

KÜCHENRATGEBER

DAGMAR VON CRAMM

# KOCHEN FÜR BABYS



**G|U**

KÜCHENRATGEBER

DAGMAR VON CRAMM

# KOCHEN FÜR BABYS



**GU**

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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Margarethe Brunner

Korrektorat: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Desing, München:  
Horst Moser (Artdirektion), Lucie Heselich, Svenja Wamser

Foodstyling: Julia Luck

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-6920-4

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Mona Binner, AUEN60 Photography (Julia Schärudel und Ines Häberlein), Silvio Knesevic, Nina Lange

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-6920 02\_2019\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
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.



[www.facebook.com/gu.verlag](http://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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

# 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.



Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen 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

*Schnell, gesund und kindgerecht?  
Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm weiß,  
wie das geht. Seit Jahrzehnten berät sie junge  
Mütter vom ersten Brei bis zur Lunchbox für die  
Schule. Ihr geballtes Wissen steckt in diesem  
Küchenratgeber für die Beikostzeit!*

Warum ist mir Kochen für Babys so wichtig?

Ich finde es am besten, Babys von Anfang an an natürliche, frische Lebensmittel mit ihrem individuellen

Aroma zu gewöhnen: So lernen sie schmecken! Und Sie sparen viel Zeit, wenn Sie gleichzeitig für sich und Ihr Baby kochen. Außerdem markiert die Breizeit den Beginn der gemeinsamen Familienmahlzeiten – für mich die beste Grundlage für Geborgenheit und ein gutes Miteinander in der Familie.

## Was kann man falsch machen?

Grundsätzlich sollten Sie weder für sich noch für Ihr Kind Essen warm halten. Das lässt nämlich die Keime sprießen und fördert die Bildung von Nitrat. Lieber das Essen kalt stellen oder einfrieren und vor dem Essen erhitzen. Außerdem sollten Sie anfangs gar nicht, später nur wenig salzen und mild würzen. Das gilt ebenso fürs Süßen: Gewöhnen Sie Ihr Kind an natürliche Süße, lassen Sie Zucker soweit wie möglich weg. Honig ist im ersten Jahr tabu. Hartes, Zähes und Trockenes ist ebenfalls nichts für Ihr Kind. Und genug Trinken ist nach dem ersten Brei wichtig! Aber Ihr Kind ist keine Pustebume: Kleine Ausrutscher kann es verkraften.

## Und wenn es dem Baby nicht schmeckt?

Babys sind süßliche Flüssignahrung gewöhnt: die Muttermilch. Deshalb fällt ihnen die Umstellung auf feste Kost mit dem völlig anderen Mundgefühl zunächst nicht ganz leicht. Instinktiv reagiert ein Baby erst einmal ablehnend auf Neues. Da hilft nur Ausdauer: Bis zu 15-mal muss es ein Essen probieren, bevor es ihm schmeckt. Außerdem spielt Ihr Vorbild eine Rolle: Was die Eltern mit Appetit essen, mögen meist auch die Kinder. Nur nicht aufgeben!

## DER ERSTE BREI



1. 1 kleine Kartoffel (50 g) mit Schale in ca. 15 Min. weich kochen.
2. 100 g Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden.
3. Mit 20 g magerem Fleisch oder 20 g Seefisch oder 10 g Haferflocken in wenig Wasser in ca. 5-8 Min. weich kochen.