

ALEXANDER DÖLLE | SARAH SCHOCKE

MIX & FERTIG

BABYBREI

DIE BESTEN GU-REZEPTE FÜR DEN
THERMOMIX

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

ALEXANDER DÖLLE | SARAH SCHOCKE

MIX & FERTIG

BABYBREI

DIE BESTEN GU-REZEPTE FÜR DEN
THERMOMIX

GU



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



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.



VORWORT

Manche Babys mögen ihren Brei lieber etwas fester, andere weicher und dann gibt es noch die Suppenkasper, die am liebsten alles trinken. Thermomix sei Dank können Sie Ihrem Baby individuell die gewünschte Konsistenz pürieren. Ratz-fatz zaubern Sie frisch abwechslungsreiche Breie auf den Tisch, die nicht immer nach Pastinake-Kartoffel-Rindfleisch schmecken, sondern auch mal nach Lachs, Blumenkohl und Apfel oder nach Möhre, Amarant und Kichererbse. Die frisch zubereiteten Breie sind reich an Nährstoffen und voller Aroma. Das kann kein Gläschen aus dem Supermarkt bieten.

Ist Ihr Baby schon älter, trauen Sie sich mal mit Petersilie, Dill oder Kreuzkümmel zu würzen. Und machen Sie sich Ihre eigenen Vorratsmischungen, um auch für unterwegs und auf die Schnelle leckere Breie parat zu haben. Für uns ist der Thermomix aus der Babyernährung nicht mehr wegzudenken.

Wir wünschen Ihnen genauso viel Spaß beim Experimentieren und Pürieren, wie wir ihn haben. Alles Gute für die Breizeit!

Sarah Stodie Alexander Doherty



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



WAS DARF MEIN BABY WANN?

Darf mein Baby Erdbeeren essen oder Gluten? Bei den vielen teils widersprüchlichen Meinungen fällt es schwer durchzublicken. Auf vieles verzichten müssen Babys aber nicht.

ALLERGIEPRÄVENTION DURCH VERZICHT?

Immer noch geistert die alte Meinung herum, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, schütze Babys vor Allergien. Aber aktuelle Studien belegen: Lebensmittel, die als allergieauslösend gelten, spät oder

gar nicht einzuführen, beugt dem Ausbruch von Allergien nicht vor! Sogar Kindern mit einem erhöhten Allergierisiko wird der normale Beikostplan ohne Einschränkungen empfohlen. Auch Gluten, das Klebereiweiß aus Getreiden wie Roggen, Hafer, Dinkel und Weizen, sollten Sie nicht später anbieten als andere Lebensmittel. Es ist jedoch ratsam, dass Sie mit kleinen Mengen glutenhaltiger Getreide anfangen und die Menge dann langsam steigern. Sie schützen Ihr Kind also nicht vor Allergien, wenn Sie bestimmte Lebensmittel einfach weglassen. Schöpfen Sie ruhig aus dem Vollen und lassen Ihr Kind viele unterschiedliche Lebensmittel kosten.

DIE SACHE MIT DER MILCH

Kuhmilch vertragen Babys frühestens ab einem Alter von sechs Monaten. Ab diesem Zeitpunkt bekommt Ihr Kind mit dem Vollmilch-Getreide-Brei 200 ml Milch täglich. Mehr sollte es im ersten Jahr auch nicht sein. Denn die Mineralstoffe und das Eiweiß, die in Milch und Milchprodukten enthalten sind, können in zu hoher Menge die Nieren der Kleinen belasten. Zudem erhöht zu viel Protein das Risiko für späteres Übergewicht. Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt können außerdem die Eisenaufnahme beeinträchtigen. Daher gibt es Joghurt erst nach dem ersten Geburtstag. Rohmilch oder Vorzugsmilch ist nicht hitzebehandelt und kann daher krankheitserregende Keime und Bakterien enthalten. Für Babys und Kleinkinder ist das gefährlich. Auch Erwachsene sollten Roh- und Vorzugsmilch vor dem Verzehr abkochen. Fettarme- und Magermilch sind für die Beikost ebenfalls ungeeignet. Auch Sojadrinks, also »Milch« auf Sojabasis, sind für Babys nicht geeignet. Sie enthalten reichlich Isoflavone. Diese zählen zu den hormonell wirksamen Stoffen und können die Arbeit von Hormonen im Körper stören und

die Fortpflanzungsorgane beeinträchtigen. Säuglinge und Kleinkinder sind dafür besonders anfällig.

BITTE NICHT IM ERSTEN JAHR

Honig kann die Sporen schädlicher Bakterien enthalten, mit denen das unfertige Abwehrsystem eines Babys noch nicht klarkommt. Deswegen sollten Sie im ersten Jahr darauf verzichten, Speisen für Ihr Kind mit Honig zu süßen. Ohnehin ist es gut, wenn Sie Zucker und Süßungsmittel weitgehend vermeiden. Ihr Baby bekommt ausreichend Süße durch das in den Breien enthaltene Obst. Zuckergaben darüberhinaus gewöhnen Babys zu sehr an den süßen Geschmack und können Vorlieben programmieren, die später womöglich in Karies und Übergewicht münden.

Der Grundsatz »weniger ist mehr« gilt übrigens auch für Salz. Auch hier kann ein regelmäßiger Salzgeschmack eine entsprechende Geschmacksprägung und spätere Vorlieben fördern.



BUNTE VIELFALT ERWÜNSCHT

Früher hieß es: eins nach dem anderen. Heute heißt es: bitte von Anfang an recht abwechslungsreich! Denn Studien zeigen, dass Kinder, die schon früh vielfältige Geschmacksrichtungen kennengelernt haben, später unbekannte Lebensmittel leichter akzeptieren. Mit dem ersten Löffel Brei legen Sie also den Grundstein für die Ernährungs- und Geschmackserziehung Ihres Kindes. Daher lassen Sie Lebensmittel wie Erdbeeren, Zitrusfrüchte oder Tomaten nicht von vornherein weg. Sie können zwar für einen wunden Po sorgen, aber das

ist von Kind zu Kind verschieden. Probieren Sie also immer mal wieder aus, wie Ihr Baby reagiert. Für blähende Lebensmittel gilt das Gleiche. Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen sind zudem vollgepackt mit Mineralstoffen. Es wäre schade, wenn diese Nährstoffdusche Ihrem Kind versagt bliebe.

EIN WENIG KRÄUTERTEE TUT GUT

Wenn Babys Bauchweh haben, geben viele Eltern gerne mal einen warmen Kräutertee zum Trinken. Das ist eine gute Maßnahme, solange Sie den Tee wirklich dünn aufbrühen. Das bedeutet für einen Liter Wasser nur einen Teebeutel zu verwenden. Außerdem sollten Sie Ihrem Baby nicht ausschließlich Tee zum Trinken geben. Etwa 50 ml am Tag sind für Babys und Kleinkinder ausreichend. Das liegt daran, dass in Kräutertees unerwünschte Stoffe enthalten sein können, die Babys noch nicht abbauen können. Ab und zu mal eine kleine Tasse Tee ist jedoch völlig unbedenklich.