

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

BREIFREI EXPRESS

Die **schnellsten Rezepte** von den
Expertinnen des **breifreibaby-Blogs**



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: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 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, Linh Nguyen

Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Stephanie Reindl

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9212-7

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Sabrina Sue Daniels

Fotos: Sabrina Sue Daniels, Andrea Mühleck

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9212 10_2023_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

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserinnen dar. Sie wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



AB BEIKOSTREIFE

AB PINZETTENGRIFF

Diese Wertmarken zeigen dir bei jedem Rezept, ob dein Baby das Gericht direkt nach Erfüllung der Beikostreifezeichen essen darf oder ob du es deinem Kind erst nach Erlernen des Pinzettengriffs anbieten solltest. Was das genau bedeutet, kannst du ab Seite 8 nachlesen.

Bei vielen Rezepten findest du außerdem diese Icons:



glutenfrei
milcheiweißfrei
vegan



LIEBE MAMA, LIEBER PAPA,

wir wissen nur zu genau: Wenn plötzlich kleine Kinder im Spiel sind, bleibt keine Zeit mehr, lange in der Küche zu stehen. Die Babys möchten doch getragen, bekuschelt, gestillt, bespielt, besungen und gewickelt werden ... und währenddessen brennt das Gemüse in der Pfanne an. Deshalb gibt es in diesem Buch von uns brandneue Expressrezepte – mit einer maximalen Zubereitungszeit von 30 Minuten. Meist liegt sie sogar deutlich darunter oder das Familiengericht braucht nur noch etwas Zeit im Ofen.

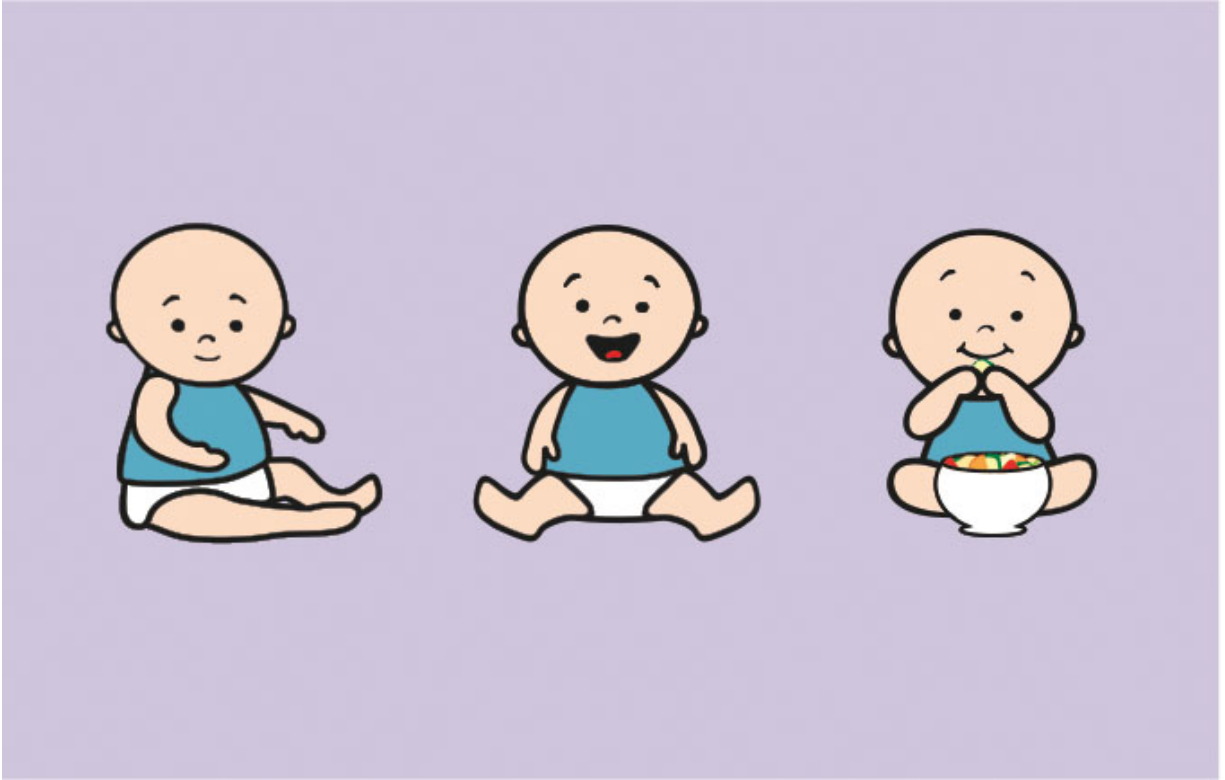
Auf jeden Fall ist die Beikostzeit etwas, auf das du dich sehr freuen darfst! Dein Baby wird dich jeden Tag überraschen und dich damit erfreuen, dass es schon von Beginn an das Gleiche essen kann wie die Familie. Du findest also nicht nur schnelle Breifreirezepte für die ganze Familie in diesem Buch, sondern auch eine Einführung in das Thema baby-led weaning. Wir geben dir Expresswissen zur Beikosteinführung an die Hand, klären über ungeeignete Lebensmittel auf und verraten dir, mit was du den Vorratsschrank am besten bestückst. Darüber hinaus gibt es noch Tipps für Vorabendrezepte – also solche, die du komplett vorbereiten kannst – und die besten Tricks, wie es in der Küche noch schneller geht. Du wirst sehen: Auch wir greifen, wo immer es geht, zur einfachsten Lösung.

Diese Leichtigkeit darfst du dir nicht nur beim Kochen bewahren, sondern auch auf der kompletten Beikostreise mit deinem Baby und später Kleinkind. Vieles ergibt sich von selbst, wenn wir darauf vertrauen, dass die Babys ihren Weg gehen und aus einem gesunden Angebot das wählen, was sie jetzt gerade brauchen und mögen.

Hast du noch Fragen? Gerne stehen wir dir auf den Social-Media-Kanälen (@breifreibaby_) oder unserer Website www.breifreibaby.de mit Rat und Tat zur Seite.

Herzlich

Almina & Lena



WAS IST BREIFREI?

Breifrei oder BLW (Baby-led weaning) bezeichnet die babygeleitete Beikost Einführung mit Familienkost: Das Baby bekommt weiterhin Muttermilch oder Säuglingsersatznahrung nach Bedarf und stillt sich so in seinem eigenen Tempo ab. Auf das Füttern von Babybrei wird verzichtet. Mit angepassten Familiengerichten und babygeeigneten Lebensmitteln lernt das Baby die unterschiedlichen Aromen, Farben, Formen und Konsistenzen langsam und mit der Familie kennen. Einen starren Ernährungsplan gibt es hier nicht. Die Beikost Einführung erfolgt schrittweise, während Muttermilch oder Pre-Nahrung weiter die Hauptnahrungsquelle bleibt und das Baby so ergänzend mit Energie, Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt.

WANN IST DAS BABY BEREIT?

Egal, ob dein Baby mit fester, babygeeigneter Kost oder mit Babybrei in die Beikostzeit startet – mit den drei Beikostreifezeichen zeigt dir dein Baby, dass es von seiner Entwicklung her bereit für Essen ist. Erst wenn alle drei Reifezeichen erfüllt sind, sollte das erste Mal etwas zu essen angeboten werden. Jedes Kind entwickelt sich individuell und wird die Reifezeichen zwischen dem 6. und 8. Monat zeigen – also sei geduldig:

Ausreichende Rumpfstabilität

Dein Baby kann mit wenig Unterstützung auf dem Schoß sitzen. Es hat eine gewisse Rumpfstabilität und kann seinen Kopf halten.

Verschwundener Zungenstreckreflex

Der angeborene Zungenstreckreflex (dient als Schutz vor Verschlucken und Ersticken) ist verschwunden. Das bedeutet, dass nichts mehr, was die Lippen deines Babys berührt, automatisch von der Zunge aus dem Mund herausgeschoben wird.

Vorhandene Hand-Mund-Augen-Koordination

Dein Baby beherrscht die Koordination von Augen, Hand und Mund. Es kann vor ihm liegende Lebensmittel sehen, mit den Händen greifen und gezielt zum Mund führen.

WARUM DEIN BABY BEIKOST BRAUCHT

Wenn das Baby etwa 6 Monate alt ist, deckt die Muttermilch (oder Pre-Nahrung) nicht mehr den täglichen Energie- und Nährstoffbedarf. Daher sollte einem beikostreifen Baby geeignete Beikost angeboten werden. So kann der steigende Bedarf an Kalorien, Eiweiß, Zink und Eisen gedeckt werden.

WANN DEIN BABY IM HOCHSTUHL SITZEN KANN

Sobald sich dein Baby in die sitzende Position bringen kann, in den Kniestand geht oder sich stellt, darf es im Hochstuhl sitzen. Es hat dann eine gute Kontrolle über seinen Rumpf, kann das Gleichgewicht halten und damit sicher und aufrecht im Stuhl sitzen. Der Hochstuhl sollte unbedingt ein Fußbrett haben, damit dein Baby im Fall des Verschluckens leichter abhusten kann. Stelle das Fußbrett so ein, dass dein Baby die Füße locker abstellen kann.

WANN UND WIE OFT BEIKOST?

Babys dürfen an allen Familienmahlzeiten teilnehmen und außerdem zwischendurch Snackmahlzeiten angeboten bekommen. Es gibt keine vorgegebenen Zeiten oder Mahlzeiten, mit denen gestartet oder zu denen Essen angeboten werden sollte. Wichtig ist nur: Dein Baby sollte ausgeruht, nicht zu hungrig, aber auch nicht völlig satt von der letzten Stillmahlzeit sein. So kann es neugierig und entspannt mit dem Experiment Essen starten.

Ofengemüse, Waffeln, Nudeln mit Tomatensauce, frisches Obst oder eine Scheibe Brot – dein Baby kann von Anfang an das Gleiche essen wie der Rest der Familie.

IN WELCHER FORM KÖNNEN LEBENSMITTEL ANGEBOTEN WERDEN?

Um das Greifen am Anfang zu erleichtern, können Lebensmittel in 2 cm dicken und 5–7 cm langen Sticks angeboten werden. Wichtig ist auch die Konsistenz: Die Lebensmittel sollten nicht zu weich sein, da sie sonst durch das noch grobmotorische und wenig kontrollierte Greifen und Halten von der Babyhand zerquetscht werden. Zu hart sollten sie auch nicht sein, denn sonst kann dein Baby sie nicht zerkleinern – stattdessen könnte es sich daran verschlucken und ersticken.

Die perfekte Konsistenz kannst du leicht prüfen: Kannst du das Lebensmittel mit leichtem Druck zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken? Dann kann dein Baby das auch, indem es das Lebensmittel mit seiner Zunge an den Gaumen drückt.

WÜRGEN, VERSCHLUCKEN UND ERSTICKEN

Würgen ist ein Schutzreflex des Körpers und bei manchen Babys noch stark ausgeprägt. Speisestücke, die noch zu groß sind, werden so weiter nach vorn oder ganz aus dem Mund befördert. Dieser Reflex deines Kindes soll es vor dem Verschlucken und Erstickten schützen. Um dich sicher zu fühlen und deinem Baby in einer Notfallsituation schnell helfen zu können, kannst du auch einen Kinder-Erste-Hilfe-Kurs besuchen – hier lernst du, wie du im Notfall richtig handelst, und bist gut vorbereitet.

SO KANNST DU DIE MAHLZEITEN SICHER GESTALTEN

Biete deinem Baby erst Beikost an, wenn es die drei Reifezeichen erfüllt. Füttere dein Baby nicht und lass es nicht im Liegen oder in der Babyschale essen. Dein Baby muss immer aufrecht auf deinem Schoß oder später im Hochstuhl sitzen. Die Mahlzeiten dürfen entspannt und ohne Ablenkungen wie den laufenden Fernseher stattfinden. Bitte greife deinem Baby nicht in den Mund.

WANN UND WAS DAS BABY TRINKEN DARF

Ein gestilltes Baby benötigt erst dann zusätzliche Flüssigkeit, wenn tatsächlich auch einiges der angebotenen Mahlzeiten im Magen landet. Vorher ist es durch die Muttermilch mit Flüssigkeit versorgt. Einem Baby, das Säuglingersatznahrung bekommt, kannst du von Beginn an zu den Mahlzeiten etwas Wasser anbieten. Reiche deinem Baby am besten frisches Leitungswasser – Säfte, Limonaden und Tees eignen sich nicht. Als Trinkgefäß kommen offene Gefäße wie kleine Gläser, dickwandige Schnapsgläser oder Eierbecher in Frage.

GEWÜRZE, DIE SICH FÜR BABYS KOST EIGNEN

Auf Salz und scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili solltest du in der Beikostzeit verzichten. Mit gewaschenen, sehr fein gehackten oder auch getrockneten Kräutern dürfen Babys Speisen aber von Anfang an gewürzt werden. Du kannst auch mildes Paprikapulver, gemahlene Bourbon-Vanille, Ceylon-Zimtpulver oder ein mildes Curry verwenden. Ebenso alle anderen Gewürze in kleinen Mengen. Die Großen können dann bei Tisch nachwürzen.

WENN DU MIT BREI ANGEFANGEN HAST

Dein Baby hat mit Brei gestartet? Gar kein Problem, du kannst deinen Baby nach und nach an der Familienkost teilhaben lassen und auch Fingerfood anbieten. So gestaltest du einen langsamen Übergang zur Familienkost.

WELCHES ANGEBOT WIRKLICH WICHTIG IST

Frische, hochwertige und saisonale Lebensmittel dürfen Platz im Speiseplan finden. Biete alle Farben des Regenbogens und somit eine breite Palette der unterschiedlichsten Nährstoffe an. Dein Baby benötigt:

- Kohlenhydrate – sie kommen etwa in Vollkorn-Mehl und - Pasta, Hirse, Reis, Bulgur oder Couscous vor – gute Fette – etwa aus gesunden Ölen, Avocado oder Milchprodukten
- Eiweiß (Proteine) – etwa aus Hülsenfrüchten, Fleisch, Nüssen und Saaten
- Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe) – finden sich etwa in Pflanzen, Nüssen und Saaten (als Mus oder gemahlen anbieten)

Egal, ob mit Brei, ohne Brei oder mit einem Mix aus Fingerfood und Brei – das Wichtigste ist, dass du möglichst entspannt bleibst und dein Kind Lebensmittel in seinem eigenen Tempo kennenlernen darf.



VORRATSSCHRANK



Tiefgefroren, getrocknet, vorgekocht, vorgeschnitten, frisch vom Feld, vorgebacken oder komplett fertig zubereitet – zum Glück gibt es heute fast alle Lebensmittel in verschiedenen Ausführungen zu kaufen. Und ja, auch Babys dürfen schon ganz viel davon essen. Aber nein, du musst im stressigen Alltag nicht alles selbst machen. Diese Zutaten haben wir eigentlich immer zu Hause:

HÜLSENFRÜCHTE AUS GLAS ODER DOSE

Kidneybohnen, weiße Bohnen, schwarze Bohnen, Linsen und Kichererbsen kaufen wir vorgekocht im Glas. Sie eignen sich aus zweierlei Gründen wirklich gut für Babys Beikost: Zum einen sind sie wunderbar vielseitig und gut

weiterzuverarbeiten in Dips, Bratlingen, Waffeln & Co., zum anderen sind sie einfach unglaublich nährstoffreich.

GETREIDE

Bulgur, Hirse, Reis und Dinkel, aber auch die ganzen Instantsorten wie Couscous, Polenta oder Grieß dürfen in keinem Vorratsschrank fehlen. Es gibt immer Sorten mit kurzer Garzeit und andere, die länger brauchen. Wer am Abend vorher einweicht, spart sich am nächsten Tag mind. 5-10 Min. – das lohnt sich also!

Auch Fertigprodukte dürfen sein. Achte beim Einkauf darauf, dass die Zutatenliste möglichst kurz ist und wenig bis kein Salz und Zucker enthalten ist.

KONSERVEN

Kokosmilch, Tomaten & Co. sind als Basis für Saucen immer eine gute Wahl. Daraus lassen sich nämlich in aller Schnelle fast komplette Gerichte kochen: Saucen für Pasta, Brühen für Eintöpfe und Currys und auch Aufstriche für Pizza und Flammkuchen.

GEWÜRZE

Babys dürfen von Anfang an Gewürze essen. Führe sie langsam ein, dann kannst du sie bald in Hülle und Fülle verwenden. Mildes Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander – in gemahlener Form darf alles in die Gewürzschublade. Ebenso Paprikapulver aller Art, Muskatnuss, getrocknete Kräuter und ein salzfreies Gemüsebrühpulver.

PASTA

Hier eignen sich zu Beginn vor allem Sorten, die sich gut greifen lassen: Spiralen, Spirelli, Penne und Rigatoni. Wenn es schnell gehen muss, am besten schon im Supermarkt zu Sorten greifen, die nur eine kurze Kochdauer von 6-

8 Minuten haben. Und auch hier: Abwechslung bringt Nährstoffe – also gerne mal die Vollkornvariante und Pasta aus Hülsenfrüchten mitnehmen.

VEGANE PRODUKTE

Pflanzendrink und Soja Cuisine haben einen großen Vorteil: Sie sind länger haltbar als die Kuhmilchvariante und können deshalb immer als Basis im Vorratsschrank stehen.

NUSSMUSE

Cashew-, Mandel-, Pistazien- und Erdnussmus oder Tahin schmecken nicht nur genial, sie sind auch sehr nährstoffreich. So liefern sie deinem Baby notwendiges Fett und Mikronährstoffe wie Eisen, Zink, Vitamin B2 oder Calcium. Sie machen Saucen, Dips und Teige cremig und sind ein guter »Kleber« für kleine Bällchen aus Reis, Quinoa & Co.

TK-GEMÜSE

Es gibt kaum etwas Praktischeres als TK-Gemüse. Es ist schon geputzt, geschnitten und manchmal sogar vorgegart. Durch das Schockfrostern direkt nach der Ernte bleiben viele Vitamine erhalten. Das macht es perfekt für die Beikost und spart viel Zeit. Besonders clever: ungewürzte TK-Gemüse-Kombis.

PRODUKTE AUS DEM KÜHLREGAL

Gnocchi, Spätzle und Schupfnudeln sind absolute Kinderlieblinge. Greif am besten zu Produkten aus dem Bioladen, da ist weniger von allem drin. Sie lassen sich für die Expressküche besonders gut einsetzen.

LEBENSMITTEL TAUSCHEN

Ein riesiger Vorrat ist gar nicht nötig, denn das Tolle an den meisten Lebensmitteln aus dieser Liste und unseren Rezepten ist: Sie lassen sich ganz leicht untereinander austauschen. Statt Couscous kannst du auch jede andere Getreidesorte verwenden, statt roten Linsen schmecken auch braune oder gelbe und statt Kichererbsen weiße Bohnen. Auch Nüsse und Saaten lassen sich kinderleicht gegen ihre Partner austauschen. Nur Mut, mit etwas Fantasie hast du ein ganz neues Rezept kreiert und bringst Abwechslung auf den Teller.

SCHNELLES KOCHEN

Für die fixe Küche ist neben der Organisation auch die richtige Einstellung und Ausstattung wichtig. Mach es dir einfach ... und lass auch mal fünfe gerade sein.

DIE FIXE KÜCHE

1. Leg alles bereit

Direkt vor dem Loskochen oder schon am Vorabend nicht nur alle Zutaten, sondern auch Küchengeräte und Küchenhelfer bereitlegen. Damit verhinderst du, dass zur Essenszeit plötzlich die benötigte Pfanne dreckig oder gar in der laufenden Spülmaschine steht. Du siehst außerdem, wenn doch noch etwas fehlt, und weißt schon genau, was während des Kochens auf dich zukommt.

2. Lies das Rezept komplett und notiere Änderungen

Wenn du effizient kochen willst, hilft es immer, das Rezept genau zu kennen. So kannst du zum Beispiel leicht Milchprodukte gegen vegane oder Möhren gegen Petersilienwurzel austauschen. Außerdem kannst du ggf. die Ofenhitze weaternutzen, wenn du noch ein zweites Rezept machen möchtest.

3. Wähle die richtigen Zutaten

TK-Gemüse ist bereits gewaschen, geschält und portioniert, TK-Kräuter ebenso. Reis und anderes Getreide gibt es sowohl in der Instantversion als auch vorgegart zu kaufen. Auch manche Fertigprodukte wie Bratlingsmischungen, Hefeteig, Blätterteig und Pesto sind für Babys erlaubt –

wenn die Zutatenliste stimmt. Kaufe dazu am besten im Bioladen.

4. Investiere in Küchenhelfer

Wer Zeit sparen will, investiert am besten in gute Küchengeräte und -helfer. Küchenmaschinen zum Raspeln, Mixen und Garen, Mikrowellen für schnelles Erwärmen, Induktionsherde zum fixen Kochen und Kochgeschirr mit guter Leitfähigkeit sind hier echte Helfer in Sachen Zeitsparen.

5. Kombiniere Zeit- und Energiesparen

Gegart wird möglichst mit Deckel. Das Wasser erhitzt der Wasserkocher vorab und Gemüse kann oft mit Schale verwendet werden. Selbst Kleinigkeiten bringen in der Summe einen positiven Effekt.

VORABEND-REZEPTE

Als unsere Kinder noch klein waren – grade beim Übergang von Baby zum Kleinkind – war an gemeinsames Kochen und Backen nicht immer zu denken. Wir haben dann oft am Abend vorher noch schnell vorgekocht oder zumindest Teile vorbereitet. Das spart den Stress und garantiert, dass auch in stressigen Phasen was Warmes auf dem Tisch steht.

Wenn ihr zu zweit seid, macht am besten einen Deal: Eine Person übernimmt die Einschlafbegleitung, die andere kocht vor und räumt die Küche auf – wenn alles erledigt ist, haben beide Feierabend!



WAS ABENDS WIE VORBEREITEN

Gemüse, Obst und Kräuter

Am Vorabend kannst du das gesamte benötigte Frischzeug waschen, putzen und sogar schon schneiden. Über die Schnittkanten entsteht ein leichter Vitaminverlust, deshalb gut verpacken und kühl lagern.

Eintöpfe, Suppen & Aufläufe

Diese schmecken meist am nächsten Tag noch besser. Du kannst sie komplett zubereiten und ungegart in den Backofen stellen oder schon zu 80 Prozent fertig garen.

Saucen, Dips & Marinaden

Lassen sich zu 100 Prozent am Vorabend zubereiten und ziehen dann über Nacht im Kühlschrank durch – das