

Maria Lobis

ZEIG'S MIR BABY!

BABYGEFÜHRTE VOLLWERTIGE BEIKOST

So gelingt der
Beikoststart - der
ultimate Guide
für Eltern



ATHESIA

9 VORWORT

- 9 Hilfe! Die Beikostzeit naht
- 10 Meine Geschichte

15 BEIKOST – EIN WICHTIGES THEMA

- 15 Beikost weltweit
- 18 Was würden Babys wirklich tun, wenn es rein in IHRER Hand läge?
- 19 Rückblick – wie war es früher? Und woher kommen die gängigen Beikostempfehlungen?

25 BABYS MÖCHTEN SELBSTWIRKSAM SEIN

- 25 Essen als Lernprozess
- 29 Löffelfütterung versus Fingerfood/Baby led weaning
- 34 Die Kombi macht's!
- 38 Babys Entwicklung der Fingerfertigkeit im 1. Lebensjahr
- 40 Wenn das Baby würgt

45 BEREIT FÜR DIE BEIKOST!

- 45 Wie erkenne ich wichtige Beikostreifezeichen?
- 50 Beikost richtig verstehen
- 52 Wichtige Voraussetzungen zum Starten
- 54 Beikost bei Frühgeborenen und in besonderen Fällen

59 ALLGEMEINES RUND UM DIE BEIKOST – WAS BRAUCHT DAS BABY AM FAMILIENTISCH?

- 59 Grundausrüstung für die Beikost
- 62 Grundsätzliches zu den Lebensmitteln
- 64 Grundsätzliches zur Zubereitung

71 WAS, WANN, WIE VIEL UND WIE?

- 71 Was kann dem Baby anfangs gereicht werden?
- 73 In welcher Reihenfolge?
- 75 Zu welcher Tageszeit?
- 77 Wie viel auf einmal?
- 78 Wie viele Kalorien braucht mein Kind?
- 79 Getränke – was, wann, wie viel?
- 82 Der Stuhlgang

85 BEGLEITENDES STILLEN UND FLASCHENNAHRUNG

- 85 Stillen und dessen unmittelbare Vorteile in die Beikostzeit hinein
- 90 Milchmahlzeiten ersetzen – abstillen – Flasche absetzen
- 97 Wichtigstes zur Kunstmilchnahrung

INHALT

103 BESONDERHEITEN IM BEIKOSTDSCHUNDEL

- 103 Vegan, vegetarisch oder Mischköstler – Beikost bei allen Ernährungsformen
- 109 Wenn das Baby von Beikost nichts mehr wissen will
- 111 Zu vermeidende Lebensmittel im ersten Lebensjahr
- 112 Milchprodukte für Babys
- 114 Die süße Versuchung – Zucker, Süßigkeiten und Co.

117 ALLERGIE UND PRÄVENTION

- 117 Alles, nur keine Allergie!
- 120 Babys mit Erkrankungen aus dem atopischen Formenkreis
- 121 Kinder mit Zöliakie oder anderen Unverträglichkeiten
- 123 Wann darf das Baby glutenhaltige Lebensmittel essen?

125 DER BEIKOSTBEGINN – DAS BUNTE KOSTEN, SPIELEN UND ERKUNDEN

- 125 In Kontakt kommen mit ersten Lebensmitteln
- 127 Breiige Obst- und Gemüsevarianten
- 129 Was machen, wenn das Baby das Breiige komplett ablehnt?
- 131 BLW – Fingerfood zum Beikoststart
- 137 Braucht das Kind Zähne zum Kauen?

139 DER WEG HIN ZUR VOLLWERTIGEN BABY- UND FAMILIENKÜCHE

- 139 OPTIMAL versorgt – der vollwertige Babyernährungsteller
- 142 Die Hauptkomponenten der Babyernährung nach dem Baukastensystem
- 161 Spezielle Nährstoffe decken
- 174 Zusätzliche Ergänzung bei veganer oder vegetarischer Lebensweise

177 RICHTIG MITESSEN – REZEPTE FÜR DEN „GROSSEN“ BEIKOSTHUNGER

259 MEINE 10 GOLDENEN TIPPS: DIE WICHTIGSTEN BASICS AUF EINEN BLICK

260 DANKSAGUNG

264 ANHANG

266 QUELLENANGABEN UND ENDNOTEN





178 Basics: tägliche Helferchen

- 179 Apfelmus
- 180 Gefrorene Bananen
- 181 Gemüseemus
- 182 Salzfremde Gemüsebrühpaste
- 183 Schneller Pflanzendrink

184 Grundrezepte Kohlenhydrate

- 185 Babys erstes Brot
- 186 Bananenbrot – der Hammer!
- 187 Eisenreiches Haferbrot
- 188 Proteinbombe Rote-Linsen-Brot
- 189 Pancakes
- 190 Glutenfreier Pizzateig
- 191 Herzhafter Muffinteig
- 192 Getreide und Pseudogetreide
- 193 Couscous, Polenta und Bulgur
- 195 Nudeln für den Beikoststart
- 197 Kartoffelstampf und -püree

198 BLW/Fingerfood

- 198 Rohe Gemüse- oder Obststicks
- 199 Gemüsepfanne für Fingerfood
- 200 Gemüse-Getreide-Sticks
- 201 Babygrissini mit Gemüse
- 203 Reis- oder Hirsesticks
- 203 Polentasticks
- 204 Getreide-Hülsenfrüchte-Sticks
- 205 Gemüsepancakes
- 207 Herzhafte Gemüsebällchen
- 208 Lieblingshirsebällchen
- 209 Couscousbällchen

210 Grundrezepte für Proteinbeilagen

- 211 Vegane Burgerpatties
- 212 Falafel
- 213 Kichererbsenschnitzel
- 214 Vegane Hackbällchen
- 216 Fleischbällchen
- 217 Andere Fleischangebote
- 218 Fischtaler
- 219 Quinoataler



220 Soßen

- 220 Baby-Tomatensoße
- 221 Gemüsesoße für zahlreiche Rezepte
- 222 Grundrezept Bologneser Soße
- 223 Vegane Bologneser Soße
- 223 Bologneser Soße mit Fleisch (Fleischragout)

224 Dips

- 224 Bester Kürbis-Linsen-Dip
- 225 Klassischer Kichererbsenhummus

226 Aufstriche

- 227 Leinölbutter
- 228 Zuckerfreie Marmelade
- 228 Marmelade mit Banane
- 229 Marmelade mit Datteln
- 230 Länger haltbare Marmelade für den Vorratsschrank
- 231 Pesto

232 Toppings

- 233 Veganer „Parmesan“

234 Rezeptklassiker im Alltag

234 Beliebte Frühstücksklassiker

- 234 Obstmus mit Flocken
- 236 Obstmus mit Flocken in fester Form
- 237 Frühstücksmuffins
- 238 Süße Pancakes
- 239 Energiebällchen
- 242 Kleine „Scheißerchen“

243 Praxisbeispiele für vollwertige Hauptmahlzeiten

248 Betthupferl

- 249 Meine Suppe mag ich (trinken)
- 250 Liebste Süßkartoffel-Linsen-Suppe
- 251 Pancakestangen mit Rosinen und Banane

252 Die süße Versuchung – Babydesserts

- 252 Beste Dessertcreme (Eis)
- 253 Babykekse
- 254 Babymuffins
- 255 Apfelmus-Bleckuchen
- 257 Schokokuchen zum Geburtstag



REZEPTE

VORWORT

Hilfe! Die Beikostzeit naht

Es ist schon seltsam: Beim Wort **Beikost** rüttelt es zahlreiche Eltern aus ihrem seligen Baby-Zauberschlaf. „Jetzt fängt der Ernst des Lebens an!“ Es wird wie wild nach Informationen gesucht, im Netz oder am Buchmarkt, um einen Fahrplan zu finden, mit dem man alles „richtig“ macht. Und es sollte schnell gehen, am besten über Nacht vom Säugling zum allesverzehrenden Kleinkind. Puh, ganz schön anstrengend, für Eltern UND Baby! Dabei ist es doch eine so wundervolle Übergangsphase, die mit dem Baby ganz entspannt und instinktiv erlebt werden könnte ... Aus diesem Grund schreibe ich dieses Buch, denn es ist mir als Hebamme und mittlerweile vierfache Mutter wichtig, ein freudvolles Erleben der verschiedenen Entwicklungsphasen des Babys zu vermitteln. Leider hat unsere Gesellschaft in den letzten 50 Jahren ein Bild für die „normale“ Begleitung eines Babys aufgebaut, das weitab von den wahren Bedürfnissen eines Babys und der Eltern liegt.

Zudem sind Beikostempfehlungen sehr unterschiedlich und meist nicht wirklich überprüft, sondern lediglich altbewährt auf jahrelang gleich geführten Standards oder Meinungen aufgebaut. Die über Jahrhunderte hindurch von Großeltern und Eltern überlieferte (instinktive) Beikosteinführung ist vor allem in den Siebzigern, Achtzigern und Neunzigern des vorigen Jahrhunderts durch eine Welle von schulmedizinischen Empfehlungen im Zeitalter der Krankenhausgeburten abgelöst worden. Neben den rigiden Stillempfehlungen wurde auch die weiterführende Beikosteinführung Sache der medizinischen Fachberatung. Eltern mussten und sollten mit strikten Fahrplänen dafür sorgen, dem Baby an genau definierten Essenszeiten vorgeschriebene Mengen sicherheitshalber in passiver Ernährungsweise (mit Löffel füttern) Beikostbreie verabreichen. Diese – zum Teil frustrierende und zum Scheitern verurteilte – Art und Weise, Babys das zu geben, was sie als physische (und emotionale) Ernährung brauchen, wird nun langsam durch aufkommende neue (alte) babygeführte



Drei Generationen,
**DREI
REALITÄTEN**

Ernährungsweisen wie das Stillen/Flasche nach Bedarf und das BLW (Baby led weaning) revolutioniert.

Es zahlt sich also aus, als Eltern über den Tellerrand zu schauen, um den Blick fürs Wesentliche zu bekommen. Auch ich habe mir dazu ernsthaft die Frage gestellt, was sich wirklich ganzheitlich und individuell zur Beikostempfehlung eignet.

HINWEIS

Die Ansichten aus dem Buch sind angelehnt an die instinktiven Bedürfnisse eines Babys, müssen aber nicht für ALLE Babys passen! Alle Babys (und Menschen) sind unterschiedlich, und es gibt nichts, das es nicht gibt. Erlaube dir, offen zu bleiben, was sich in der Praxis FÜR DICH und DEIN Baby bewährt. Macht Eures daraus!

Meine Geschichte

Mir selbst war dieses Thema bis zum Zeitpunkt der Geburt meines ersten Kindes so gut wie fremd. Man verlässt sich auf das bisher Empfohlene und stellt plötzlich fest, dass die Realität oft ganz anders aussieht. So ging es mir mit meiner ersten Tochter: Ich hatte selbst noch wenig Ahnung von vollwertiger und babygeführter Ernährung und die unergründlichen „goldenen Tipps“ für die Beikost waren für mich ein Dschungel aus Empfehlungen von Fachgesellschaften. Mit **Karottenbrei** und **Beikosttabellen** stürzte ich mich in die gefürchtete nächste „Phase“. Wie schon innerlich erwartet, machte die Kleine den Mund nicht auf, nicht heute, nicht morgen, nicht übermorgen. Langsam, aber sicher frustrierte mich jeder Tag mehr und das Dilemma rund ums Thema Beikost vergrößerte sich. Meine Tochter blieb hart, und irgendwann wachten wir im elften Lebensmonat auf, in welchem ich schließlich resignierte und sie einfach nur noch mit Muttermilch zufriedenstellte.

Als ich jegliche Vorstellung eines sonnigen mit Beikost gefütterten Kindes losgelassen hatte, begann die Kleine plötzlich, auf ihre Weise die Lebensmittel in ihrer Umgebung zu erkunden. Mit Genuss biss sie in die für mich angerichtete Avocado, lutschte an meinem angebissenen Pfirsich und schlürfte meine thailändische, scharfe Suppe!

Ich konnte es nicht fassen. Damit war mein Ehrgeiz geweckt, alles über die Beikost zu erfahren, um endlich aus dem Hamsterrad der standardisierten

Beikostempfehlungen auszusteigen und Babys Bedürfnisse wirklich zu verstehen. Mein Bauchgefühl sagte mir, es gibt eine **innere Wahrheit und einen natürlichen Zugang** für diese Umstellungszeit. Manchmal muss man die Dinge nur mit anderen Augen sehen und mit anderen (neuen) Gedanken dazu begleiten!

Dieses Buch ist dafür gemacht, die Beikost mit den Augen des Babys zu betrachten und auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen. Daher auch der Titel des Buches: „**Zeig's mir Baby!**“ Ich verspreche, es wird Spaß machen, und du kannst dich gemeinsam mit deinem Baby auf einen spannenden Weg freuen, der mit Leichtigkeit anstatt mit Frust begangen werden kann.

Ich widme dieses Buch meinen Kindern Zoe, Lenny, Romy und besonders meiner kleinen Lou, die wesentlich zur Herstellung der authentischen Bilder beigetragen und alles „mitgemacht“ hat! Besonders bei ihr habe ich die Leichtigkeit und Freude der Beikost gespürt und bin ihr unendlich dankbar für die noch dazugewonnenen Erkenntnisse in der Beikostbegleitung.

Hinweis für die Inhalte im Buch: Ich habe dieses Buch mit meinem besten Wissensstand und Gewissen für Mütter und Eltern geschrieben, was aber nicht bedeutet, dass es vollständig und laufend aktuell bleibt. Ich hoffe, damit



Lou
(8 Monate) und
IHRE
FREUDE
an der Beikost

einen wesentlichen Beitrag zu leisten, die Babybegleitung wieder instinktiver und natürlicher, vor allem auch gesünder zu gestalten. Alle haben natürlich dennoch die Möglichkeit und das Recht, einen eigenen individuellen Weg zu gehen und die Inhalte als Angebote zu sehen.

Ich bin Maria Lobis

Vor 20 Jahren wurde ich zur Hebamme ausgebildet. Mittlerweile bin ich als freiberufliche Hebamme tätig, außerdem als spezialisierte Eltern-Kind-Beraterin, Geburtsvorbereiterin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin sowie Botschafterin für Nachhaltigkeit und Mutter von vier Kindern. In meinem Heimatland Südtirol praktiziere ich als freiberufliche Hebamme und habe gemeinsam mit meinem Mann die verpackungsfreien Läden *NOVO – bio und lose* eröffnet. Meinen Hebammenberuf habe ich in Krankenhäusern und Kliniken gelernt und begonnen. Bald haben sich jedoch meine Interessen für die Themengebiete Naturheilkunde, die Verbundenheit mit Mutter Erde und mit der „Seele Mensch“ entfaltet. Deshalb führte mich mein Weg hin zu zahlreichen Ausbildungen im alternativmedizinischen Bereich und schließlich auch zu eigenen Kindern. Mit ihnen spürte ich noch deutlicher, was wirklich wichtig ist. Und mir wurde klar, was ich zukünftig als Hebamme, als Mutter und als Besucherin dieser wunderbaren Mutter Erde Eltern und der Menschheit hinterlassen möchte.

So änderte sich mein Berufsbild: Ich ging in die Freiberuflichkeit und halte seit 2013 Kurse für eine möglichst bewusste Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit sowie zu den Themen Naturheilkunde, Ernährung, Umweltschutz und Zero waste.

Maria und Lou

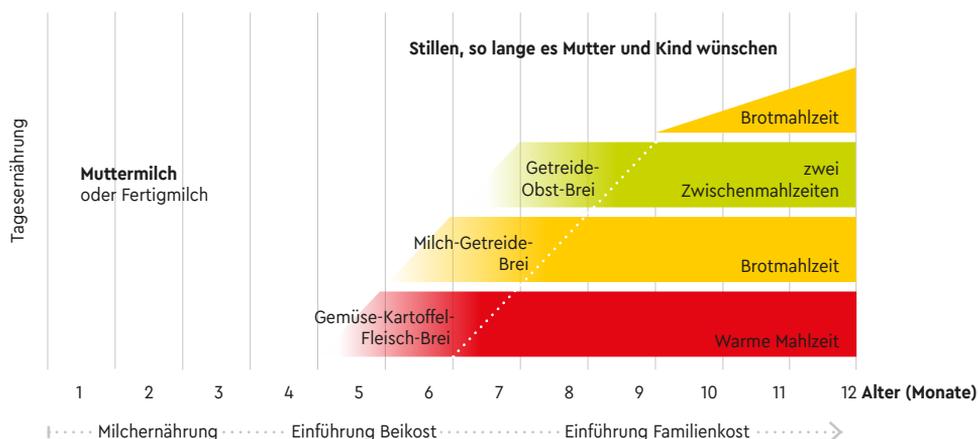


1) Negativbeispiel – von der Milch zum Brei

	Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends
1.-6. Monat					
5.-6. Monat					
ab 7. Monat					
ab 8. Monat					
ab 9. Monat					
10.-12. Monat					



2) „Moderner“ Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



Mittlerweile wird auch die Wichtigkeit der individuellen Zeichen des Kindes betont und vor allem das achtsame und respektvolle „Füttern“: das Prinzip des **Responsive Feeding**. Essen ist kein Zwang mehr, sondern darf als **Angebot** an das Kind verstanden werden. Damit fallen die erwähnten Schemata komplett durch, da es ein völlig neuer Ansatz ist, dem Baby die neue Phase der Lebensmitteleinführung nahezubringen.

Dies klingt eigentlich ganz toll – eine Revolution für die individuelle Beikostbegleitung – bringt aber nach 50 Jahren striktem Ernährungsplan und eng gesteckten Verordnungen auch **Unsicherheiten** mit sich, besonders für Eltern. Es ist ziemlich verwirrend, im Internet unterschiedliche Schemata zur Babyernährung zu finden und andererseits dem Baby endlich artgerecht mit **Responsive Feeding, Fingerfood, Baby led weaning** und ähnlichen Ansätzen gerecht zu werden. Ein Chaos in der digitalen und irdischen Welt!

Endlich Klarheit über die Bedürfnisse und die Fähigkeiten des Babys zu gewinnen, ist eine wertvolle Erkenntnis, die die Begleitung eines Babys durch die ersten Lebensmonate enorm erleichtert und dem Baby wie auch den Eltern vielfach Freude, Selbstvertrauen und eine entspannte Atmosphäre verschafft!

Fazit

Seit Jahrtausenden wachsen Babys in gewohnten Ernährungs- und Familiensystemen auf, die sie schon im Mutterleib kennenlernen und auch nach der Geburt annehmen. Den Rest der „neuen Phase“ zeigt dir dein Baby selbst: Was, wie viel und wie es die kommende neue Nahrung braucht.

Es genügt erst mal, von Dogmen und fixen Vorstellungen loszulassen und mit dem Baby einzutauchen in die neue Welt der Entdeckung seiner umgebenden Nahrungsmittel!



BABYS MÖCHTEN SELBSTWIRKSAM SEIN

Essen als Lernprozess

„Das ist Aprikose!“ – Beikost aus Babys Sicht!

„Ich sitze auf Mamas Schoß und sehe ein rundliches frisches Ding am Tisch, orange leuchtend, süßlich duftend, Mama beißt gerade rein und schaut dabei sehr angetan aus ... Das will ich auch haben! Ich versuche, danach zu greifen, und mache sogar bemerkenswerte Laute, um zu zeigen, dass ich dieses Etwas kosten will!

Mama reicht es mir endlich und siehe da ... wow! Es sieht so leuchtend und anziehend aus, jetzt koste ich mal ... Ich versuche, die Hand zum Gesicht zu führen, aber ich erwische noch nicht den Mund! Stattdessen ist mein Haar voll von Aprikosenschleim und Mama rennt schon um den Putzlappen. Doch schon zu spät, jetzt zerquetsche ich dieses weiche leuchtende Ding wohligh in meinen Händen – es fühlt sich so kuschelig schleimig an! Das ist eine Aprikose, so fühlt sie sich an! Und wie schmeckt sie? Ach, ich kann ja meine Faust abschlecken und mich daran satt kosten: Sie ist süßlich und auch ein bisschen bitter! Schmeckt es mir? Mal sehen – ich koste es wieder und nein, das schmeckt nicht so, wie ich es gerne hätte. Also weg damit! Ich lasse die Aprikose einfach fallen, beobachte, wie sie an meinem Kinderstuhl entlang schmierig hinunterkleckert, auf die Stuhlbeine prallt und dann entlang der Stuhlfüße bis hinunter auf den Boden läuft. Mama rennt schon wieder. Was macht sie da ständig?“

Aufmerksames
BEOBACHTEN

So oder so ähnlich empfindet das Baby diese aufregende neue Phase. Der Perspektivenwechsel kann den Eltern helfen zu verstehen, wie das Kind „tickt“ und was das Baby braucht, um mit allen Sinnen Beikost erfahren zu können. Für uns ist es klar: Bei Hunger schieben wir die Gabel Richtung Mund, wo die Nahrung schluckgerecht zerkaut wird. Der Magen-Darm-Trakt ist dann dazu da, alles in den Magen zu befördern, wo sich nach und nach ein wohliges Gefühl

Essen als SPIEL und aus NEUGIER

der Sättigkeit einstellt und damit der „Job“ Essen erledigt ist sowie die Nährstoffaufnahme und Verdauung beginnen kann. Bei Babys ist das (noch) ein wenig anders. Hinter dem Essen steckt für sie noch viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Babys entwickeln sich täglich und verändern sich auch bezüglich Beikost! Essen hat in der ersten Beikostzeit **noch nicht mit dem Gefühl, Hunger zu stillen**, zu tun, sondern mehr mit **Neugier, Spiel und Entdeckerlust!** Das Baby will erst alles Essbare (und nicht essbare) mit allen Sinnen kennenlernen.

Die Erkenntnis, dass Essen als Kalorien genossen werden kann und Hunger stillt, kommt meist erst nach Monaten. Die meisten Babys fangen damit erst mit neun bis zwölf Monaten oder sogar noch später an.

Ein bekanntes Sprichwort aus England bringt es auf den Punkt:

BUNTES TREIBEN

FOOD BEFORE ONE IS JUST FOR FUN!

In etwa mit sechs Monaten beginnen Babys, mit den Händen nach Gegenständen zu greifen, und spüren zwischen ihren Fingerchen die herrliche Konsistenz eines Gegenstandes oder eben Lebensmittels ... mal ganz weich oder faserig, dicklich, breiig oder fest. Sie beobachten die Details, die Farben, die Form, den Geruch! Bei Erwachsenen ist diese Art des bewussten Vorgehens mittlerweile eine Therapieform geworden! Es nennt sich **Achtsamkeit** – das Leben im Hier und jetzt intensiv spüren, um vollen Lebensgenuss zu fühlen.





Beikost richtig verstehen

Von Beginn an ein voller Babyteller?

Das gängige Bild vom fröhlichen Beikostbaby, welches schon ordentlich schlemmt, sobald es mit Beikost losgeht, entspricht leider meist nicht der Realität. Eine Großzahl der Babys unserer Spezies schaut spätestens nach den ersten Essensversuchen verdutzt, skeptisch oder verschreckt: Was? Das alles soll rein? Was ist das überhaupt? Ich will es anfassen! Und warum kostest du (Mama, Papa) vorher nicht; woher soll ich wissen, dass das nicht giftig ist? Und so endet für die meisten der Traum vom „schlemmenden Beikostbaby“.

Auch die vollwertige Ernährung mit Vollkornprodukten hat für die Eisenaufnahme Vorteile: Das meiste Eisen ist in der Hülle des Korns, die nur in Vollkornprodukten erhalten bleiben.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Omega 3 ist in aller Munde. Es ist nicht nur eine gesunde entzündungshemmende Fettsäure, die als Vorstufe von Botenstoffen und Gewebshormonen dienen, sondern werden Müttern schon in der Schwangerschaft empfohlen, um einer Frühgeburtsbestrebung vorzubeugen.⁸⁵

Außerdem wird Omega 3 auch in Zusammenhang mit der Entwicklung des Gehirns und der Sehkraft in Verbindung gebracht. Omega 3 erhält das Baby über die Nabelschnur bzw. später auch über die Muttermilch oder eine angereicherte Kunstmilch.

Die beiden wichtigsten Vertreter der Omega-3-Fettsäuren sind DHA und EPA, die als Vorstufe ALA (alpha-Linolensäure) in pflanzlichen Ölen wie Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Weizenkeimöl, Walnussöl enthalten ist, sowie direkt als EPA und DHA in fettreichen Kaltwasserfischen (Hering, Makrele, Lachs, Sardine, Thunfisch) und Krill (arktische Kleinstkrebse).



EISENREICHES HAFERBROT

eisenreich, Vollkorn, omega-3-haltig

1 Kastenform



Zutaten

500 ml lauwarmes Wasser
42 g frische Hefe oder 9 g
Trockenhefe (1 Pkg.)
1 EL Apfelmus
350 g Haferflocken, gemahlen,
oder Hafermehl
200 g Dinkelvollkornmehl
2 EL Leinsamen
evtl. 1 EL Brotgewürz
2 EL Olivenöl

Zubereitung

- Lauwarmes Wasser in eine große Schüssel füllen und die Hefe darin auflösen.
- Erst das Apfelmus, dann die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem Teig verrühren. Bei Zimmertemperatur zugedeckt 60 Minuten gehen lassen.
- In eine gefettete Backform geben oder auf einer Backmatte/einem Backpapier kleinere Brötchen formen und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze den Brotlaib 60 Minuten bzw. die Brötchen 30 Minuten backen.



PANCAKES

Pancakes sind sehr beliebt, bei kochenden Eltern und Babys, Kleinkindern und Kindern. Auch als schnelles Brot bezeichnet, haben sie eine tolle Konsistenz für das BLW und lassen sich warm wie auch abgekühlt unterwegs genießen! Der Grundteig kann glutenfrei oder glutenhaltig sein und darf mit süßen oder herzhaften Aufstrichen belegt werden. Den klassischen Ahornsirup für das Topping solltest du im ersten Lebensjahr des Babys vermeiden und danach auch nur tröpfchenweise verwenden. Grund dafür: Zucker, der nicht sein muss!

10 Portionen



Zutaten glutenfreies Grundrezept

150 g Reisvollkornmehl
50 g Maisstärke
50 g Polentamehl
2 TL Backpulver
250 ml Pflanzendrink (aus Hafer,
Reis oder Mandeln)

Zutaten glutenhaltiges Grundrezept

100 g Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkelmehl Type 630
2 TL Backpulver
250 ml Pflanzendrink (aus Hafer,
Reis oder Mandeln)

Zubereitung

- Die Zutaten in einer Schüssel vermischen.
- Für die süße Variante kann hinzugegeben werden: 80 g Obstmus – am besten Apfelmus oder zerquetschte Banane.
- Für die herzhafte Variante kann hinzugegeben werden: 80 g Gemüsemus wie Kürbis, Karotten, Süßkartoffeln, Zucchini, Brokkoli, Rohnen.
- In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Teig esslöffelweise in runder Pancakeform verteilen, jeweils auf beiden Seiten goldgelb braten.
- Nach dem Braten auf ein Schneidebrett legen und auskühlen lassen. Dann mit einem Messer Fingerfood-Stücke schneiden und sie mit einem süßen oder herzhaften Dip anrichten (siehe Rezeptbeispiele).
- Für größere Babys mit besseren Fingerfertigkeiten kann man die Pancakes auch ganz lassen und sie diese direkt verzehren lassen!



LIEBLINGSHIRSEBÄLLCHEN

glutenfrei, eisenreich

10 Bällchen



Zutaten

50 g Hirse, gekocht
200 g weichkochende
Kartoffeln, gekocht
3 EL Reisvollkornmehl
2 EL Leinsamen, geschrotet
1 EL Petersilie, frisch und
fein gehackt oder
getrocknet
50 ml heiße Gemüsebrühe
(siehe S. 182)
Rapsöl zum Braten

Zubereitung

- Die gekochte Hirse und Kartoffeln in eine Schüssel geben.
- Die restlichen Zutaten unter Rühren dazugeben und mit dem Stabmixer oder der Küchenmaschine pürieren. Sollte die Konsistenz zu flüssig sein, noch Reismehl dazugeben.
- Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und sie in ein wenig Rapsöl in geschlossener Pfanne kurz braten. Sie sollen nicht zu knusprig werden, da sonst die Schale für das Baby zu hart ist.

Tip

- Zu den Bällchen passen abwechselnd gedünstete Gemügesticks, Dip olé oder Gemüsesuppen als Beilage.



COUSCOUSBÄLLCHEN

10 Bällchen



Zutaten

75 g Couscous

150 ml Wasser

100 g Gemüsemus (siehe S. 181)

1 EL Oliven- oder Rapsöl

Zubereitung

- Den Couscous mit dem Kochwasser übergießen (siehe S. 193).
- In einer Schüssel das Gemüsemus mit Couscous und Öl vermengen und kneten. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.
- Wenn sie zu feucht sind, kannst du sie im Ofen bei 200 Grad Umluft noch einige Minuten backen.
- **Variation gebratene Bällchen:**
In der Pfanne lassen sich die Bällchen mit ein wenig erhitztem Kokosöl auf allen Seiten braten.

Tipp

- Je nach Geschmack können die Bällchen in Sesam gewälzt werden.



FISCHTALER

Als Fischgrundlage sollten Seelachsfilet, Rotbarsch oder Kabeljau verwendet werden. Wichtig bei Fisch ist der Kauf von biologischen Zuchttieren, bei denen Schwermetallanreicherungen und Medikamente sowie bedenkliches Futter außen vor bleiben. Der Omega-3-Gehalt ist aber leider geringer als bei wilden Kaltwasserfischen.

10 Portionen



Zutaten

- 250 g Süßkartoffeln oder Kartoffeln
- 250 g Fisch, gegart und auf Gräten kontrolliert
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Dill
- 1 EL Kichererbsenmehl oder 1 Ei

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, würfeln und mit ein wenig Wasser gar dünsten.
- Den gegarten Fisch im Mixer zerkleinern. Die Kartoffeln abseihen und mit der Fischmasse sowie den restlichen Zutaten gut vermischen. Eventuell 1 EL Dinkelmehl Type 630 als Bindemittel hinzugeben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischmasse teelöffelweise hinzugeben und die Taler beidseitig gut anbraten.
- Sie können mit einer Zitronenscheibe serviert werden, passend sind dazu Gemüsevarianten und Gemüsedips.



QUINOATALER

Das wertvolle Aminosäurenprofil in Quinoa macht dieses „Schnitzel“ zu einer wahren Proteinbombe! Mit geraspeltem Gemüse oder Gemüsemus können zudem auch notwendige Vitamine hineingeschmuggelt werden.

GUT ZU WISSEN

Ab dem Babyalter von einem Jahr dürfen in der vegetarischen Variante statt Kichererbsenmehl auch Vegegg (aus Lupinenmehl) oder Hühnereier verwendet werden.

10 Portionen



Zutaten

100 g weiße Quinoa

2 EL Kichererbsenmehl mit
4 EL Wasser verquirlt

2 TL Johannisbrotkernmehl oder
Pfeilwurzelsstärke

1 TL frische Gemüsebrühpaste
(siehe S. 182) oder Gemüsebrühpulver

evtl. ein wenig Petersilie, fein gehackt

Olivenöl oder Kokosöl zum Braten

Zubereitung

- Die Quinoa gut durchspülen, etwa 20 Minuten kochen, anschließend gut abgießen und nochmals durchspülen.
- Die Quinoa, das Kichererbsenmehl und das Johannisbrotkernmehl in eine Schüssel geben, die heiße Gemüsebrühe zugeben und alles gut miteinander verrühren.

- Mehrere Taler portionieren und in einer Pfanne mit reichlich Öl (mindestens bodenbedeckt) auf beiden Seiten etwa 1 Minute braten.

Tipps

- Es passen Gemüsesoßen, eventuell auch ein Hummusdip oder grüner Pesto dazu.
- Als Beilage passen auch Süßkartoffelpommes oder eine Kartoffelbeilage.



Soßen

BABY-TOMATENSOSSE

Als Tomatensoße fürs Baby reicht meist einfaches Tomatenpüree. Um sie herzhafter zu gestalten, bereite ich die Soße wie folgt vor.

10 Portionen



Zutaten

1 EL Olivenöl
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Knoblauchpulver
½ TL frische Gemüsebrühpaste
(siehe S. 182) oder Gemüsebrühpulver
200 g Tomatenpüree
Pfeffer, Oregano, Majoran oder andere Lieblingsgewürze
evtl. ein wenig Wasser
evtl. einige Kapern

Zubereitung

- In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchpulver zugeben, kurz verrühren, dann mit Wasser ablöschen und die Gemüsebrühe hinzugeben.
- Das Tomatenpüree hinzugeben, beliebig würzen und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Sollte die Tomatensoße zu fest werden, ein wenig Wasser hinzugeben.
- Für den Geschmack können auch Kapern hinzugegeben werden, wobei die Soße dann erneut püriert werden sollte.
- **Thermomix:** Italienische Tomatensoße – ohne Salz und Dattelsucker statt Honig.



GEMÜSESOSSE FÜR ZAHLREICHE REZEPTE

Als Soße für Nudeln, zu Burgern, im Reis oder zu diversen anderen Gerichten ist diese Grundsoße sehr gut geeignet. Sie kann auch in größeren Mengen hergestellt und portionsweise eingefroren werden. So hast du immer eine schnelle Gemüsebeilage bereit! Geeignete Gemüse dafür sind Kürbis, Zucchini, Brokkoli, Tomaten (geschält), Peperoni, Spinat, Erbsen, Karotten, Topinambur, Pastinaken.

20 Portionen



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- ½ Stange Sellerie
- 10 cm Lauch
- 30 ml Olivenöl
- 700 g verschiedenes Gemüse
(Zucchini, Süßkartoffeln, Kürbis,
Pastinaken, Erbsen)
- 1 Kartoffel
- 1 TL frische Gemüsebrühpaste
(siehe S. 182) oder Gemüsebrühpulver
- evtl. Dill, Petersilie oder
Liebstöckel

Zubereitung

- Zwiebel, Karotte, Sellerie und Lauch waschen und klein schneiden.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Kleingeschnittene darin goldgelb braten.
- In der Zwischenzeit das restliche gemischte Gemüse waschen, ggf. schälen und grob schneiden. Mit in den Topf geben und kurz umrühren.
- Dann mit Wasser aufgießen, Gemüsebrühe und Gewürze hinzugeben und bei mäßiger Hitze zugedeckt 20–30 Minuten köcheln lassen.
- Am Ende alles durchmixen und evtl. in kleinen Portionen einfrieren.
- **Thermomix:** Gemüsecremesuppe oder Gemüsesoße



OBSTMUS MIT FLOCKEN IN FESTER FORM

Da das Obstmus mit den Fingern der Eltern, des Kindes oder mit dem Löffel angeboten werden muss, zeige ich dir auch die umgewandelte Fingerfood-Variante.

8 Portionen



Zutaten

150 g Apfelmus (siehe S. 179)

110 g Flocken (siehe Tabelle)

1 EL Mandelmus

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, bis die Konsistenz homogen fest ist (evtl. noch mehr Flocken zufügen, um die richtige Festigkeit zu bekommen).
- Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und das Backblech mit einer Backmatte auslegen (Teig klebt nicht). Den Teig zu Sticks formen oder wie einen Pizzateig etwa 1 cm dick ausdrücken.
- Im Backofen auf mittlerer Schiene die Sticks etwa 15 Minuten fest backen. Die „Pizza“ braucht 20–25 Minuten (die Oberfläche sollte überall trocken sein).
- Die Sticks können so direkt nach dem Abkühlen gereicht werden. Die Pizziform kann in greifbare kleine Stücke geschnitten werden.
- Die übrigen Teile halten sich einige Tage im Kühlschrank oder 2 Monate im Tiefkühler.



FRÜHSTÜCKSMUFFINS

Sollte breiiger Porridge nicht akzeptiert werden, gibt es folgende Alternative. Diese Muffins eignen sich nicht nur als festes Frühstück, sondern können unterwegs als Zwischenmahlzeit gereicht werden (wie alle Frühstücksideen).

12 Muffins



Zutaten

170 g Flocken (Hirseflocken,
Buchweizenflocken, Reisflocken,
Amaranth, gepufft, später
Haferflocken)

175 g Obstmus (z. B. Apfelmus)

1 EL Mandelmus

220 g Wasser

1 Prise Vanille oder Zimt

Zubereitung

- Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
 - Alle Zutaten in einem Mixer fein mixen.
 - Die Masse auf die eingefetteten Muffinförmchen verteilen und sie im Ofen bei 170 Grad etwa 20 Minuten backen (die Muffins sollten gut ausgetrocknet sein).
 - Auskühlen lassen und aus dem Teig längliche Streifen schneiden.
- Die Muffins können problemlos eingefroren werden.

Tipp



Bildnachweis

Marion Lafogler (www.fotografielafogler.it):

Umschlag Klappe hinten, 13, 262/263

stock.adobe.com: Umschlag Vorderseite (pololia),

Umschlag Rückseite (likorbut), 9 (Mediterraneo), 16 (nenetus),
21 (Remco Rutten), 37 unten + 94 Hintergrund + 154 Quinoa
(New Africa), 41 + 42 oben (rh2010), 42 unten (MishaelPervak),
44 (Viktor Kochetkov), 46 (MAK), 50, 181 (Mara Zemgaliete),
52 oben (Hoda Bogdan), 54 (Serhiy Chaiko), 55 (ondrooo),
63 unten (ltyuan), 65 (Kirill Gorlov), 67 (Valentina R.), 69, 146,
163 (bit24), 70 (exclusive-design), 72 (aamulya), 79 (komokvm),
81 (Syda Productions), 84 (nataliaderiabina), 87 (Tomsickova),
89 (Максим Галінский), 90 (LIGHTFIELD STUDIOS), 100 (Dragana
Gordic), 102 (EVERST), 108 (ckybe), 111 (Maks Narodenko),
116 (Andrey Bandurenko), 118 Milchprodukte (Paulista), 118 Eier
(Natika), 118 Erdnüsse + 154 Erdnüsse (AlenKadr), 118 Weizen +
154 Weizen (Christian Jung), 118 Sesam + 154 Sesam + 162 Sesam
(Aleksei), 118 Senf + 154 Linsen + 160 (womue), 118 Lupinie
(multik79), 118 Weingläser (stockphoto-graf), 118 Nüsse (K),
118 Weichtier (margo555), 118 Krebstier (supamas), 118 Fische
(photocrew), 118 Soja (jakkit), 118 Sellerie (Dmytro),
121 (Olga Sidel'nikova), 124 (Demianastur), 127 (Africa Studio),
131 unten (cloud7days), 136 (Galina Zhigalova), 140 (Mariia),
140 Brotleib (As13Sys), 147 unten (Carey), 153 (Alexandra),
154 Kidneybohnen (NIKCOA), 154 Erbsen, Tempeh (uckyo),
154 Kichererbsen (Jiri Hera), 154 Leinsamen + 162 Leinsamen
(todja), 154 Sonnenblumenkerne (lantapix), 154 Kürbiskerne
(xamtiw), 154 Grünkohl (geshas), 154 Spinat (nataliazakharova),
154 Broccoli + Walnüsse (Tim UR), 154 Champignons +
Kartoffeln (gitusik), 154 Tofu (kolesnikovserg), 154 Haferflocken +
162 Haferflocken (Natallia), 154 Mais (anatchant), 154 Cashewnüsse
(Tetiana), 154 Mandeln (Nik_Merkulov), 155 (Owen), 158 (gitusik),
162 Hirseflocken (lantapix), 162 Dörrobst (ykokamoto), 162 Nüsse
und Kerne (Bordinthorn), 162 Hülsenfrüchte (dule964), 167 (Andrii),
168 (marysckin), 169 (samael334), 177 (Anna), 216 (GSDesign),
217 (Sheremetio), 218 (Alesia Berlezova), 226 (svitlini), 228 (WP!),
240 (xamtiw), 241 (Sergio)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Maria Lobis.

**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2023

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Umschlag Lenza Top Recycling, Innenteil Pure Offset Recycling

Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an
buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-725-8

ISBN 978-88-6839-726-5 (e-Book)



Jedes Baby zeigt Zeichen, wann es für die **Beikost** bereit ist. Diese Zeichen kannst du lernen zu erkennen und zusammen mit dem Baby die Welt der Beikost erkunden! Dieser Beikost-Führer ist **fundiert, aktuell** und damit auch **alternativ**:

- **BEIKOST NACH BEDARF**
- **BABY LED WEANING**
- **FINGERFOOD AUS ELTERN'S HÄNDEN**
- **OFFEN FÜR PFLANZENBASIERTE VEGANE BZW. VEGETARISCHE ERNÄHRUNGSWEISEN**

Maria Lobis, Hebamme und Mutter von vier Kindern, möchte den Ausgangspunkt klar aufzeigen und dabei besonders die Sicht des Babys berücksichtigen. Die Expertin stützt sich auf internationale Arbeiten, die tolerant gegenüber allen Ernährungsformen, mit Einbezug der Deckung essenzieller Nährstoffe, sind. Das Buch enthält:

- **Praktische Tipps** für eine einfache, natürliche und bedürfnisorientierte Beikosteinführung – alles, was Eltern wissen müssen über das **Wann, Was, Wie** und **Wieviel!**
- Bedarfsdeckende und vollwertige **Beikost mit gesunden Alternativen** für Zucker, Weißmehl und andere bedenkliche Lebensmittel
- **100 schmackhafte Rezepte**, die in die Familienküche integriert werden können
- **Beikostvorratsschrank** – alles, was du für die Herstellung von babygerechten Rezepten im 1. Lebensjahr brauchst

ISBN 978-88-6839-725-8



9 788868 397258

athesia-tapeiner.com

28 € (VD/A)