

Loretta Stern | Anja Constance Gaca

Das breifrei!-Kochbuch



Loretta Stern ★ Anja Constance Gaca

Das breifrei!-Kochbuch

So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie

Mit 80 leckeren Rezepten von David Gansterer
Fotos von Susanne Krauss

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren.

Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urhebererschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich der Kösel-Verlag hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden und übernimmt für diese keine Haftung.



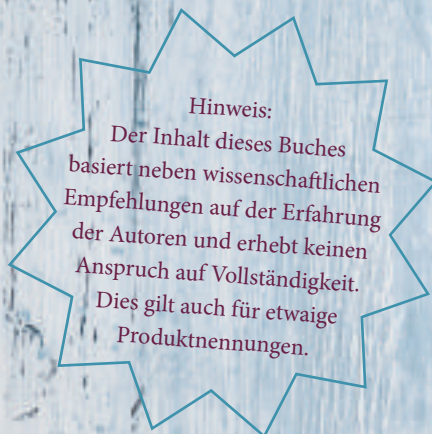
Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-
zertifizierte Papier *Hello Fat matt* liefert
Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Fuchs Design, unter Verwendung
von Motiven von shutterstock.com
und Susanne Krauss
Herstellung, Layout, Satz und Illustration:
Nadine Wagner, München
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34601-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und
unserem gesamten lieferbaren Programm
finden Sie unter www.koesel.de

Herstellernachweis

Verlag und Autoren bedanken sich für die
Ausstattung der Produktion bei: Green Gate,
Dänemark / Rice, Dänemark / Das Prinzesschen,
Ammersbek, www.dasprinzesschen.de.





Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Breifrei – eine Einführung</i>	9
Fakten: was »breifrei« bedeutet	9
Vorteile von Beikost nach Bedarf	11
Eine kleine Praxisfibel	13
<i>Was kommt auf den Teller?</i>	19
Welche Lebensmittel eignen sich?	19
Lieber nicht!	25
Die Sache mit den Nährstoffen	25
Wählerische Esser	26
Warenkunde:	
Einkauf und Saisonkalender	27
Lagerung der Lebensmittel und Küchenhygiene	31
<i>Tipps und Tricks der breifreien Küche</i>	35
Anmerkung zu den Rezepten	35
Kleines Küchen-ABC	37
Tipps zur Vorratshaltung	38
Der Kochalltag mit Baby	39

Ran an die Töpfe: Die Rezepte

Frühstücksideen	43
Snacks & Fingerfood	49
Saucen, Dips & Aufstriche	57
Teige & Teigwaren	65
Trinksuppen	69
Warme Hauptmahlzeiten	75
Beilagen	97
Würzpasten & Chutneys	
für die Großen	105
Salate & kleine Gerichte	111
Wochenendküche	123
Süße Experimente	133

Anhang

Die Autorinnen und der Koch	141
Anmerkungen	142
Register	144

Vorwort

Wenn Sie diese Zeilen lesen, interessieren Sie sich also für die entspannte und praktische Methode der breifreien »Beikost nach Bedarf«-Vorgehensweise bei der Nahrungseinführung. Ich stelle mir vor, dass Sie entweder noch im Buchladen stehen und nachdenklich blättern oder unser Werk jetzt zum ersten Mal zu Hause aufgeschlagen haben. Weiterhin stelle ich mir vor oder vielmehr hoffe ich es sogar, dass Sie sich vorab bereits genug Information verschafft haben, um nun zu sagen:

»Diesen Weg möchte ich, möchten wir mit unserem Kind gehen! Nun freue ich mich auf viele tolle Rezepte, die in mein und unser Leben passen und die es uns ermöglichen, alle zusammen zur gleichen Zeit unser Essen zu genießen – Kinder wie Erwachsene, ohne dass für irgendwen am Tisch etwas anderes oder besonderes zubereitet oder gar irgendwer gefüttert werden muss.«

Sollten Sie allerdings noch zweifeln, ob und vor allem wie das überhaupt gehen soll, dass so ein kleines Wesen, ein Säugling im wahrsten Sinne des Wortes, anfängt, sich eigenständig mit fester Nahrung auseinanderzusetzen, dann möchte ich Ihnen dringend raten, sich erst einmal umfassend zu informieren. Zum Beispiel in »Einmal breifrei, bitte!«, dem Theorie-Buch, das ich zu-

sammen mit der Hebamme Eva Nagy geschrieben habe. Hier erklären wir detailliert, wie Sie vorgehen können, was alles zu beachten ist in Sachen Beikostreife, Sitzhaltung beim Essen, Vereinbarkeit der Methode mit Ihrem Berufsleben und vieles mehr, von A wie Allergien bis Z wie Zungenstoßreflex sozusagen.

Natürlich liefern wir Ihnen auf den folgenden Seiten in der Kurzfassung noch einmal die wichtigsten Informationen, jedoch ist es, das kann ich aus eigener Erfahrung sagen, äußerst hilfreich, sich ein profundes und möglichst breit aufgestelltes Wissen anzueignen – zum einen für das eigene Wohlbefinden und die Sicherheit im Umgang mit dem Kind und damit zum anderen auch für das Kind selbst, da Ihr Nachwuchs ja mit feinfühligsten Sensoren ausgestattet ist und sofort in Unruhe gerät, wenn Sie es tun. In Stein-Zeiten war das wegen der nicht unerheblichen Zahl an freilaufenden wilden Tieren sicher sehr hilfreich, steht einem aber heutzutage eher im Weg, wenn man einen gemütlichen Tagesablauf für sich und Baby konstruieren möchte!

Also – erst Theorie und dann Praxis, eine Reihenfolge, die sich nicht zuletzt in der

Fahrschule bewährt hat. Nur, dass Sie in dieser unserer Angelegenheit zum Glück nicht geprüft werden – höchstens Ihre Geduld und Ihr Gleichmut!

Noch ein paar Worte zu meinen diesmaligen Co-Autoren:

Anja ist nicht nur eine sehr gefragte Hebamme und dreifache Mutter, sondern findet zu meinem großen Erstaunen auch regelmäßig die Zeit, ihren wirklich lesenswerten Blog VonGutenEltern.de zu bestücken – mit Texten, die mir, seit ich sie relativ früh in meiner Schwangerschaft entdeckte, von Anfang an als mentale Unterstützung dienen und mich inhaltlich sehr inspirieren. Immer wieder gibt sie auch Beikost-Kurse und ist obendrein noch eine gefragte Referentin zu diesem Thema auf Kongressen und Symposien, sodass ich mittlerweile vermute, dass sie eine geheime Technik entwickelt hat, um ihren Tag auf mindestens 30 Stunden auszuweiten. Von ihrem

Wissen können wir also in vielerlei Hinsicht profitieren und ich freue mich sehr, sie »an Bord« zu wissen!

Ebenfalls bin ich sehr glücklich über die Mitarbeit von David, dem Profi an den Töpfen. Er hat sich auf beeindruckend schwungvolle Weise und innerhalb kürzester Zeit unseren Vorgaben gestellt und absolut kind- und vor allem auch babygerechte Rezepte für *alle* Familienmitglieder entwickelt. Die eben keineswegs kindisch daherkommen oder gar witzige Kartoffel-Piratenboot-auf-hoher-Spinatsee-Szenarien entwerfen, um kleine Esser zu begeistern. Das tun Davids Gerichte vielmehr mit ernsthaft tollem Geschmack, und gerade der macht Riesenspaß.

Den haben Sie hoffentlich auch beim Nachkochen und Probieren,

herzlichst,
Loretta Stern

Breifrei – eine Einführung

Fakten: was »breifrei« bedeutet

Das Konzept der Beikost nach Bedarf, auch breifreie Beikost genannt, ist simpel: Der Säugling selbst bestimmt, was und wie viel er an anderer angebotener Kost außer Muttermilch zu sich nimmt – und somit auch das Tempo der Entwöhnungsphase von der reinen Milchernährung. Die Idee ist alles andere als neu und wurde praktisch schon in der Steinzeit »erfunden«: Unsere Vorfahren hatten ja gar keine andere Wahl, als ihren Kindern als Beikost etwas davon anzubieten, was gerade auf den familiären Höhlentisch kam. Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die eine sechsmonatige ausschließliche Stillzeit vorsehen,¹ wurden 2009 mit Einführung der neuen Leitlinien zur Allergieprävention² auf den Kopf gestellt. Aus allergiepräventiver Sicht muss mit der Beikosteinführung nicht zwingend gewartet werden, bis das Kind sechs Monate alt ist. Übersetzt bedeutet das, es ist nicht schlimm, wenn das Kind ab dem fünften Lebensmonat mal an einem Brötchen lutscht oder den Eltern bereits die Kartoffel vom Teller klaut. Keineswegs heißt es aber im Umkehrschluss, dass nun alle Kinder mit spätestens vier Monaten beigefüttert werden müssen! Denn bei allen

Trends in Sachen Beikost bleibt eines über die vielen Jahrtausende unserer Menschheitsgeschichte gleich: Der Großteil der Kinder erlangt ungefähr mit einem halben Jahr die Beikostreife. Das heißt, der Verdauungstrakt, motorische Fähigkeiten und bestimmte Reflexe sind erst dann so weit entwickelt, dass Babys gut gerüstet sind für das Abenteuer, das »Essen der Großen« kennenzulernen. Manche etwas früher, manche etwas später – aber irgendwann interessieren sich alle Kinder für mehr als Milch.



Und dann? Ein Löffelchen Brei für die Mama? Schon teilweise im Wochenbett werden Eltern mit Breiplänen konfrontiert, die suggerieren, dass man nur dieses und jenes Breichen anrühren muss und das Baby dann zum Zeitpunkt XY brav den Mund öffnen und begeistert losessen wird. Mengenmäßig kann dies dann Löffelchen für Löffelchen gesteigert werden und schwupp sind 190 Gramm DIN-Norm-Brei im Kind verschwunden – ganz stressfrei und entspannt für alle Beteiligten. Ja, in seltenen Fällen klappt das so, aber der eindeutig größere Teil der Kinder hält sich nicht an ausgeklügelte Beikostpläne. Manche Babys lehnen pürierte Babykost sogar ganz ab – dafür bedienen sie sich gerne am Familientisch. Statt der Belöf felung nehmen sie ihr Essen ganz einfach selbst in die Hand. Und darum geht es bei »breifrei«.

Wir werden hier nicht nur aus Gründen der Lesbarkeit immer vom Stillen sprechen. Muttermilch ist die für Menschenkinder vorgesehene optimale Milchnahrung und ein Großteil der Mütter stillt ihr Kind noch, wenn mit der ersten Beikost begonnen wird. Es hat viele Vorteile, die Beikosteinführung unter »dem Schutz des Stillens«³ durchzuführen, sei es in Bezug auf die Allergieprophylaxe oder die Stärkung der Abwehr durch die reichlich in der Milch enthaltenen Immunstoffe. Die WHO empfiehlt nach den sechs Monaten ein Weiterstillen bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus, wenn Mutter



und Kind das wünschen. Aber weder die WHO noch wir als Buchautorinnen legen die Stilldauer fest – Sie und ihr Kind entscheiden, wie lange Sie stillen möchten. Hilfreich zu wissen: Sie haben bis zum Ende der Stillzeit Anspruch auf Hebammenhilfe, bei Stillproblemen, Beikostfragen oder auch bei Fragen zum Abstillen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für bis zu acht Beratungen.

Jedoch ist der breifreie Beikostweg auch genauso gut machbar, wenn Sie Ihr Baby nicht (mehr) stillen möchten oder können. Auch hier bleibt die Säuglingsanfangsnahrung, auch als Pre-Nahrung bezeichnet, erst einmal Hauptnahrungsmittel und wird weiterhin nach Bedarf gegeben. Auch hier bestimmt Ihr Baby, wann es die Milchmahlzeiten zunehmend durch andere Kost ersetzt. Genau wie die Muttermilch sich in ihrer Nährstoffzusammensetzung nicht ver-

ändert (außer in den ersten Tagen nach der Geburt) oder gar verschlechtert, ist es definitiv nicht notwendig, von der sogenannten Anfangsnahrung auf Folgenahrung umzu-steigen⁴ (s. Seite 21).

Eins möchten wir noch mal betonen: Brei-freie Beikost ist keine schnelle Abstillme-thode, denn Ihr Baby wird und darf das Tempo bestimmen, indem es zunehmend mehr feste Kost anstelle von Muttermilch zu sich nimmt. Wenn es also Ihr persön-licher Wunsch ist, das Baby bald abzu-stillen, müssen die Stillmahlzeiten durch Fläschchen mit Pre-Milch ersetzt werden. Lassen Sie sich dafür von Ihrer Hebamme beraten, da gerade ein eher schnelles Ab-stillen eine große Umstellung bedeutet – sowohl für Ihr Baby als auch für Sie. Unsere persönlichen Stillzeiten liegen irgendwo zwischen lang und länger. Loretta hat Karline fast ein Jahr gestillt. Anjas Töchter wurden beide über die zwei Jahre der WHO-Empfehlung hinaus und auch der zweijährige Sohn wird noch ge-stillt. Wie lange? So lange, wie es für alle Beteiligten passt. Keine Mutter muss sich mit der Geburt festlegen, wie lange sie stil-len möchte, sondern darf das von Woche zu Woche gemeinsam mit ihrem Kind neu entscheiden. Genießen Sie Ihre gemein-same Stillzeit, wie lang diese auch immer sein mag.

Vorteile von Beikost nach Bedarf

Als Mütter von insgesamt vier breifrei auf-gewachsenen Kindern fällt es uns natürlich leicht, über die zahlreichen Vorteile dieser alternativen Art der Beikosteinführung zu schwärmen. Loretta hat bereits ein ganzes Buch zu dem Thema verfasst und Anja ver-mittelt dieses Konzept schon seit Jahren als ebenfalls möglichen Weg in ihren Beikost-kursen.

Da Sie sich mit dem Kauf dieses praxis-orientierten Kochbuches wahrscheinlich ohnehin schon längst für diese Vorgehens-weise entschieden haben, fassen wir hier nur noch einmal in Kurzform die relevan-testen Vorteile zusammen (ein ausführ-licheres Plädoyer finden Sie in »Einmal breifrei, bitte!«):

Ihr Kind

- ★ bestimmt selbst, was, wie viel und wie schnell es isst,
- ★ kann Hunger und Sättigung früh begreifen, empfinden und steuern,
- ★ lernt früh Geschmäcker zu differenzieren,
- ★ trainiert Feinmotorik, Sensorik und Mundmuskulatur,
- ★ isst gleichzeitig mit Ihnen – echte gemeinsame Mahlzeiten sind von Anfang an möglich,
- ★ kann auch unterwegs im Café, Restaurant, bei Freunden un-kompliziert versorgt werden,