

Vollkornbrei – ab dem 5. Lebensmonat

Süße Variante

Zutaten:

- 20-25g Getreide (Dinkel, Weizen, Hafer, Gerste, Reis)
- 160 ml Wasser
- 2 EL Sahne
- zum Süßen: zerdrückte Banane, geriebener Apfel

Zubereitung:

Getreide mehlfein mahlen und in kaltes Wasser einrühren. Unter umrühren aufkochen und ausquellen lassen. Dann Sahne unterziehen. Anschließend mit Obst verfeinern. Die Getreidesorten wechseln im Laufe der Zeit. Wenn keine Getreidemühle vorhanden ist, evtl. im Bioladen oder im Reformhaus mahlen lassen und zügig verbrauchen.

Pikante Variante

Zutaten:

- 20-25g Getreide
- 160g Wasser
- 1 TL feingeschnittene Kräuter
- 1 TL Haferflocken
- 1 TL Butter
- 1 TL saure Sahne

Auch hier können verschiedene Kräuter und Gemüsearten (z.B. Karotten, Broccoli), sowie wechselnde Getreidesorten Abwechslung bringen.

Grundrezept für Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ab 6. Lebensmonat

Zutaten + Zubereitung

- 20-30g Mageres Fleisch (Schwein oder Geflügelfleisch) in wenig Wasser weich kochen, klein schneiden und pürieren.
- 90-100g Gemüse (nährstoffreich, gut verträgliche Sorten → Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli, Spinat, Pastinaken waschen, klein schneiden zusammen mit den Kartoffeln in wenig Wasser oder der Brühe des zuvor gekochten Fleisches weich dünsten.
- 40-60g Kartoffeln schälen, klein schneiden, mit dem Gemüse dünsten, das pürierte Fleisch zugeben und aufkochen lassen.
- 30-45 g Obstsaft – bei Allergie mehr Wasser verwenden! - (Vitamin C reich) zugeben und nochmals pürieren.
- 8-10g Pflanzenöl (Rapsöl) unterrühren.

Beginnen Sie mit der Beikost immer erst mit den einzelnen Produkten separat, um evtl. Allergien ausschließen zu können → reine Gemüsezubereitung (z.B. gekochte Karotten). Danach können Sie einen Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fettzugabe anbieten. Anschließend kann dann mit Fleischzugabe begonnen werden.

Grundrezept für einen vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Brei

ab 6. Lebensmonat

Zutaten + Zubereitung

- 100 g Gemüse (nährstoffreich, gut verträgliche Sorten → Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli, Spinat, Pastinaken) waschen, klein schneiden zusammen mit den Kartoffeln in wenig Wasser dünsten.
- 50 g Kartoffeln schälen, klein schneiden und mit dem Gemüse dünsten
- 20 g Wasser
- 10 g Haferflocken
- 30 g Obstsaft – bei Allergie mehr Wasser verwenden! – (Vitamin C reich) zugeben und nochmals pürieren
- 8 g Pflanzenöl (Rapsöl) unterrühren.

→ Wichtig für eine vegetarische Ernährung:

Erfordert besondere Kenntnisse der Lebensmittelauswahl. Es muß auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden.

Kombination von eisenreichen Getreide (z.B. Haferflocken) und Vitamin C reichen Gemüse (z.B. Blumenkohl, Broccoli) oder Säften ist grundlegend. Vitamin C fördert die Aufnahme des in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Eisens.

Eine vegane Ernährung (kein Fleisch, Milch, Eier) birgt im Säuglingsalter ein hohes Risiko an Mangel z.B. Eisen, Vitamin B 12, und Calcium → sie ist deshalb rigoros abzulehnen!

Grundrezept für Vollmilch-Getreide-Brei

ab 8. Lebensmonat

Zutaten + Zubereitung

- 200 ml Vollmilch 3,5 % (bei Allergie Muttermilch, HA Nahrung) mit
- 20 g Vollkorn Getreideflocken (Haferflocken, Gries, Reisflocken) aufkochen → während des Abkühlens quellen die Getreideflocken und die Konsistenz wird breiiger.
- 20 g Obstsaft oder Obstpüree (Vitamin C reich)

Literaturnachweis: <http://www.fke-do.de/empfehl/ernaplan.html>