabelle, Umschlagklappe hinten) wählen. Statt Haferflocken bieten sich Flockenmixe für die Säuglingsernährung an oder zarte Flocken von Dinkel oder Hirse, Buchweizenmehl oder Pop-Amaranth.

1 Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, Stiele klein würfelig schneiden (Bild 1).

2 150 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Pastinaken, Kartoffeln und Brokkoli zugeben (Bild 2) und zugedeckt bei schwacher Hitze 12–15 Min. kochen, bis alles weich ist.

3 Die Haferflocken einrühren (Bild 3) und das Gemüse unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen.

4 Den Apfelsaft unterrühren und alles kurz mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Öl oder die Butter dazugeben und gründlich unter den fertigen Brei mischen.





AMARANTH-MANGO-BREI

150 g Mango (100 g geschält) | 40 ml Kokosmilch | 20 g Pop-Amaranth

Eisenreich | ab Beginn 5. Monat

Für 1 Portion | 10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 135 kcal, 2 g F, 24 g KH, 4 g EW

1 Die Mango mit dem Sparschäler rundherum abschälen. Die Frucht hochkant auf die Arbeitsfläche stellen und das Fruchtfleisch von allen Seiten dicht vom Kern schneiden und würfeln. Die Mangowürfel mit der Kokosmilch pürieren.

2 Dann den Pop-Amaranth mit dem Obstmus verrühren und noch 5 Min. quellen lassen.

TIPP

Frieren Sie übrige Kokosmilch im Eiswürfelbehälter in 40-g-Portionen ein – im Kühlschrank verdirbt sie zu schnell. Mit der übrigen Mango können Sie für sich selbst auch einen cremigen Smoothie daraus mixen!



GRIESS-PFLAUMEN-BREI

20 g getrocknete Pflaumen | 10 g Walnüsse | 20 g Weizenvollkorn Grieß | 1 TL Butter

Stuhlauflockernd | ab Ende 5. Monat

Für 1 Portion | 15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 215 kcal, 11 g F, 24 g KH, 4 g EW

1 Die Pflaumen und Walnüsse mit einem schweren Messer oder im Blitzhacker sehr fein hacken.

2 130 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren. Die Nüsse und Pflaumen zugeben, nochmals aufkochen, vom Herd ziehen und 5 Min. ausquellen lassen. Dann die Butter einrühren.

TIPP

Am besten verwenden Sie essfertige Softpflaumen: Sie sind im Nu weich. Achten Sie aber beim Kauf darauf, dass keine Konservierungsmittel enthalten sind.



ZWIEBACK-HIMBEER-BREI

2 – 3 Vollkornzwiebacke (20 g) | 100 g Himbeeren (frisch oder TK) | 1 EL Mandelmus (15 g)

Ballaststoffreich | ab Ende 5. Monat

Für 1 Portion | 15 Min. Zubereitung

Pro Portion 205 kcal, 10 g F, 22 g KH, 6 g EW

1 Die Zwiebacke in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zerbröseln.

2 Die Himbeeren bei Bedarf auftauen, dann mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebackbrösel und das Mandelmus unterrühren und den fertigen Brei noch 5 Min. quellen lassen.

TIPP

Himbeeren können sehr sauer sein. Milder wird der Brei, wenn Sie ein Teil der Himbeeren durch ein Stück zerdrückte Banane ersetzen. Sie können auch Erd- oder Blaubeeren verwenden. Letztere wirken eher stopfend.



HIRSE-APFEL-BREI MIT TAHIN

100 ml milder Apfelsaft | 20 g Hirseflocken (Instant) | 1 EL Tahin (15 g, Sesammus, Bio-laden)

Eisenreich | ab Ende 5. Monat

Für 1 Portion | 10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 210 kcal, 10 g F, 25 g KH, 5 g EW

1 50 ml Wasser mit dem Apfelsaft in einen kleinen Topf geben. Die Hirseflocken einrühren und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren.

2 Den Hirsebrei etwa 4 Min. im offenen Topf bei geringer Hitze ausquellen lassen. Zum Schluss Tahin unterrühren.

TIPP

Sie können auch frisch gepressten Orangensaft oder milden Birnensaft verwenden. Den Tahin evtl. vorher mit 2 – 3 EL Saft anrühren – er löst sich oft schlecht.



VEGGIEKOST FÜR DIE KLEINSTEN

Die Abwechslung macht's: Auch mit rein vegetarischen Zutaten können Sie Ihr Baby mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Die Grundrezepte für alle Breitypen und viele Varianten erleichtern die Auswahl und Zubereitung, der ausführliche Infoteil bietet verlässliches Know-how.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Fachkundig: Die Autorin ist anerkannte Ernährungsexpertin

Aus 1 mach 2: Kochen fürs Baby plus Mahlzeit für die Großen



Mit **kostenloser** App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-8338-3968-9



9 783833 839689



PEFC
PROGRAM 01-1001

€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U