

---

# Breimahlzeit für Babys

## Beikost löffelweise beginnen

Etwa ab dem 5.-6. Lebensmonat können Sie mit Beikost beginnen. Ihr Baby sollte den Kopf selbst gut halten können und Interesse für Essen zeigen. Gerade zu Beginn sind es meist Miniportionen (ein paar Löffel) die angenommen werden.

## Babybreie selber machen

Bei selbst gemachten Breien haben Sie volle Frische, beste Qualität, wissen genau welche Zutaten enthalten sind und können Ihrem Baby geschmackliche Vielfalt näher bringen. Verwenden Sie für Breie saisonale, regionale und biologische Zutaten. Diese versorgen Babys mit allen notwendigen Nährstoffen. Biologische Lebensmittel sind zudem kaum mit Schadstoffen (z.B. Pestiziden) belastet und für die Babykost absolut empfehlenswert.

Sie können mit der selbst gemachten Kost auch beim Haushaltsbudget etwas sparen, da die fertige Gläschenkost im Vergleich zu Rohprodukten meist teurer ist. Vor allem aber reduzieren Sie das Müllaufkommen, wenn nicht täglich leere Gläschen anfallen.

## Verkostungen machen

Kosten Sie einmal einige Varianten der Fertigbreie und Rezepte zu selbst gemachten Breien. Sie werden den geschmacklichen Unterschied wahrnehmen.

## Schonende Zubereitung für mehr Nährstoffe

Waschen oder Putzen Sie frisches Gemüse unter fließendem Wasser und verarbeiten Sie es gleich weiter. Wenn Sie Gemüse schonend im Dampfgarer oder kurz in wenig Wasser dünsten, bleiben viele wertvolle Vitamine und bioaktive Substanzen erhalten.

Ein paar Tropfen kalt gepresstes Pflanzenöl sichern die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen im Körper. Nehmen Sie heimische Öle wie Sonnenblumenöl und Rapsöl.

Bereiten Sie die Breie kurz vor dem Verzehr zu und verzichten Sie auf langes Warmhalten. Gerade zu Beginn bei sehr kleinen Portionen reicht ein gekochter Brei für mehr Mahlzeiten am Tag aus. Kühlen Sie den Brei und wärmen Sie nur die Menge die auch gegessen wird auf.

## Fertige Gläschenkost nur für unterwegs

Gekaufte Breie in großen Mengen sind für eine tägliche Ernährung Ihres Babys nicht notwendig. Ein paar

---

Gläschen können zur Sicherheit als Notrationen oder für die Mahlzeit unterwegs eingelagert werden.

Auch frisch gekochter Brei kann gut eingepackt und mitgenommen werden. Obstmus wie z.B. Apfel-Birnenmus schmeckt auch kalt gut.

## Rezepte:

Karotten-Erdapfel-Brei (*für 6.-7. Monat*)

Zutaten: 1 Bio Karotte, 1 Bio Erdapfel, 100 ml Wasser, 1 TL Bio Sonnenblumenöl

Zubereitung: Karotten putzen, Erdäpfel schälen und Gemüse in Würfel schneiden und dünsten. Alles fein pürieren und mit Öl verrühren.

Gemüse-Fleisch-Brei (*für 6.-7. Monat*)

Zutaten: 100 g gemischtes Bio Gemüse (z.B. Karotte, Pastinake und Zucchini), 1 Bio Erdapfel, 20 mg mageres Bio Jungrindfleisch, 100 ml Wasser, 2 EL Bio Apfelsaft, 1 EL Bio Sonnenblumenöl

Zubereitung: Gemüse putzen, Erdäpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Rindfleisch klein würfeln oder faschieren und mit Gemüse in Wasser dünsten. Apfelsaft zugeben, pürieren und Öl einrühren.

Apfel-Reis-Brei (*für 7.-9. Monat*)

Zutaten: 1 Bio Apfel, 2 EL Bio Reisflocken, 1 TL Bio Sonnenblumenöl, 100 ml Wasser

Zubereitung: Apfel waschen, entkernen, in Stücke schneiden und in Wasser dünsten. Pürieren, Reisflocken einrühren und kurz aufkochen lassen. Öl einrühren. Variieren Sie das Obst nach Saison und probieren Sie auch Pfirsich, Birne und Beeren.

Grieskoch mit Beeren (*ab 7.-9. Monat*)

Zutaten: 1 TL Bio Butter, 200 ml Wasser, 2 EL Bio Dinkel- oder Weizengrieß, 3 EL Beeren aus dem Garten (Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, ...), 3 EL Wasser

Zubereitung: Wasser mit Butter aufkochen, Grieß mit Schneebesen einrühren und ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Öfters umrühren und nachquellen lassen. Beeren mit 3 EL Wasser kurz aufkochen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Grieskoch verrühren.

## Zutaten für Babybreie variieren

Für die Zubereitung einer Breimahlzeit brauchen Sie nur wenige Utensilien. Dazu gehören: ein Schneidbrett, ein Gemüsemesser, einen Kochtopf mit Deckel und einen Pürierstab. Achten Sie besonders auf Hygiene bei der Zubereitung und in der Küche.

Verwenden Sie frisches, reifes Obst und Gemüse der Saison. Das bringt die meisten gesunden Inhaltsstoffe

---

und Abwechslung in den Speiseplan. Für den Start gut geeignet sind Karotten, Pastinaken, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi, Kürbis und Erdäpfel.

Bei Fleisch sind Geflügel, Kalb oder Jungrind gut bekömmlich. Wenn Sie nicht immer Kleinstmengen garen wollen, können Sie etwas mehr Fleisch kochen und in kleinen Portionen wie z.B. in Eiswürfelbehältern einfrieren.

Auch eisenreiches Gemüse wie Erbsen, Fenchel, Broccoli, Kohlrabi, Rote Rüben oder Getreide und Hafer ist eine gute Abwechslung zu Fleisch, da es nicht täglich am Speiseplan stehen sollte. Die Gemüsesorten können Sie etwas später Zug um Zug erweitern um mehr Vielfalt in den Speiseplan zu bringen.

Bei Obst können Sie mit Äpfeln, Birnen und Pfirsichen starten und später auch Steinobst, frische Beeren und Obstsäfte für Breie verwenden. Die Zugabe von Vitamin C-haltigem Orangensaft hilft dabei Eisen aus der Babynahrung besser zu verwerten. Greifen Sie zu Bio-Orangen aus fairem Handel.

Bei den Breirezepten können Sie anfangs Getreidesorten wie z.B. Reisschleim, Reis, Hirseflocken und Maisgrieß nehmen, diese sind gut bekömmlich. Hirse bietet eine gute Grundlage für süße und saure Breie. Etwa ab dem 7. Monat können Sie dazu glutenhaltige Getreidearten wie Hafer, Dinkel und Weizen anbieten.

## Breie ohne Salz und Zucker kochen

Beim Zubereiten besser auf Salz verzichten. Es belastet die Nieren unnötig und gewöhnt das Kleinkind an intensiven Geschmack. Babys sind viel geschmacksempfindlicher als Erwachsene und brauchen keine Zusatzstoffe. Zucker oder Honig ist auch nicht notwendig.

Breie können Sie mit Zugabe von Obstsäften süßen bzw. sind diese durch die Zugabe von Obst schon süß. Fertigen Breien wird manchmal Zucker oder Salz zugesetzt, besonders Getreidebreie sind meist gesüßt.

Wenn Sie auch für die Erwachsenen gleich mitkochen, dann einfach das Gemüse oder Fleisch ohne Salz garen. Die Portion für den Baby Brei beiseite stellen und den Rest dann würzen und abschmecken.