



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Annabel Karmel präsentiert in diesem Kochbuch-Klassiker über 200 gesunde, einfache und schnell zubereitete Gerichte für Babys und Kleinkinder – vom ersten Brei beim Abstillen über köstliche Häppchen für zwischendurch bis hin zu nahrhaften und babytauglichen Gerichten für die ganze Familie.

Die weltweit bekannte Ernährungsexpertin gibt Ihnen zahlreiche Ratschläge für die gesunde Kleinkindernährung in den unterschiedlichsten Entwicklungsstadien. Basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft erläutert sie, wie sich die Anforderungen an die Nahrung mit dem Wachsen Ihres Kindes verändern.

Praktische Wochenpläne machen es Ihnen außerdem einfach, den Einkauf und die Zubereitung der leckeren Gerichte im Voraus zu planen – so sparen Sie wertvolle Zeit. Kompetente Tipps für kleine »Problemesser« wie zahnende Babys, heikle Quengler und Allergiker bringen Harmonie an Ihren Esstisch.

Autorin

Annabel Karmel, englische Expertin für Ernährung von Babys und Kleinkindern, hat sich seit Jahrzehnten international einen Namen gemacht und mehrere Bestseller zu diesen Themen veröffentlicht. Sie tritt regelmäßig im britischen Radio und Fernsehen auf und schreibt für nationale Zeitungen.

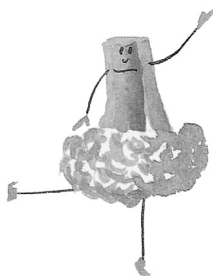
Annabel Karmel

Kochen für Babys und Kleinkinder

Über 200 gesunde,
schnelle und einfache Rezepte

Aus dem Englischen von Gabriele Zelisko

Mit Illustrationen von Nadine Wickenden



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits unter der Nummer 16945 im Goldmann Verlag erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

8. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2016
© 2008 der erweiterten und aktualisierten Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© by Annabel Karmel 1991, 1998, 2001
Originaltitel: Annabel Karmel's New Complete
Baby and Toddler Meal Planner
Originalverlag: Eddison Sadd Editions
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Gettyimages/Gabrielle Revere
Redaktion: Anja Fleischhauer
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
JT · Herstellung: CB
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17580-2
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung	7
------------------	---

ERSTES KAPITEL

Die besten ersten Nahrungsmittel für Ihr Baby	11
--	----



ZWEITES KAPITEL

Die erste Beikost nach vier bis sechs Monaten	37
--	----

DRITTES KAPITEL

Sechs bis neun Monate	81
-----------------------------	----



VIERTES KAPITEL

Neun bis zwölf Monate	133
-----------------------------	-----

FÜNFTES KAPITEL

Kleinkinder	199
-------------------	-----

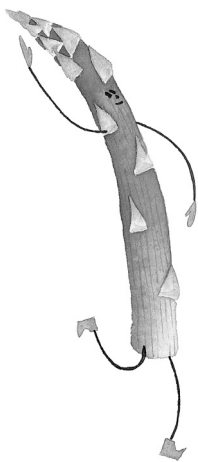


Sachregister	316
--------------------	-----

Rezeptregister	318
----------------------	-----



*Dieses Buch ist meinen Kindern
Nicholas, Lara und Scarlett und dem Andenken
meiner ersten Tochter, Natasha, gewidmet.*



Einleitung

Wie jede junge Mutter wollte ich das Beste für meine Kinder. Da ich selbst gern gut esse und koche, sollten auch sie in den Genuss des wunderbaren Geschmacks frischer Lebensmittel kommen. Ich wusste, dass ich mit gesundem Menschenverstand, intensiver Beschäftigung mit dem Thema Ernährung, zwei aufgeschlossenen Kleinkindern und einem toleranten Ehemann köstliche Rezepte für die ganze Familie erfinden könnte. Ohne großen Aufwand bei der Zubereitung wären diese Speisen für Babys und Kleinkinder weitaus besser als die mit Vitaminen und Eisen angereicherten Pulver und faden Breie mit einer Haltbarkeitsdauer von mehr als zwei Jahren.

Unter den Folgen einer schlechten Ernährung leiden unsere Kinder möglicherweise ihr ganzes Leben lang. Eine erst vor kurzem abgeschlossene Studie wies nach, dass zwei Drittel der Krebserkrankungen mit der Ernährungsweise der betroffenen Personen in Zusammenhang stehen. Der plötzliche Tod meiner ersten Tochter Natasha mit 13 Wochen war für mich der Antrieb, dieses Buch zu schreiben, das inzwischen für Eltern in vielen Ländern ein wertvoller, beliebter und praktischer Begleiter geworden ist.

Machtkämpfe am Esstisch gehören zu den eher zweifelhaften Vergnügen des Elternseins, und glücklich kann sich die



Mutter schätzen, die es niemals mit dem eisernen Willen eines Kindes aufnehmen musste, das sich weigert zu essen.

Ich habe inzwischen drei Kinder und kann voller Freude nun immer wieder beobachten, wie ihnen meine Gerichte schmecken. Die Gewissheit, dass sie keine vielfach behandelten Fertigprodukte zu sich nehmen, sondern gute frische Nahrung, beruhigt mich.

Warum sollten in einer Lebensphase, in der die Ernährung absolut wichtig für die Gesundheit ist, die meisten Mahlzeiten aus Gläsern oder Tüten stammen? Es ist wahrlich keine Kunst, selbst Babynahrung zuzubereiten, und nichts ist besser als selbst gekochte Breie aus frischen, natürlichen Zutaten. Lassen Sie sich von den langen Listen an Inhaltsstoffen auf den Etiketten fertiger Babynahrung nicht verunsichern – Ihre eigenen Speisen weisen die guten Bestandteile ebenfalls auf, verzichten aber auf jegliche Stabilisatoren (wie Maltodextrin, das auch für die Klebebeschichtung an Briefumschlägen und Briefmarken verwendet wird!).

Selbst gekochte Breie schmecken nicht nur wie richtiges Essen und sind billiger, selbst berufstätige Mütter können ihrem Baby von Anfang an die beste Grundlage mitgeben, denn zerdrückte Bananen, Avocados und Papayas ergeben ganz ohne Kochen einen ausgezeichneten, schnellen Babybrei. Außerdem können Sie vorkochen und in ein paar Stunden den Vorrat für einen ganzen Monat herstellen und portionsweise in Eiswürfelbehältern einfrieren. Die Breie lassen sich durch Zugabe von Brühe und Gewürzen zu köstlichen Suppen für die restliche Familie verwandeln. Umgekehrt eignen



sich Gerichte für die Familie, wie Hähnchenschmortopf mit Gemüse, auch als Babykost, wenn Sie vor dem Würzen eine Portion für das Baby entnehmen.

In der frühen Kindheit werden Essgewohnheiten und Geschmacksvorlieben (gute oder schlechte) für das Leben geprägt – Sie leisten also Ihren Beitrag zu einem gesunden Essverhalten, wenn Sie Ihr Baby mit einer großer Vielfalt frischer, anregender Geschmacksrichtungen vertraut machen. Karottenbreie aus dem Glas schmecken immer gleich, mit selbst zubereiteten Breien hingegen gewöhnen sich Babys an die natürlichen Schwankungen des Geschmacks selbst gekochter Speisen. Dadurch gewöhnen sie sie auch leichter an die späteren Familienmahlzeiten.

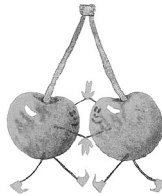
Im ersten Lebensjahr wachsen Babys schneller als in jeder anderen Phase ihres Lebens. Kinder brauchen für ein gesundes Wachstum Kalorien genauso wie genügend Proteine, Vitamine und Mineralstoffe, die sie im Zuge einer ausgewogenen Ernährung automatisch bekommen. Eine für Erwachsene empfohlene Ernährung ist nicht geeignet für kleine Kinder. Lassen Sie im ersten Lebensjahr Salz oder Zucker weg. Salz kann den Nieren Ihres Babys schaden, und durch Zucker gewöhnt es sich an Süßes. Wollte man eine Faustregel aufstellen, müsste sie lauten:

- frische Lebensmittel
- wenig tierische Fette
- wenig Zucker
- im ersten Lebensjahr kein Salz



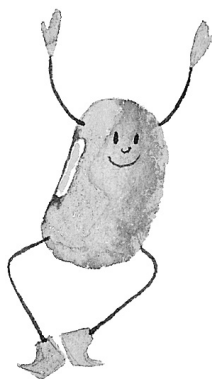
Ein Baby im Haus ist ein Anlass, die Ernährungsgewohnheiten der ganzen Familie unter die Lupe zu nehmen. Einige Gerichte in diesem Buch sind so köstlich, dass ich sie auch Gästen serviere! Im ersten Lebensjahr hat die Ernährung wahrscheinlich größere Bedeutung als zu jeder anderen Zeit im Leben. Umso wichtiger ist es, früh mit einem ausgewogenen Speiseplan zu beginnen. Wenn Ihr Kind dann rohes Obst und Gemüse (das Kinder nach Meinung der Erwachsenen hassen) zuckrigen Süßigkeiten vorzieht, erkennen Sie, dass Sie Erfolg hatten.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und hoffe, dass Sie und Ihr Kind das gemeinsame Essen genießen!



ERSTES KAPITEL

Die besten ersten Nahrungsmittel für Ihr Baby





Kinderärzte empfehlen, ein Baby in den ersten sechs Lebensmonaten voll zu stillen, da auf diese Weise seine Bedürfnisse optimal gedeckt werden. Die meisten Babys brauchen bis zum Alter von sechs Monaten keine feste Nahrung. Falls Sie aber den Eindruck haben, Beikost wäre für Ihr Kind schon früher gut, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt. Anzeichen dafür sind, dass Ihr Kind nach dem Stillen noch Hunger hat, häufiger gestillt werden möchte oder nachts wieder aufwacht, um gestillt zu werden, nachdem es vorher schon durchgeschlafen hat. Es gibt nicht »den« richtigen Zeitpunkt für die Einführung von Beikost, denn jedes Kind ist anders. Wichtig ist jedoch, es nicht zu früh abzustillen (nicht bevor es siebzehn Wochen alt ist), da das Verdauungssystem in den ersten Monaten noch nicht voll entwickelt ist und zu früh gegebene fremde Eiweiße spätere Lebensmittelallergien verursachen können.



Milch ist immer noch das Hauptnahrungsmittel

Wenn Sie anfangen, Ihrem Baby Beikost zu geben, sollten Sie daran denken, dass Milch immer noch das natürlichste und gesündeste Nahrungsmittel für Babys ist. Ich rate Müttern grundsätzlich zum Stillen. Abgesehen von dem emotionalen Gewinn enthält die Muttermilch Antikörper, die Säuglinge vor Infektionen schützen. Die Antikörper im Kolostrum, der Vormilch, das ist die Muttermilch, die in den ersten Tagen nach der Geburt produziert wird, sind für den Aufbau des kindlichen Immunsystems von großer Bedeutung. Schon allein aus diesem Grund hat es enorme Vorteile, ein Baby zu stillen, selbst wenn es nur für eine Woche ist. Außerdem ist medizinisch erwiesen, dass Babys, die gestillt wurden, auch im späteren Leben weniger anfällig für bestimmte Krankheiten sind.

Säuglingsnahrung sollte, wie die Muttermilch, alle Nährstoffe enthalten, die Ihr Baby zum Wachsen braucht. 100 ml enthält durchschnittlich 52 Kalorien und ist mit Vitaminen und Eisen angereichert. Da Kuhmilch kein »vollwertiges« Nahrungsmittel für Babys darstellt, fängt man frühestens ab einem Jahr damit an – mit kleinen Mengen Kuhmilch werden zuvor nur Milch-Getreide-Breie angerührt.

Beikost soll der Nahrung später Masse geben und Babys neue Geschmacksrichtungen, Konsistenzen und Düfte näherbringen. Darüber hinaus hilft sie dem Baby, den Gebrauch seiner Kaumuskel zu üben. Wenn man einem Baby zu früh zu viel Beikost füttert, kann das allerdings zu Verstopfung und dadurch zu einer Mangelversorgung an den Nährstoffen füh-



ren, die es eigentlich braucht. Für ein Baby ist es kaum möglich, aus der kleinen Menge an Beikost, die es zu sich nimmt, denselben Gehalt an Nährstoffen zu beziehen wie aus der entsprechenden Menge Milch.

Verwenden Sie für die Zubereitung der Flaschennahrung kein entkalktes oder wiederholt abgekochtes Wasser, weil die Gefahr besteht, dass sich darin Mineralsalze konzentrieren. Die Flasche sollte nicht im Mikrowellenherd erhitzt werden, da die Milch dann zu heiß sein könnte, selbst wenn die Flasche sich außen kühl anfühlt. Erwärmen Sie die Flasche im Wasserbad.

Im Alter von vier bis sechs Monaten sollte ein Baby pro Tag 600 bis 800 ml Muttermilch oder Säuglingsnahrung trinken. 600 ml sind ausreichend, wenn Beikost eingeführt wird, ohne Beikost reicht diese Menge nicht. Wichtig ist, dass das Baby bis zum Alter von acht Monaten mindestens viermal täglich Milch bekommt, auch wenn es, was sehr wahrscheinlich ist, die Flasche nicht jedes Mal leer trinkt. Wenn die Zahl der Mahlzeiten zu schnell verringert wird, kann das Baby nicht so viel trinken, wie es für eine gesunde Entwicklung braucht. Manche Mütter machen den Fehler, ihrem Baby eine Breimahlzeit zu geben, wenn es hungrig ist, obwohl es eigentlich eine zusätzliche Milchmahlzeit bräuchte.

Ein Baby sollte im ganzen ersten Lebensjahr nur Muttermilch oder Säuglingsnahrung bekommen. Normale Kuhmilch, Ziegenmilch oder Schafsmilch eignet sich nicht als Hauptgetränk, weil sie nicht genügend Eisen und andere, für ein gesundes Wachstum erforderliche Nährstoffe enthält. Kuhmilch mit vollem Fettgehalt kann aber in der Abstillphase



zum Kochen oder als Ergänzung von Frühstücksflocken verwendet werden. Joghurt, Frischkäse und Käse können Sie einführen, sobald Ihr Kind Obst und Gemüse akzeptiert. Sie sind bei Babys im Allgemeinen sehr beliebt. Wählen Sie immer Produkte mit vollem Fettgehalt und keine Magermilchprodukte, da Babys die Kalorien zum Wachstum brauchen.

Am besten frisch

Frische Lebensmittel schmecken besser, riechen besser und sehen besser aus als Gläschnahrung. Und es ist eindeutig nachgewiesen, dass sie bei richtiger Zubereitung auch besser für Ihr Kind (und Sie) sind, da bei der Herstellung von Gläschenkost unweigerlich Nährstoffe, insbesondere Vitamine, zerstört werden. Selbst gekochtes Essen schmeckt anders als der Inhalt von Gläschen. Ich bin davon überzeugt, dass Ihr Kind weniger heikel beim Essen ist und leichter den Übergang zu den Familienmahlzeiten findet, wenn es schon früh den Geschmack und die Konsistenz von selbst gekochtem Gemüse und frischem Obst kennen lernt.

Biologische Produkte

Biologisches Obst und Gemüse wird ohne den Einsatz von chemischen Substanzen wie Pestiziden und künstlichen Düngestoffen produziert. Dennoch ist derzeit nicht wissenschaft-



lich nachweisbar, dass der Pestizidgehalt in konventionellen Produkten für Babys und Kinder schädlich ist, doch manche Mütter gehen das Risiko lieber nicht ein. Obst und Gemüse belasten die Umwelt weniger, sind dafür aber auch teurer. Ob Sie für Bio-Lebensmittel etwas mehr ausgeben möchten, müssen Sie selbst entscheiden.

Genetisch veränderte Produkte

Unter genetischer Veränderung versteht man die Übertragung von Genen der einen Sorte auf eine andere. So kann zum Beispiel der Schutz gegen Frost oder gegen bestimmte Schädlinge von einer Pflanze an eine andere weitergegeben werden. Ob genetische Veränderung die Qualität und Sicherung von Ernten verbessern kann oder ob die Kosten für Menschen und Umwelt in Relation zum Nutzen zu hoch sind, muss die Forschung erst zeigen. Seit 2004 muss auf den Etiketten von Lebensmitteln vermerkt sein, ob genetisch veränderte Inhaltsstoffe verwendet wurden.

Wichtige Nährstoffe

Eiweiß

Eiweiß aus der Nahrung wird für das Wachstum und für Reparaturmechanismen unseres Körpers benötigt, überschüssige Mengen tragen zur Energieversorgung bei (oder werden als

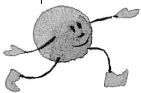


Fett eingelagert). Protein besteht aus verschiedenen Aminosäuren. Bestimmte Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Sojabohnen und Milchprodukte einschließlich Käse) enthalten alle für unseren Körper wichtigen Aminosäuren, andere (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) sind wertvolle Proteinquellen, liefern aber nicht alle essentiellen Aminosäuren.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate und Fette sind die wichtigsten Energiequellen für unseren Körper. Es gibt zwei Arten von Kohlenhydraten, Zucker und Stärke (die in komplexer Form Faserstoffe bildet). Beide gibt es in natürlicher und raffinierter Form. Die natürliche Form ist in beiden Fällen die gesündere und beste für das Baby.

	NATÜRLICH	RAFFINIERT
Zucker	Obst und Obstsaft; Gemüse und Gemüsesäfte	Zucker und Honig; Limonaden; Pudding und Desserts; Marmelade und Obstkonserven; zuckerhaltige Kuchen und Kekse
Stärke	Getreideflocken, Mehl, Brot und Nudeln aus Vollkorn; Naturreis; Kartoffeln; getrocknete Bohnen und Linsen; Erbsen, Bananen und viele andere Obst- und Gemüsesorten	Industriell verarbeitete Getreideflocken (z. B. mit Zucker überzogen); weißes Mehl, Brot und Nudeln aus Weißmehl; weißer (geschälter) Reis; Kekse und Kuchen





Fette

Fette sind die konzentrierteste Energiequelle, und Babys haben einen höheren Fettbedarf als Erwachsene. Energiereiche Lebensmittel wie Käse, Fleisch und Eier sind nötig, um das schnelle Wachstum und die rasante Entwicklung zu unterstützen. Fett liefert auch über 50 Prozent des Energiegehalts in der Muttermilch. In Nahrungsmitteln, die Fette liefern, sind auch die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K enthalten, die wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Babys sind. Das Problem ist, dass viele Menschen zu viel Fett und die falschen Fette essen.

Es gibt zwei Arten von Fetten. Bei gesättigten Fetten (bei Zimmertemperatur fest) handelt es sich hauptsächlich um tierische Fette oder um künstlich gehärtete Fette, wie sie in Kuchen, Keksen und Margarine Verwendung finden, ungesättigte Fette sind bei Zimmertemperatur flüssig und pflanzlichen Ursprungs. Die gesättigten Fette sind die ungesünderen und können im fortgeschrittenen Alter einen zu hohen Cholesterinspiegel und dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Mindestens in den ersten beiden Lebensjahren sollten Sie Ihrem Kind Vollmilch geben. Zum Kochen sollten Sie möglichst wenig Fett verwenden und Butter und Margarine nur in Maßen einsetzen. Reduzieren Sie den Anteil gesättigter Fette in der Ernährung Ihres Kindes, indem Sie fettere Fleischsorten und fettreiches Hackfleisch oder Würste einschränken und durch mageres dunkles Fleisch, Hähnchen oder fetten Fisch ersetzen.

Essentielle Fettsäuren sind für die Entwicklung der Intelli-



genz und des Sehvermögens wichtig. Zwei der essentiellen Fettsäuren sind Omega-6- aus Ölsaaten wie Sonnenblumenkernen, Färberdistel oder Mais und Omega-3-Fettsäure aus fettem Fisch wie Lachs, Forelle, Sardine oder frischem Thunfisch. In der Regel nehmen wir genügend Omega-6-Fettsäuren zu uns, aber zu wenig vom Typ Omega-3. Besonders in der frühen Kindheit ist aber ein ausgewogenes Verhältnis beider Typen wichtig.

Vitamine und Mineralstoffe

Die meisten Babys, die bis zum Alter von einem Jahr frische Lebensmittel in ausreichender Menge und Säuglingsnahrung bekommen, brauchen keine zusätzlichen Vitamine. Allerdings wird empfohlen, Babys, die gestillt werden (Muttermilch enthält nicht genügend Vitamin D) oder weniger als 500 ml Säuglingsnahrung täglich trinken, im Alter von sechs Monaten bis zu zwei Jahren Vitaminpräparate zu geben. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Kinderarzt.

Vegan ernährte Kinder sollten bis zum Alter von zwei Jahren mindestens 600 ml angereicherte Sojamilch täglich trinken, dann brauchen sie keine weiteren Nahrungsergänzungen. Bei Kindern zwischen sechs Monaten und zwei Jahren, die keine 500 ml angereicherte Babymilch oder Sojamilch täglich zu sich nehmen, besteht in erster Linie ein Mangel an Vitamin A und D.

Vitamine sind für die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem notwendig. Eine gut ausgewogene Ernährung sollte alle Nährstoffe enthalten, die Ihr Kind braucht. Auch zu



viele Vitamine können schädlich sein, doch Kinder, die heikle Esser sind, profitieren von einem speziell für Kinder zusammengestellten Multi-Vitamin-Präparat.

Man unterscheidet zwei Arten von Vitaminen, nämlich wasserlösliche (C- und B-Komplex) und fettlösliche (A, D, E und K). Wasserlösliche Vitamine können vom Körper nicht gespeichert werden, daher sollte man sie täglich mit der Nahrung aufnehmen. Vor allem wenn man Obst und Gemüse in viel Wasser gart, gehen die wasserlöslichen Vitamine verloren. Daher sollten Sie diese Nahrungsmittel roh essen oder bissfest kochen, z. B. dämpfen.

- **Vitamin A** – für Wachstum, gesunde Haut, Zahnschmelz und gute Sehkraft:

Leber; fetter Fisch; Möhren; dunkelgrünes Gemüse (z. B. Brokkoli); Süßkartoffeln; Kürbis; Tomaten; Aprikosen und Mango.

- **Vitamin-B-Komplex** – für Wachstum, Umwandlung von Nahrung in Energie, ein gesundes Nervensystem und zur Unterstützung der Verdauung:

Fleisch; Sardinen; Milchprodukte und Eier; Vollkorngetreideflocken; dunkelgrünes Gemüse; Hefeflocken; Nüsse; getrocknete Bohnen; Bananen.

Der Vitamin-B-Komplex umfasst eine große Anzahl an Vitaminen, von denen manche in vielen Nahrungsmitteln vorkommen, doch außer Leber und Hefe enthält kein Lebensmittel sie alle gleichzeitig.



- **Vitamin C** – *für Wachstum, gesundes Gewebe und Wundheilung. Unterstützt die Aufnahme von Eisen im Körper:*
Gemüse wie Brokkoli, Paprikaschoten, Kartoffeln, Spinat, Blumenkohl; Obst wie Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, Melone, Papaya, Erdbeeren, Kiwi.
- **Vitamin D** – *zusammen mit Kalzium wichtig für die Knochenbildung:*
Fetter Fisch; Eier; Margarine; Milchprodukte.
Es ist nur in wenigen Nahrungsmitteln enthalten, entsteht aber unter Einwirkung von Sonnenlicht in der Haut.
- **Vitamin E** – *wichtig für den Aufbau der Zellstruktur. Hilft, die roten Blutkörperchen herzustellen und zu erhalten:*
Pflanzliche Öle; Avocado; Weizenkleie; Nüsse und Saaten.
- **Kalzium** – *wichtig für starke Knochen, gute Zähne und für das Wachstum:*
Milchprodukte; Dosenfisch mit Gräten (z. B. Sardinen); Trockenobst; Weißbrot; grünes Blattgemüse; Hülsenfrüchte.
- **Eisen** – *notwendig für die Blutbildung und gesunde Muskeln. Eisenmangel ist eine häufige Mangelerscheinung und äußert sich darin, dass sich Kinder müde und erschöpft fühlen. Die besten Eisenquellen sind:*
Rotes Fleisch, vor allem Leber; fetter Fisch; Eigelb; Trockenobst (besonders Aprikosen); Vollkornflocken; Linsen und getrocknete Bohnen; grünes Blattgemüse.



Hier ist Vorsicht geboten

Allergische Reaktionen auf Sesamsamen nehmen bei Kindern immer mehr zu, daher sollte man sie bei sehr allergieanfälligen Kindern bis zum Alter von mindestens neun Monaten vermeiden. Beeren und Zitrusfrüchte können eine allergische Reaktion auslösen, verursachen aber nur selten eine echte Allergie. Die häufigsten allergischen Reaktionen auf Lebensmittel äußern sich in Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Asthma, Ekzemen, Heuschnupfen, Hautausschlägen und Anschwellen von Augen, Lippen und Gesicht. Auch aus diesem Grund ist es unklug, zu früh mit fester Nahrung zu beginnen.



Potenzielle Allergieauslöser

Kuhmilch und Milchprodukte; Nüsse und Saaten; Eier; Weizen; Fisch (vor allem Schalentiere); Schokolade

Wasser

Ohne Nahrung kann ein Mensch eine ganze Weile überleben, ohne Wasser jedoch nur wenige Tage. Babys verlieren über ihre Nieren und die Haut schneller Wasser als Erwachsene, insbesondere bei Erbrechen und Durchfall. Daher müssen Sie unbedingt darauf achten, dass Ihr Baby nicht austrocknet. Sorgen Sie dafür, dass es wirklich genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. An heißen Tagen ist kühles, abgekochtes Wasser am besten, weil es den Durst schneller löscht als gezuckerte Getränke. Geben Sie Ihrem Baby kein Mineralwasser, da es



hohe Konzentrationen an Mineralsalzen enthalten kann, die für Babys ungeeignet sind.

Ein Säugling braucht nichts anderes zu trinken als Milch oder, wenn er nur Durst hat, einfach Wasser. Obstsaft, Limonaden und gesüßte Kräutertees schaden den Zähnen. Lassen Sie sich nicht von dem Aufdruck »Dextrose« irreführen – auch das ist eine Form des Zuckers.

Wenn Ihr Baby kein Wasser trinken will, geben Sie ihm ungesüßten Baby-Saft oder frischen, naturreinen Obstsaft. Verdünnen Sie diesen nach Anweisung oder nehmen Sie auf einen Teil Saft drei Teile Wasser.

Das Problem mit Allergien

Sind in Ihrer Familie bereits Fälle von Lebensmittelallergien oder atopischen Erkrankungen aufgetreten wie Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis, besteht für Ihr Baby ein erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln, daher sollte Beikost mit großer Sorgfalt eingeführt werden. Falls irgend möglich, sollten Sie in den ersten sechs Monaten ausschließlich stillen. Ist dies nicht möglich, besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, welche hypoallergene Säuglingsnahrung sich für Ihr Kind eignet. Wenn Sie mit dem Abstillen beginnen, geben Sie als erste Beikost Nahrungsmittel mit geringem Allergierisiko wie Baby-Reisflocken, Wurzelgemüse, Apfel oder Birne. Weitere Nahrungsmittel nehmen Sie am besten einzeln hinzu und versuchen diese an zwei oder drei Tagen in



Folge. Tritt eine Reaktion ein, können Sie den Auslöser eindeutig feststellen. Vermeiden Sie Lebensmittel mit höherem Allergiepotezial, bis Ihr Baby neun bis zwölf Monate alt ist.

Man sollte sich wegen Lebensmittelallergien keine unnötigen Sorgen machen, wenn in der Familie bisher keine aufgetreten sind. Normalerweise sind sie bei Babys sehr selten, und dank der Tendenz, Beikost erst zwischen vier und sechs Monaten einzuführen, sind sie sogar noch seltener geworden. Streichen Sie Grundnahrungsmittel wie Milch und Weizen erst nach Rücksprache mit dem Kinderarzt vom Speisezettel. Bei vielen Kindern legen sich Allergien bis zum Alter von zwei Jahren, doch manche – vor allem gegen Eier, Milch, Schalentiere und Nüsse – können das ganze Leben lang bestehen bleiben. Wenn Ihr Kind an einer Allergie leidet, informieren Sie alle Erwachsenen, von denen Ihr Kind gefüttert wird.

Haben Sie keine Scheu, mit Ihrem Kind zum Arzt zu gehen, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt. Bei Babys ist das Immunsystem noch nicht voll ausgereift, daher können sie sehr schnell krank werden, wenn man etwas falsch gemacht hat, und es können sich schwerwiegende Komplikationen einstellen.

Laktoseintoleranz

Eine Überempfindlichkeit gegen Laktose (Milchzucker) ist keine Allergie, sondern ein Enzymdefekt – Laktose, der in der Milch enthaltene Zucker, kann nicht richtig verdaut werden, weil die milchzuckerspaltenden Enzyme (Laktase) nicht



zur Verfügung stehen. Dieser Enzymdefekt kann sich weiter vererben, ist aber bei Europäern und Nordamerikanern extrem selten. Die Beschwerden treten meist etwa 30 Minuten nach dem Verzehr von Milchprodukten ein und gehen mit Übelkeit, Krämpfen, Blähungen und Durchfall einher. In einem solchen Fall vermeidet man Milchprodukte am besten ganz. Da sowohl Muttermilch als auch Kuhmilch Laktose enthält, gibt man betroffenen Babys am besten Sojamilch. Da diese aber nicht vor sechs Monaten empfohlen wird, nimmt man besser eine spezielle, laktosereduzierte Babymilch.

Laktoseintoleranz kann in Folge einer Magen-Darm-Infektion auftreten. Bei Kindern über einem Jahr kann man einige Tage lang sämtliche Milchprodukte streichen und beobachten, ob eine Änderung eintritt. Babys unter einem Jahr sollten weiter gestillt werden, aber falls zusätzliche Mahlzeiten erforderlich sind, konsultiert man besser einen Arzt, ob es nicht ratsam wäre, einige Wochen lang auf eine laktosereduzierte Kost umzustellen.

Ist ein Laktasemangel die Ursache der Laktoseintoleranz, bleibt diese ein Leben lang bestehen.

Allergie gegen Kuhmilch

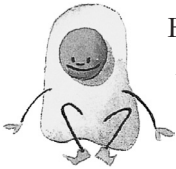
Wenn Sie denken, dass Ihr Baby empfindlich auf Kuhmilch reagiert, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Die beste Alternative ist Muttermilch, doch dann sollten stillende Mütter den Konsum von Milchprodukten einschränken, da die Inhaltsstoffe über die Muttermilch weitergegeben werden. Bitte sprechen Sie dies mit Ihrem Arzt ab. Wenn Sie Ihr Baby schon abgestillt



haben, empfiehlt der Arzt wahrscheinlich eine hypoallergene Babymilch.

In diesem Fall verträgt das Baby auch keine Milchprodukte. Man kann Butter durch Pflanzen- oder Sojamargarine ohne Milch ersetzen. Es gibt auch viele (nicht milchhaltige) Joghurts und Desserts auf Sojabasis und Carob als Ersatz für Milkschokolade. Oft verschwindet diese Allergie bis zum Alter von zwei Jahren. Bis dahin müssen Sie darauf achten, dass Ihr Kind ausreichend Kalzium bekommt.

Eier



Eier können Sie ab sechs Monaten füttern, aber Dotter und Eiweiß müssen hart gekocht sein. Weich gekochte Eier kann man Kindern ab einem Jahr geben.

Obst

Manche Kinder vertragen keine Zitrusfrüchte, Beeren und Kiwis. Hagebutten und schwarze Johannisbeeren sind gute Vitamin-C-haltige Alternativen zu Orangensaft.



Honig

Honig kann Säuglings-Botulismus auslösen und eignet sich daher nicht für Kinder, die jünger als zwölf Monate sind. Auch wenn solche Fälle selten auftreten, geht man besser kein Risiko ein, weil das Verdauungssystem eines Babys für eine solche Belastung noch zu wenig ausgereift ist.



Nüsse

Allergien gegen Walnüsse oder Haselnüsse treten nur selten auf, Erdnüsse und Erdnussprodukte hingegen können eine schwere allergische Reaktion auslösen, den anaphylaktischen Schock, der lebensbedrohlich sein kann, daher geht man mit ihnen besser vorsichtig um. Sind in der Familie bereits Allergien aufgetreten, einschließlich Heuschnupfen, Neurodermitis und Asthma, ist es ratsam, erdnusshaltige Produkte und auch Erdnussöl ganz aus dem Speiseplan zu streichen, bis Ihr Kind drei Jahre alt ist. Wenn Sie Ihrem Kind dann Erdnüsse geben möchten, fragen Sie vorher Ihren Kinderarzt um Rat. Sind in der Familie keine Allergien bekannt, kann man Erdnussbutter und fein gemahlene Nüsse ab sechs Monaten einführen.

Wichtig ist, nur abgepackte Produkte zu kaufen, die nachweislich keine Erdnüsse enthalten. Hingegen können offene Backwaren, Süßspeisen und Schokolade mit Erdnüssen in Berührung gekommen sein. Wegen der Erstickungsgefahr sollten Kinder unter fünf Jahren keine ganzen Nüsse bekommen.

Gluten

Gluten ist in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und in Spuren in Hafer enthalten. Glutenthaltige Lebensmittel wie Brot oder Nudeln sollten erst Bestandteil der Ernährung werden, wenn das Baby mindestens sechs Monate alt ist.

Kaufen Sie für Ihr Baby bis zum sechsten Monat glutenfreie Getreideprodukte. Baby-Reisflocken sind zu Anfang am sichersten. In manchen Fällen ist die Unverträglichkeit von



Weizen und ähnlichen Proteinen nur eine vorübergehende Erscheinung und legt sich bis zum Alter von zwei oder drei Jahren. In seltenen Fällen kann eine dauerhafte Empfindlichkeit gegen Gluten, die sogenannte Zöliakie, ein Leben lang anhalten. Sie äußert sich in Appetitlosigkeit, verzögertem Wachstum, geblähtem Bauch und schweren Verdauungsstörungen. Zöliakie kann durch einen Bluttest und Darmspiegelung nachgewiesen werden. Mittlerweile gibt eine Vielzahl von glutenfreien Produkten, wie Nudeln aus Soja-, Mais-, Reis- und Hirsemehl oder Buchweizenspaghetti sowie Stärkemehl aus Kartoffeln zum Andicken und Backen.

Die Zubereitung von Babynahrung

Babynahrung zuzubereiten ist nicht schwer. Als wichtigste Regel gilt sorgfältige Hygiene, wenn Sie für Ihr Baby kochen. Waschen Sie also Obst und Gemüse vor dem Kochen immer gut.

Küchenausstattung

Die am häufigsten benötigten Geräte werden in Ihrer Küche bereits vorhanden sein – Kartoffelstampfer, Reiben, Siebe usw. Die folgenden drei Geräte halte ich für unbedingt notwendig:

- **Passiergerät bzw. flotte Lotte** – Das Gerät mit verschiedenen Einsätzen verarbeitet die Lebensmittel zu Brei und trennt gleichzeitig Kerne und Fasern, die für das Baby



schwer verdaulich sind. Es ist ideal für Speisen wie getrocknete Aprikosen, Zuckermais oder grüne Bohnen.

- **Mixer oder Pürierstab** – Zum Pürieren von großen Mengen. Pürees für kleine Babys noch durch ein Sieb streichen, so werden Kerne und Schalen entfernt.
- **Dampftopf** – Es lohnt sich, einen guten, mehrstöckigen Dampftopf zu kaufen, damit man verschiedene Gemüse gleichzeitig kochen kann. (Ein variabler Einsatz für normale Töpfe mit gut schließendem Deckel ist eine billigere Alternative.)

Sterilisieren

Anfangs ist es sehr wichtig, dass Sie die Flaschen und vor allem die Sauger sterilisieren. Warme Milch ist eine ideale Brutstätte für Bakterien, und wenn die Flaschen nicht gründlich abgewaschen und sterilisiert werden, kann Ihr Baby sehr krank werden. Es ist unmöglich, alle Geräte zu sterilisieren, die man bei der Zubereitung von Babynahrung verwendet. Achten Sie aber auf größte Sauberkeit.

Falls Sie eine Geschirrspülmaschine besitzen, kann Ihnen diese beim Sterilisieren helfen, denn das Spülwasser ist viel heißer, als wenn man mit der Hand abwäscht. Einmal aus der Maschine herausgenommene Flaschen bleiben jedoch nicht steril. Man sollte sie daher sofort mit Milch füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Trocknen Sie lieber mit Küchentuch ab als mit einem nicht sterilen Geschirrtuch.



Milchflaschen sollten Sie sterilisieren, bis Ihr Baby ein Jahr alt ist. Es hat aber wenig Sinn, Löffel und Teller zu sterilisieren, wenn das Kind einmal im Krabbelalter ist und sowieso alles in den Mund steckt. Alle anderen Utensilien, die zum Füttern verwendet werden, müssen Sie nicht sterilisieren, waschen Sie aber die Schalen und Löffel im Geschirrspüler oder per Hand bei etwa 27 °C, dazu sollten Sie Gummihandschuhe tragen. Verwenden Sie eine Küchenmaschine zum Pürieren der Breie, spülen Sie diese mit kochendem Wasser aus, da sich dort gerne Keime bilden.

Dämpfen



Dämpfen Sie Gemüse oder Obst, bis es gar ist. Das ist die beste Methode, um den frischen Geschmack und die Vitamine zu erhalten. Vitamin B und C sind wasserlöslich und werden insbesondere durch langes Kochen in zu viel Wasser zerstört. Brokkoli verliert beim Kochen 60 Prozent seiner Antioxidantien, beim Dämpfen hingegen nur 7 Prozent.

Kochen

Obst oder Gemüse wenn nötig schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Nur so viel Wasser hinzufügen, wie unbedingt nötig ist, und nicht zu lange kochen. Um einen weichen Brei zu bekommen, einfach mit etwas Kochflüssigkeit, Muttermilch oder Säuglingsnahrung glatt pürieren.

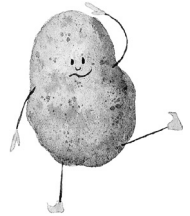


Garen in der Mikrowelle

Obst oder Gemüse in ein geeignetes Gefäß füllen, ein bisschen Wasser hinzufügen, einen Deckel draufgeben (nicht luftdicht verschließen) und auf hoher Stufe garen lassen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal umrühren. Bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Achten Sie darauf, dass der Brei nicht zu heiß ist für Ihr Baby – gründlich umrühren, da die Mikrowelle ungleichmäßig erhitzt.

Backen

Bereiten Sie eine Familienmahlzeit im Backofen zu, können Sie bei dieser Gelegenheit für Ihr Baby eine Kartoffel, eine Süßkartoffel oder einen Butternut-Kürbis mitgaren. Stechen Sie das Gemüse mit einer Gabel ein und legen Sie es in den Backofen, bis es weich ist. Dann schneiden Sie es einfach in zwei Hälften (vom Kürbis die Kerne entfernen), heben Sie es mit einem Löffel aus der Schale und zerdrücken Sie es zusammen mit etwas Wasser oder Milch.



Einfrieren von Babynahrung

Kleine Mengen Brei herzustellen ist nicht immer ganz einfach. Bereiten Sie nach Möglichkeit mehr zu, als Sie für eine Mahlzeit brauchen, und frieren Sie den Rest in Eiswürfelschalen ein. So können Sie gut planen und brauchen nur ein oder zweimal pro Woche zu kochen.

Kochen und pürieren Sie das Essen und lassen Sie es zugedeckt möglichst schnell abkühlen. Um die Qualität zu erhal-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Annabel Karmel

Kochen für Babys und Kleinkinder

Über 200 gesunde, schnelle und einfache Rezepte

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17580-2

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2016

Rezepte & Rat für den gesunden Start ins Leben

Was schmeckt meinem Baby und was braucht es für seine gesunde Entwicklung? Annabel Karmels Standardwerk, überarbeitet und erweitert, bringt über 200 gesunde, leckere, einfach zubereitete Gerichte auf den Tisch. Vom Babybrei bis zum Kindermenü, vom kompetenten Rat in Sachen „schlechte Esser“ bis zum Thema Übergewicht: Mit diesem Buch sind alle Eltern rundum gut beraten!