

SELBER KOCHEN IST NICHT SCHWER

Sie haben sich entschlossen, für Ihr Baby selbst zu kochen? Prima. Mit meinen Rezepten gelingt das bestimmt. Sie sind nämlich supersimpel und immer gleich aufgebaut: Oben auf der Seite sehen Sie alle Zutaten auf einen Blick – bei den ersten Breien sind es oft nur zwei bis drei, später niemals mehr als sechs. Wichtige Infos wie die Anzahl der Portionen und die Zubereitungsdauer sowie das Rezept finden Sie in der Box. Und neben dem Rezeptbild sehen Sie sofort, für welches Alter der Brei geeignet ist. Einfacher und übersichtlicher geht es gar nicht. Sie können also sofort loslegen.

Aber vielleicht möchten Sie auch noch ein bisschen mehr wissen: Wann kann ich welchen Brei füttern? Darf mein Baby auch schon Brot essen? Wie schütze ich es am besten vor Allergien? Und was mache ich, wenn mein Baby den Brei verweigert? Wie funktioniert Baby Led Weaning? Kann ich mein Baby auch vegetarisch ernähren? Das Wichtigste, was Sie wissen müssen, finden Sie in diesem Kapitel.

WAS BRAUCHT IHR BABY IM ERSTEN JAHR?

Bis zum 5. Monat braucht Ihr Baby ausschließlich Milch – und damit ist es bestens versorgt. Den ersten Brei sollten Sie frühestens mit Beginn des 5. Lebensmonats füttern. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie schon so früh abstillen sollen. Kleine Kostproben genügen in den ersten Beikostwochen.

Wenn Sie Ihr Baby auch weiterhin stillen, hat das noch einen anderen Vorteil: Es gewöhnt sich langsam an festes Essen und zusätzlich sinkt das Risiko für Allergien. Nach und nach ersetzen Sie dann bis zum 1. Geburtstag die Milchmahlzeiten durch Beikost. Eine gute Übersicht bietet hier der Breifahrplan (Seite 10).

Wichtig: Je weniger Milch Ihr Baby bekommt, umso wichtiger wird zusätzliches Wasser aus dem Trinklernbecher. Bieten Sie ihm zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken an. Für Einjährige beträgt die empfohlene Trinkmenge etwa 600 ml pro Tag.

Erstes Gemüsepüree

Los geht's mit ein paar Löffelchen Gemüsepüree vor dem Stillen oder dem Fläschchen. Vielen Babys schmecken Pastinaken oder Möhren gut, denn das süßliche Aroma erinnert an die Süße der Milch. Anschließend trinkt es wie gewohnt Milch, bis es satt ist.

Weitere geeignete Gemüsesorten sind Zucchini, Kürbis, Steckrübe oder Süßkartoffel. Geben Sie in den Brei einen Löffel Rapsöl hinein. Rapsöl enthält für das Baby besonders wertvolle Fettsäuren.

Ihr Baby kommt mit dem Löffel und dem Schlucken gut zurecht? Dann geben Sie dem Gemüsepüree Kartoffeln hinzu, die den Brei sättigender machen.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Mit etwa einem halben Jahr steigt Babys Bedarf an Eisen. Eisen ist wichtig für die Entwicklung und Blutbildung. Rind, Lamm, Schwein und Geflügel sind besonders gute Eisenlieferanten. Etwas mageres Fleisch im Gemüse-Kartoffel-Brei tut Babys daher gut.

Mindestens fünfmal pro Woche empfiehlt das Forschungsinstitut für Kinderernährung Fleisch. Das klingt viel, allerdings kommen nur Mini-Mengen in den Brei. Kleine, aber dafür häufiger gegebene Fleischportionen versorgen Babys besser mit Eisen als wenige größere Fleischmahlzeiten.

Damit das Eisen gut aufgenommen werden kann, kommt in den Brei etwas Vita-

min-C-haltiger Saft, z. B. Orangensaft. Andere Sorten sind ebenfalls geeignet, wenn ihnen Vitamin C zugesetzt ist.

Auch in diesen Brei gehört ein Löffel Rapsöl wegen der gesunden Fettsäuren, aber auch, weil der Brei dadurch vom Energiegehalt eher an Muttermilch herankommt.

Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fisch

Ein- bis zweimal pro Woche gibt es Fisch statt Fleisch, am besten fettreichen Seefisch wie Lachs oder Seelachs. Er enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren für Babys Gehirnentwicklung und außerdem wichtiges Jod.

Milchfreier Obst-Getreide-Brei

Der milchfreie Getreidebrei mit Obst ist besonders schnell zubereitet und eignet sich daher prima, wenn Ihr Baby zwischendurch Hunger hat, z. B. am Nachmittag. Er ist gut bekömmlich und schmeckt



vielen Babys. Daher ist er auch ideal zum Löffelnlernen und kann bereits im 5. und 6. Monat gegeben werden.

Vollmilch-Getreide-Brei

Weil er gut und lange sättigt, füttern viele Eltern am liebsten abends den Vollmilch-Getreide-Brei. Er versorgt Ihr Baby auch mit wertvollem Kalzium für starke Knochen und Zähne.

Brot zum Frühstück

Etwa ab dem 11. Monat gibt es morgens eine halbe Scheibe feines Vollkornbrot (harte Rinde wegschneiden), z. B. mit Butter, Frischkäse oder Wurst. Dazu trinkt Ihr Baby etwas Wasser aus dem Trinklernbecher. Zarte Haferflocken mit Joghurt und geraspelt Obst sind ebenfalls ein babygerechtes Frühstück.

Immer nach dem Brei-Fahrplan?

In welcher Reihenfolge und zu welcher Tageszeit die Breie auf dem Breifahrplan (Seite 11) gefüttert werden, ist lediglich eine Empfehlung. Ihr Baby möchte abends Kartoffeln mit Gemüse essen und mittags Grießbrei? Alles kein Problem!

WIE VIEL MUSS ICH KOCHEN?

Alle Gerichte in diesem Buch sind für ein, zwei oder vier Baby-Portionen ausgelegt. Gemeinsam essen? Kein Problem: Rezepte für vier Baby-Portionen machen locker einen Erwachsenen und ein Baby satt.

Auf Vorrat kochen

Sie können vorgekochte Breie ohne Qualitätsverlust bis zu zwei Monate einfrieren oder bis zu zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Gut zum Einfrieren eignen sich anfangs Eiswürfelbehälter.

BREIFAHRPLAN – WELCHER BREI WANN?

Wahrscheinlich wird Ihr Baby anfangs nach den Mahlzeiten noch häufig Milch trinken wollen, denn in den ersten Lebensmonaten wird sein Nährstoffbedarf noch zu einem Großteil durch Milch gedeckt. Komplette Milchmahlzeiten können – wenn Baby und Mama es möchten – natürlich auch erst zu einem späteren Zeitpunkt ersetzt werden.

Flexibel bleiben: Die einzelnen Bausteine des Ernährungsplans können Sie an die Bedürfnisse Ihres Babys anpassen und verschieben. Wird in Ihrer Familie abends warm gegessen, gibt's den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei zum Abendbrot. Genauso gut kann der Obst-Getreide-Brei auch zuerst die morgendliche Zwischenmahlzeit ersetzen, etwa wenn Ihr Baby dann in die Krippe oder zur Tagesmutter geht.

ALLERGIESCHUTZ VON ANFANG AN

Babys, die bis zum 5. Lebensmonat ausschließlich Muttermilch oder Pre-Milch bekommen, sind optimal vor Allergien

Tageszeit	Stufe 1 Ab dem 5. Monat	Stufe 2 Ab dem 6. Monat	Stufe 3 Ab dem 9. Monat	Stufe 4 Ab dem 11. Monat
Morgens	Milch	Milch	Milch	Zartes Müsli oder Vollkornbrot mit Butter Getränk: Wasser
Vormittags	Milch	Milch	Milch Optional: Obst-Getreide-Brei, Zwieback-Brei, Reiswaffel, Knäckebrot, frisches Obst Getränk: Wasser	Reiswaffel, Knäckebrot, frisches Obst Getränk: Wasser
Mittags	Milch + erste Löffelversuche, z. B. mit Gemüsepüree, alternativ Obstpüree oder Getreideflocken mit Wasser verrührt	Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei bzw. vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Brei Getränk: Wasser	Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch/Fisch oder vegetarisch, Suppen oder sämiges Risotto mit ersten Stückchen Getränk: Wasser	Erstes einfaches, mit der Gabel zerdrücktes kleinkindgerechtes Mittagessen, angenähert an das übliche Familienessen Getränk: Wasser
Nachmittag	Milch	Milch Optional: Obst-Getreide-Brei Getränk: Wasser	Obst-Getreide-Brei, Zwieback-Brei Getränk: Wasser	Frisches Obst, Zwieback, Reiswaffel, Knäckebrot, Trockenobst Getränk: Wasser
Abends	Milch	Milch Optional: Getreide-Milch-Brei Getränk: Wasser	Getreide-Milch-Brei Getränk: Wasser	Vollkornbrot mit Butter, Frischkäse, Scheibenkäse oder Schinken, etwas Rohkost Getränk: Wasser

Wichtig: Die Altersangaben entsprechen dem frühestmöglichen Zeitpunkt zum Einführen der unterschiedlichen Breie und Speisen, angelehnt an die Empfehlungen des Deutschen Forschungsinstituts für Kinderernährung (www.fke-do.de).

geschützt. Beides liefert alle Nährstoffe in bestmöglicher Zusammensetzung. Zu frühes Zufüttern strapaziert unnötig Babys Magen-Darm-Trakt und fördert die Neigung zu Allergien.

Ab dem Beikoststart im 5. Monat gilt: Allergiefährdete Babys brauchen keine spezielle Kost und bekommen dasselbe Essen wie Babys, die nicht zu Allergien neigen. Setzen Sie von Anfang an auf Vielfalt, denn das trainiert nicht nur das Immunsystem.

KLEINE HELFER FÜR DIE BABY-KÜCHE



*Spar-
SCHÄLER*



*Gemüsemesser &
BRETT*



*Dampfgar-
EINSATZ*



*Pürier-
STAB*



*Kartoffel-
STAMPFER*



*Mess-
BECHER*



*Eiswürfel-
FORM*



*Kleine Breischüssel
MIT DECKEL*



Lätzchen

Sparschäler

Kartoffeln und Gemüse am besten mit einem Sparschäler schälen, denn die meisten Vitamine und Mineralstoffe sitzen direkt unter der Schale. Später können Sie bei Äpfeln, Birnen, Möhren usw. auch ganz auf das Schälen verzichten.

Gemüsemesser & Brett

Wahrscheinlich besitzen Sie bereits ein Gemüsemesser und ein Brettchen. Falls nicht, gönnen Sie sich ruhig gute neue. Wichtig: Aus hygienischen Gründen sollten Sie Fleisch immer auf einem extra Brett schneiden.

Dampfgareinsatz

Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch lassen sich damit besonders aromatisch und nährstoffschonend zubereiten. Ein stufenlos verstellbarer Multi-Einsatz aus Edelstahl passt in jeden Topf. Wenn Sie keinen Dampfgareinsatz haben, bedecken Sie Gemüse & Co. beim Kochen nur knapp mit Wasser.

Pürierstab

Ein leistungsstarker Mixstab zaubert im Handumdrehen einen fein pürierten Babybrei. Auch klein gewürfeltes Fleisch ist für ihn kein Problem. Am besten püriert es sich in einem hohen Plastikgefäß – so sind Sie auch vor heißen Spritzern geschützt.

Kartoffelstampfer

Sobald Ihr Baby es mag – etwa zwischen dem 8. und 10. Lebensmonat – können Sie

stückigere Babykost zubereiten. Kartoffeln, Gemüse, Fischfilet und Nudeln lassen sich prima mit einem Kartoffelstampfer zermahlen. Kleine Mengen können Sie auch gut mit einer Gabel zerdrücken.

Messbecher

Natürlich ist es für die Nährstoffversorgung Ihres Babys optimal, wenn Sie sich ungefähr an die Mengenangaben der Rezepte halten. Aber Sie müssen nicht unbedingt jede Zutat aufs Gramm genau abwägen. Zum Abmessen von Flüssigkeiten, z. B. für den Brei, genügt ein Messbecher.

Eiswürfelform

Kleine Breimengen lassen sich gut in Eiswürfelbehältern einfrieren. Bei Bedarf einfach ein bis zwei Würfel herausnehmen und im Kühlschrank auftauen lassen bzw. im Topf erwärmen.

Kleine Breischüsseln mit Deckel

Verschließbare Mini-Gefrierdosen sind ideal zum Einfrieren und Aufbewahren von einzelnen Brei-Portionen. Praktisch: Nach dem Erwärmen können Sie Ihr Baby auch gleich daraus füttern. Achten Sie darauf, dass der Kunststoff frei von Weichmachern (BPA-frei) ist.

Lätzchen

Kunststofflätzchen lassen sich einfach abwischen oder unter Wasser abspülen. Viele Babys mögen allerdings ein weiches Stofflätzchen lieber.

Der Kontakt zu unterschiedlichen Lebensmitteln fördert auch Babys Geschmacksgedächtnis. Die Dinge, die es jetzt häufig isst, bleiben oft auch später beliebt.

Experten raten nicht mehr dazu, auf bestimmte typische Allergieauslöser wie Weizen, Eier, Kuhmilch, Nüsse und Fisch zu verzichten, um das Immunsystem zu »schonen«. Der Verzicht hat nicht zu weniger Allergien geführt. Im Gegenteil: Essen Babys mit einer genetischen Veranlagung für Zöliakie zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat glutenhaltiges Getreide wie Weizen, scheint das davor zu schützen, dass das Kind später eine Zöliakie entwickelt – wie bei einer Impfung. Babys Immunsystem wird gefordert und lernt mit Fremdstoffen umzugehen. Dafür reichen schon kleinste Mengen.

Allergieschutz ganz konkret

Im Alltag sieht das so aus: ein bisschen Rührei, etwas Fisch oder Grießbrei mit

ALLES ESSEN? FAST ALLES!

Allergien hin oder her, einige Lebensmittel sind für Babys nicht geeignet. Tabu sind rohes Fleisch und Fisch sowie Rohmilch oder weiche Rohmilchkäse wie Camembert. Milde Käse aus pasteurisierter Milch sind dagegen erlaubt. Gegen Ende des 1. Lebensjahres darf Ihr Baby auch würzigere Hartkäse wie Parmesan essen. Weil er gefährliche Keime enthalten kann, ist nicht erwärmter Honig im 1. Lebensjahr ebenfalls tabu, erhitzt in Gebäck ist er aber kein Problem.

Kuhmilch – alles kein Problem! Füttern Sie zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat ab und zu etwas glutenhaltigen Weizen- oder Dinkelbrei oder lassen Sie Ihr Baby an einem Stück Brot lutschen. Gerade in diesem Zeitfenster scheint die Darmschleimhaut an unterschiedlichen Nahrungsmittelbestandteilen zu reifen. Der Darm wiederum hat einen großen Einfluss auf unser Immunsystem. Stillen Sie parallel zum Beikost-Beginn weiter, denn Muttermilch wirkt zusätzlich schützend.

Was ist mit Kuhmilch?

Die Angst vor Kuhmilch ist unbegründet. Die meisten Babys vertragen sie gut. Und sie versorgt Babys mit wertvollem Kalzium. Trotzdem sollten es im 1. Lebensjahr nicht viel mehr als 200 ml am Tag sein. Diese Menge steckt bereits im Vollmilch-Getreide-Brei. Deutlich mehr wäre eine zu große Eiweißbelastung.

Ihr Baby isst lieber Brotwürfel anstatt Milchbrei? Dann darf es zum Brot gerne auch mal eine Tasse Milch trinken.

Salz, Curry und Kräuter – wie viel ist erlaubt?

Je jünger Ihr Baby ist, desto weniger Salz sollte es essen, denn Babys Nieren entwickeln erst im Laufe des 1. Lebensjahres ihre volle Funktion. Aber: Es ist auch kein Drama, wenn es mal ein Stückchen Salzkartoffel erwischt. Gegen Ende des 1. Lebensjahres dürfen Sie das Essen auch gerne mit ein paar frischen Kräutern oder nicht zu intensiven Gewürzen wie mildem Curry oder Paprikapulver verfeinern.

GEMÜSESTICKS STATT BREI

Lange grüne Bohnen statt Gemüsebrei – die meisten Babys sind davon begeistert und lutschen und kauen sofort drauf los. »Baby Led Weaning« nennt sich diese Ernährungsmethode, bei der Babys von Anfang an am Familientisch mitessen. Sie bekommen dasselbe, was die Großen essen, sofern es weich gekocht und babygerecht ist. Der entscheidende Unterschied: Ihr Baby darf selbst auswählen und entscheiden, was es essen möchte.

Gerade wenn Babys keinen Brei mögen und nicht gefüttert werden wollen, setzen immer mehr Eltern auf eine breifreie Ernährung mit viel Fingerfood. Aber auch Brei-Liebhaber profitieren davon. Bieten Sie Ihrem kleinen Brei-Fan auch immer wieder Fingerfood an, damit er seine Hand- und Mundmotorik weiter trainiert. Für den Einstieg optimal sind weich gedünstete oder im Ofen geschmorte Kartoffel- oder Kürbissticks sowie Brokkoliröschen. Auch weiches Obst eignet sich prima, z. B. reife Bananen oder Mangospalten.

Selber essen – so funktioniert es:

Beginnen Sie mit dem Fingerfood, wenn Ihr Baby Interesse am Essen zeigt, frühestens mit einem halben Jahr. Sie werden es im Gefühl haben, wie weit Ihr Baby in seiner motorischen Entwicklung ist und ob es schon für Fingerfood bereit ist.

- Der Beikost-Start verläuft am Entspann- testen, wenn Sie Fingerfood anfangs nur dann anbieten, wenn Ihr Baby satt und experimentierfreudig ist. Hat es sich ans



Greifen, Kauen und Schlucken gewöhnt, werden die Milchmahlzeiten mit der Zeit von alleine weniger.

- Wichtig, damit sich Ihr Baby nicht verschluckt: Aufrechtes Sitzen auf dem Schoß oder im Hochstuhl.
- Lassen Sie Ihr Baby von Anfang an beim Familienessen mitessen. Anfangs sollten Gemüse, Nudeln usw. so weich gegart sein, dass Ihr Baby sie im Mund zerdrücken kann. Wie bei der Breizubereitung auch sollten Sie dem Gemüse etwas Rapsöl beimengen.
- Kohlenhydratreiches wie Brot, Nudeln und Reis mögen viele Babys zwar gern, aber sie sollten eine Beilage bleiben. Bieten Sie dazu immer auch Gemüse an.
- Weiches Obst wie Mango, Melone, Birne oder auch Avocado eignet sich gut als Fingerfood. Die meisten Babys mögen auch durchgegartes Omelett, Pfannkuchen oder geraspelten milden Gouda.
- Solange Babys keine Zähne haben, lutschen sie an Fleisch nur herum. Servieren Sie dann besser sanft angebratenes

Hackfleisch. Mit grätenfreiem Fischfilet kommt Ihr Baby dagegen auch zahnlos zurecht.

- Natürlich dürfen die Speisen nicht überwürzt, gezuckert oder sehr salzig sein.
- Bieten Sie Ihrem Baby eine Auswahl an gesunden Lebensmitteln an, aber stecken Sie ihm nichts in den Mund.
- Zerteilen Sie alle Lebensmittel in handliche Portionen, z. B. in längliche Obst- und Gemüsesticks. Kleine Stückchen kann Ihr Baby erst greifen, wenn es mit etwa 9 Monaten den Pinzettengriff beherrscht.

Bleiben Sie entspannt

Der große Vorteil von Fingerfood ist, dass Ihr Baby das Essen in seinem eigenen Tempo erlernt. In der Regel brauchen Baby-Led-Weaning-Babys jedoch länger Milchmahlzeiten, weil sie insgesamt weniger feste Kost zu sich nehmen.

Und was ist nun besser: Baby Led Weaning oder Brei? Beides ist gesund und gut.

DAMIT SICH IHR BABY NICHT VERSCHLUCKT

Erbesen, Mais und Blaubeeren bergen immer die Gefahr des Verschluckens. Geben Sie sie Ihrem Baby erst, wenn es mit dem Kauen vertraut ist. Bis dahin: Beeren und gegarte Bohnen halbieren oder mit dem Kartoffelstampfer etwas zerdrücken. Nüsse oder hartes, klein geschnittenes Essen wie rohe Möhrenstückchen sollten dagegen nie in Babys Reichweite sein.

Ihr Baby entscheidet. Und ganz wichtig: Es muss kein strenges Entweder-oder sein. Ideal ist, wenn Sie Brei und Fingerfood miteinander kombinieren.

VEGETARISCH FÜR BABYS

Fleischlos essen und trotzdem mit allem versorgt? Das geht auch bei Babys. Der Nährstoff-Mix gelingt ganz leicht, wenn Sie wissen, was jetzt besonders häufig auf dem Speiseplan stehen sollte.

Rund 8 mg Eisen braucht Ihr Baby am Tag. Solange Ihr Baby noch viel gestillt wird oder Pre-Milch bekommt, wird sein Bedarf an dem Spurenelement darüber gedeckt. Je weniger Milch es bekommt, desto mehr müssen Sie darauf achten, was Ihr Baby isst, damit es ausreichend Eisen aufnimmt. Wenn Sie Ihr Baby ohne Fleisch ernähren möchten, sollten Sie auf diese wertvollen pflanzlichen Lebensmittel setzen:

Hafer- und Hirseflocken sind besonders wertvoll für Veggie-Babys, denn sie ersetzen das Fleisch im Brei. Und das hat zwei Gründe: Zum einen sind sie sehr reich an Eisen, zum anderen essen Babys die Flocken in der Regel gern und in ausreichenden Mengen. Im Gemüse-Kartoffel-Brei können Sie das Fleisch durch 10–15 g Hafer- oder Hirseflocken ersetzen. 100 g Haferflocken liefern rund 4,5 g Eisen, 100 g Hirseflocken 9 g Eisen. Wichtig: Milch hemmt die Aufnahme von Eisen. Der eisenreiche Mittagsbrei sollte daher milchfrei sein. Gemüsebrei isst Ihr Baby nicht gern? Auch der milchfreie Getreide-Obst-Brei liefert Eisen.

Vitamin-C-reicher Obstsaft: Damit das Eisen vom Körper besser aufgenommen werden kann, geben Sie dem Brei grundsätzlich etwas Obstsaft hinzu. Das ist vor allem bei vegetarischem Brei wichtig, da das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter verwertet wird. Pro Breiportion sollten es ein bis zwei Esslöffel Obstsaft sein, z. B. Orangensaft, der natürlicherweise reich an Vitamin C ist. Aber auch säurearmer Möhrensaft oder Apfelsaft eignen sich, sofern in 100 ml Saft mindestens 40 mg Vitamin C stecken.

Linsen: Sie werden überrascht sein, wie gerne viele Babys Linsen mögen. Rote Linsen sind reich an Eisen (3,3 mg/100 g) und für Ess-Anfänger besonders geeignet. Durch das Kochen werden sie schön breiig und auch zahnlose Babys kommen gut mit ihnen zurecht. Sie sind geschält und daher leichter verdaulich als andere Hülsenfrüchte. Neben Eisen stecken in Linsen auch gesunde Ballaststoffe und viel Zink, das bei vegetarischer Ernährung ebenfalls knapp sein kann. Zink ist wichtig für das Immunsystem und die Blutbildung.

Milchprodukte: Fleisch ist nicht nur eine gute Eisenquelle, sondern liefert auch wichtiges Vitamin B₁₂. Es kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor, deshalb sind Milchprodukte als alternative B₁₂-Quelle gerade für Veggie-Babys unerlässlich. Und: Das Kalzium aus Milch und Joghurt fördert starke Knochen und Zähne.

Eisenreiches Gemüse: Auch manche Gemüsesorten tragen zur Eisenversorgung



bei Topinambur (3,7 mg/100 g), Fenchel (2,7 mg/100 g), Spinat (2,1 mg/100 g), Erbsen (1,8 mg/100 g) und Zucchini (1,5 mg/100 g) sind besonders eisenreich.

Nussmus: Von Mandelmus und Sesammus (Tahin) essen Babys keine großen Mengen, aber sie können die Eisenversorgung Ihres Babys wunderbar ergänzen. Rühren Sie doch mal einen Löffel Nussmus unter den Gemüse- oder Getreidebrei. 100 g Mandelmus liefern 4 mg Eisen, 100 g Sesammus sogar 9 mg Eisen.

Quinoa & Amaranth: zählen zu den eisenreichsten Lebensmitteln überhaupt. Doch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt sie wegen ihres Gerbstoff- und Saponingehalts erst ab dem 2. Lebensjahr. Manche Experten sehen das weniger kritisch. Wenn Sie sie für Ihr Baby zubereiten wollen, sollten Sie sie auf jeden Fall in ein Sieb geben und vor dem Kochen gründlich unter fließendem Wasser abwaschen.