





DUNJA RIEBER weiß aus ihrer Zeit mit einem Baby und einem Kleinkind: Das Essen für die Kleinen soll gesund und lecker sein, aber auf gar keinen Fall kompliziert und aufwändig. So hat die studierte Ernährungswissenschaftlerin mit viel Kreativität und Fachwissen ganz einfache Rezepte mit wenigen Zutaten kreiert, die auch »Kochanfängern« gelingen und dem Kind schmecken. Dunja Rieber arbeitet heute als Journalistin und Kochbuchautorin. Für ihre Arbeit wurde sie bereits mit dem Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausgezeichnet. Sie lebt und arbeitet mit ihren beiden Töchtern und ihrem Mann in Landsberg/Bayern.



**Vom Gemüsebrei bis zur Lasagne:
240 Rezepte**

TRIAS



- Essen für Anfänger 7
- Von der Milch zum Brei 10
- Ist mein Baby bereit für Beikost? 12
- Der flexible Beikostplan 14
- Fürs Baby kochen –
so einfach geht's 16**
- In 10 Schritten von der
Milch zum Brei 18**
- Vegetarisch fürs Baby? 20
- Fragen zum
Beikoststart 22**
- Allergieschutz
von Anfang an 24
- Trinkt mein
Kind genug? 26

- Die Starter-Breie 30**
- Diese Öle veredeln den Brei 35
- Die besten Lebensmittel
für den Anfang 36**
- Mehr Vielfalt 52**
- Baby led weaning:
Geht's auch ohne Brei? 62
- Fingerfood fürs Baby 66**





Leckere Brothäppchen 78

Essen mit den Großen 86

**In 10 Schritten zum
Besseresser** 88

Wie Kinder mit weniger
Zucker auskommen 90

Unverträglichkeiten:
Der Feind im Essen 92

**In 10 Schritten zu
entspannten Mahlzeiten** 95

**Gute Besserung,
Kleines!** 96

**Was tun mit
mäkeligen Essern?** 98

Brot & Aufstriche 102

Wichtige Nährstoffe
für Ihr Kind 110

Guten Morgen! 112

Häppchen 122

Löffelglück 134

Lieblingssalate 144

Snacks für unterwegs 152

Gemüse & Kartoffeln 160

Getreide, Pasta, Reis 168

Blitzrezepte 180

Fleisch & Fisch 186

Süßes & Nachtisch 196

Kuchen, Kekse & Co. 206

**Die besten natürlichen
Zuckeralternativen** 210

Stichwortverzeichnis 220

Rezeptverzeichnis 221



Essen für Anfänger

Es ist immer wieder schön zu erleben, wie aus Babys Kinder werden, die gerne zu gesunden Lebensmitteln greifen. Auch als meine Töchter begannen, sich fürs Essen zu interessieren, war das mein Wunsch: Sie sollten Freude am Essen haben und die ganze Vielfalt natürlicher Lebensmittel lieben lernen. Die Basis dafür können wir als Eltern schon früh legen. Denn was unsere Kinder in den ersten zwei Jahren an Lebensmitteln kennenlernen, wird ihnen mit großer Wahrscheinlichkeit auch später schmecken.

Über die Zeit bis zum zweiten Geburtstag hat die Forschung in den letzten Jahren viel dazugelernt. Die Ernährung unserer Kinder in den ersten 1000 Tagen – das ist die Zeitspanne von der Zeit im Bauch bis zum zweiten Geburtstag – hat einen Einfluss auf ihr gesamtes späteres Leben. Das Wichtigste dabei ist, dass sie eine möglichst große Vielfalt von Geschmäckern kennenlernen. Und die bieten uns vor allem frische Lebensmittel der Saison, am besten natürlich aus der Region. Sie sind nicht nur nährstoffreicher, sondern schmecken auch immer wieder ein wenig anders – vor allem besser als verarbeitete Produkte aus dem Supermarkt oder der Drogerie.

Mein wichtigster Rat lautet also: Zeigen Sie Ihrem Baby die ganze Geschmacksvielfalt der Natur. Denn was es in den ersten zwei Jahren kennenlernt, wird es auch später eher mögen. Lassen Sie es das Essen anfassen, probieren – und lieben lernen! Das funktioniert nicht immer sofort – aber mit der Zeit. Dies bestätigt auch die Wissenschaft: Der sogenannte »Mere-Exposure-Effekt« beschreibt, dass Kinder jene Lebensmittel am liebsten mögen, mit denen sie vertraut sind – also die, die Sie zu Hause immer wieder anbieten. Und genau dabei hilft Ihnen dieses Buch. Alle Rezepte stammen aus unserer Familienküche. Auch meine Töchter haben nicht immer sofort alles gegessen und gemocht, deshalb finden Sie hier auch viele Gerichte, in denen allseits Beliebttes mit neuen Geschmacksnoten kombiniert wird – und daher von den Kleinen oft leichter akzeptiert wird.

Ich bin überzeugt von der Kraft, die in selbst gekochtem Essen steckt – in jeder Lebensphase und besonders natürlich in den ersten Lebensjahren. Es ist nicht nur gesünder, frischer und günstiger, sondern schmeckt auch besser. Also los geht's!

Landsberg, im Sommer 2020

Dunja Rieber





Von der Milch zum Brei

Was Babys satt und glücklich macht

Es gibt sie alle: die Löffel-Verweigerer, die Immer-nur-das-Eine-Esser, die Fingerfood-Liebhaber und auch die Ganz-nach-Plan-Babys. Der Beikoststart ist genauso individuell wie Ihr Baby, schließlich hat jeder Mensch seine ganz eigenen Vorlieben, auch schon die ganz Kleinen. Erst Möhre oder erst Kürbis? Beides ist gut! Mit jedem Brei entdeckt Ihr Baby neue Geschmäcker. Doch eine Regel sollten Sie in jedem Fall beherzigen: Beginnen Sie mit der Beikost keinesfalls vor dem fünften Lebensmonat. Und auch nach dem Beikoststart spielen Muttermilch oder Pre-Milch weiterhin die Hauptrolle. Die Milchmahlzeiten werden zunächst »nur« von der neuen festen Kost begleitet.

In den ersten vier Monaten ist Ihr Baby mit Muttermilch oder Pre-Milch bestens versorgt. In der Milch steckt alles, was Ihr Baby zum Wachsen braucht, und Babys Darm ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht reif genug, um feste Kost zu verdauen. Die Weltgesundheitsorganisation rät immer noch dazu, Babys volle sechs Monate zu stillen. Aus Sicht der Allergieprävention können alle Babys, die schon mit fünf Monaten die motorischen Voraussetzungen mitbringen, mit Beikost beginnen.

Mit Lernbrei fängt es an

Für den Anfang genügt es, Ihrem Baby vor dem Stillen oder dem Fläschchen zwei, drei Löffelchen Lernbrei anzubieten. Das kann ein purer Gemüsebrei sein, etwa gedünstete Möhre oder Pastinake. Aber auch ein einfacher, mit Wasser angerührter Getreidebrei oder mit der Gabel fein zerdrückte Avocado oder Kartoffeln sind möglich. Den restlichen Hunger darf Ihr Baby weiterhin mit Milch stillen. Und auch alle Nährstoffe bekommt es noch ausreichend durch seine Milch.

Wenn Ihr Baby den Brei immer wieder mit der Zunge herausschiebt, braucht es noch etwas Zeit und muss sich erst mit der neuen Nahrung vertraut machen. Warten Sie dann einfach ein oder zwei Wochen und probieren Sie es dann erneut. Der Lernbrei schmeckt Ihrem Baby? Prima, dann können Sie diesen Brei Schritt für Schritt zu einer ausgewogenen ersten Mahlzeit ausbauen.

Frühestens mit Beginn des fünften Lebensmonats

sollte es den ersten Brei geben, spätestens zum Ende des siebten Monats. Lassen Sie Ihr Kind zumindest davon kosten. Denn Studien ergaben, dass allergieauslösende Stoffe in diesem Zeitraum vom kindlichen Organismus am ehesten toleriert werden: Wenn Kinder in diesem Zeitfenster z. B. Dinkel oder Weizen probierten, erkrankten sie später seltener an einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) – hierfür reichen schon kleinste Mengen aus. Ansonsten besteht kein Grund zur Eile: Ausschließliches Stillen versorgt Ihr Baby auch über das erste Halbjahr hinaus mit allem, was es braucht.



Was Babys Brei enthalten sollte

Starten Sie etappenweise: Schmeckt Ihrem Baby der Gemüsebrei, so geben Sie als Nächstes sättigende Kartoffeln hinzu. Dann kommen eisenreiche Hafer- oder Hirseflocken oder ein wenig Fleisch dazu, mindestens fünfmal pro Woche. Klingt nach viel? Für die Eisenaufnahme ist es günstiger, öfters kleine Portionen Fleisch zu essen als einmal wöchentlich eine große. Geben Sie diesem Gemüse-Fleisch-Brei bzw. Veggie-Brei auch etwas Vitamin-C-reichen Saft hinzu, der die Eisenaufnahme verbessert. Statt Fleisch darf es ein- bis zweimal pro Woche auch Fisch sein, der gesunde Fette und Jod liefert. Jetzt fehlt nur noch etwas Rapsöl, das gesunde Omega-3-Fettsäuren enthält. Schmeckt Ihrem Baby die warme Hauptmahlzeit, kommen ein milchfreier Getreide-Obst-Brei sowie ein Vollmilch-Getreide-Brei hinzu. Entscheiden Sie, welchen Sie zuerst anbieten möchten. Der Getreide-Obst-Brei wird mit Wasser angerührt, ist somit weniger kalorienreich und daher vormittags oder nachmittags gut für zwischendurch geeignet. Weil er keine Milch enthält, liefert er auch gut verfügbares Eisen. Der Vollmilch-

Getreide-Brei sättigt langanhaltend, daher wird er gerne abends vor dem Schlafengehen gefüttert. Ist Ihr Baby morgens besonders hungrig, können Sie ihn genauso gut zum Frühstück füttern.

BABYGELEITETE BEIKOST. Es gibt kein festes Schema für die Babyernährung, auch wenn genaue Fahrpläne dies vielleicht so aussehen lassen. Die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung vorgeschlagene Reihenfolge ist keine feste Regel, schließlich funktionieren Babys nicht nach einem standardisierten Schema. Denken Sie auch daran: Das Wort »Beikost« bedeutet, dass diese der Muttermilch oder Pre-Milch beigefüttert wird. Die Beikost ergänzt die Milchmahlzeiten also, aber ersetzt sie nicht sofort, wie herkömmliche Beikostpläne das vermitteln. In der Realität verläuft der Prozess des Essenlernens bei Weitem nicht so geradlinig, wie es oft dargestellt wird.

Dass Ihr Baby von Anfang an große Mengen isst, ist unwahrscheinlich. Wie andere Dinge auch muss es das Essen erst lernen – in seinem ganz eigenen Tempo.

Ihr Baby möchte mittags mit Obst beginnen anstatt mit Gemüse? Oder Ihre Pellkartoffeln sind viel interessanter als pürierter Brei? Solange Sie Ihrer Intuition vertrauen und auf die Bedürfnisse Ihres Babys achten, spricht nichts dagegen, es anders zu machen! Sehen Sie diesen »Brei-Fahrplan« als grobe Orientierung dafür, nach und nach einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan für Ihr Baby zusammenzustellen. Los geht's: Viele Vorschläge für gesunde Mahlzeiten finden Sie in den Rezeptteilen (Seite 30).

Ist mein Baby bereit für Beikost?

Jedes Baby ist anders – hören Sie auf Ihr Gefühl

Um den sechsten Monat herum fangen die meisten Babys an, sich für das Essen der Großen zu interessieren. Orientieren Sie sich dabei an den Bedürfnissen Ihres Babys. Es zeigt Ihnen, wann es dafür bereit ist!

Zwischen Theorie und Praxis liegen manchmal Welten. Die anderen Babys essen alle schon – und Ihres nicht? Wann genau ein Kind bereit für zusätzliche Beikost ist, ist individuell verschieden. Es hängt von seiner Entwicklung ab und auch davon, wie leicht es sich von Brust oder Flasche trennen mag. Lassen Sie sich nicht verunsichern: Ihr Baby kann sich ruhig noch ein bisschen Zeit lassen mit der Beikost. Die Milchmahlzeiten haben auch ab dem sechsten Lebensmonat und darüber hinaus noch einen

hohen Wert für Ihr Baby. Es gibt Babys, die jeden Löffel Brei ablehnen, andere greifen, sobald sie können, nach Mamas Kartoffeln. Dazwischen gibt es viele Abstufungen. Es kann sein, dass Ihr Baby gerne das isst, was im »klassischen« Beikostplan vorgeschlagen wird; ebenso kann es natürlich auch sein, dass es sehr früh Fingerfood bevorzugt.

Welches sind die Beikost-Reifezeichen?

Beobachten Sie Ihr Baby lieber genau, anstatt einem Kalender zu folgen. Und hören Sie auf Ihr Gefühl. Keiner kennt Ihr Baby schließlich so gut wie Sie. Allgemein setzt die Beikostreife bestimmte motorische Fähigkeiten voraus, damit Ihr Kind mit fester Nahrung

