

## **Einführung**

- 5 Bedarfsorientierte Ernährung
- 6 Wann ist der richtige Zeitpunkt zur Beikosteinführung?
- 7 Mögliche Gründe, warum es mit der Einführung der Beikost nicht so recht klappen will
- 7 Anzeichen für „Beikost-Reife“
- 8 Baby-led weaning – Beikost ohne zu füttern
- 11 Die richtige Sitzhaltung zur Einführung der Beikost

## **Beikost selbst herstellen – Vieles spricht dafür**

- 13 Instantnahrungsmittel
- 13 Joghurt- oder Quark-Früchte-Mischungen und Puddings
- 14 Gemüse-, Gemüse-Getreide- und Fleisch-Breie als Fertigware aus dem Gläschen
- 15 Obstbrei als fertige Gläschenware
- 16 Fertigen Babybrei kaufen – Pro und Contra
- 17 Babybrei selbst herstellen – Pro und Contra

## **Was zu beachten ist, wenn man Babybrei selbst herstellen möchte**

- 18 Wahl der Zutaten
- 18 Auf Nitrat- und Nitrit-Werte achten
- 19 Gemüse
- 20 Getreide und Schein-Getreide
- 21 Obst
- 22 Milch- und Milchprodukte/ Käsesorten
- 24 Fleisch – die Nr. 1 für die Eisenaufnahme
- 25 Fisch und Meerestiere – wichtig für die Gehirnentwicklung und zur Allergieprophylaxe
- 27 Fett und Öl
- 28 Zucker und Süßungsmittel
- 28 Trinkwasser

## **Zubereitungsarten**

- 29 Gemüse
- 30 Durch die richtige Zubereitungsart lässt sich der Nitratgehalt von Gemüse etwas reduzieren
- 31 Grundregeln bei der Herstellung von Babybrei, um Nitrat- und Nitrit- und Nitrosaminwerte gering zu halten
- 32 Obst
- 32 Getreide
- 32 Fleisch
- 33 Fisch und Meerestiere

## **Beikostfahrplan**

- 34 Schrittweise Umstellung von der Milchmahlzeit zur Breikost
- 36 **1. Phase:**  
Ergänzende Mittagsmahlzeit durch Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch oder Fisch  
Beginn: 5. bis 7. Lebensmonat
- 39 Was zu beachten ist, wenn man sein Kind vegetarisch ernähren möchte
- 41 **2. Phase:**  
Einführung eines Milch-Getreide-Breis am Nachmittag oder am Abend oder eines Gemüse-Getreide-Breis am Abend  
Beginn: 6. bis 8. Lebensmonat
- 45 **3. Phase:**  
Einführung eines Getreide-Obst-Breis am Nachmittag  
Beginn: 7. bis 9. Lebensmonat

## 47 **Rezepte**

- 48 Zwei gute Zubereitungsarten zur Breiherstellung

### **Mittagsmahlzeiten**

#### **Brei aus Gemüse, Kartoffel und Fleisch**

- 49 Broccoli-Kartoffel-Hähnchen-Brei  
50 Rote Bete-Kartoffel-Beefsteak-Brei  
51 Karotte-Kartoffel-Kalbs-Brei  
52 Zucchini-Kartoffel-Lamm-Brei

#### **Brei aus Gemüse, Kartoffel und Fisch**

- 53 Zucchini-Kartoffel-Kabeljau-Brei  
54 Kartoffel-Gurke-Lachs-Brei  
55 Karotte-Kartoffel-Jakobsmuschel-Brei  
56 Pastinake-Kartoffel-Rogen-Brei

#### **Brei aus Gemüse, Kartoffel und Getreide – bei vegetarisch ernährten Kindern**

- 57 Brei aus Kartoffel, Tomate, Broccoli und Hirse  
58 Brei aus Kartoffel, Fenchel, Tomate und Vollkornnudel  
58 Brei aus Kartoffel, Karotte und Hafer  
59 Brei aus Kartoffel, Erbsen und Mehrkorngetreide

#### **Brei aus Gemüse, Kartoffel und Hülsenfrüchten**

- 60 Brei aus Kartoffel, Pastinake und Linsen  
60 Brei aus Kartoffel, Karotte und Kichererbsen  
61 Brei aus Kartoffel, Linsen und Banane

#### **Brei aus Gemüse, Getreide und Ei**

- 62 Brei aus Kartoffel, Karotte, Weizen und Ei  
62 Brei aus Kartoffel, Broccoli und Ei

#### **Brei aus Gemüse und Kartoffel – wenn es ab und zu ohne tierisches Eiweiss sein soll**

- 63 Brei aus Kartoffel und Broccoli  
64 Brei aus Kartoffel und Zucchini  
64 Brei aus Kartoffel und Pastinake  
65 Brei aus Kartoffel und Blumenkohl  
65 Brei aus Kartoffel und Karotte  
66 Brei aus Kartoffel und Kohlrabi  
66 Brei aus Kartoffel und Kürbis  
67 Brei aus Kartoffel und Roter Bete  
67 Brei aus Kartoffel und jungen Erbsen  
68 Brei aus Kartoffel und Wirsing  
68 Brei aus Kartoffel und frischem Grünkohl

### **Abendmahlzeiten**

#### **Brei aus Getreide, Milch und ein wenig Obst**

- 69 Dinkel-Milch-Birnen-Brei  
69 Hafer-Milch-Kirsch-Brei  
70 Hafer-Milch-Bananen-Brei  
70 Hirse-Milch-Apfel-Brei  
71 Maisgrieß-Milch-Pfirsich-Brei  
71 Weizengrieß-Milch-Blaubeer-Brei

#### **Brei aus Gemüse und Getreide als Alternative zum Milch-Getreide-Brei am Abend**

- 72 Brei aus Broccoli und Weizen  
73 Brei aus Fenchel und Hirse  
74 Brei aus Reis und Avocado  
74 Brei aus Kohlrabi und Dinkel  
75 Brei aus Fenchel und Amaranth

### **Nachmittagsmahlzeiten**

#### **Getreide-Obst-Brei**

- 76 Hafer-Bananen-Brei  
76 Hafer-Kirsch-Brei  
77 Reis-Melonen-Brei  
78 Hirse-Aprikosen-Brei  
78 Hirse-Brombeer-Brei

#### **Maisstärke- und Reisschleim-Trunk**

- 79 Maisstärke-Trunk (Grundrezept nach H. Tönnies)  
80 Maisstärke-Trunk mit Blaubeere  
80 Maisstärke-Trunk mit Banane  
80 Maisstärke-Trunk mit Birne  
81 Reisschleim-Trunk (Grundrezept nach H. Tönnies)  
81 Reisschleim-Trunk mit Melone  
82 Reisschleim-Trunk mit Birne  
82 Reisschleim-Trunk mit Kirschen

### **Nahrungsmittel für Babybrei**

- 83 Übersicht  
84 Index  
86 Haftungsausschluss, Danksagung  
87 Möglichkeiten, das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung zu intensivieren und zu individualisieren