

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag



Thermomix – mit Liebe gekocht

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag

Aller Anfang ist leicht

LUST AUF SELBERKOCHEN? MIT DEM THERMOMIX GELINGEN BABYBREIE (FAST) AUF KNOPFDRUCK. UND DIE GEWONNENE ZEIT KÖNNEN SIE ZUM SCHMUSEN, SPIELEN ODER ENTSPANNEN NUTZEN.

Baby, wie die Zeit vergeht … Gerade noch standen Mamas Milch oder das Fläschchen ganz oben auf Babys Wunschliste und schon entdeckt Ihr Kleines die wunderbare Welt des Essens. Keine schlechte Idee, Ihren besten Küchenhelfer dafür einzuspannen: Denn wer gart Pastinake & Co. vitaminschonend für Sie im Wasserdampf? Wer schnippelt Gemüse in klitzekleine, babygerechte Würfelchen zum Kauenüben? Wer püriert für Sie in Sekundenschnelle? Wer erwärmt den Brei exakt auf die gewünschte Temperatur? Wer mahlt für Sie frisches Getreide, knetet ratzfatz einen Teig für Brötchen oder Pizza daraus, und das alles in einem Topf ohne viel Abwasch? Der Thermomix! Oder an einem dieser hektischen Mittage: Sie werfen ein paar frische Zutaten in den Topf, geben Wasser und Nudeln dazu und 20 Minuten später steht vor Ihnen frisch gekochte Pasta Bolognese. Und während der Thermomix die Arbeit für Sie erledigt, haben Sie ein bisschen Zeit für sich und Ihr Baby!

MAMAS BREIE SIND DIE BESTEN

Klar, gekaufte Babynahrung unterliegt strengen Qualitätskontrollen und kann eine gute Alternative für Ausflüge oder eine Notration im Vorratsschrank sein. Trotzdem: Wenn Sie Babys Mahlzeiten im Thermomix frisch zubereiten, wissen Sie einfach genau, was drinsteckt. Und geschmacklich liegen Welten zwischen lange haltbaren Gläschen und frisch gedünstetem Gemüsepüree.

Vitaminschonend

Im Thermomix werden frisches Gemüse, Kartoffeln und Fleisch im Wasserdampf gegart. So bleiben viel mehr wertvolle Vitamine und Mineralstoffe erhalten als beim Kochen im Topf. Auch ist Gedämpftes viel aromatischer – ideal, um Ihrem Baby das Essen schmackhaft zu machen. Und anstatt ständig die Temperatur zu kontrollieren oder aufpassen zu müssen, dass nichts überkocht, können Sie sich darauf verlassen,

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag





© Oksana Kuzmina/stock.adobe.com – Stock photo. Posed by a model



dass das Zubereiten auf Knopfdruck perfekt funktioniert.

Mehr Vielfalt
Mirabelle, Quitte, Artischocke, Avocado – seltenere oder regional angebaute Gemüse- und Obstsorten stecken in der Regel nicht in gekauften Baby-Gläschen. Wer selber kocht, kann seinem Baby von Anfang an die ganze Geschmacksvielfalt bieten.

Fünf Portionen auf einmal
Mit Kindern im Haushalt heißt Kochen auch immer Improvisieren. Mit einem gut gefüllten Tiefkühlfach oder Vorratsschrank können Sie jederzeit, auch an hektischen Tagen, etwas Gesundes auf den Esstisch zaubern, weil Sie immer gleich mehrere Portionen auf einmal kochen können. Im Rezeptteil im hinteren Teil des Buchs finden Sie daher häufig auch die Zubereitungsvariante für fünf Portionen. Für das Schneidemesser des Thermomix ist das Zerkleinern größerer Zutatenmengen einfacher als die Verarbeitung kleiner Einzelportionen. Dank des großen Mixtopfs können Sie ohne Probleme Babybrei auf Vorrat kochen – und auch beim Auftauen und Erwärmen der Mahlzeiten ist er behilflich!

Exakt auf Temperatur
Raus aus der Gefrierdose und rein in den Mixtopf – wenn Sie möchten, können Sie den gefrorenen oder über Nacht im Kühlschrank aufgetauten Brei im Mixtopf auf genau 37 °C temperieren. So gehen Sie sicher, dass sich Ihr Baby nicht verbrennt – und die Temperatur entspricht genau der von Mamas Milch bzw. der Pre-Milch aus dem Fläschchen.

Stressfrei & sicher kochen
Mit Baby hat man immer genug zu tun und wer schon mal versucht hat, mit Kind auf der Hüfte mit heißen Töpfen oder dem Pürierstab zu hantieren, weiß, dass das schnell mal ins Auge gehen kann… Ideal also, wenn der Mixer gleich im Topf steckt und der Brei so im Handumdrehen fertig ist.

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag

Verlassen Sie sich auf Ihre Intuition,
was den richtigen Zeitpunkt für den ersten Löffel
Brei angeht.

Von fein püriert bis stückig
Dank der unterschiedlichen Pürierstufen lassen sich neben feinem Brei auch Mahlzeiten mit kleinen und größeren Stückchen zubereiten – ganz nach den Vorlieben Ihres Babys. Wichtig für Babys, die es besonders fein püriert mögen: Es muss eine gewisse Zutatenmenge im Mixtopf sein, damit die Messer greifen und alles zerkleinern können. Ab etwa 200 g Gesamtmenge arbeitet der Thermomix mit voller Einsatzkraft. Kleine Spatzenportionen für den Beikoststart lassen sich nicht immer komplett pürieren, es verbleiben unter Umständen Stückchen im Püree. Dann ist es hilfreich, noch etwas Garflüssigkeit, Saft oder Wasser hinzuzufügen. Den Brei mit dem Spatel nach unten schieben und alles noch einmal **20–30 Sek./Stufe 8–9** pürieren. Oder Sie kochen gleich zwei Portionen und bewahren die zweite Portion für den nächsten Tag im Kühlschrank auf.

Schnell & sauber
Töpfe, Kochlöffel, Dampfgarer, Püriergefäß, Pürierstab etc. – all das müssen Sie nun nicht mehr extra herausholen und abspülen. Der Thermomix erledigt die Arbeit mit wesentlich weniger Gerätschaften und Sie sparen ordentlich Zeit ein. Der Mixtopf selber spült sich dank Reinigungsfunktion fast von allein: Dafür einfach etwas Wasser und einen Tropfen Spülmittel in den Mixtopf geben und für 30 Sekunden die Turbostufe einschalten, dabei mehrmals zwischen Links- und Rechtslauf wechseln.

DER BESTE ZEITPUNKT FÜR DEN BEIKOSTSTART

Verlassen Sie sich auf Ihre Intuition, was den richtigen Zeitpunkt für den ersten Löffel Brei angeht. Sie kennen die Bedürfnisse Ihres Babys am besten und wissen, wie weit es in seiner Entwicklung ist. Bleiben Sie vor allem entspannt und gelassen, wenn das Baby seine ganz eigenen Vorlieben hat, was es wann essen möchte. Und wenn Sie auf Nummer sicher gehen möchten, geben Ihnen die offiziellen Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung eine zusätzliche Orientierung für den Beikoststart.
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, Babys sechs Monate voll zu stillen. Während diese Empfehlung in Gegenden mit schlechten Hygienebedingungen und Infektionen durch unsauberes Wasser immer noch gilt, empfehlen hierzulande immer mehr Experten, Babys gerne schon etwas früher kleine Probierportionen kosten zu lassen. Denn in puncto Allergien, die ja in den Industrienationen das größere Problem darstellen, hat die empfohlene sechsmonatige Stillzeit keine Verbesserung gebracht. Im Gegenteil: Obwohl Mamas lange nach Plan fütterten, stieg die Zahl der Allergien an. Mittlerweile fanden Forscher in einer Vielzahl von Studien heraus, dass beispiels-

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag



weise in Israel, wo Babys traditionell schon früh an Erdnusssnacks lutschen, die Zahl der Erdnuss-Allergiker verschwindend gering ist, während sie in Amerika und England trotz strengen Verzichts deutlich höher liegt.
Ähnliches zeigt sich bei der Unverträglichkeit von Gluten, einem in Weizen, Dinkel, Hafer und Gerste enthaltenen Getreide-Eiweiß. Gerade die Babys reagierten allergisch auf Gluten, die erst nach dem sechsten Monat davon probieren durften. Mittlerweile haben Wissenschaftler hierfür eine Erklärung, denn erst seit Kurzem weiß man, wie eng Darm und Immunsystem zusammenarbeiten. Vor allem zwischen dem fünften und siebten Monat »lernt« die Darmschleimhaut, mit potenziell allergieauslösenden Stoffen fertigzuwerden und sie als sicher einzustufen, anstatt wie bei einer Allergie überzureagieren.
Wichtig: Vor dem fünften Monat sind Muttermilch und Pre-Milch das Beste fürs Baby – festes Essen sollte nicht angeboten werden. Ein Beikostbeginn vor dem fünften Monat geht mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Allergien einher, wie Forscher heute wissen.

Achten Sie auf die richtigen Anzeichen
Doch wann zwischen dem fünften und siebten Monat ist nun der beste Zeitpunkt, um dem Baby erstmals etwas Festes zu essen anzubieten? Diese äußeren Anzeichen deuten darauf hin, dass Ihr Baby bereit für den Beikoststart ist:

- Der Verlust des Zungenstoßreflexes, d. h., Babys Zunge stößt Essen nicht mehr automatisch mit der Zunge heraus.
- Das Baby kann (nahezu) aufrecht sitzen und seinen Kopf in dieser Position sicher halten.
- Es kann mit den Händen selbstständig Essen (oder andere Dinge) in den Mund stecken.
- Das Baby dreht den Kopf weg oder presst den Mund zusammen, wenn es nicht weiteressen möchte.

Da alle Babys neugierig sind, ist es nicht unbedingt ein Zeichen dafür, mit der ersten Beikost zu beginnen, wenn Ihr Liebling interessiert beobachtet, was Mama und Papa essen, oder versucht, schon nach dem Löffel zu greifen. Trotzdem geht das Interesse an Mamas Butterbrot häufig mit den oben genannten Reifezeichen einher.

Das Wichtigste – gelassen bleiben
Sie haben einen leckeren Brei frisch zubereitet und Ihr Baby ist schon ganz neugierig, was Mama da in der Schüssel hat? Bevor es nun an den allerersten Löffel geht, hier noch einige praktische Tipps:

- Bieten Sie dem Baby anfangs am besten nur dann festes Essen an, wenn es satt ist. Nur dann hat es in der Regel Lust auf Experimente. Bei Hunger geben Sie ihm erst ein-

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag

Versuchen Sie, Babys Mahlzeiten in die Zeiten zu legen, zu denen auch Sie und die Familie essen.

mal weiterhin wie gewohnt Milch. Isst Ihr Baby größere Mengen, reduzieren sich die Milchmahlzeiten ganz automatisch.

- Geben Sie etwas Brei auf den Löffel, berühren Sie damit Babys Lippen. Lassen Sie es die neue Textur und den neuen Geschmack erst einmal erforschen. Ihr Baby öffnet den Mund sofort? Auch prima, neugierige Esser dürfen natürlich sofort loslegen.
- Lassen Sie Ihr Baby entscheiden, wie viel es essen möchte und wann es an der Zeit ist aufzuhören. Manche Babys essen von Anfang an mehrere Löffel und steigern rasch die Menge, bei anderen bleibt es über Wochen bei ein bis zwei Löffeln. Manche zeigen zunächst auch gar kein Interesse. Ihr Baby isst nur wenig? In diesem Alter muss festes Essen noch keinen nennenswerten Beitrag zur Nährstoffversorgung Ihres Babys liefern. Fühlen Sie sich nicht unter Druck gesetzt von typischen Mahlzeitengrößen der Gläschen-Hersteller. Ihr Baby entscheidet ganz nach seinem individuellen Tempo.
- Warten Sie immer auf die Aufmerksamkeit Ihres Babys und bieten Sie dann einen Löffel Brei an. Ihr Baby ist gerade an anderen Dingen interessiert und schaut weg? Bitte in solchen Momenten nicht schnell mal den Löffel in den Mund schieben. Dies führt häufig zu Stress oder Zwang bei den Mahlzeiten. Und darauf reagieren fast alle Babys mit noch weniger Interesse am Essen – denn eine Wohlfühl-Atmosphäre sieht anders aus!
- Versuchen Sie, Babys Mahlzeiten in die Zeiten zu legen, in denen auch Sie und die Familie essen. Auch wenn Ihr Baby erst mal nur mit dem Essen »spielt« oder es mit den Händen erforscht: Mit der Zeit lernt es, das gleiche (möglichst gesunde) Essen zu mögen wie Sie.

Nicht vergessen: Das Wörtchen »Bei-Kost« heißt nicht umsonst so. Denn in den ersten Wochen und Monaten des Essenlernens wird sie der Muttermilch lediglich beigegeben. Beikost kann und soll zu diesem Zeitpunkt die Muttermilch nicht ersetzen. Auch nach dem berühmten sechsten Monat stecken in der Muttermilch noch alle wichtigen Nährstoffe, die ein Baby zum Wachsen braucht. Und nicht nur das: Die Menge an wertvollen Abwehrstoffen steigt sogar im Beikostalter noch einmal an. In puncto Eisen wird häufig vergessen, dass das Eisen aus der Muttermilch besonders gut fürs Baby verfügbar ist.

Wenn Ihr Baby kein Interesse an Beikost zeigt

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Baby Beikost zunächst ablehnt. Meist gibt es ganz einfache Gründe dafür:

Zu großer Hunger? Hungrige Babys sind schnell frustriert und ungeduldig. Denn wer will sich schon mit Neuem auseinander-

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag



© Oksana Kuzmina/stock.adobe.com – Stock photo. Posed by a model

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag

setzen, wenn der Magen knurrt? Dann stillt etwas Milch den größten Hunger und nach einer halben Stunde starten Sie einen neuen Versuch.

Zu viel Stress? Gerade vom Einkaufen oder der Spielgruppe zurück und schon geht's ans Essen? Das ist vielen Babys zu viel. In solchen Momenten wollen sie in Mamas Arm und lieber gestillt oder mit dem Fläschchen gefüttert werden und »Nähe tanken«. Wenn der Abendbrei nicht gern gelöffelt wird, ist häufig die Müdigkeit schon zu groß. Geben Sie dann den Abendbrei einfach ein oder zwei Stunden früher. Und später vor dem Schlafengehen gibt es noch einmal eine Milchmahlzeit.

Lieber Finger als Löffel? Möglicherweise isst Ihr Baby lieber mit den Händen als vom Löffel, ist also ein Fingerfood-Liebhaber. Warum nicht mal die Pastinaken oder Möhren gedünstet in handlichen Stücken anbieten? Manche stören sich auch einfach am Löffel. Dann geht es auch so: Tippen Sie Ihren Finger in den Brei und lassen Sie Ihr Baby davon probieren. Einen Versuch wert ist es auch, dem Baby selbst einen Löffel in die Hand zu geben, während Mama füttert.

Ungewohnter Geschmack? Nicht jedes Baby ist gleich von den neuen Aromen und Texturen begeistert. Geben Sie trotzdem bitte nicht gleich auf. Essanfängern schmeckt so manches Gemüse erst beim zwanzigsten Probieren. Ihre Geduld und Mühe wird sich auszahlen. Studien zeigen immer wieder: Wer im Babyalter von einem vielfältigen Angebot probieren durfte, isst auch im Schulkindalter ausgewogener und gesünder. Das heißt nicht, dass immer alles aufgegessen oder sofort gemocht werden muss – es geht ausschließlich um das Probieren-Dürfen!

Und zu trinken? Babys bekommen die Flüssigkeit, die sie brauchen, beim Anlegen über Muttermilch oder Pre-Milch. Trotzdem ist es eine gute Idee, gleich mit dem Beikoststart zum Essen etwas Wasser anzubieten. Entweder aus dem Trinklernbecher oder mit Mamas Hilfe aus einem kleinen Glas. Kommt oft gut an: Mit etwa neun Monaten können einige schon mit einem Strohhalm trinken. Wenn es nicht schon vorher geklappt hat, sollten spätestens Einjährige langsam auf einen normalen Becher umsteigen.

IHR BREIFAHRPLAN FÜRS ERSTE JAHR

Im ersten Lebensjahr entdeckt Ihr Baby die aufregende Welt des Essens. Die verschiedenen Stadien des Essenlernens, von der ersten Breimahlzeit bis zum gemeinsamen Essen »mit den Großen«, lassen sich in vier Phasen einteilen, in denen zunächst Brei und später auch Fingerfood wichtige Nährstoffe liefern und für eine ausgewogene Ernährung sorgen. An diesem Schema der vier unterschiedlichen Phasen

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag



orientiert sich auch der Rezeptteil (ab Seite 29).

Phase 1:
Die allerersten Löffel Brei
Ab dem 5. Monat Betrachten Sie die ersten Wochen des Essenlernens als Geschmackstraining. Es geht zu Beginn nicht um die Menge, die gegessen wird, sondern um das Kennenlernen und Austesten. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung setzt auf den schrittweisen Ersatz von Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten. Gestartet wird mit milden Gemüsepürees, die anfangs immer aus einer Zutat bestehen. Das ist praktisch, da die Zubereitung einfach ist und es anfangs ohnehin mehr um das Ausprobieren geht. Viele Mamas beginnen mit gedünsteter Möhre, Kürbis oder Pastinake als erste Beikost, weil deren süßes Aroma an Muttermilch erinnert. Bereiten Sie die Starter-Pürees eher dünnflüssig zu, etwas dicker als die gewohnte Milch. Das erleichtert vielen Essanfängern die Umstellung. Wenn das Baby dann gelernt hat, mit der neuen Textur umzugehen, kann das Püree mit der Zeit fester werden. Für den Anfang reichen zwei, drei Löffel vollkommen. Hat der Start mit Gemüsepüree geklappt, kommt einige Zeit später Kartoffel dazu. So wird der Brei sättigender. Doch es geht auch anders: In jeder Kultur gelten traditionell andere Lebensmittel als ideale erste Beikost. Der Trend geht insgesamt weg von starren Plänen, hin zu mehr Freiräumen und Individualität. In Amerika werden z. B. gerne auch ein mit Wasser angerührter Getreidebrei aus Instant-Flocken oder fein gemahlenen Getreideflocken angeboten. Wer mag, kann diesen ersten Getreidebrei auch mit Muttermilch anrühren. Vor allem in asiatischen Ländern wird gern etwas weiches, gut durch gegartes Rührei gefüttert. Sie werden überrascht sein, was Ihrem Baby alles schmeckt! Auch gegen einen Fleischbrei als erste Beikost spricht nichts. Vielen Babys schmeckt Nahrhaftes wie Getreide, Ei oder Fleisch sogar besonders gut. Von der »American Association of Pediatrics« wird ausdrücklich empfohlen, dem Baby bereits zum Beikoststart eine vielfältige Auswahl an Lebensmitteln anzubieten. Püriertes Fleisch, Früchte, Getreidebreie, Eier – ausgezeichnete erste Lebensmittel. Und auch das hierzulande empfohlene Gemüsepüree zählt dazu, aber eben nicht ausschließlich, wie standardisierte Beikostpläne empfehlen.
Und unabhängig davon, ob Ihr Baby Brei gerne isst oder gar nicht mag: Es sollte von Anfang an die Möglichkeit haben, Fingerfood kennenzulernen.

Phase 2: Jetzt kommen Fleisch, Fisch und Milch dazu
Ab dem 6. Monat Ihr Baby ist mit der ersten Beikost schon vertraut? Dann wird es Zeit für den

aus: Rieber, Die besten Babybreie (ISBN 9783432116624) © 2022 TRIAS Verlag