

# Nachlese – Babys erstes Löffelchen



# Inhalt:

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Ernährungsempfehlung von der Geburt bis zur Einführung der Beikost</b> .....               | 3         |
| Warum ist Stillen das Beste für mich und mein Baby? .....                                     | 3         |
| Was kann ich tun, wenn ich nicht Stillen kann/mag.....  | 4         |
| <br>  |           |
| <b>Ernährungsempfehlung ab Einführung der Beikost bis zum 12. Lebensmonat</b> .....           | 5         |
| Ab wann kann ich meinem Baby Breikost geben? .....  | 5         |
| Soll ich selbst kochen oder lieber Gläschen kaufen? .....                                     | 6         |
| Auf was muss ich achten, wenn ich Breie für mein Baby zubereite? .....                        | 8         |
| Muss ich mit dem ersten Brei zu Mittag starten?.....  | 8         |
| Woran erkenne ich, dass mein Kind Hunger hat?.....  | 9         |
| Woran erkenne ich, dass mein Kind satt ist?.....  | 9         |
| Muss ich mit Karotte als erstem Brei beginnen?.....   | 10        |
| <br>  |           |
| <b>Auf die Löffel ... fertig ... los!</b> .....   | 11        |
| <b>Grundrezepte</b>   |           |
| für einen Gemüsebrei ab Beikostbeginn .....   | 12        |
| für einen Gemüse-Kartoffel-Brei.....  | 13        |
| für einen Gemüse-Getreide-Brei .....  | 14        |
| für einen Gemüse-Stärke-Fleisch/Fisch/Ei-Brei.....  | 16        |
| <b>1. Erweiterung Hauptmahlzeit</b>   |           |
| <b>Grundrezept</b>  |           |
| für einen „Milch“-Getreide-Brei.....  | 18        |
| <b>2. Erweiterung Zwischenmahlzeit</b>  |           |
| <b>Grundrezepte</b>   |           |
| für Obst-Brei .....   | 20        |
| für Obst-Getreide-Brei.....   | 21        |
| <br>  |           |
| <b>3. Erweiterung Hauptmahlzeit</b>   |           |
| <b>Grundrezept</b>  |           |
| für eine Getreide-Gemüse-Mahlzeit.....  | 22        |
| <b>4. Erweiterung Zwischenmahlzeit</b>  |           |
| Obst als Fingerfood .....   | 23        |
| <br>  |           |
| <b>Welche Lebensmittel sind im ersten Lebensjahr noch nicht für mein Kind geeignet? .....</b> | <b>23</b> |
| <b>Ab wann darf mein Kind festere Kost essen?.....</b>  | <b>24</b> |
| <b>Wann braucht mein Baby etwas zum Trinken? .....</b>  | <b>24</b> |
| <b>Ich habe eine Allergie. Worauf muss ich bei der Ernährung meines Kindes achten? .....</b>  | <b>25</b> |
| <b>Ich ernähre mich vegetarisch. Muss ich für mein Baby Fleisch kochen? .....</b>             | <b>26</b> |
| <b>Ich ernähre mich vegan. Muss ich für mein Baby Fleisch kochen? .....</b>                   | <b>26</b> |
| <b>Wann darf mein Kind etwas knabbern? .....</b>  | <b>27</b> |
| <b>Ab wann darf mein Kind am Familientisch mitessen?.....</b>                                 | <b>27</b> |
| <br>  |           |
| <b>Rezepte für den Familientisch.....</b>   | <b>28</b> |
| Frühstück.....  | 28        |
| Suppen.....   | 29        |
| Hauptspeisen mit Fleisch/Fisch.....   | 32        |
| Vegetarische Hauptspeisen.....  | 35        |
| Desserts.....   | 38        |

# Ernährungsempfehlung von der Geburt bis zur Einführung der Beikost

## Warum ist Stillen das Beste für mich und mein Baby?

Wenn Ihr Baby das Licht der Welt erblickt, hat es alles mitbekommen, was es für eine gesunde Entwicklung braucht. Aber einige der inneren Organe, besonders der Verdauungsapparat, die Leber und die Nieren sowie das Immunsystem entwickeln ihre volle Leistungsfähigkeit erst in den nächsten Lebensmonaten und benötigen viel Schutz.

Stillen ist die natürlichste Ernährung auf der Welt und gibt Ihrem Baby den besten Start ins Leben. Es bekommt eine gesunde Ernährung, Ruhe, Nähe, Geborgenheit und Wärme.

In den ersten Monaten ist Muttermilch die beste Nahrung für Ihr Kind. Sie ist auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Energie und Nährstoffe werden in optimaler Menge angeboten und können vom Baby voll ausgenutzt werden. Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich ständig und passt sich so den Anforderungen des wachsenden Kindes an. Selbst im Verlauf einer Mahlzeit ändert sich die Milch: zuerst kommt die flüssige mineralstoffreiche Milch, die dem Baby als Durstlöscher dient, dann wird die Milch gehaltvoller und sättigt. Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf, feste Essenszeiten entwickeln sich später. Erst nach einigen Wochen stellt sich ein Stillrhythmus ein.



### ... aus der Praxis

- Manchmal haben Babys Blähungen oder einen wunden Po. Häufig hängt das aber nicht mit der Ernährung der Mutter zusammen. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Kind gut tut
- Die Milchmenge richtet sich nach dem Bedarf: je öfter Ihr Baby trinkt, desto mehr Milch wird produziert. Es ist ganz normal, dass in Wachstumsphasen die Milch nicht mehr auszureichen scheint. Legen Sie Ihr Baby einfach häufiger an, gönnen Sie sich möglichst viel Ruhe, essen Sie regelmäßig und trinken Sie viel – bereits nach einigen Tagen werden die Abstände zwischen den Mahlzeiten wieder länger werden
- Ein gesundes Baby weiß, wie viel es zum Essen braucht. Die Menge, die ein Baby trinkt oder isst, ist nicht nur von Kind zu Kind sehr unterschiedlich, sondern kann von Mahlzeit zu Mahlzeit variieren. Wichtig ist nicht die Trinkmenge, sondern die Gewichtszunahme, die Sie beim Kinderarzt oder in den Eltern-Mutterberatungsstellen überprüfen lassen können

## „Was kann ich tun, wenn ich nicht Stillen kann/mag?“

Wenn Sie nicht stillen können oder wollen, ist eine industriell hergestellte Säuglingsnahrung die beste Alternative. Sie orientiert sich am Energie- und Nährwertgehalt der Muttermilch, ist schadstoffarm und hygienisch unbedenklich.

Auf dem Markt gibt es ein verwirrendes Angebot unterschiedlicher Produkte. PRE-Nahrung ist am besten an das Nährstoffprofil der Muttermilch angepasst und sollte das ganze erste Lebensjahr angeboten werden.

Nicht empfehlenswert sind selbst zubereitete Säuglingsnahrungen auf der Basis von Milcharten anderer Tierarten, wie von Schaf, Ziege und Stute. Diese entsprechen in Ihrer Zusammensetzung weder dem ausgewogenen Nährstoffgehalt einer industriell hergestellten Säuglingsnahrung, noch können sie hygienisch einwandfrei zubereitet werden. Ebenso wird von der Selbstzubereitung auf Pflanzenbasis dringend abgeraten.

Säuglingsnahrungen auf Soja-Basis sowie Spezialnahrungen sollten nur aus medizinischen Gründen und nur nach ärztlicher Rücksprache verwendet werden.

Kuhmilch sollte nicht vor Beginn der 23. Lebenswoche gegeben werden. Zu Beginn können Sie ein bis zwei Esslöffel Kuhmilch in den Brei geben und diese Menge langsam innerhalb der nächsten Monate auf maximal 100 bis 200 ml pro Tag steigern. Geben Sie Kuhmilch im ersten Lebensjahr nie als Trinkmilch, sondern immer nur als Zutat. Sie können auch Joghurt oder Buttermilch verwenden, verzichten Sie aber auf Topfen und Käse.



# Ernährungsempfehlung ab Einführung von Beikost bis zum 12. Lebensmonat

## „Ab wann kann ich meinem Baby Breikost geben?“

Der richtige Zeitpunkt um mit dem Zufüttern zu beginnen, liegt zwischen dem 5. und 6. Lebensmonat, genauer gesagt in der Zeit zwischen der 17. und der 26. Lebenswoche. Der Verdauungstrakt Ihres Babys ist jetzt bereit für die ersten Löffel Brei.

Doch Babys sind sehr unterschiedlich: manche sind Frühstarter, andere lassen sich ein wenig mehr Zeit. Deshalb achten Sie darauf ob Ihr Baby „reif“ ist um mit Breikost zu starten. Folgende Zeichen können Ihnen dabei hilfreich sein:

- Es kann schon mit Unterstützung fast alleine sitzen
- Es bekommt schon seine ersten Zähnnchen
- Ihr Kind beobachtet Sie beim Essen und interessiert sich für das was auf Ihren Teller liegt
- Es versucht, sich selbst etwas vom Tisch zu beschaffen („die kleinen Babyhände sind plötzlich überall“)
- Es führt Dinge mit den Händen zum Mund
- Es öffnet den Mund und spitzt die Lippen, wenn es Essen sieht oder es ihm angeboten wird („wie ein kleines Vogerl“)
- Es kann seine Sättigung durch Verweigerung des Essens anzeigen
- Der Ausspuck-Reflex verschwindet d.h. die Zunge schiebt den Löffel nicht mehr reflexartig aus dem Mund

Hat Ihr Baby Ihnen in letzter Zeit mehr als deutlich gezeigt, dass es reif ist für den ersten Brei können Sie mit Breikost beginnen.



## „Soll ich selbst kochen oder lieber Gläschen kaufen?“

Das ist eine Frage, die sich viele Eltern stellen. Grundsätzlich müssen alle Eltern für sich selbst entscheiden, was Ihnen lieber ist. Die meisten wählen dann den goldenen Mittelweg aus selbst gekochten Breien und fertigen Breien aus dem Gläschen. Wenn Zeit zum Kochen ist, wird gekocht. Wenn es mal schnell gehen muss, ist das Gläschen praktisch.

**Für den Einkauf der Gläschen möchten wir Ihnen gerne ein paar Tipps mitgeben:**

### ... aus der Praxis „Der Einkauf von Gläschenkost“

- Am aller wichtigsten: Schauen Sie auf das Etikett! Dort finden Sie alle Information die Sie brauchen
- Achten Sie auf den Fettgehalt! Ist Öl bereits in der Zutatenliste angegeben? Wenn nicht, dann fügen Sie ein bis zwei Teelöffel pflanzliches Öl pro 100 g Brei hinzu. Nicht nötig ist das bei Milch-Getreide-Breien und bei Breien, die als Zwischenmahlzeit angeboten werden z.B. Obstbrei.
- Achten Sie auf die Altersangabe auf dem Etikett! Die Breie mit der jüngsten Altersangabe („nach dem 4. Monat“) sind am feinsten püriert
- Wählen Sie ganz am Beginn der Breikost glutenfreie Produkte! Lassen Sie alle Produkte weg, die folgende Zutaten auf dem Etikett haben: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel bzw. Nudeln, Zwieback, Keks, ...
- Fügen Sie während der Gluteneinführung lieber selbst kleine Mengen von Getreidesorten hinzu wie z. B. eine halbe Scheibe zuckerfreien Zwieback, 1 Esslöffel gekochte Nudeln, ...
- Geöffnete Gläschen, die NOCH NICHT erhitzt wurden, dürfen maximal einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden – darüber hinaus bitte entsorgen

**Am Etikett zurechtfinden**

**Produktinformationen**

Beispieltext: Frei erfunden.

- ✓ ohne Zusatz von Zucker - Zutaten enthalten von Natur aus Zucker
- ✓ ohne Zusatz von Aromen, Verdickungsmitteln<sup>1</sup>, Konservierungsstoffen<sup>2</sup> und Farbstoffen<sup>3</sup>
- ✓ glutenfrei

<sup>1</sup> bei Flüssigkeitsabsatz umrühren  
<sup>2</sup> laut Gesetz

Max Mustermann GmbH,  
Musterstr. 1, 1000 Musterstadt

**Zutatenliste**

**Zutaten:**  
Frucht 100 % (Birne 75 %, Heidelbeere 25 %).

Gewünschte Menge vor dem Füttern entnehmen. Rest verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Tagen aufbrauchen.

**Alterseignung**

ab dem **6.** Monat

**Birne & Heidelbeere**



**Sachbezeichnung**

Fruchtzubereitung Birne und Heidelbeere

e 190 g

| Nährwertangaben                  | je 100 g          | pro Glas           |
|----------------------------------|-------------------|--------------------|
| Brennwert                        | 233 kJ<br>55 kcal | 443 kJ<br>105 kcal |
| Fett davon gesättigte Fettsäuren | <0,5 g<br><0,1 g  | 0,8 g<br><0,1 g    |
| Kohlenhydrate davon Zucker       | 11 g<br>9,2 g     | 21 g<br>18 g       |
| Eiweiß                           | <0,5 g            | 1,0 g              |
| Salz                             | <0,01 g           | <0,01 g            |

Mindestens haltbar bis: siehe Deckelrand



9 123456 789013

L. PBLU

**Verwendungsempfehlung**

**Nährwerttabelle**

Weitere Informationen unter [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at) unter:  
Checkliste Beikostprodukte

### ... aus der Praxis „Die Zubereitung von Breikost“

Frisch zubereitete Breikost bietet eine größere geschmackliche Vielfalt und schmeckt vielen Kindern besser. Darüber hinaus hat man einen guten Überblick über die Anzahl der verwendeten Lebensmittel und den Einsatz von Geschmackszutaten wie z.B. Salz und Zucker.

- Obst und Gemüse möglichst erntefrisch einkaufen, da mit jedem Tag im Supermarkt bzw. Kühlschrank wichtige Inhaltsstoffe verloren gehen
- Wenn Obst und Gemüse gelagert werden, dann nur für kurze Zeit im Gemüsefach des Kühlschranks
- Fürs Selberkochen können herkömmlich erzeugte wie auch biologisch angebaute Produkte verwendet werden. Denn alle Produkte müssen den lebensmittelrechtlichen Bestimmungen entsprechen
- Auf das saisonale und regionale Angebot achten
- Außerhalb der Saison bietet sich Tiefkühlgemüse an, da dieses nach der Ernte sehr schnell verarbeitet wird und die Vitamine sich durch das Schockgefrieren nur im „Tiefschlaf“ befinden. Achten Sie darauf, dass das Gemüse nicht gesalzen wurde oder es sich z. B. um ein Cremegemüse handelt

Rezepte für  
das Selbst-  
zubereiten von  
Breien im  
Rezeptteil!



## „Auf was muss ich achten, wenn ich Breie für mein Baby zubereite?“

Das Immunsystem des Babys entwickelt sich im Laufe des ersten Lebensjahres. Es rüstet sich erst gegen all die Keime, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind. Daher ist eine gute Hygiene wichtig, vor allem im Umgang mit Lebensmitteln und bei der Zubereitung der Beikost.

- Waschen Sie sich öfter die Hände und achten Sie auf Sauberkeit in der Küche
- Achten Sie darauf, Küchentücher, Schwämme und Geschirrtücher regelmäßig auszutauschen
- Trennen Sie rohe und gekochte Lebensmittel im Kühlschrank
- Verwenden Sie nur hygienisch einwandfreie Lebensmittel
- Garen Sie Risikolebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier immer gut durch (über zehn Minuten bei 70 bis 80 Grad)
- Vermeiden Sie langes Warmhalten von Speisen
- Bereiten Sie Beikost frisch zu und frieren alles, was Sie nicht sofort verwenden rasch ein (praktisch ist das Einfrieren in Eiswürfelbehälter für den Beikostbeginn bzw. in Muffinformen für größere Mengen) – so bekommen Sie handliche Portionen
- Frieren Sie aufgetaute Speisen nicht wieder ein
- Lagern Sie Speisen bei der richtigen Temperatur (Kühlschrank +2 bis +8 Grad, Tiefkühler – 18 Grad)

## „Muss ich mit dem ersten Brei zu Mittag starten?“

Ob Sie morgens, mittags oder abends mit der ersten Mahlzeit beginnen, bleibt Ihnen ganz alleine überlassen. Viel wichtiger ist eine entspannte Atmosphäre und genügend Zeit. Viele wählen das Mittagessen, da einige Babys zu diesem Zeitpunkt am aktivsten und am aufnahmefähigsten sind. Probieren Sie es aus und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl wann die richtige Zeit für Sie und Ihr Baby ist. Bieten Sie beim Breikoststart zwei bis drei Löffelchen Brei an und stillen Sie im Anschluss bzw. geben Sie Säuglingsanfangsnahrung. Diese Menge steigern Sie in den nächsten Tagen langsam. Orientieren Sie sich hier an den Sättigungszeichen Ihres Babys. Der Hunger Ihres Kindes ist nicht jeden Tag gleich: manchmal ist er größer, manchmal kleiner. Behalten Sie den Gewichtsverlauf Ihres Kindes im Auge, denn auch Babys, die „wie ein Vogerl“ essen, können gut versorgt sein.

Einführung von Beikost heißt nicht Abstillen, denn neben den festen Speisen behält Ihr Baby das ganze erste Lebensjahr noch Still- oder „Milch“-Mahlzeiten bei.



## „Woran erkenne ich, dass mein Kind Hunger hat?“

- Es hat großes Interesse am Essen der anderen
- Es macht gleich seinen Mund auf und beugt sich mit dem Kopf zum Löffelchen, wenn es Essen angeboten bekommt
- Es freut sich am Essen und lächelt zufrieden
- Es weint, weil es hungrig ist

### ... aus der Praxis

Nicht immer wenn Ihr Kind weint hat es Hunger: Manchmal braucht es einfach nur Zuwendung oder eine trockene Windel

## „Woran erkenne ich, dass mein Kind satt ist?“

- Es dreht seinen Kopf vom Essen weg
- Es macht seinen Mund ganz fest zu
- Es schlägt den Löffel weg
- Es schiebt den Teller von sich weg
- Es isst ganz langsam, weil es eigentlich keinen Hunger mehr hat
- Es wird wählerisch: es isst nur mehr die allerbesten Sachen
- Es möchte lieber spielen oder was Anderes machen und lässt sich leicht ablenken



## „Muss ich mit Karotte als erstem Brei beginnen?“

Zu Beginn der Beikosteinführung braucht Ihr Kind eisen- und jodreiche Lebensmittel!

Für die Einführung von verschiedenen Lebensmitteln gibt es keinen bestimmten Zeitpunkt, mit Ausnahme von eisen- und jodreichen Lebensmitteln!

Bei der Geburt gibt die Mutter Ihrem Kind einen Eisen- und einen Jodspeicher mit auf den Weg, der für die ersten Monate reicht. Ungefähr nach den ersten sechs Lebensmonaten werden diese Speicher langsam leer, daher müssen sie mit nährstoffreichen Lebensmitteln wieder aufgefüllt werden.

### In welchen Lebensmitteln kommen Eisen und Jod vor?

indigolotos, Miti Kapevski, Madlen, Dulce Rubia / shutterstock.com



Rind-, Kalb- und Schweinefleisch

Eisen



Getreide

Eisen



Hülsenfrüchte

Eisen



Hühnerei und Kuhmilch,  
Meeresfisch und -früchte

Jod

### ... aus der Praxis

Eisen wird besser aufgenommen, wenn es mit einer Vitamin-C-Quelle kombiniert wird. So können Sie z. B. Fleisch mit Fenchel oder Brokkoli oder Hirse mit Apfel zubereiten.

Um sicherzustellen, dass der Energie- und Nährstoffbedarf des Kindes gedeckt wird, ist es wichtig dem Säugling eine große Vielfalt an Lebensmitteln mit hohem Gehalt an Nährstoffen anzubieten. Aus dem Angebot sollte der Säugling selbst wählen können.

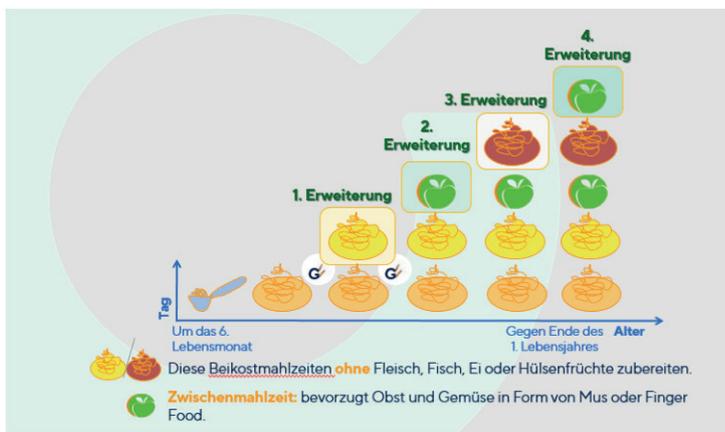
Solange der Bedarf des Kindes gedeckt ist und auf seine individuellen Bedürfnisse eingegangen wird, ist es nicht erforderlich, eine rigide Breisortenfolge einzuhalten.

Vielmehr sollte die Auswahl der Lebensmittel für die Beikost von individuellen, traditionellen, regionalen und saisonalen Faktoren beeinflusst werden.

# Auf die Löffel ... fertig ...los

Die nun beschriebene Beikosteinführung ist nur **ein Beispiel von vielen** möglichen Breikoststarts. Es dürfen sowohl Breie (Gemüse-Fleisch-Brei, Getreidebrei, Obstbrei) als auch die Zeitpunkte des Breiangebots (Frühstück, Mittag, Abend) gegeneinander ausgetauscht werden.

## Überblick über die Breikosteinführung im 1. Lebensjahr



Beginnen Sie mit der Beikost am besten mit einem einfachen Gemüsebrei. Hier bieten sich Gemüsesorten wie z.B. Kürbis, Zucchini oder Pastinake an. Wenn Sie einzelne Gemüsesorten geben, lernt Ihr Kind die verschiedenen Geschmäcker besser kennen.

**Sie brauchen keinen großen Abstand zwischen neuen Lebensmitteln lassen, es reichen ein bis zwei Tage.**

Bildquelle: adaptiert nach „Richtig essen von Anfang an!“ [www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)

Pro Tag sollte eine Portion Eiweiß in Form von Fleisch (30 g), Fisch (30 g), Ei (50g) oder Hülsenfrüchte (85 g) gegeben werden. Wenn nicht gestillt wird, sind Muttermilchersatzprodukte (Pre-Nahrung) zu empfehlen. Pre-Nahrung kann dann das ganze erste Lebensjahr als Muttermilch-Ersatz angeboten werden.



## Grundrezept für einen Gemüsebrei ab Beikostbeginn

### Gemüse

z. B. Broccoli, Kürbis, Karotte, Fenchel, Zucchini, Spinat, Rote Rüben, Karfiol, Pastinake, Kohlrabi, Fisolen, Mangold, Schwarzwurzel, Spargel, ...

### Öl

pro 100 g Gemüse einen Teelöffel Rapsöl, Lein-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim-, oder Olivenöl



### zeptbeispiel

#### Kinderportion Gemüse-Öl-Brei:

g Gemüse, vorzugsweise aus biologischer Landwirtschaft  
B. Pastinake, Kürbis, Karotte)

Esslöffel Wasser

1/2 Teelöffel Rapsöl

Pastinake waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben und im Wasser (ca. fünf Esslöffel) dünsten. Wenn die Stückchen weichgekocht sind, die Pastinake mit drei Esslöffel Wasser mittels Pürierstab

pürieren, bis ein glatter Brei entsteht. Vor dem Essen mit Rapsöl vermischen – der Körper kann so die fettlöslichen Vitamine besser verwerten.

### ... aus der Praxis

- Gemüse und Obst möglichst erntefrisch einkaufen, da mit jedem Tag im Supermarkt bzw. Kühlschrank mehr Vitamine verloren gehen
- Wenn Gemüse und Obst gelagert werden, dann nur für kurze Zeit im Gemüsefach des Kühlschranks
- Bei der Lagerung von Obst und Gemüse gilt die Faustregel: Heimisches liebt es kühl, Exoten mögen es warm:  
**In den Kühlschrank dürfen:** Äpfel, Zwetschken, Kirschen, Marillen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Trauben, Feigen und Kiwis.  
**Nicht in den Kühlschrank sollen:** Bananen, Mangos, Orangen, Mandarinen und andere Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya
- Bei der Breizubereitung kein Salz und keine Gewürze verwenden

Der nächste Brei könnte zum Beispiel ein Gemüse-Kartoffel-Brei sein.

## Grundrezept für einen Gemüse-Kartoffel-Brei

Basis mit Kartoffel als Stärkekomponente

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Gemüse</b>    | 100 g z. B. Broccoli, Kürbis, Karotte, Fenchel, Zucchini, Spinat, Rote Rüben, Karfiol, Pastinake, Kohlrabi, Fisolen, Mangold, Schwarzwurzel, Spargel, ... |
| <b>Kartoffel</b> | 50 g Kartoffel, Süßkartoffel  |
| <b>Öl</b>        | pro 100 g Gemüse einen Teelöffel Rapsöl, Lein-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim-, oder Olivenöl   |



### Rezeptbeispiel:

#### 1 Kinderportion Gemüse-Kartoffel-Öl-Brei:

150 g Gemüse vorzugsweise aus biologischer Landwirtschaft z. B. Brokkoli, 50 g Kartoffeln  
 3 EL Wasser  
 2 TL Rapsöl

Den Brokkoli gründlich waschen, die groben Strünke entfernen und die Röschen abteilen. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Kartoffeln und Brokkoli zusammen in einen Topf geben und solange kochen, bis das Gemüse

gar ist – das gekochte Gemüse unter Zugabe von drei Esslöffel Wasser mittels Pürierstab fein pürieren bis ein glatter Brei entsteht. Je nach Konsistenz kann noch Wasser nachgegossen werden. Zum Schluss zwei Teelöffel Rapsöl hinzufügen.

### ... aus der Praxis

- Verwenden Sie keine angekeimten Kartoffel, da diese Solanin enthalten. In den sogenannten „Kartoffelaugen“, grünen Stellen und Keimansätzen konzentriert sich dieser Stoff. Die Toleranzschwelle von Babys für Solanin ist sehr niedrig. Es könnte sein, dass Ihr Baby Bauchschmerzen bekommt. Deshalb ist es für die ersten Beikostbreie besser nur einwandfreie Kartoffeln zu verwenden. Für Erwachsene können diese Stellen großzügig entfernt werden
- Kartoffeln können zwar tiefgefroren werden, verlieren jedoch an Qualität. Sie sollten deshalb frisch gekocht werden
- Einzelne Gemüsesorten können extra zubereitet werden und im Eiswürfelbehälter portioniert werden. Bei der Zubereitung eines Gemüsebreis könnten diese vorportionierten „Gemüsewürfel“ gemischt werden

Im Anschluss könnten Sie das Gemüse mit Getreide kombinieren.

## Grundrezept für einen Gemüse-Getreide-Brei

Basis mit Getreide als Stärkekompone

### Gemüse

z. B. Broccoli, Kürbis, Karotte, Fenchel, Zucchini, Spinat, Rote Rüben, Karfiol, Pastinake, Kohlrabi, Fisolen, Mangold, Schwarzwurzel, Spargel, ...

### Öl

pro 100 g Gemüse einen Teelöffel Rapsöl, Lein-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim-, oder Olivenöl

### Getreide

10 – 20 g Getreide in Form von Flocken, Grieß, Teigwaren

Gluteneinführung: Einige Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern und Kamut enthalten einen Eiweißbestandteil (das sogenannte Gluten), welcher eine Unverträglichkeit („Zöliakie“) auslösen kann. Um dieser Krankheit vorzubeugen wird der Kontakt mit diesem Eiweißbaustein nicht vor dem Beginn des 5. Monats empfohlen.

Am Beginn der Gluteneinführung sollten pro Tag nicht mehr als 7 g glutenhaltiges Getreide gegeben werden.

Im Ernährungsalltag könnte die Gluteneinführung so erfolgen, dass Sie z. B. pro Tag eine halbe Scheibe zuckerfreien Zwieback oder 10 g Brot oder einen Esslöffel Flocken oder einen gehäuften Teelöffel Grieß oder einen Esslöffel gekochter Teigwaren anbieten. Wenn das Kind das glutenhaltige Getreide gut verträgt, kann nach 14 Tagen die Menge schrittweise erhöht werden.

Für glutenfreie Getreidesorten wie Hirse, Reis und Mais, besteht keine derartige Mengenbeschränkung und diese Sorten eignen sich alternativ, während der Zeit der Gluteneinführung und darüber hinaus, für die Zubereitung eines Getreidebreis.

Treten beim Kind Symptome wie Durchfall, Bauchweh, Wachstumsstörung, blasse Haut, übelriechender Stuhl, nach Einführung von glutenhaltigem Getreide auf, dann ist eine medizinische Abklärung unbedingt nötig.

**Rezeptbeispiel:****1 Kinderportion Karottenpüree mit Getreideflocken:**

2 mittelgroße Karotten, vorzugsweise aus biologischer Landwirtschaft

2 EL Wasser (für die Getreideflocken)

1 EL Instant-Getreideflocken (= glutenfreie

(Hirse)flocken wenn noch kein Gluten eingeführt wurde.

= Wurde bereits 7 g glutenhaltiges Getreide eingeführt könnten Sie eine Hälfte glutenfreies Getreide und eine andere Hälfte glutenhaltiges Getreide z. B. Dinkelflocken verwenden. Steigern Sie die Menge an Dinkelflocken laut Empfehlung langsam).

3 EL Wasser zum Pürieren

2 TL Rapsöl

Die Karotten waschen, schälen und grob zerkleinern. Mit wenig Wasser weichkochen. Zum Gemüse zwei Esslöffel Wasser zufügen und Getreideflocken einrühren (Instant-Flocken brauchen nur eingerührt werden, manche Produkte müssen entsprechend der Zubereitungshinweise auf der Verpackung noch einmal aufgekocht werden). Das Karotten-Getreideflocken-Gemisch mit drei Esslöffel Wasser pürieren. Zum Schluss zwei Teelöffel Rapsöl hinzufügen.

**... aus der Praxis**

- Wenn keine Instant-Hirseflocken verwendet werden, müssen die Flocken noch einmal im Brei aufgekocht werden
- Quinoa, Buchweizen und Amaranth sind aufgrund ihrer Zusammensetzung Pseudogetreidesorten die Bestandteile enthalten wie z. B. Gerbstoffe und Saponine. Aus diesem Grund sollten sie nur wenig in der Beikost verwendet werden

Ihr Kind wächst und gedeiht, der kleine Körper entwickelt sich immer mehr. Daher benötigt es jeden Tag eine Portion hochwertiges Eiweiß, damit z. B. die Muskeln gut aufgebaut werden.

Deshalb bietet es sich an, den Gemüse-Stärke-Brei mit einer Eiweißkomponente zu kombinieren. Als Eiweißquelle kann neben Fleisch auch Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte angeboten werden.

Ideal wären zwei bis drei Mal pro Woche Fleisch, ein bis zwei Mal pro Woche Fisch, ein bis zwei Mal pro Woche Ei und ein bis zwei Mal pro Woche Hülsenfrüchte.

## Grundrezept für einen Gemüse-Stärke-Eiweiß-Brei

Basis mit Fleisch/Fisch/Ei als Eiweißkomponente

### Gemüse

100 g wie z. B. Broccoli, Kürbis, Karotte, Fenchel, Zucchini, Spinat, Rote Rüben, Karfiol, Pastinake, Kohlrabi, Fisolen, Mangold, Schwarzwurzel, Spargel, ...

### Stärke

50 g Kartoffel, Süßkartoffel oder Getreide in Form von Flocken, Grieß, Teigwaren  
**Gluteneinführung beachten!**

### Fleisch/ Fisch/Ei

Eine Portion entspricht: 30 g Fleisch oder 30 g Fisch oder 50 g Ei oder 85 g gegerate Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Erbsen

### Öl

pro 100 g Gemüse einen Teelöffel Rapsöl, Lein-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim-, oder Olivenöl



### Rezeptbeispiel:

#### 1 Kinderportion Kalbfleisch mit Kartoffeln und Gemüse:

- 30 g Brokkoli\*
- 40 g Zucchini\*
- 30 g Fenchel\*
- 50 g Kartoffel (1 kleine Kartoffel)\*
- 30 g Kalbfleisch
- 2 Teelöffel Rapsöl

\*vorzugsweise aus biologischer Landwirtschaft

Gemüse und Kartoffeln putzen, waschen und in kleine Stücke zerteilen. Das Kalbfleisch faszieren oder in ca. zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Das Gemüse, die Kartoffel und das Fleisch mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf garen. Diese Mischung unter Zugabe von drei Esslöffel Wasser pürieren. Mit zwei Teelöffel Rapsöl mischen.

### ... aus der Praxis

- Verwenden Sie abwechselnd magere Stücke vom Rind, Kalb, Schwein und Geflügel
- Eisen wird besser aufgenommen, wenn es mit Vitamin C kombiniert wird  
Sie können z. B. Fleisch mit Fenchel oder Brokkoli mischen
- Wechseln Sie die eiweißreichen Lebensmittel ab!
- **Auf Vorrat:** Spülen Sie ein Kilo (Rind)fleisch (z. B. Tafelspitz, Schnitzfleisch) oder ein Kilo Putenbrust kalt ab und schneiden Sie es in vier Stücke. Köcheln Sie das Rindfleisch für zwei Stunden und das Putenfleisch für eineinhalb Stunden in 500 Milliliter Wasser bei schwacher Hitze. Nehmen Sie das Fleisch aus der Suppe, zerteilen Sie es in zwei Zentimeter große Fleischwürfel und pürieren Sie es unter Zugabe von ca. 300 Milliliter gewonnener Suppe sehr fein. Im Eiswürfelbehälter portionieren und tiefgefrieren. Bei Bedarf die „Fleischbreiwürfel“ fünf Minuten vor Garende zum Gemüsebrei geben

**Rezeptbeispiel:****1 Kinderportion Fisch-Kartoffel-Brei:**

30 g Fischfilet\* (Saibling, Lachs, Forelle)

1 mittelgroße Kartoffel\*

100 g Gemüse der Saison

2 TL Rapsöl

\*vorzugsweise aus biologischer Landwirtschaft

Den Fisch dämpfen, von Gräten befreien und pürieren. Kartoffel mit Schale garen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Gemüse putzen, waschen, in kleine

Stücke schneiden und in wenig Wasser dünsten. Das Kartoffelpüree mit Wasser glattrühren und mit Fisch, Gemüse und Öl vermengen.

**... aus der Praxis**

- Bei der Zubereitung von Fisch ist auf ausreichendes Erhitzen zu achten: auf 70 bis 80 Grad über zehn Minuten
- Es gibt Hinweise, dass der Fischkonsum des Kindes im 1. Lebensjahr einen schützenden Effekt auf die Entwicklung einer Allergie hat
- Für die Beikost eignen sich Fischarten wie Saibling, Lachs und Forelle
- Entfernen Sie sorgfältig Gräten um einer Verschluckung vorzubeugen



## 1. Erweiterung: **Hauptmahlzeit**

### Grundrezept für „Milch“-Getreide-Brei

Die Wahl der „Milch“ für die Zubereitung dieses Breies, hängt von der speziellen Situation des Kindes ab. Sollten Sie ausschließlich stillen, so können Sie den Brei auch ohne industriell hergestellte Säuglingsnahrung zubereiten: Verwenden Sie für die Zubereitung des Breis nur Wasser und stillen Sie Ihr Kind im Anschluss (innerhalb derselben Mahlzeit) an der Brust.

#### Basis mit „Milch“, Getreide und Obst

##### Gemüse

10 – 20 g Getreide in Form von Flocken oder Grieß  
**Gluteneinführung beachten!**

##### „Milch“

Für gestillte Babys ist keine Pre-Nahrung nötig: es wird ein Brei aus Getreide und Wasser zubereitet und nach dem Verzehr das Baby gestillt.  
 Bei säuglingsmilchernährten Kindern Zubereitung von 200 Milliliter Pre-Nahrung (laut Verpackung).  
 Vor dem sechsten Lebensmonat sollte gänzlich auf Kuhmilch verzichtet werden. Ab dem sechsten Lebensmonat können ein bis zwei Esslöffel zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwendet werden. Steigern Sie langsam innerhalb der nächsten Monate auf maximal 100 bis 200 Milliliter Kuhmilch pro Tag.  
 Geben Sie Milch nie als Trinkmilch, sondern immer nur als Zutat einer Mahlzeit. Sie können auch Joghurt oder Buttermilch verwenden, verzichten Sie aber auf Topfen und Käse.

##### Obst

50 bis 100 g saisonales Obst wie z. B. Apfel, Birne, Banane, Erdbeere, Himbeeren, Heidelbeeren, Marille, Pfirsich, ...



#### Rezeptbeispiel:

##### **1 Kinderportion Hirsebrei mit Pre-Nahrung und Birne:**

20 g (je nach Produkt 2 – 7 EL) Instant-Hirseflocken  
 200 ml Wasser wenn gestillt wird, oder  
 200 ml Pre-Säuglingsanfangsnahrung  
 1 Birne, vorzugsweise aus biologischer Landwirtschaft

200 Milliliter Wasser in einem Topf aufkochen lassen oder 200 Milliliter Pre-Säuglingsanfangsnahrung zubereiten. Im Anschluss Getreideflocken zufügen: wenn Instantflocken verwendet werden, genügt es, diese nur einzurühren. Herkömmliche Getreideflocken müssen unbedingt aufgekocht werden. In einem weiteren Topf die geschälte, gewaschene und in kleine Stücke geschnittene Birne in wenig Wasser dünsten und pürieren. Mit dem Getreide-„Milch“-Brei mischen.

200 Milliliter Wasser in einem Topf aufkochen lassen oder 200 Milliliter Pre-Säuglingsanfangsnahrung zubereiten. Im Anschluss Getreideflocken zufügen: wenn Instantflocken verwendet werden, genügt es, diese nur einzurühren. Herkömmliche Getreideflocken müssen unbedingt aufgekocht werden. In einem weiteren Topf die geschälte, gewaschene und in kleine Stücke geschnittene Birne in wenig Wasser dünsten und pürieren. Mit dem Getreide-„Milch“-Brei mischen.

## ... aus der Praxis

- Durch das Vitamin C im Obst wird das Eisen aus Getreide besser aufgenommen
- Verzichten Sie auf Süßungsmittel wie Zucker, Honig, Sirup oder Süßstoffe
- Füttern Sie Ihr Kind nur einmal täglich mit einem Kuhmilchprodukt
- Mischen Sie niemals Kuhmilch mit einer Fleischmahlzeit oder anderen eisenreichen Mahlzeiten (z. B. Hirsebrei), da das darin enthaltene Eisen nicht so gut vom Darm aufgenommen wird
- Gegen die Verwendung von kleinen Mengen pflanzlicher Drinks für die Zubereitung eines Breis im ersten Lebensjahr gibt es, im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, jedoch keine Einwände. Bei der Auswahl von pflanzlichen Getränken sollten zuckerfreie Produkte bevorzugt werden (REVAN 2020)
- Aufgrund einer möglichen hohen Arsenbelastung wird empfohlen in der Säuglings- und Kleinkindernahrung auf Reisgetränke zu verzichten
- Tiermilch von Schafen-, Ziegen-, Stuten- oder Kamelen sind im ersten Lebensjahr nicht geeignet
- Rohmilch ist aus hygienischen Gründen für die Zubereitung nicht geeignet



## 2. Erweiterung: **Zwischenmahlzeit**

Als mögliche nächste Beikostmahlzeit könnte eine einfache „Obstjause“ angeboten werden.

## Grundrezept für Obst-Brei

Basis mit Obst

### Obst

50 bis 100 g saisonales Obst wie z. B. Apfel, Birne, Banane, Erdbeere, Himbeeren, Heidelbeeren, Marille, Pfirsich, ...



### Rezeptbeispiel:

#### 1 Kinderportion „Apfelbrei“:

100 g Apfel, vorzugsweise aus biologischer Landwirtschaft  
3 EL Wasser

Apfel waschen, schälen, vierteln, in wenig Wasser dünsten. Mittels Pürierstab und drei Esslöffel Wasser zu Apfelmus pürieren.

### ... aus der Praxis

- Für den Obstteil verwenden Sie frische, heimische Obstsorten wie z. B. Apfel oder Birne („stuhlauflockernde Wirkung“)
- Je nach Saison können auch andere Obstsorten verwendet werden
- Beeren sollten wegen der Verschluckungsgefahr, vor der Verwendung durch ein Sieb passiert werden

Diese „Obstjause“ kann durch Zusatz von Getreide gehaltvoller gemacht werden.

## Basis mit Getreide

### Obst

50 bis 100 g saisonales Obst wie z. B. Apfel, Birne, Banane, Erdbeere, Himbeeren, Heidelbeeren, Marille, Pfirsich, ...

### Getreide

10 – 20 g Getreide in Form von Flocken oder Grieß  
**Gluteneinführung beachten!**



### Rezeptbeispiel:

#### 1 Kinderportion Apfel-Dinkel-Brei:

20 g Instant-Dinkelflocken

100 g Apfel, vorzugsweise aus biologischer Landwirtschaft

125 ml Wasser

Apfel waschen, schälen, vierteln, in wenig Wasser dünsten und pürieren. Instant-Dinkelflocken dazugeben. Wasser hinzufügen, bis der Brei die richtige Konsistenz hat.

## ... aus der Praxis

- Die Getreideflocken können später durch einen zuckerfreien Zwieback ersetzt werden (siehe Gluteneinführung)
- Biskotten und Kinderkekse eignen sich auf Grund des Zuckergehalts nicht

### 3. Erweiterung: Hauptmahlzeit

## Grundrezept für Getreide-Gemüse-Mahlzeit

#### Getreide

Getreide in Form von Flocken, Grieß, Brot, ungezuckerter Zwieback/Getreidewaffeln  
**Gluteneinführung beachten!**

#### Gemüse

z. B. Broccoli, Kürbis, Karotte, Fenchel, Zucchini, Spinat, Rote Rüben, Karfiol, Pastinake, Kohlrabi, Fisolen, Mangold, Schwarzwurzel, Spargel, ...

#### Öl/Butter

pro 100 g Gemüse einen Teelöffel Rapsöl, Lein-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim-, oder Olivenöl

- Diese Beikostmahlzeit wird ohne Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte zubereitet
- Gemüse wie Brokkoliröschen, Karotten leicht dämpfen, damit sie weich werden
- Brotstäbchen: Brot in Streifen schneiden und dünn mit Butter bestreichen (erst ab dem 10. Lebensmonat)
- Getreidewaffeln (z. B. Mais, Hirse) ohne Salz und Schokolade
- Mit Rücksicht auf den Arsengehalt von Reis sollten Produkte wie Reiswaffeln oder Reisbrei nur gelegentlich und nicht täglich konsumiert werden



#### Rezeptbeispiel:

##### 1 Kinderportion Hirse mit Fenchel:

2 EL Hirse

50 g Karotten\*

50 g Fenchel\*

100 ml Wasser

2 TL Rapsöl

\* vorzugsweise aus biologischer Landwirtschaft

Die Hirse mit heißem Wasser abspülen. Die Karotten und den Fenchel waschen, schälen und in feine Schei-

ben schneiden. Wasser aufkochen lassen und Hirse und Gemüse zufügen – auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten garen. Zwei Teelöffel Rapsöl hineingeben.

### ... aus der Praxis

- Anstatt der Hirse können auch Vollkornnudeln oder Vollkornreis verwendet werden  
 Diese enthalten jedoch weniger Eisen als Hirse

## 4. Erweiterung: **Zwischenmahlzeit**

### Obst als Fingerfood

#### Obst

50 – 100 g saisonales Obst wie z. B. Apfel, Birne, Banane, Erdbeere, Himbeeren, Heidelbeeren, Marille, Pfirsich, Nektarine, Mango, Melone, ...

- Fingerfood: Obst der Saison in Scheiben/Stückchen schneiden und anbieten
- Gemüse und Obst kann grundsätzlich ab Beikostbeginn roh gegeben werden z. B. eine zerdrückte Banane oder ein geraspelter Apfel. Wenn die Struktur sehr fest ist wie bei einer Karotte muss diese anfänglich gekocht werden  
**Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt essen!**
- Bei Speisen, die als Zwischenmahlzeit gedacht sind, muss kein Öl zugegeben werden

### „Welche Lebensmittel sind im ersten Lebensjahr noch nicht für mein Kind geeignet?“

- Honig
- Salz und salzhaltige Lebensmittel wie z.B. Knabbergebäck
- Topfen und Käse
- Rohe oder halbrohe Speisen von Ei, Fisch, Fleisch
- Innereien vor allem Leber
- Verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren (z. B. Schinken, Speck, Wurst etc.)
- Scharfe Gewürze wie z.B. Pfeffer, Chili, etc.
- Limonaden, koffein-/teeinhaltige Getränke (Kaffee, Grün-/Schwarztee, Eistee etc.) und alkoholische Getränke
- Kleine Lebensmittel wie z. B. Nüsse, Samen, Körner, Beeren wegen der Gefahr des Verschluckens
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ (betrifft Lebensmittelfarbstoffe vor allem in Süßigkeiten)
- Zucker, dazu gehört auch:  
Fructozucker (Fructose), Malzzucker (Maltose), Saccharose, Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Dicksaft (Agavendicksaft, Birnendicksaft, etc.), Saftkonzentrat (Traubensaftkonzentrat), Schokolade, Schokoladenpulver, Sirup (Glucosesirup, Fructosesirup, Karamellsirup, etc.)

## „Ab wann darf mein Kind festere Kost essen?“

Zu Beginn bieten Sie Ihrem Baby fein pürierte Breie an. Nach und nach kann die Konsistenz fester werden. Um den achten Monat dürfen die Speisen grob püriert sein und um den zehnten Lebensmonat können Sie auch klein geschnittene oder gehackte Speisen anbieten.

Africa Studio, Marazé, inerika/shutterstock.com



**Gedünstetes, fein Püriertes**  
Beikostbeginn (zwischen dem 5. und 6. Lebensmonat)



**Auflösbares, grob Püriertes, feste, geriebene Nahrung**  
6. bis 9. Lebensmonat



**Klein Geschnittenes, Gewürfeltes oder Gehacktes**  
9. bis 12. Lebensmonat

## „Wann braucht mein Baby etwas zum Trinken“

Während der ersten 4-6 Lebensmonate reicht einem gesunden Baby die Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung. Nur wenn Ihr Kind sehr stark schwitzt z.B. an sehr heißen Tagen oder bei Krankheit z.B. bei Durchfall, braucht es zusätzliche Flüssigkeit. Stillkinder trinken dann einfach öfter. Mit dem ersten Brei können Sie Ihrem Baby Wasser anbieten, damit es das Trinken übt. Noch enthalten die Breie aber so viel Flüssigkeit, dass keine zusätzlichen Getränke nötig sind. Ab dem 10. Lebensmonat braucht es zusätzlich Flüssigkeit.

**Der beste Durstlöscher ist Wasser!**

### ... aus der Praxis

- Bieten Sie Getränke von Anfang an aus geeigneten Gefäßen wie Trinkbechern mit Haltegriffen und nicht aus dem Fläschchen an und haben Sie Geduld
- Mit Beginn der Beikost muss Wasser nicht mehr abgekocht werden.
- Grundsätzlich ist Leitungswasser in Österreich durch die hohen Qualitätskontrollen sehr sauber und für die Ernährung des Säuglings bestens geeignet. Wenn Sie jedoch zuhause einen Hausbrunnen haben, aus dem Sie das Trinkwasser beziehen, lassen Sie ihn auf den Nitratgehalt untersuchen. Dieser sollte bei weniger als 50 Milligramm pro Liter liegen. Bei Unsicherheiten erteilt Ihnen das örtliche Wasserwerk gerne Auskunft
- Sollte der Nitratgehalt über 50 Milligramm pro Liter liegen, wäre abgefülltes Wasser welches für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist, eine Alternative

- Lassen Sie das erste Wasser morgens gut ablaufen. Sobald das Wasser eine konstant kühle Temperatur erreicht hat (Fingerprobe!), kommt frisches Trinkwasser aus der Leitung
- Geben Sie Ihrem Kind keine gezuckerten Getränke oder puren Fruchtsaft
- Koffein- und alkoholhaltige Getränke sind tabu!
- Neben Zucker kann auch der Gehalt an Säuren in Getränken das Risiko für Zahnschäden erhöhen. Vermeiden Sie deshalb Früchtetee (z.B. Zitrone, Beeren).
- Kräutertee (z.B. Kamille) sollte nur nach Bedarf (Krankheit oder ärztliche Anweisung) angeboten werden und nicht als ausschließlicher "Trinktee". Fencheltee, der gerne zur Behandlung von Verdauungsproblemen eingesetzt wird, ist laut Experten der europäischen Arzneimittelagentur für Kinder unter 4 Jahren nicht geeignet.

## „Ich habe eine Allergie! Worauf muss ich bei der Ernährung meines Kindes achten?“

Am besten schützen Sie Ihr Baby, wenn Sie mindestens vier Monate voll stillen. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass das Einführen von Fisch als Breimahlzeit einen schützenden Effekt auf die Entwicklung von Allergien hat.

### ... aus der Praxis

- Sie dürfen Ihrem Kind alle Lebensmittel geben, auch solche, die häufig Allergien auslösen können wie z. B. Nüsse, Fisch, Ei. Beobachten Sie die Reaktionen Ihres Kindes
- Führen Sie immer nur ein neues Nahrungsmittel ein, damit eine mögliche allergische Reaktion auf die einzelnen Komponenten erkannt werden kann
- Wenn Stillen nicht oder nicht ausreichend möglich ist, sollten Kinder mit einer familiären Vorbelastung als Muttermilchersatz eine „hypoallergene“ Nahrung (HA-Nahrung) in den ersten vier Lebensmonaten erhalten
- Für nicht gestillte Kinder die keine familiäre Allergievorbelastung haben kann normale Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung) verwendet werden
- Soja-basierte Säuglingsnahrung ist zur Allergievermeidung nicht geeignet

**Diese Empfehlungen gelten nicht für bereits erkrankte Säuglinge! Sollte Ihr Kind eine Allergie entwickeln, sprechen Sie mit einer Ärztin/einem Arzt darüber.**

## „Ich ernähre mich vegetarisch. Muss ich für mein Baby Fleisch kochen?“

Sind die Eltern Vegetarier möchten sie oft auch ihre Kinder von Anfang an vegetarisch ernähren. Wird auf eine sorgfältige Auswahl und Zusammenstellung der Nahrungsmittel geachtet, kann eine ovo-lacto-vegetabile Kost (mit Ei und Milchprodukten) für Kinder eine ausreichende Nährstoffversorgung gewährleisten. Der kritischste Nährstoff ist hierbei das Eisen, weil es bei einem Defizit an Eisen nicht nur zu einer Anämie, sondern auch zu Beeinträchtigungen im Verhalten und in der geistigen Entwicklung kommen kann.

### ... aus der Praxis

- Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Hirse in Kombination mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse verzehren
- Bei industriell hergestellter Babynahrung auf die Zutatenliste achten: enthalten die angebotenen Getreidebreie kein Vitamin C, einige Esslöffel Obstpüree hinzugeben
- Der Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei soll keine Milch enthalten, da diese die Verfügbarkeit von Eisen vermindert
- Beim Verzicht auf Kuhmilch bzw. daraus hergestellter Säuglingsmilchnahrung bleiben als Alternative Säuglingsmilchnahrungen auf Sojabasis. Diese sollten jedoch nur in begründeten Ausnahmefällen und nur nach ärztlicher Empfehlung regelmäßig verzehrt werden
- Durch die Kombination von pflanzlichen und tierischen Eiweiß (z. B. Kartoffeln mit Ei) in einer Mahlzeit erhält man sehr wertvolle Eiweißkombinationen
- Tiermilch von Schafen-, Ziegen-, Stuten- oder Kamelen sind im ersten Lebensjahr nicht geeignet
- Gegen die Verwendung von kleinen Mengen pflanzlicher Drinks für die Zubereitung eines Breis im ersten Lebensjahr gibt es, im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, jedoch keine Einwände. Bei der Auswahl von pflanzlichen Getränken sollten zuckerfreie Produkte bevorzugt werden
- Aufgrund einer möglichen hohen Arsenbelastung wird empfohlen in der Säuglings- und Kleinkinderernährung auf Reisgetränke zu verzichten
- Um Sicherzustellen dass eine ausreichende Nährstoffversorgung erfolgt, sollte eine Beratung durch den Kinderarzt bzw. durch eine Ernährungsfachkraft (Diätologin) erfolgen.

## „Ich ernähre mich vegan. Muss ich für mein Baby Fleisch kochen?“

Es gibt nur wenige aussagekräftige Untersuchungen, die zur Beurteilung einer veganen Ernährung für Personen in sensiblen Lebensphasen (Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglinge, Kinder, Jugendliche) herangezogen werden können. Da das Risiko eines Nährstoffmangels von den Fachgesellschaften als hoch eingeschätzt wird, wird eine vegane Ernährung für diese Bevölkerungsgruppen nicht empfohlen.

## „Wann darf mein Kind etwas knabbern?“

Im Laufe des zweiten Lebenshalbjahres werden die Babys neugieriger, greifen nach Essbarem und imitieren die Kaubewegungen ihrer Eltern. Die ersten Zähne müssen natürlich auch ausprobiert werden. Die Mundmotorik ist im ganzen ersten Lebensjahr noch nicht ausreichend entwickelt, so dass sich die Kinder sehr leicht verschlucken.

Deshalb sind harte Lebensmittel wie Karotten- oder Apfelstücke, von denen feste Stückchen abgebrochen oder abgebissen werden noch nicht geeignet.

Besser sind Lebensmittel, die sich leicht im Mund auflösen wie zuckerfreier Zwieback, salzfreie Dinkelstangen oder Maiswaffeln. Doch auch sie sollten nie ohne Aufsicht gegessen werden.

Geben Sie Ihrem Kind nicht ständig etwas zum Beißen und beruhigen Sie es auch nicht mit Knabberien. Ihr Kind soll beißen lernen, nicht „naschen“. Verzichten Sie deshalb auch auf süße Babykekse.

## „Ab wann darf mein Kind am Familientisch mitessen?“

Mit etwa 10 Monaten sind die meisten Babys reif genug, um von Ihren Speisen mitzuessen. Jetzt wird das Kauen und Beißen fester Nahrung trainiert: Brot, Gebäck, weiches, rohes Obst und Gemüse, Kartoffeln und Fleisch – in mundgerechte Stücke geschnitten. Juniorbreie im Gläschen braucht es nicht. Auch spezielle Kinderlebensmittel wie Kekse, Snacks, Milchdesserts sind überflüssig. Unnötig viele Zutaten, Zusatzstoffe und unnötig hohe Mengen zugesetzter Vitamine, Mineralstoffe, Zucker und andere Süßungsmittel stecken häufig darin.

Es erfolgt der schrittweise Übergang zur Familienkost. Anfangs können einzelne ungewürzte Zutaten vom Familientisch kindgerecht zerkleinert und mit den gewohnten Breien gemischt werden. Nach und nach werden weitere einfache Speisen vom Familientisch angeboten.



## Rezepte für den **Famili**entisch

Die folgenden Rezepte können sowohl für das Kind als auch für die ganze Familie zubereitet werden

### Frühstück

Stillen Sie weiterhin oder bieten Sie Pre-Säuglingsanfangsnahrung in einer Lertasse an. Ab dem vollendeten ersten Lebensjahr kann als Frühstücksgetränk Kuhmilch angeboten werden (siehe Kuhmilchempfehlung).

#### Frühstücksidee:

Zutaten: ½ Scheibe (Vollkorn)bro

#### ... aus der Praxis

Die Hälfte der täglichen Brotmenge sollte aus feingemahl



## Suppen

- Babys brauchen keine stark gewürzten Speisen. Deshalb verzichten Sie bei der Zubereitung auf Salz und verwenden Sie zum Würzen einfach frische Kräuter.
- Auf Grund des hohen Salzgehaltes sind Suppenwürfel und gesalzene Suppenwürzen im 1. Lebensjahr nicht geeignet.

## Suppengrundlage Rindsuppe



**Zubereitung:** 30 min

**Kochzeit:** 90 min

### 6 Erwachsenenportionen:

1 kg Rindfleisch, 2 Liter Wasser, 100 g Karotten, 100 g Pastinaken oder Petersilienwurzeln, 2 Stangen Staudensellerie, 1/2 Stange Lauch, 3 Frühlingszwiebeln, 5 kleine Stängel frisches Fenchelkraut, 1/2 Bund Petersilie

Das Rindfleisch waschen und abtrocknen. Danach das Gemüse und die Petersilie (mitsamt den Stängeln) putzen, waschen und grob zerkleinern. Alles in einem Topf mit kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Eventuell den Schaum abschöpfen und die Hitze reduzieren. Die Suppe mindestens 90 Minuten bei schwacher Hitze offen gar ziehen lassen. Die Fleischsuppe durch ein Sieb auffangen und in den Topf zurückgießen.



- Tipps:**
- Diese Suppe kann als Grundlage für andere Suppen verwendet werden
  - Die Suppe kann auch sehr gut eingefroren werden

## Suppengrundlage Gemüsesuppe



**Zubereitung:** 30 min

**Kochzeit:** 30 min

### 4 Erwachsenenportionen:

1/2 kg saisonales Gemüse (z. B. 1 Zwiebel, 1 Stück Lauch, 1 große gelbe Rübe, 1 Stück Sellerie, 1 Stück Petersilienwurzel, ...), Krautblätter, eventuell Spargelstücke, Petersil- oder Selleriegrün, 2 EL Öl, 1 1/4 l Wasser;

Das Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden und in Öl anbraten. In einen Topf geben, mit kaltem Wasser aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen. Für eine klare Gemüsebrühe abschließend abseihen.



## Minestrone



**Zubereitung:** 30 min

**Kochzeit:** 30 min

### 6 Erwachsenenportionen:

1 Zwiebel, Knoblauch, 1 Kartoffel, 1 Karotte, 200 g Brokkoli, 100 g Lauch, 2 Tomaten, Oregano, 1 EL Pflanzenöl, 1 Bund Basilikum, 80 g Nudeln (z. B. Hörnchen), 1,5 Liter Suppe (siehe Suppen-Grundrezepte), Lorbeerblatt

**Für die Familie:** 40 g Parmesan

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kartoffel, Karotte und Lauch putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Die Tomaten von den Strünken befreien und diese 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, enthäuten und in kleine Stücke schneiden. Den Oregano fein hacken und das Basilikum in feine Streifen schneiden. Die Nudeln bissfest kochen. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb anbraten. Mit Suppe ablöschen und die Flüssigkeit mit Oregano und Lorbeerblatt würzen. Alles aufkochen, Kartoffel, Karotte, Brokkoli, Lauch und Tomaten zugeben und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe noch 3 Minuten schwach köcheln lassen. Am Schluss Nudeln und Basilikum untermischen. Für die Familie mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan servieren.



**Tipp:**

Unreife, grüne Tomaten sollten nicht gekauft werden, denn sie enthalten einen Stoff namens „Solanin“. Große Mengen an Solanin können zu Übelkeit führen

## Gebundene Kartoffelsuppe



Zubereitung: 30 min

Kochzeit: 90 min

### 4 Erwachsenenportionen:

800 ml Suppengrundlage Rindsuppe oder Gemüsesuppe (siehe Rezept), 4 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend), 2 Karotten, 1 Esslöffel frische Petersilie, 1/4 TL frischer Majoran, 1 Messerspitze Anis, 1 Messerspitze Koriander, Schnittlauch



Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und raspeln.

25 bis 30 Minuten in der Suppe weich garen. Petersilie und Majoran waschen, fein hacken und zusammen mit den Gewürzen fünf Minuten vor Garende hinzufügen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Schnittlauch waschen und schneiden. Die Kartoffelsuppe mit Schnittlauch bestreuen.

### Tipps:

- Für die Familie mit Salz würzen
- Für Kinder nur Kartoffeln verwenden, die noch keine Triebe bzw. grüne Stellen besitzen

## Linsensuppe



Zubereitung: 30 min

Kochzeit: 60 min

### 4 Erwachsenenportionen:

15 ml Pflanzenöl, 1 gehackte Zwiebel, 2 Stangen Lauch, 2 Karotten, 3 Staudensellerie, 100 g rote Linsen, 1 Liter Suppe (siehe Suppengrundlage) oder Wasser



Den Lauch und den Staudensellerie klein schneiden. Die Karotten in Scheiben schneiden. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Lauch, Karotten und Sellerie in den Topf geben und leicht andünsten. Danach Linsen und Suppe bzw. Wasser hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und ca. eine Stunde zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse sehr weich sind. Abschließend die Suppe pürieren.

### Tipp:

Manche Menschen vertragen Hülsenfrüchte nicht sehr gut und bekommen Blähungen. Rote Linsen sind allerdings besser verträglich.

## Hauptspeisen mit Fleisch/Fisch

- Frisch gekauftes Fleisch sollte gleich ausgepackt und zugedeckt in einem Kunststoff- oder Glasbehälter im Kühlschrank aufbewahrt werden
- Vakuumverpacktes Fleisch erst eine Stunde vor der Zubereitung öffnen und bis zur Verarbeitung im Kühlschrank zugedeckt „lüften“ lassen
- Das Fleisch soll maximal drei Tage im kältesten Bereich (Glasplatte über dem Gemüsefach) des Kühlschranks gelagert werden (Ablaufdatum beachten!)
- Je mehr das Fleisch zerkleinert ist, desto schneller verdirbt es. Faschiertes sollte noch am Tag des Einkaufs verarbeitet werden. Vakuumiertes Fleisch ist mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen
- Fleisch ist gut zum Tiefkühlen geeignet. Es soll portioniert, flach sowie luftfrei verpackt und mit Inhalt und Datum versehen werden
- Tiefgekühltes Fleisch hält bei der richtigen Temperatur (minus 18 Grad Celsius) drei bis acht Monate. Je fettreicher die Stücke sind, desto kürzer sollte die Lagerdauer sein
- Zum Auftauen legt man das gefrorene Fleisch am besten verpackt in den Kühlschrank. Wird es zu schnell aufgetaut, verliert es viel Flüssigkeit. Dadurch wird das Fleisch beim Zubereiten trocken und verliert an Geschmack



### Lebensmittel **einfrieren**

| <b>Fleisch</b>         | <b>Tiefkühl-Lagerdauer bei -18 Grad Celsius</b> |
|------------------------|---|
| Rindfleisch            | 10 – 12 Monate                                  |
| Kalbfleisch            | 9 – 12 Monate                                   |
| Schweinefleisch, mager | 6 – 8 Monate                                    |
| Schweinefleisch, fett  | 4 Monate  |
| Faschiertes, mager     | 1 – 3 Monate                                    |
| Faschiertes, fett      | 1 Monat   |
| Huhn                   | 8 – 10 Monate                                   |

Quelle: BZfE „Lebensmittel einfrieren – Empfehlungen für die Lagerdauer“, 2019

## Putengeschnetzeltes mit Zucchini



**Zubereitung:** 15 min

**Kochzeit:** 45 min

### 4 Erwachsenenportionen:

300 g Putenfleisch, 800 g Zucchini, 2 EL Pflanzenöl, 800 g Kartoffeln, Basilikum, 1 EL Sauerrahm

Einen Topf mit Wasser zustellen und die Kartoffeln darin kochen bis sie gar sind. Das Putenfleisch in schmale Streifen schneiden und mit gehacktem Basilikum bestreuen. In einer Pfanne einen Esslöffel Pflanzenöl erhitzen und das Putenfleisch darin anbraten. Mit 1/8 Liter Wasser aufgießen und alles ca. zehn Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Die Zucchini waschen, schälen und grob raspeln, in die Pfanne geben und weitere zehn Minuten mitdünsten lassen. Das Geschnetzelte mit den gekochten Kartoffeln anrichten.



**Tipp:**

Putenfleisch muss wegen der Salmonellengefahr gut durchgebraten sein. Es sollen sich jedoch keine dunklen Röstprodukte bilden, da diese schwer verdaulich sind.

## Kartoffelaufbau mit Faschiertem und Zucchini



**Zubereitung:** 30 min

**Backzeit:** 35 min

### 4 Erwachsenenportionen:

1 kg Kartoffeln, 1/4 l Milch, 2 EL Butter, 1 Ei, 500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 1 EL Pflanzenöl, 400 g Rindsfaschiertes, Butter für die Form

Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen und Kartoffel in einem Topf mit Wasser kochen. Währenddessen die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken und in einer Pfanne mit dem Pflanzenöl anbraten. Faschiertes zugeben, anbraten und mit gehackter Petersilie bestreuen. Die garen Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. In einem Topf Milch mit Butter erhitzen, Kartoffeln darin einrühren, danach Eigelb unterrühren. Eiklar zu Schnee schlagen und unter das Kartoffelpüree heben. In eine gebutterte Auflaufform zuerst Faschiertes, dann Zucchini, abschließend Püree schichten und 45 Minuten backen.



## Gemüserisotto mit Putenfleisch



**Zubereitung:** 20 min

**Kochzeit:** 25 min

### 4 Erwachsenenportionen:

150 g Karotten, 150 g Brokkoli, 100 g Risottoreis, 100 g Putenfleisch, 2 EL hochwertiges Pflanzenöl, 500 ml Wasser, 1 TL frische Petersilie

Die Karotten und den Brokkoli waschen, putzen und zerkleinern. Den Risottoreis im Sieb überbrausen und abtropfen lassen. Das Putenfleisch waschen, trocknen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit hochwertigem Pflanzenöl (z. B. Rapsöl) andünsten. Anschließend das Gemüse hinzufügen und den Reis nach ca. zwei Minuten unterrühren. Wenn die Reiskörner glasig sind, mit heißem Wasser angießen – dabei ständig rühren. Sobald das Wasser vom Reis aufgesogen wurde, wieder heißes Wasser nachgießen. Nach etwa 25 Minuten ist das Risotto fertig und kann mit gehackter Petersilie verfeinert werden.



- Tipps:**
- Das Risotto sollte nicht zu trocken sein, sondern die Konsistenz einer dicken Suppe haben. Bei Zeitmangel, kann auch Tiefkühlgemüse verwendet werden
  - Gemüse sollte immer gründlich gewaschen bzw. die äußeren Blätter und Schalen entfernt werden, da sich Rückstände z. B. von Keimen oder Pflanzenschutzmitteln vor allem auf der Oberfläche befinden. Waschen Sie sicherheitshalber auch essfertige Blattsalate mit dem Etikett „bereits gewaschen“

## Fisch auf Blattspinat



**Zubereitung:** 10 min

**Kochzeit:** 20 min

### 4 Portionen:

1 Zwiebel, 3 EL Rapsöl, 1 kg Blattspinat, 400 g Fischfilet (z. B. Saibling, Lachs, Forelle)

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf in zwei Esslöffeln Rapsöl andünsten. Den Spinat waschen, von groben Stängeln befreien und im Topf zusammenfallen lassen. Das Fischfilet in einem Esslöffel Rapsöl braten und auf dem Spinatbett anrichten.



- Tipp:** Verzichten Sie auf schwermetallbelastete Fische wie zum Beispiel Thunfisch, Hecht, Heilbutt, Schwertfisch, Butterfisch, Schnapper, Haifisch und Marlin

## Nudeln mit Fisch-Gemüse-Sauce



Zubereitung: 15 min

Kochzeit: 30 min

### 4 Erwachsenenportionen:

400 g Fischfilet (z. B. Lachs, Saibling, Forelle), Knoblauch bei Bedarf, 2 EL Zitronensaft, 1 Zucchini, je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 1 EL Pflanzenöl, 1 TL frisch gehackter Oregano, 400 g Bandnudeln, 1 EL Aceto Balsamico

Den Fisch waschen und würfelig schneiden und mit gehacktem Knoblauch und Zitronensaft beträufeln. Die Zucchini und Paprikaschoten waschen, putzen und klein würfeln. Die Tomate kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und fein hacken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch gut durchbraten. Die Gemüsewürfel im restlichen Pflanzenöl braten und mit Oregano würzen, mit Balsamico abschmecken und unter den Fisch mengen. Die Bandnudeln in einem Topf bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Mit der Fisch-Gemüse-Sauce mischen.



## Vegetarische Hauptspeisen

### Gemüseragout



Zubereitung: 25 min

Kochzeit: 10 min

### 4 Erwachsenenportionen:

3 Zucchini, 2 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, 8 Tomaten, 2 EL Pflanzenöl, 100 g Sauerrahm, frisches Basilikum

Die Zucchini und den Fenchel waschen, putzen, halbieren und würfelig schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne den fein geschnittenen Zwiebel glasig dünsten. Zuerst den Fenchel, dann die Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Zuletzt die Tomaten hinzufügen. Das Gemüse bei schwacher Hitze fünf bis zehn Minuten bissfest garen und mit Basilikum bestreuen.



**Tipp:** Das Ragout schmeckt mit Brot, passt aber auch zu Nudeln oder Reis

## Karottenspätzle



**Zubereitung:** 35 min

**Kochzeit:** 10 min

### 4 Erwachsenenportionen:

500 g Karotten, 125 ml Wasser, 250 g Dinkelvollkornmehl, 2 Eier, 40 g Rapsöl zum Schwenken

Die Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und bei mittlerer Hitze in einem Topf weich dünsten. Danach die Karotten mit dem übrigen Kochwasser fein pürieren, Mehl und Eier zugeben und alle Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig zehn Minuten quellen lassen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Spätzlehel oder einem Löffel die Spätzle ins kochende Wasser gleiten und so lange köcheln lassen, bis sie oben schwimmen. Die Spätzle mit einer Schöpfkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in Rapsöl schwenken.



## Gemüse-Kartoffel-Laibchen



**Zubereitung:** 45 min

**Back- bzw. Bratzeit:** 10-15 min

### 12 mittelgroße Laibchen

120 g Haferflocken, 600 g saisonales Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Kürbis...), 220 g Kartoffeln, 50 g Mehl, 1 Ei, Pflanzenöl zum Herausbraten

Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser kochen. Das Gemüse waschen, wenn nötig schälen, grob reiben und in wenig Wasser vordünsten. Die gekochten Kartoffeln schälen, grob reiben und mit Gemüse, Haferflocken, Mehl und Ei zu einer bündigen Masse vermengen. Aus der Masse Laibchen formen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl herausbraten.



- Tipps:**
- Die Laibchen können auch im Backrohr bei 200 Grad (10 bis 15 Minuten – mehrmals wenden) gebacken werden
  - Gemüse und Obst werden am besten dampfgegart. Nach Möglichkeit sollte man sie unmittelbar vor dem Verzehr zubereiten, da der Vitamingehalt dieser Nahrungsmittel erheblich weniger wird, wenn man sie schält, wäscht oder würfelt
  - Zum Dämpfen setzt man einen Dämpfeinsatz in einen kleinen Topf mit kochendem Wasser, legt die geschälten, gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Gemüse- oder Fruchtstücke hinein und dämpft sie mit aufgelegtem Deckel, bis sie weich sind

## Gemüsestrudel



Zubereitung: 40 min

Backzeit: 40 min

### Für einen Strudel:

340 g Mehl (glatt), 2 EL Pflanzenöl, 1 Ei, lauwarmes Wasser, 400 g Karotten, 200 g Erbsen, 2 Stangen Lauch, 40 g Butter, 2 Bund Schnittlauch

300 Gramm Mehl mit einem Esslöffel Öl, Ei und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Öl bestreichen und zugedeckt 30 Minuten rasten lassen. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Das Gemüse waschen, die Karotten würfelig, den Lauch blättrig schneiden und mit den Erbsen ca. 15 Minuten in einem Topf mit wenig Wasser dünsten. Den Strudelteig auf einem Tuch ausziehen. Dabei die Ränder ca. drei Zentimeter frei lassen. Das Gemüse auf dem Teig verteilen, den Strudel mit Hilfe eines Tuches einrollen und bei 180 Grad 40 Minuten im Rohr backen.



## Dessert

### Apfelstrudel



**Zubereitung:** 40 min  
**Backzeit:** 40 min

#### Für einen Strudel:

250 g Mehl (glatt), 2 EL Pflanzenöl, 2 EL Essig, 125 ml lauwarmes Wasser; 2 TL Pflanzenöl, 1 EL Semmelbrösel, 5 Äpfel (bzw. Obst der Saison)

Mehl mit Öl, Essig und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Öl bestreichen und 30 Minuten rasten lassen. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Den Strudelteig auf einem Tuch ausziehen. Mit Semmelbrösel bestreuen. Dabei die Ränder ca. drei Zentimeter frei lassen. Äpfel auf dem Strudelteig verteilen. Den Strudelteig links und rechts einschlagen und anschließend mit Hilfe des Tuches einrollen und mit einem Teelöffel Pflanzenöl bestreichen. Den Strudel bei 180 Grad ca. 35 Minuten im Rohr backen.



### Palatschinken mit Äpfeln



**Zubereitung:** 10 min  
**Bratzeit:** 10 min

#### 2 Kinderportionen:

1 Ei, 1 EL Weizenmehl, 3 EL Haferflocken, 4 EL Mineralwasser oder 4 EL Milch, 1 kleiner Apfel, 1 TL Butter

Das Ei mit Mehl, Haferflocken, Milch bzw. Mineralwasser zu einem Teig verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Den Apfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und den Teig hineingießen. Apfelspalten darauf verteilen. Bei schwacher Hitze die Unterseite goldbraun backen, wenden und von der zweiten Seite ebenfalls goldbraun backen.



**Tipp:** Ab dem sechsten Lebensmonat kann Kuhmilch in kleinen Mengen einmal täglich zur Zubereitung verwendet werden. Steigern Sie die Milchmenge langsam: anfangs sind es 2 Esslöffel Milch als Zutat und bis Ende des 1. Lebensjahres können es schon 200 ml pro Tag sein. Die Milchportion wird einmal am Tag gegeben, nicht als einzelne kleine Milchmengen über den Tag verteilt

## Schupfnudeln mit Marillenmus



**Zubereitung:** 30 min

**Kochzeit:** 50 min

### 2 Kinderportionen:

400 g Kartoffeln (mehlig kochend), 25 g Butter, 120 g Mehl, 1 Eidotter, 8 sehr reife Marillen, etwas Wasser

Kartoffeln weich kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen und dann mit den restlichen Zutaten vermischen. Kurz rasten lassen. Dann aus dem Teig daumendicke Rollen formen und dann in kleine Stücke schneiden und zu Schupfnudeln wuzeln – in der Mitte etwas bauchiger, zu den Enden hin spitz zulaufend. In einem großen Topf Wasser aufkochen lassen (Topf sollte zu  $\frac{3}{4}$  voll sein). Die Schupfnudeln in etwa vier Minuten zart wallend (nicht sprudelnd) kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die fertigen Schupfnudeln mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und kurz abtropfen lassen. Die Marillen klein schneiden und mit dem Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und weichdünsten. Je nach Reife der Marillen kann das zwischen drei und zehn Minuten dauern. Anschließend die weichen Marillen entweder durch ein feinmaschiges Sieb streichen oder mit dem Mixstab pürieren. Mit den Schupfnudeln servieren.



**Tipp:** Sollte der Teig sehr klebrig sein, beim Formen etwas Mehl in die Hände oder auf die Arbeitsfläche geben

## Knabberkekserl



**Zubereitung:** 10 min

**Bratzeit:** 15 - 20 min

### Für 20 bis 30 Stück:

200 g fein vermahlene Vollkorn-Dinkelmehl, 3 EL Apfelmus (ungezuckert), 100 g weiche Butter

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich verkneten. Dann mit Hilfe der Hände und eines Löffels kleine Kekserl formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kekse ca. 15 bis 20 Minuten backen und abkühlen lassen.



Für den Inhalt verantwortlich: Das Ernährungsteam der ÖGK Oberösterreich. Die Qualitätssicherung erfolgte durch die Agentur für Ernährungssicherheit (Projekt „Richtig Essen von Anfang an!“)

## Weiterführendes Angebot:

### Jetzt ess' ich mit den Großen:

Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom ersten bis zum dritten Lebensjahr.

### Informationen und Termine:

[www.gesundheitskasse.at/vonanfangan](http://www.gesundheitskasse.at/vonanfangan)



Finanziert aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds

### Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse,  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Linz  
Bildquelle: shutterstock.com  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.