

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

DAS GROSSE GU BREIFREI- KOCHBUCH

*DIE BESTEN REZEPTE UND TIPPS VON DEN
EXPERTINNEN DES BREIFREIBABY-BLOGS*



GU



BREIFREI 1 x 1



Du denkst, es ist kompliziert, dein Baby von Anfang an am Familientisch mitessen zu lassen? Im Gegenteil: Es ist die einfachste Sache der Welt. Wieso erklären wir dir in unserem Breifrei 1 x 1!

1. WÄHLE GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Dein Baby liebt alles, was es selbst greifen kann. Obst, Gemüse, Pasta und Waffeln lassen sich prima als Sticks anbieten. Das Baby greift auch gedünstete, gebratene, gegarte oder gebackene Lebensmittel in Pommesform, um daran zu lutschen, zu schaben und sie durch Einspeicheln zu zerkleinern.

2. DEIN BABY IST KOMPETENT

Sobald das Baby die drei Beikostreifezeichen zeigt, ist es bereit für die Beikost. Das gibt die Natur durch diesen Entwicklungsschritt so vor. Dein Baby ist nicht ängstlich, fürchtet sich nicht vor dem Verschlucken, vor Schmutz oder vor den mahnenden Blicken anderer. Dein Baby ist neugierig und kompetent, um in seinem eigenen Tempo essen zu lernen.

3. WISSEN IST MACHT

Je besser du dich mit dem Thema Breifrei auseinandersetzt und je mehr Wissen du dir aneignest, desto sicherer wirst du. Mit unseren Nährstoff-Infos verschwindet die Furcht vor Unterversorgung, mit unseren Rezepten die Sorge extra kochen zu müssen. Ein Erste-Hilfe-Kurs nimmt die Angst vor dem Erstickten – und ein guter Staubsauger die Scheu vor Schmutz.

4. KENNE DEIN BABY

Nur du weißt, wie weit dein Baby in seiner Entwicklung ist. Verlasse dich ruhig auf deine Intuition. Sie sagt dir zuverlässig, ob dein Baby schon bereit ist. Lies dir unsere Ratschläge und Tipps durch und lasse auch deinen gesunden Menschenverstand walten, wenn du entscheidest, was du deinem Baby anbietest.



UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL

Diese Lebensmittel solltest du deinem Baby zu Beginn der Beikost nicht (oder nicht in seiner ursprünglichen Form) anbieten.

Je sicherer das Kind dann isst, desto mehr dieser Lebensmittel können in den Speiseplan integriert werden.

NUSSKERNE

Daran kann sich das Baby verschlucken und schlimmstenfalls ersticken, denn es besitzt noch keine Backenzähne zum Zerkleinern. Gemahlene Nüsse oder Nussmus sind dagegen ab Beikoststart geeignet. Sie zählen zu den wichtigsten Lieferanten von Mikronährstoffen.



GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

Rohes Getreide wird von Babys schlecht vertragen und verdaut. Pseudogetreide wie Amarant und Quinoa enthalten Gerbstoffe und Saponine, die die Nährstoffaufnahme behindern. Erst ab 2 Jahren anbieten.



KUHMILCH(-PRODUKTE)

Im ersten Lebensjahr pro Tag maximal 200 ml Kuhmilch und nur in verarbeiteter Form anbieten. 200 ml Kuhmilch entsprechen z. B. 40 g Frischkäse oder 150 g Joghurt.



SALAT & BLATTGEMÜSE

Ohne Backenzahnpaare können sie nicht zerkleinert werden. Blattgemüse klebt am Gaumen und kann Brechreiz auslösen. Als Suppe oder Bratling dürfen Salat, Mangold, Spinat und Kohl aber gerne angeboten werden.



HARTE, KLEINE, RUNDE & PRALLELASTISCHE LEBENSMITTEL

Vorsicht bei roher Möhre oder rohem Apfel! Kleinere Stücke können abbrechen und in der Luftröhre landen. Gerieben, gedünstet oder püriert sind sie von Beginn an erlaubt. Auch ganze prallelastische Lebensmittel wie Kirschtomaten, Heidelbeeren und Trauben können die Luftröhre verschließen und schwer abgehustet werden. Deshalb nur geviertelt oder zerdrückt anbieten. Vorsicht auch bei Körnern, (Kicher-)Erbsen und Rosinen.



ROHE LEBENSMITTEL

Roher Fisch, rohes Fleisch, nicht durchgegartes Ei, Sprossen und Rohmilchprodukte sind nichts für Babys. Sie können Keime enthalten, die das Immunsystem überfordern und zu einer Lebensmittelvergiftung führen. Komplett durchgegart können Fisch, Fleisch und Ei gerne angeboten werden.



SÜSSUNGSMITTEL & SALZ

Zucker und Zuckerersatzstoffe (z. B. Stevia, Süßstoff) sollten vermieden werden. Damit gewöhnt sich das Baby unnötig früh an den süßen Geschmack. Besser die dezente Süßkraft von Obst oder Trockenfrüchten nützen. Absolut tabu sind Honig und Ahornsirup für Babys unter 1 Jahr! Es besteht die Gefahr, dass das Baby eine Lebensmittelvergiftung (Säuglingsbotulismus) bekommt. Zu viel Salz schadet den unausgereiften Nieren des Babys. Pro Tag ist 1 g Salz erlaubt.



FAST FOOD & FERTIGPRODUKTE

Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten meist Salz, Zucker, Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe und beeinflussen die Geschmacksbildung negativ. Auch Wurst sollte man Babys unter 1 Jahr nicht anbieten.



INHALT

Vorwort **6**

THEORIE

Breifrei – was ist das? **8**

Breifreie Beikost und Stillen **10**

Ängste und Sorgen **12**

Nährstoffreich kochen **14**

Ausstattung für die Beikostzeit **16**

Meal Prep für Eltern **18**

Breifrei unterwegs **20**

FAQ aus der Community **22**

REZEPTE

Frühstück **24**

Kalte Gerichte **40**

Warme Gerichte **62**

Zuckerfrei Backen **118**

Basics **136**

Register **154** Impressum **160**

Breifrei 1 × 1 **Klappe vorne**

Beispieltag mit Zwischensnacks **Klappe hinten**

Ungeeignete Lebensmittel **Umschlag vorne**

Drei Snackteller für dein Baby **Umschlag hinten**