

KINDERERNÄHRUNGS-EXPERTIN
DAGMAR VON CRAMM

DAS GROSSE GU KOCHBUCH FÜR

BABYS & KLEINKINDER

von der **Stillzeit**
zum **Kleinkindalter**

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

Vorwort 7

9

Das schmeckt im 1. JAHR

GUT ZU WISSEN: BABYS

Willkommen im Leben	10
Das Wunder Muttermilch.....	12
Im Wochenbett.....	14
So gelingt das Stillen	16
Das Baby isst mit	18
Leben mit Baby.....	20
Muttermilchersatz	22
Gesund essen im 1. Jahr.....	30
Phasen der Ernährung	32
Der erste Brei	34
Vegetarisch fürs Baby?.....	36
Verdauungsprobleme lindern.....	38
Brei zum Durchschlafen?	50
Der einfachste Brei.....	54

REZEPTE FÜRS 1. JAHR

Schnelles aus dem Vorrat	24
Super-Drinks für stillende Mütter	26
Mittagsbreie.	40
Vegetarische Mittagsbreie – viermal Gemüse satt.	46
Mittagsbrei für den Vorrat	48
Abendbrei – Brei zum Durchschlafen ..	51
Nachmittagsbrei – der einfachste Brei. .	54

Obstbrei und Obstmix für den Vorrat	56
Mutter-Kind-Rezepte.	58
Selber essen! Gesundes Fingerfood fürs Baby	66

69

KOCHEN für Kleinkinder

GUT ZU WISSEN: MEIN KLEINKIND

Vom Baby zum Kleinkind.....	70
Was tut meinem Kind gut?	72
Frisch am Familientisch	74
Welche Ernährung ist die beste?	76

REZEPTE FÜRS 2. UND 3. LEBENSJAHR

Frühstück.....	78
Brotaufstriche für jeden Geschmack ..	80
Gesunder Start in den Tag.	82
To go: Alles zum Mitnehmen.....	84
Naschereien.....	86
Schnelle One-Pot-Wonder	90
Alles aus einer Pfanne	92
Mutter-Kind-Rezepte.....	95
Familienrezepte	111
Grundrezept Putenschnitzel.....	122
Salate satt.....	130
Mehlspeisen und Desserts.....	134



Feste FEIERN!

GUT ZU WISSEN: FESTE

Familienditionen 140

REZEPTE FÜR FESTE

Kuchen und Gebäck 143

Partyfood 148

Osterei – Zauberei 152

Weihnachtsplätzchen 156

Allergien, Unverträglichkeit KRANK! & Gewicht

GUT ZU WISSEN: KRANKSEIN

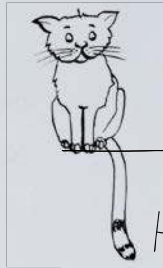
Wenn Ihr Kind krank ist 160

Unverträglichkeit oder Allergie? 164

Das richtige Gewicht 166

REZEPTE: HAUSMITTEL

Natürlich gesund werden 162



Hygiene KÜCHE

Vorrat und Lagerung

GUT ZU WISSEN: KÜCHE UND SAUBERKEIT

Hygiene Know-How 170

Vorrat und Lagerung 172

Küchengeräte 173

GUT ZU WISSEN: ERNÄHRUNGSBASICS

Eiweißreiches: Original und Ersatz .. 174

Zucker und weißes Mehl 176

ZUM NACHSCHLAGEN

Mineralstoffe 178

Spurenelemente 179

Vitamine 180

*Glossar 182

Register 184

Impressum 192

Dieses * bei einzelnen Begriffen verweist auf das Glossar - dort werden sie genau erklärt.





DAS WUNDER MUTTERMILCH

Sie ist maßgeschneidert für Ihr Kind und macht es fit fürs Leben. Doch Stillen tut auch der Mutter gut. Es sorgt dafür, dass Ihr Körper wieder in Form kommt: Das Hormon Oxytocin*, das jedes Mal beim Saugen freigesetzt wird, lässt nicht nur die Milch einschießen, sondern regt auch die Gebärmutter zur Rückbildung an. Gleichzeitig baut Ihr Körper die Reserven ab, die er fürs Stillen angelegt hat – das Gewebe strafft sich. Stillen schafft Inseln der Ruhe im Tagesablauf. Und es ist die beste Lebensgrundlage für Ihr Baby. Stellen Sie sich am Stillplatz etwas zu trinken hin – eine Thermoskanne mit Stilltee (siehe S. 26 Mama-Tee) oder heißem Wasser.



MILCHEINSCHUSS Zwei bis fünf Tage nach der Geburt beginnen die Milchdrüsen zu »produzieren«: Die Milch schießt ein, Ihre Brüste werden plötzlich schwer, manchmal hart. Gut, wenn Sie Ihr Kind dann bei sich haben: Häufiges Anlegen nimmt den Druck und die Spannung und regt die Milchbildung an. Das erleichtert Ihrem Baby das Trinken.

MILCHSPENDEREFLEX Durch den Saugreiz oder manchmal auch nur durch den bloßen Gedanken ans Baby wird das Hormon Oxytocin* freigesetzt und der Milchflussreflex ausgelöst. Die Milch schießt zur Brustwarze und Ihr Baby kann nun trinken.

MILCHBILDUNG Das Hormon Prolaktin wird beim Trinken ausgeschüttet und regt die Milchbildung an. Je öfter und länger Ihr Kind trinkt, desto mehr Prolaktin und entsprechend auch mehr Milch wird gebildet. Sie und Ihr Baby sind ein perfektes Team.

VORMILCH Die Vormilch wird in den ersten Tagen nach der Geburt gebildet – in sehr kleinen Mengen. Sie ist gelblich, dickflüssig und besonders wertvoll durch viel Eiweiß* und Antikörper, die Ihr Baby schützen. Deshalb häufig anlegen: 8- bis 12-mal innerhalb der ersten 24 Stunden und in den folgenden Tagen. Das mildert bei Ihnen den Milcheinschuss und bei Ihrem Baby die Neugeborenen gelbsucht. Lassen Sie sich Ihr Kind nach der Geburt und nachts nicht wegnehmen!

ÜBERGANGSMILCH 2 bis 4 Tage nach der Geburt ändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch. Übergangsmilch enthält mehr Fett und Milchzucker, aber weniger Eiweiß* als die Vormilch.

REIFE MUTTERMILCH Sie fließt nach 2 bis 3 Wochen und sieht weiß und fast wässrig aus. Sie enthält mehr Fett* und Milchzucker, aber weniger Eiweiß* als in den Wochen davor.

SUPERFOOD MUTTERMILCH

Die natürlichste Nahrung für Menschenbabys ist Muttermilch. Und das steckt drin:

LEICHT VERDAULICH Das vorherrschende Eiweiß* in Muttermilch ist Molkeneiweiß, das eher locker gerinnt und deshalb leicht zu verdauen ist. Außerdem enthält Muttermilch Enzyme, die bei der Verdauung der Nährstoffe helfen. Schließlich enthält sie Hormone, die zur Reifung der Darmschleimhaut beitragen. Muttermilch enthält vorwiegend Milchzucker (Laktose*), der vor allem im Dünndarm verdaut wird und dabei Wasser in den Darm zieht. Dadurch haben Stillbabys einen weichen Stuhl und leiden nie unter Verstopfung.

STÄRKT DIE ABWEHR Ein vielfältiger Cocktail von Inhaltsstoffen schützt das Baby vor Krankheiten. Gestillte Babys sind seltener krank als Flaschenkinder: Immunglobulin A schützt das Baby aktiv und trainiert gleichzeitig sein Immunsystem. Lymphozyten wehren Erreger ab. Laktoferrin* aus Muttermilch gelangt sogar in Blutbahn, Niere und Harnblase und tötet dort Keime ab. Mehrfachzucker legen sich auf die kindliche Darmschleimhaut und verhindern die Ansiedlung von Krankheitskeimen. Der Bifidus-Faktor* sorgt für eine gesunde Darmmikrobiota.

BEUGT VOR Gestillte Kinder bekommen seltener Durchfall und Mittelohrentzündung. Auch das Risiko für den plötzlichen Säuglingstod und späteres Übergewicht sinkt. Und für Babys mit Allergierisiko ist Muttermilch die beste Prophylaxe. Ob Muttermilch auch das Risiko für spätere Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen senkt, ist noch unklar. Darüber hinaus schonen sie durch ihren niedrigen Eiweißgehalt die kindlichen Nieren.

MUTTERMILCH PASST SICH AN

Im Sommer ist Muttermilch »dünnere« und im Winter kalorienreicher. Die Milchmenge reagiert auf die Nachfrage, richtet sich also nach dem Hunger des Kindes. Deshalb ist es anfangs sehr wichtig, das Baby oft anzulegen. Gerade Babys, die besonders zart sind oder eine starke Neugeborenenengelbsucht entwickelt haben, verschlafen gerne eine Mahlzeit – in den ersten Wochen sollten Sie deshalb kleine »Schlafmützen« alle 2 bis 3 Stunden sanft zum Füttern wecken. Ist Ihr Baby krank, wird Ihre Milch zur Medizin: Sie enthält dann bis zu 5-mal mehr Abwehrstoffe. Und wenn Sie selbst sich mit Keimen auseinandersetzen, finden sich die Abwehrstoffe auch in Ihrer Milch – und schützen so das Baby. Doch die Muttermilch ist nicht nur in ihrer Nährstoffzusammensetzung auf den Säugling zugeschnitten. Sie spiegelt auch den Lebensstil der Mutter. Was sie isst, findet sich in ihrer Milch.



STILLEN MACHT SCHLAU UND GLÜCKLICH

- > Die Mischung aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Muttermilch scheint die Gehirnreifung positiv zu beeinflussen. Ein hoher Gehalt von Omega-3-Fettsäuren* in der Nahrung der Mutter wirkt sich positiv auf die Intelligenz des Kindes aus.
- > Außerdem schmeckt Muttermilch jeden Tag anders – je nachdem, was die Mutter gegessen hat. So lernt das Baby schon von Anfang an unterschiedliche Geschmäcker kennen. Das kann die Grundlage einer späteren vielseitigen Ernährung sein.
- > Wenn ein Kind an der Brust trinkt, ist die Keimbelastung äußerst gering: Substanzen in der Muttermilch vermeiden, dass sich Keime entwickeln.
- > Ganz praktisch bringt das Stillen Ruhe und Beständigkeit in die Beziehung von Mutter und Kind. Das ist in unserer hektischen, mobilen Zeit vielleicht wichtiger als alles andere.

VEGETARISCHE MITTAGSBREIE

viermal Gemüse satt

HIRSE-KÜRBIS-APFEL-BREI

FÜR 4 PORTIONEN – AB 5. MONAT

250 g Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. 500 g Hokkaido-Kürbis ebenfalls würfeln. Beides mit 200 ml Wasser zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. 150 g milde Äpfel (z. B. Elstar) waschen, trocken reiben, entkernen und würfeln. 5 Min. mitgaren. 50 g Hirseflocken (Instant) einrühren. Den Brei unter ständigem Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen. 120 ml Apfeldirektsaft und 5 EL Öl zugeben. Alles fein pürieren, bei Bedarf mit Wasser verdünnen. 1 Portion abnehmen, den Rest einfrieren.

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 245 kcal, 3 g E, 13 g F, 30 g KH

COUSCOUSBREI

FÜR 4 PORTIONEN – AB 5. MONAT

300 g Hokkaido-Kürbis waschen, putzen und würfeln. 1 rote Paprika waschen, halbieren, putzen und grob zerteilen. Kürbis- und Paprikawürfel mit 300 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. weich dünsten. Inzwischen 80 g Couscous mit 250 ml heißem Tomatensaft mischen und quellen lassen. Couscous, 3 EL Tahin (Sesampaste) und 2 EL Rapsöl zum Gemüse geben. Alles fein pürieren. 1 Portion abnehmen, den Rest einfrieren.

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion ca. 270 kcal, 7 g E, 15 g F, 27 g KH

MANGOLD-KARTOFFEL-EI-BREI

FÜR 4 PORTIONEN – AB 5. MONAT

500 g Mangold waschen, die Blattrippen heraus-schneiden und fein hacken. Die Blätter grob hacken. 250 g Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. 2 Eier 8 Min. kochen, abschrecken und pellen. Die Kartoffelwürfel mit den Mangoldstielen in 150 ml Wasser aufkochen, bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Mangoldblätter in den letzten 5 Min. mitdünsten. Vom Herd nehmen. Die Eier, 4 EL Rapsöl und 100 ml Apfeldirektsaft dazugeben. Alles fein pürieren. 1 Portion abnehmen, den Rest einfrieren.

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca. 185 kcal, 6 g E, 13 g F, 11 g KH

QUINOABREI MIT CHINAKOHL

FÜR 4–6 PORTIONEN – AB 5. MONAT

50 g Quinoa in einem Sieb waschen. 300 g Pastinaken waschen, schälen und klein würfeln. Pastinaken mit Quinoa in 200 ml Wasser zugedeckt in 15 Min. weich kochen. 400 g Chinakohl waschen, Blattrippen fein, Blätter grob hacken. Beides in den letzten 5 Min. zum Quinoa-Mix geben und mitkochen. Vom Herd nehmen und noch 5 Min. quellen lassen. 5 EL Rapsöl und 100 ml Orangensaft dazugeben und fein pürieren. 1 Portion abnehmen, den Rest einfrieren.

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion ca. 205 kcal, 3 g E, 14 g F, 17 g KH



Veggie-Babys brauchen einen besonders abwechslungsreichen Speiseplan, damit der Nährstoffmix stimmt. In diesen Breien ist alles drin!



Nüsschen- NUDELN

FÜR 1 KIND UND 1 ERWACHSENEN – VEGETARISCH

1 Zwiebel | 40 g Nüsse oder Kerne (nach Belieben) |
1 EL Öl | 200 ml Gemüsebrühe (Instant) | 40 g rote Linsen |
120 g Vollkornspaghetti | Salz | 3 EL Sahne | Pfeffer

Zubereitung: 30 Min.

Insgesamt ca. 610 kcal, 18 g E, 45 g F, 30 g KH

1 Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Nüsse hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Nüsse darin anrösten, dann die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Die Gemüsebrühe angießen, die Linsen dazugeben und aufkochen lassen. Etwa 15 Min. zugedeckt köcheln.

2 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Die Sauce mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln servieren.

VEGAN-TIPP

Mit Kokosmilch statt Sahne wird es vegan.

PLUSPUNKT

Nüsse enthalten gesunde Fettsäuren, viel Eiweiß*, Mineralstoffe und Vitamine: eine tolle Alternative zu Fleisch!



SONNEN- Pasta

FÜR 1 KIND UND 1 ERWACHSENEN – VEGETARISCH

120 g Nudeln | Salz | 300 g Kürbis | 1 EL Olivenöl | Pfeffer |
mildes Currypulver | 10 entsteinte schwarze Oliven |
50 g Crème fraîche

Zubereitung: 25 Min.

Insgesamt ca. 930 kcal, 17 g E, 50 g F, 108 g KH

1 Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Inzwischen den Kürbis schälen, putzen und klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbiswürfel darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und zugedeckt 8–10 Min. garen. Eventuell etwas Wasser zugeben. Kurz vor Ende der Garzeit die Oliven halbieren und dazugeben.

3 Die gekochten Nudeln unter das Kürbisgemüse mischen. Crème fraîche unterrühren und alles heiß werden lassen.

VARIANTE

Gibt es keinen Kürbis, Möhrchen weich dünsten. Statt Oliven 80 g Putenfleisch in Streifen mit dem Kürbis anbraten oder 15 g Macadamianüsse hacken und am Ende unter das Gemüse mischen.



MURMEL- Pfanne

FÜR 1 KIND UND 1 ERWACHSENEN – VEGETARISCH

120 g Gabelspaghetti | 300 g Kirschtomaten | 2 EL Butter |
3 EL Pinienkerne | 1 TL Rohrzucker | Salz | 1 TL Aceto
balsamico | Pfeffer | Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung: 20 Min.

Insgesamt ca. 1135 kcal, 32 g E, 63 g F, 109 g KH

- 1 Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pinienkerne darin anbraten. Zucker und Tomaten dazugeben, salzen. Offen 5–10 Min. schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
- 3 Balsamico unter die Tomaten rühren, dann die Nudeln dazugeben und alles gut vermischen. Den Parmesan darüberstreuen und servieren.

VARIANTE

Statt frischer Tomaten 3 getrocknete Tomaten hacken, mit 1 gewürfeltem Zwiebel in der Butter andünsten, mit 200 g stückigen Tomaten (Dose) ablöschen und einkochen.



ONE-POT-PASTA mit Lachs

FÜR 1 KIND UND 1 ERWACHSENEN – EINFACH

300 g Zucchini | 1 Handvoll Basilikumblätter | Salz |
120 g Gabelspaghetti (ersatzweise Hörnchen) | Pfeffer |
150 g Lachsfilet | 50 g Crème légère (15%)

Zubereitung: 20 Min.

Insgesamt ca. 850 kcal, 47 g E, 32 g F, 94 g KH

- 1 Zucchini waschen, Enden abschneiden, die Zucchini längs vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken.
- 2 300 ml Wasser mit Salz aufkochen, Nudeln und Zucchinischeiben zugeben, pfeffern und ca. 5 Min. kochen lassen. Deckel auflegen, Hitze reduzieren und weitere 2 Min. köcheln lassen.
- 3 Inzwischen das Lachsfilet in mundgerechte Würfel schneiden, salzen. Die Zucchini nudeln umrühren, Crème légère zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lachswürfel auf dem Nudeltopf verteilen.
- 4 Zugedeckt weitere 4–5 Min. gar ziehen lassen. Dann Basilikum unterziehen und servieren.



Curry-Rübli- FRITTATA



Kinder- TORTILLA

FÜR 4 PORTIONEN – FÜRS PICKNICK

500 g Möhren | 1 Bund Basilikum | 4 Eier |
75 g Joghurt | Salz | Pfeffer | 3 EL Rapsöl | ½ TL mildes
Currypulver

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca. 185 kcal, 8 g E, 14 g F, 6 g KH

- 1 Die Möhren waschen, schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, mit der Schere in breite Streifen schneiden.
- 2 Die Eier mit Joghurt, Salz und Pfeffer verquirlen, das Basilikum zugeben.
- 3 1 EL Öl in einer Pfanne (28 cm Ø) erhitzen und die Möhrenraspel darin mit dem Currypulver ca. 2 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen und unter die Eiermasse mischen.
- 4 Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben, glatt streichen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. stocken lassen. Auf eine Platte gleiten lassen und in Stücke schneiden. Schmeckt warm oder kalt mit Brot.

FÜR 4 PORTIONEN – PREISWERT

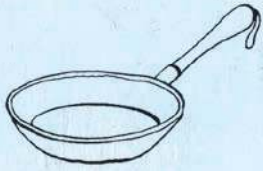
400 g Kartoffeln | 150 g Dinkelvollkornmehl | 2 Eier |
50 g geriebener Manchego | 100 ml Mineralwasser |
100 ml Milch | Salz | Pfeffer | frisch geriebene
Muskatnuss | 4 Frühlingszwiebeln | 3–4 EL Öl
zum Braten

Zubereitung: 30 Min. | 25 Min. Backen

Pro Portion ca. 375 kcal, 14 g E, 18 g F, 38 g KH

- 1 Kartoffeln waschen und in 20–25 Min. gar kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen das Mehl mit den Eiern, dem Reibekäse, Mineralwasser und Milch zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3 Die Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und welke Blätter entfernen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und unter den Teig rühren. Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden.
- 4 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Kartoffelscheiben hineinlegen, mit der Hälfte des Teigs bedecken. Bei schwacher Hitze 10–12 Min. zugedeckt backen, bis der Teig stockt. Auf einen Teller gleiten lassen, zurück in die Pfanne stürzen. Evtl. noch etwas Öl zugeben. Bei schwacher Hitze in 2–3 Min. fertig backen. Die zweite Tortilla genauso backen.





GUT ESSEN

von Anfang an



YUMMY-REZEPTE FÜR GROSS UND KLEIN... leckere Breichen und Fingerfood für die Kleinsten, unkomplizierte Mutter-Kind-Rezepte und Familienessen, die alle an einen Tisch bringen.

AKTUELLES EXPERTENWISSEN VON DAGMAR VON CRAMM... Stilltipps, Schritt-für-Schritt-Einstieg in die Beikost und kompaktes Wissen rund um die Themen Hygiene, Küchenpraxis, Unverträglichkeiten und Allergien, Zucker und Veggie-Ernährung.

FREUEN SIE SICH ALSO AUF... einen ausgewogenen Mix aus bunten Rezepten für jede Lebensphase Ihres Kindes und kompetente Antworten auf die wichtigsten Fragen seiner Entwicklung.

Unkompliziert, gesund und
...mmmh ...so lecker!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6261-8



9 783833 862618



www.gu.de

G|U