



Veronika Pichl

BIO für mein Baby

Gesunde und vollwertige
Mahlzeiten von Anfang an

70 Rezepte für Brei,
Beikost, Vollwertkost
und mehr

© 2022 des Titels »BIO für mein Baby« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2028-5) by riva Verlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rn-vg.de

riva

© 2022 des Titels »BIO für mein Baby« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2028-5) by riva Verlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de





Gesunde Ernährung für *mein Baby*

© 2022 des Titels »BIO für mein Baby« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2028-5) by riva Verlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de





Eine gute Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden – das gilt für Kinder genauso wie für Erwachsene. Viele Eltern achten deshalb immer genauer darauf, was Babys und Kleinkinder zu sich nehmen. Das ist mehr als sinnvoll. Schließlich sind Essen und Trinken nicht nur lebensnotwendig. Vielmehr wird bereits im frühen Kindesalter der Grundstein für gesunde Ernährungsgewohnheiten und ein bewusstes Essverhalten in der Zukunft gelegt.

Gerade bei Babys und Kleinkindern ist eine gesunde Ernährung außerdem Voraussetzung für eine optimale Entwicklung und ein gutes Wachstum. Insbesondere in den ersten zehn Lebensjahren ist es wichtig, genau darauf zu achten, was Kinder essen. Auf diese Weise tragen Eltern einen großen Teil zu deren gesundem Heranwachsen bei und vermitteln außerdem ganz nebenbei, was eine gesunde Ernährung ausmacht.

Doch gerade in den ersten Lebensjahren des Babys wirft die gesunde Ernährung des Nachwuchses auch unter Eltern viele Fragen auf. Schließlich haben Kinder in dieser Lebensphase einen besonders hohen Energie- und Nährstoffbedarf. Gleichzeitig sind Darmflora, Darmschleimhaut, Verdauungsstoffwechsel und das Immunsystem aber noch nicht so stark und ausgeprägt wie bei größeren Kindern oder Erwachsenen. Spezielle Ernährungsbedürfnisse und -besonderheiten kommen in dieser Zeit also zusammen.

Für Eltern ist es oft schwierig zu entscheiden, welche Lebensmittel für den Nachwuchs geeignet sind und ob bereits die Zeit gekommen ist, »ganz normale« Familienmahlzeiten zu kosten. Dieses Buch möchte deshalb zeigen, worauf es bei der Ernährung in den ersten Lebensmonaten wirklich ankommt, wie schon den Kleinsten gesunde Ernährung schmackhaft gemacht werden kann und warum dabei im Idealfall Bio-Lebensmittel auf den Tisch kommen sollten.

Bio für Klein und Groß – warum es sich lohnt, auf Bio-Qualität zu achten

Nahrung dient unserem Körper als Treib- und Baustoff. Das Körpergewebe wird ständig auf- und abgebaut sowie erneuert. Bei Kindern im Wachstum sind diese Vorgänge natürlich besonders intensiv – allerdings laufen die »Instandhaltungs- und Erneuerungsprozesse« auch im Körper von Erwachsenen ab.

Führt man sich vor Augen, dass unsere Lebensmittel der Baustoff für Herz, Gehirn, Knochen und Muskeln sind, erscheint es ganz logisch, auf hochwertige Lebensmittel zu achten. Schließlich würden wir auch ein Haus nicht aus Materialien bauen, von denen wir wissen, dass sie minderwertig sind.

Woran lassen sich Bio-Lebensmittel zweifelsfrei erkennen?

Bio-Lebensmittel enthalten weniger unerwünschte Substanzen, die wir nicht zu uns nehmen möchten. Das ist von besonderer Bedeutung. Schließlich lassen sich Nitrat- oder Pflanzenschutzmittelrückstände in Lebensmitteln nicht abwaschen oder durch Erhitzen beseitigen. Möchten wir diese Stoffe so wenig wie möglich aufnehmen, bleibt nur der Griff zu Bio-Lebensmitteln, die auf nachhaltige und umweltfreundliche Weise hergestellt werden. Außerdem schmecken Bio-Lebensmittel oft besser und man kann Obst und Gemüse ganzheitlicher verwerten, zum Beispiel mit Schale und Kraut.

Wie aber lässt sich nun feststellen, ob ein Bio-Lebensmittel überhaupt bio ist, und was bedeutet das eigentlich?

Was bedeutet »bio« genau?

»Bio« ist nicht lediglich ein Aufdruck auf Lebensmittelverpackungen im Supermarkt, Bio-Laden oder im Discounter. Vielmehr verbergen sich hinter der Bezeichnung Lebensmittel, die auf besondere Weise hergestellt worden sind.

Anbau- und Herstellungsweise unterscheiden sich bei Bio-Lebensmitteln und »herkömmlichen« Lebensmitteln aus konventioneller Produktion deutlich. Folgende Grundsätze müssen bei der Produktion von Bio-Lebensmitteln und der ökologischen Landwirtschaft eingehalten werden:

- ▶ **Artgerechte Tierhaltung:** Die Bedürfnisse von Tieren werden bei ihrer Haltung berücksichtigt. Das bedeutet beispielsweise, dass Hühner, die zur Produktion von Bio-Eiern gehalten werden, Bewegungsmöglichkeit haben und nicht ständig in Käfigen leben. Und Kälber werden nicht allein in Mastboxen aufgezogen.



- ▶ Die Fütterung von Tieren mit importierten Futtermitteln wird weitestgehend vermieden.
- ▶ Bei der Aufzucht und Haltung von Tieren werden keine Hormone, Antibiotika, Wachstumsstoffe oder andere Stoffe, die lediglich der Leistungsförderung dienen, verabreicht.
- ▶ Tierfutter wird selbst angebaut oder von ökologisch wirtschaftenden Anbietern zugekauft.
- ▶ Tierquälerei und Tiertransporte von langer Dauer werden weitestgehend vermieden.
- ▶ Keine Gentechnik bei der Verarbeitung und Produktion von Lebensmitteln.
- ▶ Lebensmittel werden möglichst regional und verbrauchernah vermarktet.
- ▶ Es werden keine Kunstdünger oder chemisch-synthetischen Schädlingsbekämpfungsmittel verwendet.
- ▶ Die natürliche Fruchtbarkeit des Bodens wird gefördert und erhalten.
- ▶ Das Grundwasser wird beim Anbau von Lebensmitteln geschont.

Die unter Berücksichtigung dieser Grundsätze hergestellten Lebensmittel sind mit weniger Schadstoffen belastet und daher als »gesünder« anzusehen. Außerdem dienen die Bio-Grundsätze dazu, Tierleid zu reduzieren und Ressourcen zu schonen bzw. zu erhalten. Gerade zur Ernährung von Babys oder in der Stillzeit sind Bio-Lebensmittel daher besonders wichtig und wertvoll.

Wie lässt sich feststellen, ob bio wirklich bio ist?

Wer sich selbst und seine Kinder nicht mit unnötigen Schadstoffen und chemischen Substanzen belasten möchte, greift gezielt zu Bio-Lebensmitteln. Doch wie lässt sich dabei feststellen, ob der Aufdruck »Bio« auf einem Lebensmittel nicht lediglich ein Marketing-Trick ist?

Dass die oben genannten Bio-Grundsätze beim Anbau und bei der Herstellung von Lebensmitteln tatsächlich eingehalten werden, kontrollieren spezialisierte Anbauverbände. Erfüllen ein Landwirt und die von ihm hergestellten Lebensmittel alle Kriterien, werden die Produkte mit einem Kennzeichen – einem Bio-Siegel oder -Logo – versehen.

Die Bio-Verbände und ihre gleichnamigen Siegel heißen etwa Bioland, Biopark, Bio-kreis, Demeter, Ecoland, Naturland, Gäa oder Ecovin. Trägt ein Lebensmittel eines dieser Siegel, können sich Verbraucher darauf verlassen, dass es sich um geprüfte Bio-Qualität handelt.



Übrigens: Trägt ein Lebensmittel eines dieser Bio-Siegel, ist auf die geprüfte Bio-Qualität Verlass. Unerheblich ist dabei, ob das Lebensmittel in einem Super- oder Biomarkt, einem Discounter oder in der Drogerie gekauft worden ist. Das Bio-Siegel hat immer die gleiche Bedeutung und es gibt keine Bio-Qualitätsunterschiede etwa zwischen Supermarkt oder Discounter.

Bio-Kost für die ganze Familie



Wer sich für selbst zubereitete Bio-Kost für sein Baby und auch für die ganze Familie entscheidet, tut sich und anderen in mehrerlei Hinsicht etwas Gutes: Zum einen stammen Bio-Lebensmittel aus umwelt- und tierfreundlicherer Produktion. Sie werden unter Verzicht auf umweltgefährdende Stoffe angebaut und hergestellt und tragen so auch dazu bei, eine lebenswerte Welt für unsere Kinder zu erhalten.

Eine Ernährung mit Bio-Kost ist also ganz grundsätzlich eine sinnvolle Sache. Doch wie sollte nun die richtige Ernährung für ein Baby mit Bio-Lebensmitteln aussehen?



© 2022 des Titels »BIO für mein Baby« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2028-5) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rn-vg.de

Die richtige Ernährung in den ersten Lebensmonaten

Muttermilch und Säuglingsnahrung machen den Anfang

Geht es um die Ernährung von Neugeborenen, fällt die Wahl des passenden Lebensmittels nicht schwer: Muttermilch ist insbesondere im ersten Lebenshalbjahr das Lebensmittel der Wahl. Das hängt insbesondere damit zusammen, dass Muttermilch alle für das Kind wichtigen Nährstoffe in idealen Mengen enthält. Außerdem ist sie immer optimal temperiert, auch unterwegs stets »verfügbar« und ideal an die Bedürfnisse des Säuglings angepasst.

Im ersten Lebenshalbjahr oder mindestens bis zum 5. Lebensmonat sollten Kinder daher ausschließlich gestillt werden. Dadurch wird insbesondere auch Allergien vorgebeugt. Darüber hinaus belegen Untersuchungen, dass Stillen das Risiko von späterem Übergewicht deutlich reduzieren kann.

Zu bedenken ist dabei allerdings: Die »Qualität« und Zusammensetzung der Muttermilch wird durch die Ernährungsweise der Mutter beeinflusst! Entsprechend ist eine gesunde Ernährung mit Bio-Lebensmitteln auch für die stillende Mutter selbst besonders wichtig.





Außerdem soll erwähnt werden: Wer in den ersten sechs Lebensmonaten nicht voll stillen kann oder möchte, kann selbstverständlich auf geeignete Säuglingsnahrung zurückgreifen. Diese steht »echter« Muttermilch heute in kaum etwas nach – ist im Vergleich zur Muttermilch jedoch ziemlich kostenintensiv.

Ernährung ab dem 5. Lebensmonat: Milchmahlzeiten dürfen jetzt ergänzt werden

Etwa ab dem 5. Lebensmonat darf Baby – zusätzlich zu den gewohnten Milchmahlzeiten – das erste Mal Babybrei kosten. Wann genau der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist, kann individuell verschieden sein. Zeigt das Kind jedoch bereits Interesse an dem, was Eltern und größere Geschwister essen, und versucht beispielsweise, danach zu greifen, ist das ein Zeichen dafür, dass es seinen ersten Brei probieren darf.

Vor dem 5. Lebensmonat ist das Zufüttern von anderen Lebensmitteln zur Muttermilch hingegen nicht sinnvoll. Vielmehr kann es sogar unerwünschte und schädliche Folgen für das Kind haben. Vor dem 5. Lebensmonat ist das Immunsystem des Kindes nämlich noch recht schwach. Außerdem ist seine Darmwand sehr durchlässig. Werden zusätzlich zur Muttermilch andere Lebensmittel gefüttert, kann das eine Sensibilisierung des Kindes gegen Nahrungsmittelallergene nach sich ziehen. Um das zu vermeiden, ist es sinnvoll, das Kind bis zum 4. Lebensmonat voll zu stillen oder es mit Säuglingsnahrung zu füttern. Vom 5. bis zum 12. Lebensmonat kann das Stillen dann mit dem Zufüttern von Babybrei bzw. babygerechter Kost kombiniert werden.



© 2022 des Titels »Bio für mein Baby« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2028-5) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rn-vg.de

Die richtigen Zutaten für die ersten Babymahlzeiten

Nicht allein die Frage danach, ob es bereits Zeit für die erste Breimahlzeit ist, beschäftigt viele Eltern. Unklar ist oft auch, welche Zutaten überhaupt in Babys erstem Brei verwendet werden sollten.

Allerdings ist die Beantwortung der Zutaten-Frage gar nicht so schwierig. Schließlich reicht es aus, sich bei der Brei-Komposition einfach an den Nährstoffen und Zutaten zu orientieren, die Kinder im ersten Lebensjahr benötigen. Das sind insbesondere:

- ▶ **Zink und Eisen:** Die ausreichende Versorgung des Babys mit Zink und Eisen allein über die Muttermilch ist nach einigen Lebensmonaten nicht mehr gewährleistet. Die erste Breimahlzeit sollte daher eisenreiches Bio-Fleisch und Bio-Getreide enthalten. Wer sich dabei statt für Fleisch für eisenhaltige pflanzliche Lebensmittel entscheidet, sollte darauf achten, diese mit Vitamin-C-reichem Bio-Gemüse oder Bio-Obst zu kombinieren. So kann das Eisen besser verwertet werden.
- ▶ **Gesunde Fette:** Hochwertige gesunde Fette sind wichtig für die Gehirn- und Sehsinnentwicklung. Dementsprechend sollten dem ersten Babybrei hochwertige pflanzliche Öle in kleinen Mengen beigefügt werden. Besonders geeignet ist beispielsweise Rapsöl in Bio-Qualität. Als Faustregel gilt 1 Teelöffel Öl pro 100 g Brei. Wichtig ist jedoch, dass es sich um raffinierte Öle handelt, da bestimmte Schadstoffe hier nur in geringen Mengen oder gar nicht mehr vorhanden sind.
- ▶ **Obst, Gemüse und Vollkorngetreide in Bio-Qualität** sollten Teil der ersten Brei- bzw. Beikost sein. Dabei sollte selbstverständlich darauf geachtet werden, dass die





Bio-Lebensmittel fein püriert bzw. entsprechend dem Alter gedünstet werden und keine groben Stücke mehr vorhanden sind.

Auch glutenhaltiges Bio-Getreide darf im Babybrei bereits mit dem Beikost-Start enthalten sein. Allerdings sollte darauf geachtet werden, hiervon nur eine begrenzte Menge zu verwenden. Im ersten Monat der Breikost-Einführung reicht etwa ein Esslöffel glutenhaltiger Getreideflocken aus.

Darauf sollten Sie achten

Es gibt einige Zutaten, die für die ersten Mahlzeiten noch nicht oder nur bedingt geeignet sind:

- ▶ **Kuhmilch und Kuhmilchprodukte:** Kuhmilch und andere Milchprodukte sollten im Speiseplan erst ab dem 6. Lebensmonat und nur in geringen Mengen vorkommen. Das hängt insbesondere damit zusammen, dass Babys, die noch gestillt werden, durch die zusätzliche Kuhmilchgabe mehr Eiweiß erhalten, als ihr Körper verwerten kann. Beim Abbau des zusätzlichen Eiweißes wird Harnstoff gebildet. Dieser kann, kommt er in zu großen Mengen vor, die Nieren belasten. Ab dem 6. Monat können Sie Ihrem Baby ca. 200 ml Bio-Kuhmilch als Mahlzeit zum Beispiel in einem Brei geben, nicht als Trinkmahlzeit aus der Flasche. Verwenden Sie Vollmilch, denn das darin enthaltene Milchfett scheint Allergien vorzubeugen.
- ▶ **Kleine oder harte Lebensmittel:** Kleine oder harte Lebensmittel wie Erdnüsse, Rosinen, Johannisbeeren oder sehr klein geschnittenes, festes Obst sind nicht für Babys geeignet. Hier besteht die Gefahr, dass sie eingeatmet werden oder beim Verschlucken in die Luftröhre gelangen.
- ▶ **Nüsse im Ganzen:** Die ganzen Kerne sind erst mal tabu, aber gemahlene Nüsse, Nussmehle und Nussmus können ab Beikoststart verwendet werden, wenn in Ihrer Familie keine Nussallergie vorliegt.
- ▶ **Sogenannte »prallelastische« Lebensmittel im Ganzen:** Dazu zählen beispielsweise Erbsen, Heidelbeeren, Mais und Trauben in ihrer ganzen runden Form. Hier ist es anfangs besser, diese püriert oder zerdrückt anzubieten.

- ▶ **Kohl, Zwiebeln und Hülsenfrüchte:** Diese Lebensmittel können (nicht nur bei Babys) zu Blähungen führen. Sie können Bestandteil der ersten Breie und Mahlzeiten sein, aber achten Sie darauf, wie Ihr Kind diese Lebensmittel verträgt.
- ▶ **Rohes Getreide:** Rohes Getreide sollte in den ersten Breimahlzeiten nicht verwendet werden. Es ist besonders schwer verdaulich und kann mit Keimen belastet sein.
- ▶ **Honig:** Obwohl er eine angenehme, natürliche Süße verleiht, sollte Honig bei der Zubereitung von Baby-Mahlzeiten nicht eingesetzt werden. Honig kann nämlich Keime eines Bakteriums enthalten, welches sich in Babys Darm ansiedeln und dort Gifte bilden kann.

Der Übergang zum Familientisch

Etwa ab dem 10. bis 12. Lebensmonat ist für viele Kinder der Zeitpunkt gekommen, am Familienessen teilzunehmen und das mitzuessen, was auch alle anderen Familienmitglieder zu sich nehmen. Ab diesem Zeitpunkt kann die Milch- und Breinahrung also schrittweise komplett durch feste Bio-Lebensmittel ersetzt werden. Selbstverständlich werden die festen Lebensmittel dabei so gewürfelt, klein geschnitten oder gehackt, dass auch kleine Kinder sie gut und gefahrlos essen können.

Zu beachten ist dabei allerdings: Nicht immer klappt der Umstieg auf die feste Familienkost auf Anhieb. Manche Kinder brauchen etwas länger, bis sie die neue Geschmacksvielfalt akzeptieren. Das ist nicht schlimm und kein Grund, Druck auf





das Kind auszuüben. Vielmehr gewöhnt sich das Kind nach einiger Zeit von allein an die neuen Konsistenzen und Geschmacksrichtungen, wenn ihm – zusätzlich zu Brei und Milch – nun auch feste Nahrung angeboten wird.

Beikostplan – ein Beispiel

Im Folgenden zeige ich Ihnen, wie eine schrittweise Einführung von Breikost und Beikost für Ihr Kind im 1. Lebensjahr aussehen könnte. **Bitte beachten Sie, dass Ihnen diese Übersicht nur zur Orientierung dienen sollte. Jedes Kind ist individuell, hat eigene Geschmacksvorlieben und erkundet die neuen Lebensmittel im eigenen Tempo.**

1. bis 4. Monat:

Muttermilch bzw. Pre-Nahrung

Ab 5. Monat: Start der Beikost mit dem Gemüsebrei zum Beispiel als Mittagsbrei

1. Woche: warmer Gemüsebrei

1 Gemüsesorte plus Raps- oder Beikostöl.

Geeignet sind milde Gemüsesorten wie zum Beispiel Kürbis, Karotten, Pastinaken, Zucchini oder Süßkartoffeln.

Siehe Rezepte ab S. 37.

2. Woche: Gemüse-Kartoffel-Brei oder Gemüse-Getreide-Brei

1 Gemüsesorte, an die sich Ihr Baby bereits in der ersten Woche gewöhnt hat,
+ Kartoffel oder Getreide wie zum Beispiel (Instant-)Haferflocken oder Hirseflocken
+ Fruchtsaft (Apfel-, Birnen- oder Orangensaft – Direktsaft und nicht aus Konzentrat hergestellt)
+ Raps- oder Beikostöl

Siehe Rezepte ab S. 46.

3. Woche: Gemüse-Kartoffel-Brei oder Gemüse-Getreide-Brei mit Zugabe von Fleisch, Fisch oder Eigelb

Der Gemüse-Kartoffel-Brei oder Gemüse-Getreide-Brei wird um eine Portion pürier-tes Fleisch oder Fisch (ca. 20–30 g) oder ab und zu um 1 Eigelb ergänzt.

In den nächsten Wochen können Sie dann schrittweise andere Getreide-, Gemüse-, Fisch- und Fleischsorten ausprobieren.

Siehe Rezepte ab S. 52.

Ab 6. Monat: Milch-Getreide-Brei zum Beispiel als Abendbrei

Getreide wie etwa (Instant-)Haferflocken oder Hirseflocken plus bis zu 200 ml Vollmilch.

Anfangs können Sie eine Mischung aus 100 ml abgekochtem Wasser und 100 ml Vollmilch verwenden und dann den Milchanteil nach und nach bis zu 200 ml Vollmilch erhöhen.

Beim Getreideanteil sollten Sie auch glutenhaltiges Getreide wie beispielsweise (Instant-)Haferflocken oder Dinkelflocken verwenden. Das verringert das Risiko einer Glutenunverträglichkeit.

Ebenso für den Brei geeignet sind glutenfreie Getreideflocken wie Reisflocken und Hirseflocken.

Siehe Rezepte ab S. 56.

Ab 7. Monat: Obst-Getreide-Brei zum Beispiel als Nachmittagsbrei

Obst-Getreide-Brei beispielsweise aus gekochtem Obstpüree, Getreide, Wasser und Fett in Form von Butter, Nussmus oder Rapsöl.

Siehe Rezepte ab S. 63.



Ab 8. Monat:

Anstatt gekochtem Obstpüree können Sie nun auch rohes Obst fein reiben oder püriert im Getreide-Obst-Brei anbieten.

Ab 9. Monat:

Jetzt darf es meist schon etwas stückiger sein. Breie und Beikost müssen nicht mehr so fein püriert werden oder Sie können nach dem Kochen etwas weiches Gemüse beiseite legen, den Brei pürieren und das weich gegarte Gemüse (Blumenkohl, Zucchini etc.) in kleinen Stücken einrühren. Oft klappt es auch schon mit Fingerfood wie Bananenscheiben, gekochten Nudeln, Butterbrot ohne Rinde, Bananenbrot etc.

Ab 11. Monat:

Immer mehr Familienkost.

Als Frühstück zum Beispiel Getreidebrei/Porridge oder weiche Brotstückchen mit Aufstrich oder Pfannkuchen.

Mittags: gesunde und einfache Familiengerichte, siehe Rezepte ab S. 87.

Für das Abendessen: Brotstückchen und Aufstrich oder Milchbrei etc.

Auf Gewürze wie Salz, Pfeffer etc. und Süßungsmittel wie Haushaltszucker sollte im 1. Lebensjahr komplett verzichtet werden.

Eine grafische Darstellung des Beikostplans und viele weitere nützliche Tipps habe ich Ihnen auf happyfitfood.de/biobaby zusammengestellt.

Es muss nicht immer Brei sein: Baby-led weaning

Beim Baby-led weaning – das bedeutet so viel wie »durch das Baby gesteuertes Abstillen« – wird das Stillen ebenfalls durch die Einführung von Beikost ergänzt. Nach und nach findet so die Entwöhnung von der Muttermilch statt. Baby-led weaning meint