



Babys erster Brei

Theorie und Rezeptteil

Hautnah Evelyn Patscheider e.U.
Am Ahrenhof 24 *** 3454 Reidling
0660/466 42 04 *** www.hautnah.me
hautnah-praxis@gmx.at





Inhalt

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme.....	4
Und dann geht's los.....	
Das Verdauungssystem eines Kindes	
Kinderernährung TCM vs. Kinderernährung Westen	
Aber wie fange ich an? Und vor allem womit?	
Das Congee.....	
Das Zufüttern beginnt.....	5
Ein paar Worte zum Selbermachen.....	5
Welche Utensilien sind notwendig?.....	
Zu welcher Tageszeit starte ich?	
Mit welchem Lebensmittel beginne ich?	
Welche Gemüse- und Obstsorten werden bei uns angeboten?.....	6
Wirkung auf die Verdauung	
Wovon sollte man lieber die Finger lassen?.....	
Es ist soweit: Zubereitung des 1. Breis	
Die ersten Tage sind vorbei... ..	
Das Einführen weiter Lebensmittel- Gruppen	
Weitere Mahlzeiten im Tagesverlauf	
Ein paar Grundsätze	
Rezepte.....	
Breie für den Beginn.....	
Erweiterte Gemüsemahlzeiten.....	



Erweiterte Gemüseahlzeiten mit Getreide und Fleisch	
Erweiterte Gemüseahlzeiten mit Fisch	
Erweiterte Obstahlzeiten	7
Erweiterte Obstahlzeiten mit Getreide	7
Erweiterte Obstahlzeiten mit Milch	
Mahlzeiten für später	8
Pikantes und süßes Fingerfood	
Literatur	



Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme

Essen sollte zu jedem Zeitpunkt im Leben mehr als nur reine Nahrungsaufnahme sein- Essen soll Genuss und Freude bereiten- besonders für Kinder, die gerade in die spannende Welt der Beikost reinschnuppern. Sie wollen (und sollen) riechen, schmecken, fühlen, ausspucken. Wir als Eltern haben die Aufgabe unseren Kindern den Raum zu geben, in dem sie gemütlich und in Ruhe ohne Hektik und wissenschaftlichen Einteilungen in das Abenteuer Essen eintauchen können.

Niemals wird etwas mehr so an die Bedürfnisse des Babys angepasst sein, wie die **Muttermilch**. Sie liefert genau das, was ein Säugling benötigt um groß und stark zu werden und sollte auf alle Fälle nach Bedarf und ohne das Gucken auf die Uhr angeboten bzw. nach den ersten Hungerzeichen des Babys gegeben werden. Durch die Kraft der Hormone stellt sich die Mama ganz auf das Baby ein und passt sich seinen Bedürfnissen an. Und das Stillen nicht nur reine Nahrungsaufnahme ist, wissen wir ja sowieso es dient immer auch zur seelischen Ernährung.

Aber manchmal gibt es Gründe auch nicht zu stillen. Oder irgendwann abzustillen. Auch bei dem Füttern mit der Flasche kann liebevoll auf die Signale und Bedürfnisse des Babys geachtet, gekuschelt und nach Bedarf mit der **Pre- Ernährung** gefüttert werden, die der Muttermilch am ähnlichsten ist.

Aber irgendwann kommt der Tag der Tage. Die erste **feste Mahlzeit** steht am Tagesplan. Besonders in der Phase des Übergangs zur Bei- bzw. Breikost überschlagen sich hier oft die Fragen im Kopf. Wann beginnen? Welche Lebensmittel zuerst einführen? Zu welcher Tageszeit? Was darf man? Was darf man nicht? Kaufen oder lieber selbst kochen? Brei oder doch lieber BLW? Muss ich mich entscheiden? Gerade am Anfang erscheinen alle Empfehlungen fast wie eine Wissenschaft, streng eingeteilt nach Zutaten, Tageszeiten, Altersangaben, Allergenauskünften & Co. Stress ist hier vorprogrammiert. Eine entspannte Atmosphäre, Freude und Spaß am verköstigen der neuen Lebensmittel bleiben hier oft auf der Strecke.



Auf all diese Fragen gibt es nur eine Antwort: **Wenn das Kind bereit ist und das durch Signale zeigt.**

Welche Signale können das sein?

- Interesse an Nahrungsmitteln
- Vorhandensein von Zähnen
- Aufrechtes Halten und Bewegen des Kopfes
- Drehung vom Rücken auf den Bauch
- Nachlassen des Zungenstoßreflexes
- Kaubewegungen bzw. Nachahmung der Eltern
- Stabiles Sitzen mit wenig Unterstützung im unteren Rückenbereich
- Führen des Essens zum Mund

Das Zufüttern beginnt...

Ab dem 6. Monat sollte aus Sicht der TCM mit dem Zufüttern begonnen werden. Aber wie immer gilt: Das Kind gibt den richtigen Zeitpunkt für die erste feste Nahrung bekannt.

Ein paar Worte zum Selbermachen.

Natürlich überlegt man als Mama, wenn man Breie anbieten möchte, ob man diese selbst kochen oder eben kaufen sollte. Hier MEINE Überlegungen dazu:

- Möchte ICH tagtäglich dasselbe Fertigenü auf dem Teller haben?
- Möchte ICH, dass mein Essen tagtäglich gleich schmeckt?
- weniger Zeitaufwand, da sowieso gekocht wird und nicht extra eingekauft werden muss
- weniger kostenintensiv
- schon die Umwelt
- kein Vertrauen in die Fertiglernsmittel- Industrie
- die Liebe für das Kind zu kochen steckt im Essen → und das ist pures Qi! ☺
- es duftet herrlich und sieht toll aus



- Essen ist immer ein großes Thema- und sollte auch ein großes Thema sein
- ab einem gewissen Alter können kleine Zwuckis selbst mitanpacken
- bei erhöhtem Allergierisiko ist Selbstkochen immer von Vorteil
 → ich kann selbst bestimmen, was ich in den Brei mache. Kann ich das von der Gläschen- Industrie TATSÄCHLICH auch behaupten? (Stichwort: Nicht- Zutaten)

Welche Gemüse- und Obstsorten werden bei uns angeboten?

Gemüsesorten	Obstsorten
Pastinaken, Kürbis, Zucchini, Fenchel Karfiol, Brokkoli, Erbsen, Karotten, Erdäpfel, Süßkartoffel, Kohlrabi, Mais, Spinat, Paprika, Sellerie, Tomaten, Aubergine, Avocado, Zwiebel, Salatgurke, Lauch, Radieschen, Wirsing,...	Apfel, Birne Marillen, Pfirsich, Nektarinen, Beeren, Melonen, Ananas, Feigen, Datteln, Kirschen, Kiwi, Mango, Papaya, Quitten, Weintrauben, Zitrone, Zwetschke,...

Doch Vorsicht: Einheimische, regionale und saisonale Bio- Lebensmittel sollen jederzeit bevorzugt werden. Das ist sowieso eine der goldenen Regeln der TCM.



Erweiterte Obstmahlzeiten

Auch hier gilt: Nimm das, was regional und saisonal ist und Bio- Qualität aufweist. Obst (und auch Gemüse), welches bei uns gerade nicht Saison hat und von irgendwoher importiert wurde, schmeckt niemals so, wie es eigentlich sollte.

Gut schmeckt das, was vollreif ist. Experimentiere!

Erweiterte Obstmahlzeiten mit Getreide

Diese Mahlzeiten (und auch die mit Milch) können auch wunderbar für das Frühstück verwendet werden- aber natürlich auch für das Mittagessen und für den Snack zwischendurch. Alles kann toll eingepackt und am Spielplatz, im Wald oder beim Picknicken während dem Spazierengehen wieder ausgepackt werden. Lass deiner Phantasie freien Lauf!

Grießpudding mit Heidelbeeren

Zutaten: 1/16 l Wasser, 2 EL Dinkelgrieß, 100 g vollreife pürierte Heidelbeeren, 1 TL Fett deiner Wahl

Zubereitung:

- Wasser aufkochen und Grieß einrieseln lassen, so lange rühren, bis der Grieß gargekocht ist.
- Masse vom Herd nehmen und überkühlen lassen.
- Eine kleine Form mit kaltem Wasser ausspülen und den Brei damit befüllen, festdrücken und auf ein Teller stürzen.
- Mit den pürierten Heidelbeeren servieren.



Couscous- Birnen

Zutaten: 1 kleine Birne, 7 EL Wasser, 6 EL Couscous, 1 TL Fett deiner Wahl

Zubereitung:

- Birne waschen, schälen und entkernen, danach in dünne Spalten schneiden und im Wasser weich dünsten.
- Couscous dazu geben und miteinander etwa 5 Minuten ohne viel Hitze zu machen quellen lassen.

Hirsepudding mit Apfelmus

Zutaten: 2 EL Hirse, 1/16 l Wasser, 100 g Apfelmus, 1 TL Fett deiner Wahl

Zubereitung:

- Hirse heiß waschen, Wasser aufkochen und Hirse einrühren. Auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten garkochen. Überkühlen lassen.
- Eine kleine Form mit kaltem Wasser ausspülen, festdrücken und auf ein Teller stürzen.
- Mit Apfelmus servieren.

Mahlzeiten für später

Polenta mit Apfel- Kürbismus

Zutaten: ¼ l Wasser, 3 EL Maisgrieß, 1 Prise Zimt, 1 Eigelb, 1 EL Mandelmus, 1 Apfel, 100 g Kürbis



Zubereitung:

- Wasser mit Maisgrieß und Zimt unter ständigem Rühren aufkochen lassen, Eigelb und Mandelmus unterziehen und zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen.
- Währenddessen Apfel und Kürbis schälen, entkernen und klein schneiden, in etwas Wasser weichdünsten und pürieren.

Pikantes und süßes Fingerfood

Brot- Stangerl

Zutaten: 60 g Vollkornmehl, 15 ml Öl, Schuss Wasser

Möglichkeiten: 1/2 Pastinake, 1/4 Zucchini
ODER 1/2 Pastinake,
1/4 Süßkartoffel ODER 1/2 Karotte, 1/2 Apfel
ODER 1/2 reife Banane, 1/2 Apfel



Zubereitung:

- Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen.
- Alle Zutaten zu einem Teig vermischen.
- Ist Brotteig zu weich, kann ruhig Mehl beigemischt werden.
- Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Teig zu fingerdicken Rollen formen.
- Stücke ca. 5- 7 cm lang abschneiden, ein wenig in Form bringen.
- Im Rohr ca. 30 Minuten backen.