

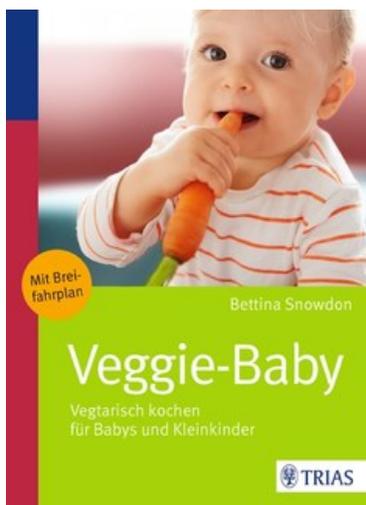
Bettina Snowdon Veggie-Baby

Leseprobe

[Veggie-Baby](#)

von [Bettina Snowdon](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18360>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Es muss nicht immer Möhre sein!

Der erste Brei – zum Angewöhnen

Vegan

Für 1 oder 5 Portionen

🕒 10 Min.

Für 1 Portion

125 g Möhren, Kürbis, Süßkartoffeln, Pastinaken oder Steckrüben (geputzt) • 5 EL Wasser • 2 TL Rapsöl

Für 5 Portionen

625 g Möhren, Kürbis, Süßkartoffeln oder Pastinaken • 150 ml Wasser • 50 ml Rapsöl

- Das Gemüse putzen, schälen und klein schneiden. Zusammen mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Dann auf kleiner Stufe etwa 10 Min. weich köcheln.

- Das Gemüse in ein hohes Gefäß umfüllen und pürieren. Die größere Menge kann direkt im Topf püriert werden. Dann das Rapsöl unterrühren.

Tipp Diesen Einsteiger-Brei füttern Sie mit dem Gemüse, für das Sie sich entschieden haben, am besten eine ganze Woche, bevor Sie die nächste Gemüsesorte einführen.

Das Grundrezept

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

Vegan

Für 1 oder 5 Portionen

🕒 10 Min.

Für 1 Portion

100 g Gemüse • 50 g Kartoffeln • 10 g Haferflocken • 30 ml vitaminreicher Obstsaft (z. B. Orangensaft) oder 30 g Obstbrei • 2 TL Öl, z. B. Rapsöl

Für 5 Portionen

500 g Gemüse • 250 g Haferflocken • 150 ml vitaminreicher Obstsaft (z. B. Orangensaft) oder 150 g Obstbrei • 50 ml Rapsöl

- Das Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Gemüse 5–10 Min. in wenig Wasser gar dünsten.

- Haferflocken hinzufügen und mit Obstsaft, Obstbrei oder 20 g Wasser pürieren. Die größere Menge kann direkt im Topf püriert werden. Dann das Öl unterrühren.

Tipp Vom Forschungsinstitut für Kinderernährung entwickelt – da machen Sie garantiert nichts falsch!

➤ Grundrezept Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (mit Karotte)



Deftig und lecker

Kohlrabi-Kartoffel-Hafer-Brei

Vegan

Für 1 oder 5 Portionen

☺ 10 Min.

Für 1 Portion

100 g Kohlrabi • 50 g Kartoffeln • 5 EL Wasser • 10 g Haferflocken • 30 ml Orangensaft • 2 TL Rapsöl

Für 5 Portionen

500 g Kohlrabi • 250 g Kartoffeln • 150 ml Wasser • 50 g Haferflocken • 150 ml Orangensaft • 50 ml Rapsöl

- Kohlrabi und Kartoffeln putzen, schälen und in Würfel schneiden. Beides zusammen mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Dann auf kleiner Stufe etwa 10 Min. weich köcheln.
- Die Haferflocken und den Orangensaft hinzufügen. Alles in ein hohes Gefäß umfüllen und pürieren. Die größere Menge kann direkt im Topf püriert werden. Dann das Rapsöl unterrühren.

Mit viel Eisen dank Fenchel

Fenchel-Kartoffel-Hirse-Brei

Vegan

Für 1 oder 5 Portionen

☺ 10 Min.

Für 1 Portion

100 g Fenchel • 50 g Kartoffeln • 5 EL Wasser • 10 g Hirseflocken • 30 ml Sanddornsaft • 2 TL Rapsöl

Für 5 Portionen

500 g Fenchel • 250 g Kartoffeln • 150 ml Wasser • 50 g Hirseflocken • 150 ml Sanddornsaft • 50 ml Rapsöl

- Fenchel waschen, Kartoffeln schälen. Beides in Würfel schneiden, zusammen mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Dann auf kleiner Stufe etwa 10 Min. weich köcheln.
- Die Hirseflocken und den Sanddornsaft hinzufügen. Das Gemüse in ein hohes Gefäß umfüllen und pürieren. Die größere Menge kann direkt im Topf püriert werden. Dann das Rapsöl unterrühren.

► Fenchel-Kartoffel-Hirse-Brei



Mit eisenreichen Hirseflocken

Brokkoli-Hirse-Brei mit Tomate

Vegan

Für 1 oder 5 Portionen

🕒 20 Min.

Für 1 Portion

100 g Brokkoli • 50 g Kartoffeln • 8 EL Wasser • 3 Kirschtomaten • 10 g Hirseflocken • 2 TL Rapsöl

Für 5 Portionen

500 g Brokkoli • 250 g Kartoffeln • 120 ml Wasser • 15 Kirschtomaten • 50 g Hirseflocken • 50 ml Rapsöl

- Brokkoli waschen und Kartoffeln schälen. Brokkoli in Röschen teilen, Kartoffeln in Würfel schneiden. Mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Dann auf kleiner Stufe etwa 10 Min. weich köcheln.
- Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Brokkoli, Kartoffeln und Tomaten mit den Hirseflocken mischen.
- Alles in ein hohes Gefäß umfüllen und pürieren. Dann das Rapsöl unterrühren.

Tipp Die Säure der Früchte kann zu Wundwerden führen. Deshalb führen Sie diesen Brei vorsichtig und nicht gleich zu Beginn ein.

Zur Abwechslung gibt's mal Reis

Erbsen-Vollkornreis-Brei

Vegan

Für 1 oder 5 Portionen

🕒 50 Min.

Für 1 Portion

50 g Vollkornreis • 125 ml Wasser • 100 g TK-Erbsen • 30 g reife Avocado • 2 TL Rapsöl

Für 5 Portionen

250 g Vollkornreis • 600 ml Wasser • 500 g TK-Erbsen • 150 g reife Avocado • 50 ml Rapsöl

- Den Reis mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Dann auf kleiner Stufe nach Packungsangabe etwa 45 Min. leise köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten die Erbsen zugeben und darin weich kochen.
- In der Zwischenzeit die Avocado(s) schälen und die benötigte Menge abwiegen. In Würfel schneiden.
- Das Gemüse in ein hohes Gefäß umfüllen und pürieren. Die größere Menge kann direkt im Topf püriert werden. Dann das Rapsöl unterrühren.

➤ [Erbsen-Vollkornreis-Brei](#)



Gemüse

Herrlich bunt, doch nicht immer geliebt: Gemüse ist Geschmacksache. Im ersten Brei wird es vielleicht noch interessiert ausprobiert, am Familientisch ist es oft nicht gern gesehen.

Gemüse-Abwechslung ist wichtig, damit die Kleinen von möglichst vielen der so wichtigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe profitieren. Hier müssen manchmal Tricks herhalten, um ihnen das gute Gemüse schmackhaft zu machen.

Möhren oder Karotten sind meist das erste Gemüse im Brei. Wegen der Süße werden sie gern gegessen. Sie enthalten viel Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, das wichtig für die Entwicklung der Sehkraft ist. Immer etwas Omega-3-fettsäure-reiches Öl zugeben, am besten Rapsöl, so wird das wertvolle Carotin sehr viel besser aufgenommen.

Pastinaken gelten heute als Alternative für den ersten Brei, da sie weniger allergenes Potenzial haben. Besonders ihr Kalium- und ihr Folsäuregehalt sind erwähnenswert. Sie sind meist gut verträglich, aber leider weniger süß, sodass sie nicht

von allen Babys akzeptiert werden. Einfach ausprobieren.

Kürbis kann wegen seiner guten Verträglichkeit und der leckeren Süße eine gute Alternative für den ersten Brei sein. Er enthält viel Beta-Carotin. Wenn die Breizeit vorbei ist, kann Hokkaido-Kürbis auch ungeschält gegessen werden.

Zucchini. Ihr milder Geschmack macht die Zucchini sehr beliebt bei den Kleinsten und bietet viele Möglichkeiten der Zubereitung. In Sachen Nährstoffe tut sie sich nicht besonders hervor.

Grüne Bohnen. Im Gegensatz zu getrockneten Bohnen verursachen sie keine Blähungen und werden auch von kleinen Kindern meistens gut vertragen. Aber bitte unbedingt kochen, denn roh sind sie giftig! Weich gegart eignen sich Grüne Bohnen auch prima als Finger- bzw. Fäustchen-Food.



Süßkartoffeln sind besonders gut geeignet für die Babyernährung, denn sie sind lecker süß und dabei gut verträglich. Ihr Ballaststoffgehalt ist hoch und ihr Beta-Carotin-Gehalt ebenfalls.

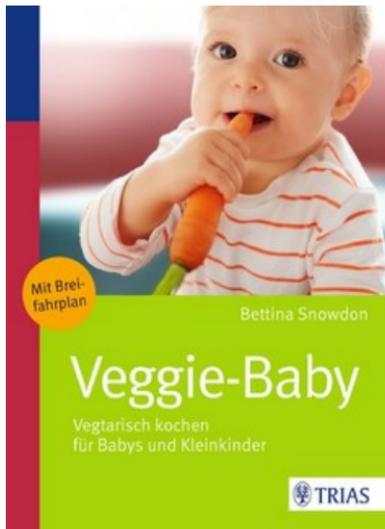
Kohlrabi. Der milde und leicht süßliche Kohlrabi kommt bei Kindern gut an. Er gehört aber zu den Kohlgewächsen und kann daher bei empfindlichen Kindern Blähungen auslösen. Probieren Sie langsam aus, wie Ihr Kind damit zurechtkommt.

Brokkoli enthält recht viel Vitamin C – eine gute Kombination mit eisenreichem Gemüse. Er hat aber auch eine blähende Wirkung. Weich gekocht (aber gleichzeitig noch so bissfest, dass er beim Festhalten nicht gleich zerdrückt wird) ist das Gemüse auch prima für erste eigene Ess-Erlebnisse aus kleinen Babyfäustchen geeignet.

Blumenkohl schmeckt mild, lässt sich gut pürieren und wird von den meisten Kindern gemocht. Er enthält recht viel Vitamin C und kann damit die Eisenaufnahme aus anderen Lebensmitteln erhöhen.

Tomaten. Die roten Früchte werden frühestens ab dem 10. Monat empfohlen, denn ihre Säure kann zu Wundwerden und auch zu Verdauungsproblemen führen. Dies trifft besonders auf rohe Früchte zu, während gekochte Tomaten oft besser verträglich sind. Mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt helfen sie bei der Eisenaufnahme.

Auberginen. Sie enthalten viel Kalzium, Vitamin A und Folsäure. Ab dem 8. Monat sind sie in gedünsteter Form für Babys geeignet. Die schwerer verdauliche Schale entfernt man besser.



Bettina Snowdon

[Veggie-Baby](#)

Vegetarisch kochen für Babys und
Kleinkinder

160 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de