

# Der Beikoststart

*So nennt man den Moment, in dem Sie Ihrem Baby erstmals andere Nahrungsmittel als Milch geben. Von nun an gewöhnt es sich allmählich an einen abwechslungsreichen Speiseplan, der in etwa aussieht wie Ihrer und sich nur durch zusätzliche Milchportionen unterscheidet.*

## Ab wann?

Je nach Empfehlung Ihres Kinderarztes und Ihrem eigenen Gefühl sollte der Beikoststart **frühestens im Alter von 4 Monaten erfolgen, nicht früher.**

- **Zwischen 4 und 6 Monaten** bleibt Milch das Hauptnahrungsmittel. Jetzt ist Ihr Baby aber auch am empfänglichsten für neue Geschmackserlebnisse.
- **Nach 6 Monaten** bekommt das Baby mittags eine komplette Mahlzeit und geht dann allmählich zu je einer Mahlzeit mittags und abends über. Die Milchmahlzeiten treten zunehmend in den Hintergrund, sind aber weiterhin sehr wichtig für die gesunde Entwicklung.

## Warum?

- **Vor dem vollendeten 4. Lebensmonat** kann die Einführung von Beikost zur Entstehung von Nahrungsmittelallergien führen.
- **Nach 6 Monaten** verändern sich Nährstoffbedarf und die körperlichen Bedürfnisse Ihres Babys (Zahndurchbruch!), sodass Milch allein sie nicht mehr abdecken kann. Daher ist es wichtig, zwischen 4 und 6 Monaten mit der Beikost zu beginnen.

## Tipps für einen erfolgreichen Beikoststart

- **Zwischen 4 und 6 Monaten** bleibt Milch das Hauptnahrungsmittel für Ihr Kind.
- **Zwischen 6 Monaten und 3 Jahren** braucht es 2 bis 3 Still- oder Flaschenmahlzeiten pro Tag, das entspricht 500 ml Milch.

**Respektieren Sie seinen Rhythmus:** Manche Kinder entdecken gern neue Nahrungsmittel, andere brauchen etwas länger. Lassen Sie Ihrem Baby Zeit, sich an die Veränderung zu gewöhnen. Wenn es ein Nahrungsmittel verweigert, bieten Sie es ihm **später noch einmal an.**

**Passen Sie nach und nach die Beschaffenheit an:** Beginnen Sie mit fein pürierten Breien und gehen Sie dann zu pürierten, zu passierten und schließlich zu stückigen Mahlzeiten über. Vorsicht vor Breimahlzeiten aus der Flasche: Sie führen leicht zu Überfütterung. Achten Sie also auf die Menge. Langes Nuckeln an der Trinkflasche kann außerdem zu Karies führen.

**Immer nur eine Veränderung:** Die Beikosteinführung ist eine große Veränderung im Leben eines Babys. Führen Sie daher nicht zu viel Neues auf einmal ein. Immer nur eines: neues Gemüse, neue Beschaffenheit (fest oder flüssig), neuer Behälter (Fläschchen oder Löffel) etc.

**Verringern Sie die Anzahl der Mahlzeiten** von 5 bis 6 auf 4 bis 5 pro Tag. Erhöhen Sie dabei je nach Appetit Ihres Kindes die Menge, um eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen sicherzustellen.

## Gemüse und Obst einführen

### Gemüse

- Ja* → Leicht verdauliche Gemüsesorten  
*Nein* → Ballaststoffreiche Gemüsesorten  
*Garen* → Kochen oder dampfgaren, ohne Salz und fein püriert  
*Wann* → Mittags, zusätzlich zur Milchmahlzeit.  
*Wie* → Auf einem Löffel aus weichem Silikon (Gemüsekokwasser zur Milch geben), selten aus der Flasche (Gefahr der Überfütterung)

Erhöhen Sie die Gemüsemenge und verringern Sie die Milchmenge so, dass Ihr Kind weiterhin 500 ml Mutter- oder Säuglingsmilch pro Tag bekommt.

Bieten Sie dann reifes rohes Gemüse an, das gerade Saison hat (Tomate, Karottensaft etc.).

### Obst

- Ja* → Alle Früchte  
*Garen* → Kochen oder dampfgaren  
*Wann* → Mittags oder nach der Milchmahlzeit am Nachmittag  
*Wie* → Zunächst als Kompott (ohne Zuckerzusatz), später rohe, aber reife Früchte der Saison (Birne, Erdbeere, Pfirsich, Banane etc.)

## Stärkehaltige Lebensmittel einführen

### Babybreie

- **Nicht vor dem vollendeten 4.-5. Lebensmonat und nur auf Anraten des Kinderarztes.**

### Andere stärkehaltige Lebensmittel

- **Nach dem vollendeten 4. Monat dampfgegarnte Kartoffeln anbieten (fein passiert in die Gemüsesuppe mischen).**
- **Nach dem vollendeten 7. Monat können Nudeln, Brot, Weizengrieß und Kekse in geringen Mengen gegeben werden.**

## Fleisch, Fisch und Eier einführen

**Alter** → Ab dem vollendeten 6. Monat

**Ja** → Alle Fleischsorten (Innereien und Wurst erst ab dem vollendeten 1. Lebensjahr)

**Ja** → Alle Fischarten (fett oder mager, frisch oder tiefgekühlt)

**Ja** → Eier: hart gekocht und mit der Gabel zerdrückt oder als Omelett

**Nein** → Panierter Fisch

**Wie** → Zu Beginn alle Nahrungsmittel fein pürieren und mit Gemüse mischen

## Fette einführen

**Alter** → Bis 6 Monate ist das Unterrühren von Fett nicht nötig, da die Milch ausreichend essenzielle Fettsäuren enthält

**Ja** → Pflanzenfette (Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl etc.) und tierische Fette (Butter)

**Nein** → Frittierte Speisen

**Wie** → 1 TL Öl oder Butter in jede Mahlzeit rühren

Unterschiedliche Fette verwenden, da jedes andere Nährstoffe liefert, die das Baby braucht.

## Und danach?

Zwischen 8 und 12 Monaten nähert sich der Speiseplan Ihres Kindes Ihrem eigenen an. Allerdings müssen die Mengen an das Alter und seine spezifischen Bedürfnisse angepasst werden.

- **Mindestens 500 ml Milch pro Tag bis zum vollendeten 1. Lebensjahr.**
- **Nahrungsmittel jeder Gruppe: Gemüse, Obst, stärkehaltige Nahrungsmittel, Fleisch/ Fisch/Eier, Milchprodukte und pasteurisierter Käse.**
- **Möglichst wenig Zucker (nur gelegentlich erlaubt), Salz und Fett geben.**
- **Hauptgetränk bleibt Wasser, Getränkesirupe und Limonaden vermeiden (viel zu süß!).**
- **Führen Sie einen Rhythmus von vier Mahlzeiten pro Tag ein: Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsnack und Abendessen.**
- **Hören Sie bei den Mengen auf Ihr Kind. Es weiß, wann es satt ist.**

### FERTIGNÄHRUNG – JA ODER NEIN?

**Fertigbreie müssen sehr strenge Auflagen erfüllen. Sie sind eine gute Alternative zum selbst gekochten Brei, auch wenn sie geschmacklich nicht an diesen herankommen.**

# Wraps mit Gemüse und Grillhähnchen



10 Min.



25 Min.



4 Pers.

Frühling  
Sommer

## Zutaten

4  
Wraps2 große  
Möhren1 kleiner  
Schwarzer Rettich1 große  
Salatgurke2  
Hähnchenfilets

## Außerdem

2 Äpfel (Granny Smith)

1 rote Zwiebel

Pflanzenöl

Saft von 1 Zitrone

125 g Salat

Salz und Pfeffer

Für das Dressing:

125 g Ricotta  
(pasteurisiert)

1 Bund Schnittlauch

2 EL Pflanzenöl

- 1 Für das Dressing Schnittlauch in Röllchen schneiden. In einer Schüssel Ricotta mit Schnittlauch und Öl verrühren. Salzen und pfeffern (für das Baby vorher einen Teil beiseitestellen).
- 2 Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit dem Hähnchenöl in etwas Öl anbraten. Das Fleisch von jeder Seite 4–5 Minuten bräunen.
- 3 Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden.
- 4 Möhren und Rettich schälen und dritteln. Gurke schälen und entkernen.
- 5 Äpfel vierteln. Kerngehäuse entfernen und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
- 6 Alle Zutaten waschen und in sehr dünne Stifte schneiden.
- 7 Arbeitsfläche mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Wrap darauf auslegen. Mit Dressing bestreichen, dann das Salatblatt und 1–2 Scheiben Fleisch in die Mitte legen. Die restlichen Zutaten auf dem Wrap verteilen.
- 8 Den Wrap aufrollen und fest in Klarsichtfolie wickeln. In den Kühlschrank legen.
- 9 Vor dem Servieren den Wrap halbieren, Frischhaltefolie entfernen und den Wrap auf eine Serviette legen.



## Für das Baby



AB 4 MONATEN

## fein püriert

**Nach Schritt 4** 30–40 g Gurke beiseitestellen. Fein pürieren und das Gurkenwasser auffangen. Kühl servieren.



Das Gurkenwasser kann auch im Fläschchen angeboten werden.

AB 6 MONATEN

## püriert

**Nach Schritt 3** 10 g Hähnchen, **nach Schritt 4** 100 g Möhre und 50 g Rettich, **nach Schritt 5** 50 g Apfel plus 5 g Fett beiseitestellen. Gemüse und Apfel klein schneiden und mit etwas Wasser in einen kleinen Topf geben. Einen Deckel aufsetzen und 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Fein pürieren. Fett dazugeben, unterrühren und mit püriertem Hähnchenfleisch servieren.



AB 8 MONATEN

## passiert

**Nach Schritt 3** 20 g Hähnchen, **nach Schritt 4** 100 g Möhre und 50 g Rettich, **nach Schritt 5** 50 g Apfel plus 5 g Fett beiseitestellen. Klein geschnittene Möhre und Rettich in einen kleinen Topf mit etwas Wasser geben. Einen Deckel aufsetzen und 10 Minuten kochen lassen. 1 Minute vor Ende der Kochzeit den Apfel zufügen. Alles grob zerdrücken. Fett dazugeben, unterrühren und mit gehacktem Hähnchenfleisch servieren.



AB 12 MONATEN

## stückig

30–40 g Wrap in kleine Stücke schneiden und mit etwas Dressing servieren.



Da das Dressing schon Fett enthält, brauchen Sie bei dieser Version keines dazugeben. Die Proteinmenge entspricht nicht dem Tagesbedarf; die Hauptmahlzeit sollte noch 10–15 g zusätzliche Proteine enthalten.



# Zucchini-Rucola-Suppe



25 Min.



20 Min.



4 Pers.

Frühling  
Sommer

## Zutaten



400 g

Zucchini



100 g

Rucola



100 g

fest kochende  
Kartoffeln

2 EL

Crème fraîche  
(pasteurisiert)

100 g

Comté  
(pasteurisiert)

100 g

Croûtons

## Außerdem

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Pflanzenöl

Salz und Pfeffer



- 1 Zucchini und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit etwas Öl in einen kleinen Topf geben. 4–5 Minuten andünsten.
- 3 Kartoffeln dazugeben und 3–4 Minuten mitgaren.
- 4 Zucchini und Rucola dazugeben, einen Deckel aufsetzen und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten dünsten. Wenn das Gemüse ansetzt, etwas Wasser dazugießen.
- 5 Den Käse in kleine Würfel schneiden und bis zum Servieren kalt stellen.
- 6 Gemüse auf höchster Stufe im Mixer sehr glatt pürieren. Sahne und restliches Öl dazugeben und erneut pürieren.
- 7 Die Suppe auf Teller verteilen, salzen und pfeffern.
- 8 Mit Käsewürfeln und Croûtons bestreuen.



Geben Sie Zucchini und Rucola unbedingt erst zum Schluss dazu, damit sie ihre schöne grüne Farbe nicht verlieren.

## Für das Baby



AB 4 MONATEN

*fein püriert*

**Nach Schritt 1** 30–40 g Zucchini beiseitestellen.  
8 Minuten dampfgaren und fein pürieren.



AB 6 MONATEN

*püriert*

**Nach Schritt 7** 200 g Suppe servieren.



AB 8 MONATEN

*passiert*

**Nach Schritt 7** 200 g Suppe servieren.



AB 12 MONATEN

*stückig*

**Nach Schritt 7** 30 g Suppe plus 10–15 g Käsewürfel als heiße  
Vorspeise servieren.

Als Hauptgericht **nach Schritt 7** 180 g Suppe plus 10–15 g Käsewürfel und  
10–15 g Croûtons servieren.

# Oma Pascales Kalbfleischfrikassee



2 Std.



35 Min.



6–8 Pers.



Winter

## Zutaten



500 g

Kalbfleisch  
(Schulter, Hals  
oder Brust)



400 g

Reis



5

Möhren



250 g

Champignons



1 Stange

Sellerie



2 l

Gemüsebrühe

## Außerdem

Thymian und Lorbeer

60 g Butter

50 g Mehl

500 g Schlagsahne  
(pasteurisiert)

1 Eigelb

1 Zitrone

1 kleines Bund Petersilie



- 1 Fleisch in kleine Stücke schneiden. 1,5 Liter Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, Fleisch 10 Minuten darin kochen.
- 2 Brühe mit einem Schaumlöffel abschäumen und auf die Hälfte einkochen lassen. Thymian und Lorbeer dazugeben.
- 3 Möhren und Sellerie in kleine Stifte oder Scheiben schneiden.
- 4 In einem kleinen Topf 50 g Butter zerlassen und das Mehl dazugeben. Umrühren und anbraten, bis das Mehl aussieht wie Blumenkohl. Vom Herd nehmen, restliche kalte Brühe zugießen.
- 5 Mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Topf wieder auf den Herd stellen unditerrühren, bis die Sauce wieder kocht. Unter ständigem Rühren eindicken lassen.
- 6 Sahne in eine Schüssel gießen und mit dem Eigelb verrühren. Eingedickte Sauce unter Rühren mit den Schneebesen langsam auf die Sahne gießen. Zitronensaft unterrühren.
- 7 Gemüse und Sauce in den Topf geben. 1–2 Stunden köcheln lassen, bis die Sauce auf die Hälfte eingekocht ist.
- 8 Champignons säubern, klein hacken und in der restlichen Butter mit etwas Wasser andünsten.
- 9 Reis nach Packungsanleitung kochen.
- 10 Mit dem Frikassee servieren, alles mit Petersilie bestreuen.



## Für das Baby



AB 4 MONATEN

*fein püriert*

**Nach Schritt 8** 30 g Champignons beiseitestellen.  
Fein pürieren.



Sie können etwas Zitronensaft dazugeben, um den Geschmack der Champignons abzumildern.



AB 6 MONATEN

*püriert*

**Nach Schritt 7** 10 g Kalbfleisch, 100 g Möhren und 50 g Sellerie und **nach Schritt 8** 50 g Champignons plus etwas Sauce beiseitestellen. Alles mit der Sauce fein pürieren.



AB 8 MONATEN

*passiert*

**Nach Schritt 7** 20 g Kalbfleisch und 100 g Möhren, **nach Schritt 8** 50 g Champignons und **nach Schritt 9** 50 g Reis plus etwas Sauce beiseitestellen. Gemüse passieren, Fleisch grob hacken.



Die Sauce sorgt hier für die Fettzufuhr.

AB 12 MONATEN

*stückig*

**Nach Schritt 7** 30 g Kalbfleisch und 50 g Möhren, **nach Schritt 8** 50 g Champignons und **nach Schritt 9** 50 g Reis plus etwas Sauce beiseitestellen. Fleisch und ggf. Gemüse klein schneiden.



Ihr Kind isst dasselbe wie die Großen, aber in angepassten Mengen. Wenn es noch Hunger hat, können Sie ihm 1–2 Champignons und ein paar Selleriestücke mehr geben.

# Oma Pascuales Ratatouille



45 Min.



30 Min.



4 Pers.

Frühling  
Sommer

## Zutaten



1,5 kg  
reife  
Tomaten



1 kg  
Auberginen



3-4  
Paprikaschoten  
(grün und rot)



1 kg  
Zucchini



1  
weiße  
Zwiebel



4 Zehen  
Knoblauch


## Außerdem

Olivenöl

Thymian und Lorbeer

Salz und Pfeffer



- 1 Gemüse bis auf die Zucchini schälen. Tomaten und Auberginen separat in Stücke schneiden. Paprikaschoten von den Kernen befreien und in Streifen schneiden. Zucchini grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
  - 2 Etwas Öl in einen Schmortopf geben und Zwiebel bei schwacher Hitze darin anschwitzen.
  - 3 Knoblauch und abgezapfte Thymianblättchen dazugeben, dann die Tomaten und den Lorbeer. 10 Minuten bei schwacher Hitze unter regelmäßigem Rühren kochen lassen.
  - 4 Für 5 Minuten bei starker Hitze kochen. Paprika, Auberginen und zuletzt Zucchini in den Schmortopf geben. Umrühren und 25 Minuten kochen lassen.
  - 5 Auf Teller verteilen, salzen und pfeffern.
-  Um die Aromen in diesem Gericht zu verstärken, können Sie 1 Handvoll schwarze Oliven dazugeben. Wenn das Gericht mehr Kohlenhydrate enthalten soll, können Sie es auch mit Reis aufpeppen.

## Für das Baby



AB 4 MONATEN

*fein püriert*

**Nach Schritt 1** 30 g Tomate beiseitestellen.  
2 Minuten erhitzen. Fein pürieren und lauwarm servieren.



Sie können den Tomatenbrei auch kalt anbieten.



AB 6 MONATEN

*püriert*

**Nach Schritt 4** 200 g Gemüse plus 5 g Fett beiseitestellen.  
Alles pürieren.



AB 8 MONATEN

*passiert*

**Nach Schritt 4** 200 g Gemüse plus 5 g Fett beiseitestellen.  
Alles passieren.



AB 12 MONATEN

*stückig*

**Nach Schritt 4** 180 g Gemüse plus 5 g Fett beiseitestellen.  
Ratatouille wie für die Erwachsenen servieren.

# Pfirsich-Vanille-Tiramisu



-



20 Min.



4 Pers.

Frühling  
Sommer

## Zutaten



4

Pfirsiche



1

Vanilleschote



100 g

Mascarpone  
(pasteurisiert)

150 g

Quark  
(pasteurisiert)

16

Löffelbiskuits

## Außerdem

1 EL Backkakao

- 1 Mascarpone mit Quark verrühren.
- 2 Vanilleschote längs spalten und das Mark herauskratzen.
- 3 Pfirsiche häuten und entsteinen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- 4 Die Hälfte des Vanillemarks unter die Mascarpone­masse rühren, die andere Hälfte unter die Pfirsich­stücke.
- 5 In jedes Dessertglas 2 Löffelbiskuits legen, darauf 1 EL Obst (die Flüssigkeit weicht den Löffelbiskuit auf, Sirup ist nicht nötig) und eine Schicht Mascarpone­masse.
- 6 So fortfahren, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit Kakao bestäuben.



Für die Erwachsenen können Sie die Biskuits mit etwas Pfirsichlikör befeuchten.

Mit 1 Messerspitze Zucker schmeckt die Mascarpone­mischung milder. Das Tiramisu lässt sich je nach Jahreszeit mit verschiedenen Früchten abwandeln: Himbeeren, Erdbeeren, Kiwis, Mango, Ananas etc.



## Für das Baby



AB 4 MONATEN

## fein püriert

**Nach Schritt 3** 30 g Pfirsich beiseitestellen. Pürieren.

Wenn das Püree im Mixer nicht glatt genug wird, streichen Sie es durch ein sehr feines Sieb. Im Winter können Sie tiefgekühlte Pfirsiche verwenden (vor dem Pürieren kochen).

AB 6 MONATEN

## püriert

**Nach Schritt 2** 1 Messerspitze Vanillemark und **nach Schritt 3** 80–100 g Pfirsich beiseitestellen. Zusammen pürieren.



AB 8 MONATEN

## passiert

**Nach Schritt 3** 50–60 g Pfirsich und **nach Schritt 4** 30–40 g Mascarpone­masse beiseitestellen. Den Pfirsich zerdrücken und alles vermengen.



Durch das Mischen mit der Mascarpone­masse wird das Pfirsichpüree milder und cremiger. Im Winter können Sie tiefgekühlte Pfirsiche verwenden (vor dem Pürieren kochen).



AB 12 MONATEN

## stückig

**Nach Schritt 3** 50–60 g Pfirsich und **nach Schritt 4** 30–40 g Mascarpone­masse beiseitestellen. In einem kleinen Dessertglas abwechselnd Pfirsich und Mascarpone­masse schichten.



Wenn Ihr Kind keinen Kakao mag, lassen Sie ihn weg. Beim Aufschichten kann es bestimmt schon mithelfen!



# Apfelkuchen

(ohne Milch und Eier)



25 Min.



10 Min.



4-6 Pers.

Herbst  
Winter

## Zutaten



2

Äpfel



75 g

Reismehl



75 g + 75 g

Kartoffelstärke/  
Maisstärke

100 g

Margarine



70 g

Honig



Saft von 1

Zitrone

## Außerdem

1 TL Natron

2 EL Apfelsaft

1 Messerspitze Zimt

Puderzucker



1 Zitrone waschen und die Zesten abziehen. Äpfel schälen und waschen. Vierteln, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln.

2 Mehl, Stärke, Natron und Apfelsaft in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen kräftig verrühren.

3 Margarine in einem Topf zerlassen und zum Teig geben. Honig zufügen und die Apfelstücke unterheben.

4 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten bei 180 °C backen.

5 Den ganzen Kuchen auf den Tisch stellen und zum Servieren in Stücke schneiden. Mit Zimt und Puderzucker bestäuben.



Dieser Kuchen lässt sich mit jeder Obstsorte zubereiten. Den Apfelsaft können Sie auch durch einen anderen Saft ersetzen.

## Für das Baby



AB 4 MONATEN

## fein püriert

**Nach Schritt 1** 30–40 g Apfel beiseitestellen.  
In einem Topf mit wenig Wasser kochen.  
Abtropfen lassen und glatt pürieren.



Sie können das Apfelkompott mit jedem anderen Obstpüree wie Himbeer- oder Brombeerpüree mischen, um ihm mehr Konsistenz zu geben.



AB 6 MONATEN

## püriert

**Nach Schritt 1** 80–100 g Apfel plus 1 Messerspitze Zimt beiseitestellen.  
Apfelstücke in einem Topf mit wenig Wasser und dem Zimt kochen.  
Abtropfen lassen und glatt pürieren.



AB 8 MONATEN

## passiert

**Nach Schritt 1** 80–100 g Apfel plus 1 Messerspitze Zimt beiseitestellen.  
Apfelstücke in einem Topf mit wenig Wasser und dem Zimt kochen.  
Abtropfen lassen und passieren.

AB 12 MONATEN

## stückig

30–40 g Kuchen als Frühstück oder Nachmittagsnack servieren.



Lassen Sie Ihr Kind seinen Kuchen mit den Fingern, aber unter Ihrer Aufsicht essen.  
Er ist zwar weich, Sie können ihn für Ihr Kind aber auch klein schneiden, um ihm zu helfen.

