

INGEBORG HANREICH  
BRITTA MACHO

Empfohlen  
von Eltern und  
Experten!



Beikost selbstgekocht • einfach & gesund • leckere Familienküche

# DAMPFGAREN

## vom Babybrei zur Familienkost

Hanreich

# **DAMPFGAREN VOM BABYBREI ZUR FAMILIENKOST**

**Ernährungswissenschaftlerinnen  
Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC  
Dipl. oec.troph. Britta Macho**

1. Auflage



### **Ein herzliches Dankeschön ...**

... an alle Mütter und Väter, die meinten, ein spezielles Kochbuch zum Thema Dampfgaren für Familien mit praktischer Anleitung wäre eine gute Idee, weil ihnen unsere „Rezepte und Tipps für Babys Beikost“ schon viele neue Impulse gegeben haben.

... den vielen unterstützenden Händen, die immer wieder zeigen, dass wir auf sie zählen können: unserer Lektorin Mag. Elisabeth Illnar, unserer Grafikerin Gerlinde Cathrin Antolkovich, unseren Fotografen Karl „Charly“ Grabherr und Andrea Jungwirth sowie unseren Models Susanne Wagner und Max Scheibelauer.

... und allen anderen, denen wir unsere Anregungen und Rezeptideen verdanken.

### **Wichtiger Hinweis:**

Die Empfehlungen dieses Buches entsprechen den aktuellen ernährungs- und haushaltswissenschaftlichen Kenntnissen bei Fertigstellung des Werkes. Wissenschaft ist jedoch immer im Fluss! Dadurch entwickeln sich mitunter abweichende Meinungen. In Zweifelsfällen sprechen Sie bitte immer mit Ihrem Arzt.

Jede Leserin und jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich.

Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus Hinweisen in diesem Buch resultieren, eine Haftung übernehmen.

### **Noch ein Hinweis:**

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass aus Platzgründen im Text nur von Ihrem Arzt gesprochen wird und dabei gedanklich auch Ihre Ärztin einbezogen ist, während die Bezeichnungen Stillberaterinnen, Mütter- und Väterberaterinnen, Ernährungswissenschaftlerinnen und Diätologinnen (Diätassistentinnen) verwendet werden, ohne die männlichen Kollegen ausschließen zu wollen.

Text: Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC  
Dipl. oec.troph. Dipl. Päd. Britta Macho  
Grafik und Layout: Gerlinde Cathrin Antolkovich  
Foto: Karl Grabherr – [www.karlgrabherr.at](http://www.karlgrabherr.at), Andrea Jungwirth –  
[www.einfachgesagt.com](http://www.einfachgesagt.com)  
FINIDR, s.r.o., Tschechien

1. Auflage 2012 © by Verlag Ingeborg Hanreich, Wien

E-Book ISBN: 978-3-901518-28-7

Alle Rechte vorbehalten! Vervielfältigung und Veröffentlichung von Text und Grafiken auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages und unter vollständiger Quellenangabe gestattet.

Verlag und Vertrieb: Mag. Ingeborg Hanreich  
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1 | Fax: (+43 1) 504 28 29-4  
E-Mail: [bestellung@hanreich-verlag.at](mailto:bestellung@hanreich-verlag.at) | Internet: [www.hanreich-verlag.at](http://www.hanreich-verlag.at)

Für dich, Gerlinde,  
weil deine Initiative ausschlaggebend war  
und unsere Freundschaft unter einem Baum begann ...

# INHALT

## **VORWORT**

Familienkost – voll Dampf voraus!

## **GEBRAUCHSANWEISUNG**

So finden Sie, was Sie suchen!

„Variationen“

„Familiärentisch“

Portionenangaben

Küchenbezogene Merkmale

Überblick über küchenbezogene Merkmale und ihre Bedeutung

## **DAMPFGAREN EINST UND HEUTE**

Geschichte des Dampf Garens

Kleine Gerätekunde

Darauf sollten Sie beim Kauf achten!

## **METHODE UNTER DER LUPE**

Was passiert beim Dampf Gare?

Was versteht man unter Dünsten und Schmoren?

Dampf Gare – die Vorteile

Dampf Gare – die Nachteile

## **DAMPFGAREN UND FAMILIENKOST**

Muttermilch – das Beste für Ihr Kind!

Babyfläschchen im Dampf Garer sterilisieren

Beikost ab einem halben Jahr

Babycost im Dampf Garer

Prinzipielle Einführung der Breie

Täglich frisch gekocht ...

Breie auf Vorrat

Familienkost ab einem Jahr

Regenerieren, Aufwärmen & Zubereiten

## **BABY-REZEPTE**

**Karotten-Erdäpfel-Fleisch-Brei**

**Fleischpüree auf Vorrat**

**Hühnersuppe**

**Gedämpfte Pute mit Brokkoligemüse**

**Nudeln mit Paradeissauce (Tomatensauce).**

**Fleischbällchen mit Apfel-Lauchgemüse**

## **GRUNDREZEPTE FAMILIENKOST**

**Gemüse allgemein**

**Klare Gemüsesuppe**

**Gebundene Gemüsesuppe**

**Paradeissauce (Tomatensauce).**

**Reis**

**Amaranth**

**Hirse**

**Bulgur**

**Emmer**

**Semmelrolle - Semmelknödel**

**Nudeln**

**Erdäpfel (Kartoffeln) mit Schale**

**Erdäpfel (Kartoffeln) ohne Schale**

**Erdäpfelpüree (Kartoffelpüree).**

**Erdäpfelzweckerln (Gnocchi).**

**Maroni (Esskastanie).**

**Beeren entsaften**

**Apfelmus**

**Apfelkompott**

## **FLEISCH-REZEPTE**

**Saftfleisch mit Erbsen**

**Salbeihühnerschnitzel mit Gemüsehirse**

**Rindsrouladen mit glacierten Karotten (Möhren)**

**Tafelspitz mit Röstkartoffeln und Schnittlauchsauce**

## **FISCH-REZEPTE**

**Fischsuppe**

**Lachsfilet mit Fenchelgemüse**

**Kabeljau auf Blattspinat mit Amaranthpudding**

**Forellenfilet auf buntem Gemüse**

## **VEGETARISCHES**

**Hokkaido mit Rahm und Petersilie**

**Gefüllte Paprika mit Bulgur und Gemüse**

**Wantans mit Erdäpfeln und Erbsen**

**Emmer-Risotto mit Kürbisgemüse**

## **SÜSSES**

**Milchreis**

**Kaiserschmarrn**

**Germknödel mit Powidlfülle (Pflaumenmus)**

**Zwiebackknödel mit Maroni-Apfelkompott**

## **ANHANG**

**REZEPTREGISTER**

**MERKMALE**

**ABKÜRZUNGEN**

**ADRESSVERZEICHNIS**

**Unsere Bücher**

**Autorinnenportraits**

**Unser Service**



# VORWORT

## **Familienkost - voll Dampf voraus!**

Immer mehr moderne Küchen sind mit einem Dampfgarer ausgestattet. In vielen weiteren werden Dampfdruckkochtöpfe oder Dampfeinsätze verwendet. Doch diese schonende Variante des Garens wird schon seit vielen Jahrhunderten geschätzt.

Die heutigen Dampfgargeräte können noch einiges mehr als nur Gemüse zu dämpfen und ihr ganzes Repertoire lässt sich oft gar nicht ausschöpfen. Gerade am Anfang ist alles neu und erfordert eine gewisse Umstellung.

Mit unserem Rezeptbuch möchten wir besonders Mütter und Väter, die Babybreie schonend zubereiten wollen, und jene, denen vitamin- und mineralstoffreiche Kinderkost am Herzen liegt, in der Praxis unterstützen.

**Grundsätzlich sind all unsere Gerichte auch mit Dampfeinsatz und Kochtopf oder Wok herstellbar. Wir haben sie jedoch in einem Miele Dampfgarer ohne Druck zubereitet. Die Garzeiten können bei anderen Geräten abweichen.**

Wir haben in dieses Buch Rezepte für den Umstieg zum Familientisch ab dem 10. Lebensmonat aufgenommen. Diese können für Eltern abgewandelt werden. Für jüngere Babys finden Sie zahlreiche Breie und weitere 30 Baby-Eltern-Menüs in unserem Buch *„Rezepte und Tipps für Babys Beikost“*.



Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC  
Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin

Im vorliegenden Buch sind sowohl traditionelle als auch neu zusammengestellte Rezepte für die ganze Familie enthalten. Dabei haben wir – speziell für Erwachsene und ältere Kinder – manchmal pikantere Saucen oder Variationen angefügt, die die Rezepte mit Fleisch oder Fisch genauso wie die vegetarischen Speisen ergänzen.

Da wir wissen, dass Kinder oftmals auch kleine Schleckermäulchen sind, dürfen Süßspeisen nicht fehlen.

Wir hoffen, dass unsere Kreationen auch Ihnen und Ihren Kindern auf das vortrefflichste munden.

Herzlichst

*Ingeborg Hanreich*



# GEBRAUCHSANWEISUNG

In dieser „Gebrauchsanweisung“ lesen Sie, wie Sie unser Buch über dampfgegartte Familienkost am bequemsten handhaben.

**Lesen Sie immer das ganze Rezept, bevor Sie zu kochen beginnen!** In den Kästen sind informative Hinweise über einzelne Inhaltsstoffe, Bestandteile oder Zubereitungsschritte enthalten.

Einleitend möchten wir unsere deutschen und Schweizer Leserinnen und Leser informieren, dass die „Übersetzung“ der österreichischen Begriffe in Klammern nachgestellt ist.

## So finden Sie, was Sie suchen!

Nach bestimmten Rezepten, zu denen auch unser Fingersymbol „“ verweist, suchen Sie am besten im alphabetischen Rezeptregister. Unsere Bücher mit ergänzenden Rezepten, beispielsweise  „*Pfiffige Rezepte für kleine und große Leute*“, finden Sie im Anhang.

Im Anhang finden Sie das „Abkürzungsverzeichnis“. Es erklärt Mengenbegriffe und z. B. auch den Titel IBCLC. Anschließend finden Sie Adressen von BIO-Anbietern im „Adressverzeichnis“.

## „Variationen“

Extra herausgehoben sind unsere Ideen für Variationen. Sie ermöglichen es Ihnen, aus einem Rezept mit kleinen

Änderungen eine Vielzahl von Rezepten zu zaubern oder auf den jeweiligen (Kräuter)geschmack Ihres Kindes besser einzugehen.

## „Familientisch“

Den „Baby-Rezepten“ haben wir Tipps für den Familientisch (für Erwachsene und ältere Kinder) angefügt, um den Übergang zum Familientisch zu erleichtern. Die Abbildungen daneben beziehen sich jedoch immer auf die babygerechte Variante.

Bei den „Grundrezepten Familienkost“ und den weiteren Rezepten finden Sie unter dem Begriff „Familientisch“ Tipps, wie mit wenigen Handgriffen pikantere oder für Erwachsene verfeinerte Varianten erzielt werden können.

## Portionsangaben

Unterhalb unserer Rezeptüberschriften sind zuerst Mengen und Portionen vermerkt. Darunter finden Sie Angaben zu küchenbezogenen Merkmalen.

**Unsere Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben (z. B. bei den Baby-Rezepten), für zwei Erwachsene und für 2 kleine Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren bemessen.**

Größere Kinder – speziell solche, die sich sehr viel bewegen – brauchen eventuell größere Portionen.

## Küchenbezogene Merkmale

Küchenbezogene Merkmale informieren über Eignung und Einfachheit der Zubereitung. Sie sind bei der Auswahl der Rezepte hilfreich oder geben an, was gut auf Vorrat zubereitbar ist.

Einfache Handgriffe, die von älteren Kindern bewerkstelligt werden können, sind gekennzeichnet.

Unter dem Kapitel „Merkmale“ im Anhang kann nach Rezepten mit diesen Eigenschaften gezielt gesucht werden.

### **Überblick über küchenbezogene Merkmale und ihre Bedeutung**

<b>Merkmale</b>	<b>Bedeutung</b>
für Babys geeignet	Diese Bezeichnung weist in den Grundrezepten darauf hin, dass diese Gerichte auch für Babys ab dem 10. Lebensmonat geeignet sind.
auf Vorrat	Ganze Speisen oder Teile davon (z. B. der Teig) können auf Vorrat zubereitet werden.
für Kinderköche geeignet	Kinder können kleinere Handgriffe zur Zubereitung beitragen, z. B. beim Kochen von Milchreis. So wird die Akzeptanz der Speisen erhöht.