

KÜCHENRATGEBER

DAGMAR VON CRAMM

VEGGIE

für Babys und Kleinkinder



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Margarethe Brunner

Korrekturat: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8475-7

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan C. Brettschneider

Fotos: Dagmar von Cramm; Coco Lang; Paul Schirnhofer
(Autorenfoto)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8475 02_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



DAGMAR VON CRAMM

*Wie ernähre ich mein Kind am besten?
Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm weiß, wie
das geht. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und
Trends verändern auch die Babybeikost. Wichtig,
dabei das große Ganze nicht aus den Augen zu
verlieren. Und genau darum geht es in diesem
Ratgeber.*

Babyfood ohne Dogma

Stillen ist für Babys das Beste – darin sind sich alle Experten einig. Aber was kommt danach? Und wann? Babys sind unterschiedlich – auch in ihren Essvorlieben. Ähnlich sind dagegen ihre Bedürfnisse: Kleine Menschen brauchen unterschiedliche Ernährungsbausteine, um zu wachsen. Und zwar die richtigen. Die Forschung der letzten Jahrzehnte hat einige Überraschungen zu Tage gefördert. So sollte die »Beikost« nicht zu spät beginnen. Das beste Zeitfenster dafür öffnet sich im 5. bis 7. Monat. Und sie sollte nicht monoton sein: Kleine Mengen von Unterschiedlichem sind am besten. Besonders erbittert wird um zwei Fragen gestritten:

Ist vegetarisch normal?

Die Auswahl der Lebensmittel entscheidet über die Qualität der Ernährung. Wer auf Fleisch und Fisch verzichtet, der braucht Getreidevollkorn, Nüsse und Kerne – und einen bunten Gemüsemix. Das gilt auch für Babys. Je vollwertiger die Zutaten, desto besser. Und: Durch die Kombination mit Milch und Ei wird die »biologische Wertigkeit« von pflanzlichem Eiweiß besonders hoch.

Mit oder ohne Brei?

Die Theorie von der »breifreien« Babyernährung: Ein Baby sollte so lange Muttermilch bekommen, bis es selbergreifen und essen kann. Praktisch heißt das für die Mutter: Sehr lange voll zu stillen, denn Fingerfood wie Gemüse, Brot oder Nudeln enthält nicht alle Bausteine, die das Baby braucht. Das ist nicht für jede Mutter möglich. Trotzdem ist Fingerfood eine Bereicherung: Das Baby lernt den Geschmack einzelner Gemüsesorten kennen, es übt zu greifen und entscheidet selbst, was in seinem Magen landet. Sowohl mit Brei als auch mit Fingerfood ist deshalb meine Devise. So bekommt dein Kind alles, was es braucht.

DER ERSTE VEGGIE-BREI UND DAS ERSTE FINGERFOOD



1. 100 g Gemüse (z. B. Möhre, Brokkoli, Pastinake) und 1 kleine Kartoffel waschen, putzen oder schälen und in Würfel schneiden. Alles mitwenig Wasser in ca. 10 Min. weich garen. 10 g Haferflocken dazugeben und aufkochen.

2. 2-4 EL Apfeldirektsaft und 1 EL Rapsöl unterrühren und alles pürieren.

Für Fingerfood Gemüse in babygerechte (zum Greifen geeignete) Stücke schneiden und in einem kleinen Topf mit Siebeinsatz 10-15Min. dämpfen.