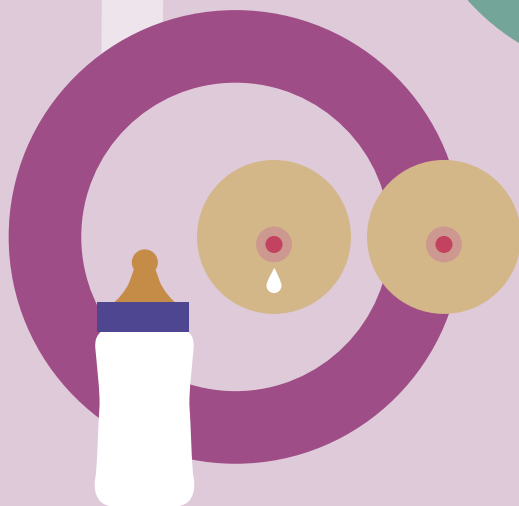
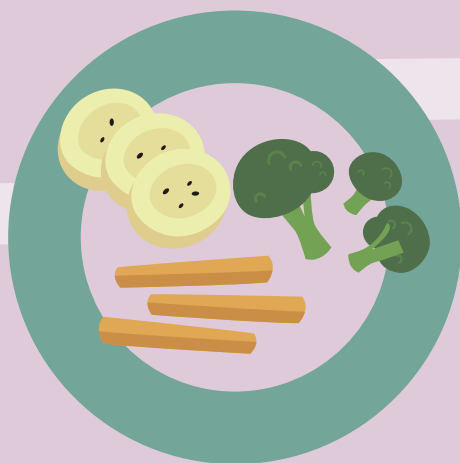




LENA MERZ
ANNINA SCHÄFLEIN



DER GROSSE BREIFREI FAHRPLAN



Schritt für Schritt Beikost
mit Baby-led Weaning –
sicher und einfach

G|U

Inhaltsverzeichnis

Der Breifrei-Fahrplan Alles, was du wissen musst

9

Beginn der Beikostzeit

Wie dein Baby dir zeigt,
dass es startklar ist

10

Dein Breifrei-Fahrplan

Schritt für Schritt essen wie die Großen

12

Beispielteller

für die erste Mahlzeit

16

Die zweite Mahlzeit

Getreide-Obst

18

Die dritte Mahlzeit

Getreide-Milch

19

Lebensmittel für den Start

Dein Breifrei-Vorrat für zu Hause

20

Ausstattung ...

... Must have

22

Ausstattung ...

... Nice to have

24

Beispielteller

für Tag 1

26

Beispielteller

für Tag 2

28

Beispielteller

für Tag 3

30

Beispielteller

für Tag 4

32

Beispielteller

für Tag 5

34

Beispielteller

für Tag 6

36

Beispielteller

für Tag 7

38

Sicherheitsregeln

und Verschlucken

40

Lebensmittelallergie

und die Einführung potenzieller
Allergene

44

Die Verdauung deines Babys

Wie sie sich mit der Beikost verändert

46

Jedes Kind is(s)t individuell

Nicht nur die Geschmäcker sind verschieden!

48

Spielen ...

... und forschen am Esstisch

50

Wählerisches Essverhalten

und Picky Eating im Kleinkindalter

52

Breifrei ...

... oder doch Brei?

54

Nährstoffe

Ausreichende Versorgung für die Kleinsten

58

Nährstoffbooster

für eure Familienküche

60

Rundum gut versorgt

Beispielteller für dein Baby

62

Stillen und Pre-Nahrung

nach Bedarf deines Kindes

64

Wasser trinken

und Flüssigkeitsmengen

66

Ungeeignete Lebensmittel

Und was dein Baby im ersten Lebensjahr nicht braucht

68

Greifen lernen

und essen mit Besteck

70

Unterwegs

Auswärts essen mit Baby

72

Lebensmittel

für geübte Ess-Anfänger*innen

74

Erwachsenenessen

Was ist mit Sushi, Fast Food und Co.?

76

Beikost-Mythen

und der Faktencheck

78

Ende des Fahrplans

Wie individuell darf Ernährung sein?

80

Meal Prep

Warum Breifrei genauso schnell geht wie Brei

83

Was mache ich, wenn ...

... mein Kind allergisch ist?

86

Grundrezepte

89

Getreide + Obst

109

Getreide + Gemüse + Protein

137

Milch + Getreide + Obst

187

Stichwortregister

216

Rezeptregister

217

Impressum

222

Beginn der Beikostzeit

WIE DEIN BABY DIR ZEIGT, DASS ES STARTKLAR IST



Wenn dein Baby etwa ein halbes Jahr alt ist und sowohl motorisch als auch körperlich so weit entwickelt ist, dass es zusätzlich etwas anderes als Muttermilch oder Pre-Nahrung zu sich nehmen kann, dann kann die spannende Zeit der Beikosteinführung beginnen. Aber wann genau sollte der Startschuss erfolgen und woran erkennst du, ob dein Baby tatsächlich bereit für die neue Erfahrung ist?

DIE DREI BEIKOSTREIFEZEICHEN

Ganz egal, ob du deinem Baby Brei füttern oder es breifrei – also mit babygerechter, fester Kost – an die Beikost heranführen möchtest: Mit drei deutlichen körperlichen Veränderungen zeigt dir dein Baby, dass es bereit für erste Nahrung ist. Man nennt diese Signale auch Beikostreifezeichen, denn sie machen deutlich, dass dein Baby nun bereit ist, mehr als nur Milch zu sich zu nehmen. Diese Reifezeichen entwickeln sich meist zwischen dem vollendeten vierten und siebten Lebensmonat. Sie zeigen dir, dass

dein Kind bestimmte motorische und körperliche Fähigkeiten erworben hat, um sicher mit dem Essen umgehen zu können. So wird beispielsweise das Sitzen mit Unterstützung möglich, das Interesse am Essen wächst und auch der angeborene Reflex, Nahrung mit der Zunge wieder aus dem Mund zu schieben, lässt allmählich nach.

Wichtig: Die drei Beikostreifezeichen sollten gleichzeitig erfüllt sein – nur dann ist dein Baby wirklich bereit, an den Familienmahlzeiten teilzunehmen.

ten teilzunehmen. Das heißt für dich: Jedes Baby hat sein eigenes Tempo. Weder das Alter deines Babys noch Empfehlungen von außen sollten den Startzeitpunkt festlegen.



DIE RUMPFSTABILITÄT NIMMT ZU

Dein Baby verfügt mittlerweile über eine gute Rumpfkontrolle, kann seinen Kopf selbstständig stabil halten und sitzt aufrecht – dabei darf es von dir seitlich und im unteren Rückenbereich mit den Händen leicht gestützt werden. Wichtig ist, dass der Oberkörper aufrecht bleibt und nicht zusammensackt, sodass die Speiseröhre gerade aufgerichtet ist und Nahrung problemlos abtransportiert werden kann.



DER ZUNGENSTRECKREFLEX VERSCHWINDET ALLMÄHLICH

Dieser Reflex ist aus der Neugeborenenzeit übrig geblieben. Wenn er verschwindet, bedeutet das, dass dein Baby mit seiner Zunge nicht alles automatisch, also reflexartig nach draußen befördert, was seine Lippen berührt. Dein Baby erkennt, dass es Dinge auch im Mund hin und her schieben und schlucken kann, statt sie nach draußen zu befördern.



DIE AUGEN-HAND-MUND-KOORDINATION VERBESSERT SICH

Dein Baby sieht etwas vor sich auf dem Tisch liegen, kann gezielt danach greifen und es zum Mund führen. Es ist in der Lage, sich selbst füttern. Das Erreichen dieses Meilensteins zeigt, dass die motorischen Fähigkeiten deines Babys nun ausreichend entwickelt sind, um selbstständig an den Mahlzeiten teilzunehmen.

Expertinnen-Tipp

Mein Baby ist ein Frühchen

Orientiere dich am korrigierten Lebensalter und gib dir und deinem Baby etwas mehr Zeit, um mit der Beikost zu beginnen. Damit ist gemeint, dass der errechnete Geburtstermin eher als Anhaltspunkt dient.

Wenn dein Baby sieben Monate alt ist und du vielleicht von anderen Personen zum Beikostbeginn gedrängt wirst, bedenke, dass seine individuelle Entwicklung noch Zeit benötigt, weil es z. B. zwei Monate zu früh auf die Welt gekommen ist.

Beispielteller

FÜR TAG 1

Da es sich bei diesem Buch um einen genauen Fahrplan handelt, wollen wir so Hands-on wie möglich beschreiben, wie ein Ess-Tag bzw. eine Ess-Woche bei deinem Baby aussehen kann. Trotzdem eine ganz herzliche Bitte an dich: Lass dich davon nicht unter Druck setzen, denn es wird nur dann klappen, wenn es zu eurem Alltag passt. Das Wichtigste ist auch hier: Ihr als Familie esst zusammen und euer Baby nimmt teil. Es ist natürlich okay, wenn das Baby auch mal alleine isst, aber in der Regel sollte Essen eine gemeinsame Aktivität mit einigen oder allen Familienmitgliedern sein. Dein Baby wird weiterhin nach Bedarf gestillt.

FRÜHSTÜCK

Apfelwaffeln (siehe S. 110) – dein Baby darf so viele Herzen essen, wie es möchte. Serviere diese z. B. mit dünn aufgestrichenem Nussmus, einigen Gurkensticks und gedünsteter Pflaume. Es ist völlig okay, wenn dein Baby nicht alles isst – du kannst die Reste direkt zum Mittagessen wieder anbieten. Die restlichen Waffeln werden eingefroren.



MITTAGESSEN

Ofengemüse (siehe S. 138) – du kannst deinem Baby Ofengemüse mit Tofu und/oder Reste vom Vortag oder einen Getreide-, Fisch- oder Fleisch-Bratling aus dem Tiefkühlfach servieren. Dazu kannst du auch Gemüsereste vom Frühstück beilegen.

Ofengemüsereste kannst du direkt am nächsten Tag oder abends als Snack noch mal anbieten – genau wie Reste vom Bratling. Fleisch und Fisch, den du aufgetaut hast, sollte dein Baby maximal am gleichen Tag noch mal essen.



ABEND

½ Scheibe Brot mit Frischkäse, dazu Reste vom Ofengemüse sowie Gurkensticks.





Obst dünsten

Das Obst je nach Sorte schälen, putzen, vierteln und entkernen. Je nach Größe in Achtel oder in Sticks schneiden.

Dünsten im Topf: Obst in einen Topf geben, 1 cm hoch Wasser einfüllen und ca. 6 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten. Abgießen und ausdampfen lassen.

Dünsten im Dampfeinsatz: Einen Topf mit Wasser füllen, Dampfeinsatz draufsetzen. Das Obst einlegen. Ca. 12 Min. bei großer Hitze zugedeckt dampfgaren.

Dünsten im Thermomix: 1 l Wasser in den Mixtopf füllen, Obst in den Varoma legen, diesen schließen und aufsetzen. 14 Min./Varoma/ Stufe 0,5 garen.

Das gedünstete Obst sehr gut auskühlen lassen, bevor es dem Baby serviert wird. Das Obst kann 24 Std. im Kühlschrank aufbewahrt und noch mal angeboten werden.

Apfel



Melone



Pfirsich



Obstaufstrich

Für einen Brotaufstrich ca. 150 g
gegartes Obst, 1 EL Cashewmus
und 1 Prise Ceylon-Zimt pürieren
und bis zu 36 Std. im Kühlschrank
aufbewahren.

Birne



Papaya



Aprikose



Nektarine



Pflaume



Baked Oatmeal

Für ca. 12 Portionen

15 Min. Zubereitung

45 Min. Backen

2 EL Chiasamen
300 g Vollkorn-Haferflocken
50 g gemahlene Saaten
1 TL Ceylon-Zimtpulver
1 Msp. gemahlene Bourbon-
vanille
1 TL Weinstein-Backpulver
70 g Apfelmark
150 ml Sojamilch
125 g Heidelbeeren

1 Die Chiasamen in einer kleinen Schale mit 5 EL kochendem Wasser mischen und 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Haferflocken, gemahlene Saaten, Zimt, Vanille und Backpulver in einer Schüssel mischen.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen. Apfelmark, Sojamilch und Chiasamen zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Teigspatel gründlich mischen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Masse darin gleichmäßig verteilen. Die Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und darüber verteilen, dabei leicht in den Teig drücken.

3 Im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Für Babys komplett abkühlen lassen. Für Erwachsene mit Joghurt, Ahornsirup und frischen Früchten servieren.



Babyporridge

1 großes Vorratsglas à 600 ml 10 Min. Zubereitung

100 g Hirseflocken
350 g 5-Korn-Flocken (ersatzweise Haferflocken)
100 g Nussmischung
75 g Kerne-Saaten-Mischung
½ TL gemahlene Bourbonvanille

FÜR DAS ANGERÜHRTE PORRIDGE (1 BABYPORRIDGE)

50 ml Erbsenmilch (ersatzweise Wasser)
½ reife Banane

1 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer füllen und pulsierend zu einem feinen Pulver zerkleinern. Das Pulver in ein sauberes Vorratsglas umfüllen und kühl und trocken lagern.

2 Für das fertige Porridge die Erbsenmilch in einem kleinen Topf erwärmen. 20 g Pulver dazugeben und unter Rühren 5 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze cremig andicken lassen. Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter das Porridge rühren. Abkühlen lassen und zum Selberessen mit den Händen oder mit einem Esslernlöffel anbieten.



Tipp

Bringe durch gefriergetrocknete Früchte wie Erdbeeren oder Himbeeren, die du mitpürierst, Farbe ins Porridge.





Grünkernbratlinge mit Kohlrabi und Spargel



1 Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Grünkern und Gemüsebrühe in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und unter Rühren quellen lassen, bis die Masse andickt. Herd ausschalten und weiter ausquellen lassen.

2 Inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm dicke und 7 cm lange Sticks schneiden. Spargel waschen, putzen, die holzigen Enden abschneiden, das untere Drittel schälen. Beides in einen Topf füllen und 1 cm hoch mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, Deckel auflegen und 10 Min. garen. Abgießen und im warmen Topf zugedeckt zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte stellen.

3 Grünkern in einer Schüssel mit Sesam und TK-Kräutern mischen. Fürs Baby 3 Bratlingstangen à 2 cm Dicke und 7 cm Länge formen, den Rest mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zu Bratlingen formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Bratlinge darin von allen Seiten ca. 8 Min. anbraten. Dem Baby die Bratlingstangen mit Kohlrabi und Spargel servieren.

**Für 2 Erwachsene
und 1 Baby**
40 Min. Zubereitung

1 Knoblauchzehe
180 g geschroteter Grünkern
375 ml salzfreie Gemüsebrühe
1 Kohlrabi
500 g grüner Spargel
2 EL Sesam
1 EL TK-Gartenkräuter
Salz
1 Prise Cayennepfeffer
3 EL Olivenöl



Dazu passt

200 g Sojagurt mit 1 TL TK-Gartenkräuter und abgeriebener Bio-Zitronenschale.
Der Dip kann auch aus Kuhmilch sein.
Mit Sojagurt erweiterst du das Nährstoffprofil um pflanzliches Protein.

Beikosteinführung ohne Brei?

Das geht – und zwar
gesund, sicher und
kindgerecht!

Babys sind von Anfang an kompetent. Wenn sie bereit für Beikost sind, können sie greifen, sitzen und sicher schlucken. Dann heißt es: ran an gedünstetes Gemüse, weiches Obst, Nudeln, Bratlinge und vieles mehr! So wird jede Mahlzeit zum genussvollen Lernerlebnis – ganz ohne Brei, dafür mit allen wichtigen Nährstoffen.

Die Expertinnen Lena Merz und Annina Schäflein zeigen dir in diesem Buch Schritt für Schritt, wie du dein Baby beim Essenlernen unterstützen kannst. Mit dem neu entwickelten Breifrei-Fahrplan zeigen sie einen Weg, der über die offiziellen Empfehlungen hinausgeht: ganzheitlich, nährstoffbewusst und flexibel im Alltag umsetzbar.

Wenn Babys selbst essen, statt gefüttert zu werden, erleben sie Selbstwirksamkeit, entwickeln ein gesundes Körpergefühl – und entdecken die Freude am gemeinsamen Essen.

**Das Beste daran: Du musst nicht doppelt kochen,
denn dein Baby isst einfach mit.**

**So wird die Beikostzeit zur wertvollen Familienzeit.
Win-win!**

www.gu.de

€ 30,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9835-8

