



# EINFÜHRUNG DER BEIKOST

Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an

Wibke Bein-Wierzbinski





**Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski**  
**Pädagogische Praxis**  
**für Kindesentwicklung PÄPKi®**  
Schanzengrund 42  
21149 Hamburg  
Tel.: +49-(0) 40-219 47 61  
paepki@gmx.de  
[www.paepki.de](http://www.paepki.de)

© Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski  
Pädagogische Praxis  
für Kindesentwicklung PÄPKi®



Kartoffel Karotte

# EINFÜHRUNG DER BEIKOST

Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an

Wibke Bein-Wierzbinski



## Einführung

- 5 Bedarfsorientierte Ernährung
- 6 Wann ist der richtige Zeitpunkt zur Beikost-einführung? Anzeichen für „Beikost-Reife“

## Beikost selbst herstellen – Vieles spricht dafür

- 9 Instantnahrungsmittel
- 9 Joghurt- oder Quark-Früchte-Mischungen und Puddings
- 10 Gemüse-, Gemüse-Getreide- und Fleisch-Breie als Fertigware aus dem Gläschen
- 11 Obstbrei als fertige Gläschenware
- 12 Fertigen Babybrei kaufen – Pro und Contra
- 13 Babybrei selbst herstellen – Pro und Contra

## Was ist zu beachten, wenn man Babybrei selbst herstellen möchte

- 14 Wahl der Zutaten
- 14 Auf Nitrat- und Nitrit-Werte achten
- 15 Gemüsesorten
- 16 Getreide und Schein-Getreide
- 17 Obst
- 18 Milch- und Milchprodukte / Käsesorten
- 20 Fleisch
- 21 Fisch und Meeresfrüchte
- 22 Fett und Öl
- 23 Zucker und Süßungsmittel
- 23 Trinkwasser

## Zubereitungsart

- 24 Gemüse
- 25 Durch die richtige Zubereitungsart lässt sich der Nitratgehalt von Gemüse etwas reduzieren
- 26 Grundregeln bei der Herstellung von Babybrei, um Nitrat- und Nitrit- und Nitrosaminwerte gering zu halten
- 27 Obst
- 27 Milch und Milchprodukte
- 27 Getreide und Schein-Getreide
- 27 Fleisch
- 28 Fisch und Meeresfrüchte

## Beikostfahrplan – Schrittweise Umstellung von der Milchmahlzeit zur Breikost

- 30 **1. Phase:** Ergänzende Mittagsmahlzeit durch Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, Beginn: 5. bis 7. Lebensmonat
- 32 **2. Phase:** Einführung eines Milch-Getreide-Breis am Nachmittag oder am Abend oder eines Gemüse-Getreide-Breis am Abend, Beginn: 6. bis 8. Lebensmonat
- 36 **3. Phase:** Einführung eines Getreide-Obst-Breis am Nachmittag, Beginn: 7. bis 9. Lebensmonat

# REZEPTE

## Mittagsmahlzeiten

### Breie mit Gemüse und Kartoffel

- 38 Brei mit Kartoffel und Broccoli
- 39 Brei mit Kartoffel und Zucchini
- 39 Brei mit Kartoffel und Pastinake
- 40 Brei mit Kartoffel und Blumenkohl
- 40 Brei mit Kartoffel und Karotte
- 41 Brei mit Kartoffel und Kohlrabi
- 41 Brei mit Kartoffel und Kürbis (Hokkaidokürbis)
- 42 Brei mit Kartoffel und Roter Bete
- 42 Brei mit Kartoffel und jungen Erbsen
- 43 Brei mit Kartoffel und Wirsing
- 43 Brei mit Kartoffel und frischem Grünkohl

### Brei aus Gemüse, Kartoffel und Fleisch

- 44 Broccoli-Kartoffel-Hähnchen-Brei
- 44 Rote Bete-Kartoffel-Beefsteak-Brei
- 45 Karotte-Kartoffel-Kalbs-Brei
- 46 Zucchini-Kartoffel-Lamm-Brei

### Brei aus Gemüse, Kartoffel und Fisch

- 47 Zucchini-Kartoffel-Kabeljau-Brei
- 48 Kartoffel-Gurke-Lachs-Brei
- 49 Karotte-Kartoffel-Jakobsmuschel-Brei

## Abendmahlzeiten

### Breie aus Getreide, Milch und ein wenig Obst

- 50 Dinkel-Milch-Birnen-Brei
- 50 Hafer-Milch-Kirsch-Brei
- 51 Hafer-Milch-Bananen-Brei
- 51 Hirse-Milch-Apfel-Brei
- 52 Maisgrieß-Milch-Pfirsich-Brei
- 52 Weizengrieß-Milch-Blaubeer-Brei

### Brei aus Gemüse und Getreide

als Alternative zum Milch-Getreide-Brei am Abend oder bei vegetarisch ernährten Kindern als Mittagsmahlzeit

- 53 Brei aus Broccoli und Weizen
- 54 Brei aus Fenchel und Hirse
- 55 Brei aus Reis und Avocado
- 55 Brei aus Kohlrabi und Dinkel
- 56 Brei aus Fenchel und Amaranth

## Nachmittagsmahlzeiten

### Getreide-Obst-Brei

- 57 Hafer-Bananen-Brei
- 57 Hafer-Kirsch-Brei
- 58 Reis-Melonen-Brei
- 59 Hirse-Aprikosen-Brei
- 59 Hirse-Brombeer-Brei

### Maisstärke- und Reisschleim-Trunk

- 60 Maisstärke-Trunk (Grundrezept nach H. Tönnies)
- 61 Maisstärke-Trunk mit Blaubeere
- 61 Maisstärke-Trunk mit Birne
- 61 Maisstärke-Trunk mit Banane
- 62 Reisschleim-Trunk (Grundrezept nach H. Tönnies)
- 62 Reisschleim-Trunk mit Melone
- 62 Reisschleim-Trunk mit Birne
- 63 Reisschleim-Trunk mit Kirschen



Broccoli Weizen

# EINFÜHRUNG

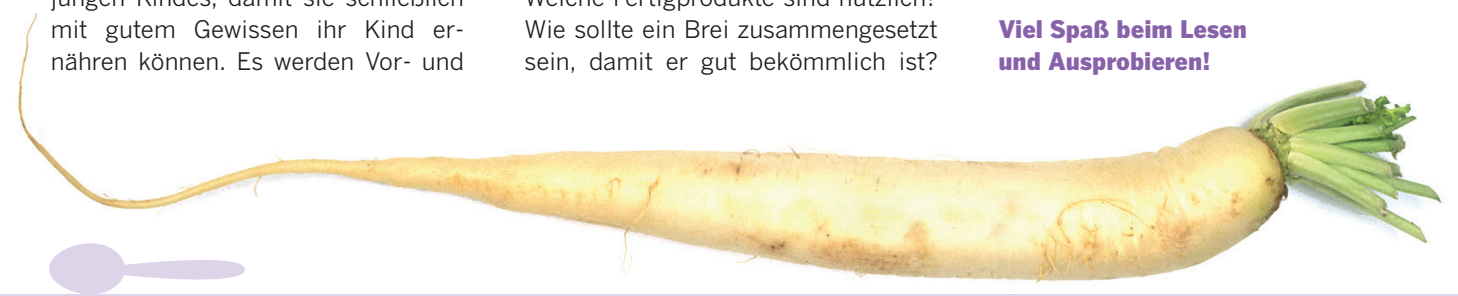
Bei der Ernährung des eigenen Kindes möchte man als Elternteil nichts falsch machen. Gerade die Umstellung von Milch- auf Breimahlzeiten bei einem noch recht jungen Kind stellt für viele Eltern eine besondere Herausforderung dar. In Zeitschriften für junge Eltern oder auch in Diskussionsforen wimmelt es nur so von Ratschlägen, die sich zum Teil auch noch widersprechen. Mit dieser Beikost-Broschüre möchte ich Eltern die Möglichkeit geben, sich ein eigenes Bild zu machen in Bezug auf eine gesunderhaltende Ernährung ihres jungen Kindes, damit sie schließlich mit gutem Gewissen ihr Kind ernähren können. Es werden Vor- und

Nachteile von Fertiggerichten und selbst hergestellten Babybreien dargestellt. Es wird darauf eingegangen, ab wann Beikost eingeführt werden kann und wie es am besten gelingt. Besonders berücksichtigt werden die Themen Allergievermeidung und Neurodermitis: Eine große Rolle spielt hierbei neben der Wahl der Nahrungsmittel auch deren Zubereitungsart. Wie bereite ich Gemüse, Getreide oder auch Fleisch und Fisch am besten zu, damit die Nährstoffe möglichst gut erhalten bleiben? Darf Tiefkühlware verwendet werden? Welche Fertigprodukte sind nützlich? Wie sollte ein Brei zusammengesetzt sein, damit er gut bekömmlich ist?

Und kann ich mit bestimmten Nahrungsmitteln auch kleine Störungen im Wohlbefinden, Erschöpfungszustände, Unruhezustände und andere „Alltagswehwehchen“ beeinflussen?

Diese und andere Fragen werden in dieser Broschüre beantwortet unter Berücksichtigung der Ernährungslehre der Bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies sowie der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (dgkj).

**Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!**



Das Konzept der **Bedarfsorientierten Ernährung** ist aus dem Erfahrungsschatz des Heilpraktiker **Heinrich Tönnies** (1936-2006) entstanden, der gezielt Nahrungsmittel zum Heilen von physischen und psychischen Erschöpfungszuständen und zum Aufhalten von Erkrankungen eingesetzt hat. Durch seine gute Beobachtungsgabe und durch ein gutes Körpergefühl ist es ihm gelungen, ernährungsbedingte Ungleichgewichte aufzuspüren und mit Wissen aus bio-

chemischer und ökotrophologischer Fachliteratur abzugleichen und zu ergänzen. Das hier zusammengetragene Wissen stammt größtenteils aus Mitschriften aus seinen Vorlesungen und Sprechstunden und wurde ergänzt durch neuere Erkenntnisse sowie durch eigene Erfahrungen beim täglichen Umsetzen der bedarfsorientierten Ernährungsweise. Das Kinderernährungswerk e.V. und die Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung PÄPKI® in Hamburg haben

sich zur Aufgabe gemacht, das sehr detaillierte Fachwissen aufzuarbeiten und in praxisrelevante und umsetzbare Ernährungsempfehlungen zusammenzufassen.

Die in dieser Broschüre zusammengestellte Rezeptsammlung stammt aus dem Fundus der Pädagogischen Praxis für Kindesentwicklung PÄPKI®. Rezepte, die seinerzeit von Heinrich Tönnies zusammengestellt wurden, sind als solche gekennzeichnet.



## Fisch und Meerefrüchte

Fisch enthält viele Aminosäuren, die nicht zu starker Hitze ausgesetzt werden dürfen. Fisch sollte nur bis zu einer Temperatur von 70°C ausgesetzt werden. Es empfiehlt sich daher, nur ganz frischen Fisch, der noch nicht riecht, für die Beikostherstellung zu verwenden.

Den Fisch lässt man in heißem Wasser gar ziehen. Hierzu bringt man

ca. die fünf-fache Menge an Wasser in einem Kochtopf zum Kochen. Anschließend wird der Topf von der Herdplatte genommen und das Stück Fisch in das heiße Wasser gelegt und mit einem Deckel verschlossen. Das Fischfilet (20-30 g) benötigt nun ohne weitere Hitzezugabe 2-4 Minuten zum Garziehen in Abhängigkeit von der Dicke des Fischfilets. Wenn nicht nur die Fischportion für die Beikost gegart werden soll, sondern

auch Fischportionen für die anderen Familienangehörigen, muss entsprechend die Garzeit verlängert werden. 150 g Fischfilet benötigen ca. 15 min zum Garziehen. Diese Methode eignet sich nur bis zu einer Menge von 3 Filets (à 150 g) gleichzeitig. Wenn man darüber hinaus weitere Filets gleichzeitig garen möchte, benötigt man zusätzliche Töpfe.



# BEIKOSTFAHRPLAN – SCHRITTWEISE UMSTELLUNG VON DER MILCHMAHLZEIT ZUR BREIKOST

Nach den ersten 6 Monaten, frühestens nach den ersten 4 Lebensmonaten, in denen der Säugling ausschließlich mit Muttermilch oder Säuglingsmilch ernährt wurde, kann langsam eine schrittweise Umstellung der Ernährung stattfinden.

Hauptenergielieferant bleibt allerdings zunächst weiterhin die Milchnahrung. Nach und nach werden einzelne Mahlzeiten durch Breikost ersetzt. Begonnen wird mit der Einführung des Gemüse-Kartoffel (Fleisch)-Breis zum Mittagessen. Einen Monat später folgt die Einführung von Getreide am Abend. Einen weiteren Monat später folgt die Einführung von Obst in Kombination von Getreide am Nachmittag.

Entgegen früherer Empfehlungen wird heute Wert darauf gelegt, dass die einzelnen Phasen variationsreich gestaltet werden. Es sollte nicht über einen längeren Zeitraum nur ein Gemüse zur Breiherstellung verwendet werden, wie z.B. über eine Woche lang nur Karotte-Kartoffel-Brei. Besser ist es, verschiedene Gemüse bzw. Getreide oder Obstsorten zu verwenden. Ebenso können Fleischsorten und Fischarten variationsreich genutzt werden. Diese Empfehlung

gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Heutzutage wird davon ausgegangen, dass die Meidung oder spätere Einführung von Lebensmitteln, die häufiger Allergien auslösen, keinen Schutz vor Allergien bietet.

Während des ganzen ersten Lebensjahres wird die Frühstücksmahlzeit nicht ersetzt. Entweder kann weiterhin gestillt werden oder Säuglingsmilch aus dem Fläschchen gegeben werden. Ab dem 10. bis 11. Lebensmonat ist eine schrittweise Gewöhnung an das Familienessen mit Brot und Aufschnitt zum Frühstück ebenfalls möglich. Eisen aus Fleisch- und Wurstwaren sowie Kalzium aus Hartkäsesorten werden besonders gut am Morgen aufgenommen, da der Magen zu diesem Zeitpunkt besonders aktiv ist und die Eiweißmahlzeit besonders gut vorverdaut werden kann.

Häufig wird die Frage gestellt, wie viel zusätzliche Flüssigkeit ein Kind zur Beikosteinführung bekommen sollte. Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin sowie das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfehlen übereinstimmend, dass ein voll gestilltes

oder mit Säuglingsmilch ernährtes Kind keine zusätzlichen Getränke benötigt. Erst, wenn das Kind drei volle Breimahlzeiten bekommt, sind zusätzliche Flüssigkeitsgaben erforderlich. Die Menge ist dann recht gering: Pro 25 kg Körpergewicht benötigt man 1 l Wasser am Tag. Wenn ein Säugling mit ca. 7 Monaten zwischen 6 bis 8 kg wiegt, ergibt sich daraus gerade einmal ein zusätzlicher Wasserbedarf von 240 ml bis 330 ml über den Tag verteilt. In Ausnahmefällen, wie beispielsweise Fieber und Durchfall, können zusätzliche sowie frühere Gaben notwendig sein, die mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt zu besprechen sind. Als Getränk eignet sich stilles Wasser aus einem (Schnabel-)Becher am besten. Gesüßte Tees und Saftschorlen führen schnell zu Karies, da der Zahnschmelz der Milchzähne empfindlich ist und Säure und Zucker zu Schädigungen führen können.

**Bitte achten Sie bei der Wahl der Lebensmittel darauf, dass sie frisch sind und aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft stammen, auch wenn es nicht expliziert bei den einzelnen Rezepten dabeisteht.**

# 1. PHASE: ERGÄNZENDE MITTAGSMAHLZEIT DURCH GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

## Beginn: 5. bis 7. Lebensmonat

Begonnen wird mit ein wenig Gemüse-Kartoffel(-Fleisch)-Brei zum Mittagessen, der mit ergänzender Muttermilch oder Säuglingsmilch abgerundet wird.

### Ablauf der Mahlzeit zu Beginn der Breikosteinführung:

- Erst ein bis zwei Teelöffel Brei lauwarm füttern.
- Etwas abwarten. Wenn das Kind weiterhin Brei möchte, gerne weiterfüttern bis es signalisiert, dass es genug hat, z.B. durch Wegdrehen des Kopfes, wenn der Löffel zum Mund geführt wird, oder durch Abwehren des Löffels oder durch Wegstoßen des Breigefäßes etc.
- anschließend wird der Säugling so lange gestillt bis er keinen Hunger mehr hat. Die Enzyme in der Muttermilch erleichtern dem Kind das Verdauen der neuen Kost. Sofern abgestillt wurde, ergänzt Säuglingsmilch die Nahrungsaufnahme. Eine zusätzliche Flüssigkeitsgabe, wie z.B. stilles Wasser, ist in dieser Phase nicht sinnvoll.

Zu Beginn des Breifütterns ist ein weicher Gummilöffel sinnvoll, damit der Säugling den Löffel nicht als unangenehm empfindet. In diesem Alter schaffen es viele Säuglinge noch nicht, den Löffel mit den Lippen zu leeren, sondern drücken wie beim Saugen die Zunge gegen den harten Gaumen. Der Gummilöffel passt sich dieser Prozedur an. Ein harter Löffel wäre für den Gaumen schmerzhaft.

Die Kinder reagieren ganz unterschiedlich auf die erste Breinahrung. Wenn der Säugling signalisiert,

dass er lieber weiterhin gestillt wird oder Säuglingsmilch aus der Flasche möchte, kann man diesem Wunsch nachgehen und es zu einem späteren Zeitpunkt, evtl. zwei Wochen später, erneut mit dem Breifüttern versuchen. Einige Mütter und Väter haben auch gute Erfolge bei der Einführung der Beikost, wenn sie ihr Kind geduldig jeden Tag mit einer kleinen Portion an Beikost gewöhnen ohne dabei zu erwarten, dass es recht bald eine große Portion schafft.

In vielen Ratgebern wird zunächst mit süßem Milchbrei die Beikost-

phase eingeleitet. Ein fleischhaltiger Gemüse-Kartoffel-Brei hat jedoch den Vorteil, die Eisenversorgung des Säuglings zu gewährleisten. Nach einer ausgiebigen Stillphase sind die Eisenreserven des Säuglings recht niedrig, so dass das Hämeisen (bioverfügbares Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln) aus Fleisch recht schnell zu einer guten Eisenversorgung führt. Die Bioverfügbarkeit von Hämeisen ist mit einer Aufnahme von ca. 20 bis 30% wesentlich höher als von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln, die nur bei ca. 2 bis 10 % liegt.

Es ist nicht notwendig, jeden Tag fleischhaltigen Brei zu füttern. Je dunkler das Fleisch ist, wie z. B. Rindfleisch oder Lammfleisch, je mehr Eisen ist auch enthalten, so dass eine Versorgung von 20 bis 30 g dunklem Fleisch jeden zweiten Tag ausreichen

sollte. Bei gekauftem Brei mit Fleisch wird jedoch empfohlen, mindestens fünfmal pro Woche Fleischbrei zu füttern, da die Eisenwerte im Gläschen zu gering sind. Wichtig ist, dass zusätzlich etwas natürliches Vitamin C im Brei enthalten ist, damit die Eisenaufnahme besser gelingt. Zusätzlich kann eine Mini-Prise Meersalz die Eiweißverdauung im Magen steigern, so dass die Eiweißstrukturen besser zerlegt werden und nicht zu Fäulnisprozessen im Darmtrakt führen. Gerade Schreikindern, die sich in den frühen Abendstunden besonders wenig beruhigen lassen, kann häufig die Beimengung von frischem, natürlichem Vitamin C und einer Mini-Prise Meersalz über den Tag verteilt Abhilfe verschaffen. Wenn das Kind darauf jedoch nicht sein exzessives Schreiverhalten ändert, wird eine Er-

höhung der Salzmenge nicht weiter helfen. Ein Kinderarzt muss zu Rate gezogen werden. Es können auch ganz andere Ursachen für das überdurchschnittliche Schreien zugrunde liegen, wie beispielsweise Sodbrennen oder Kopfgelenkdysfunktionen oder, oder, oder. Das in Meersalz enthaltene Jod fördert zusätzlich die Verwertung von Eiweiß im Körper.



Zucchini Kartoffel Lamm

### Geeignete Zusammensetzung des Gemüse-Kartoffel-Fleisch- Breis:

- 90 – 100 g Gemüse (Broccoli, Blumenkohl, Pastinake, Karotte, Fenchel etc.)
- 40 – 60 g Kartoffeln
- 30 – 35 g Wasser mit etwas frischen Zitronen- oder Orangensaft
- 20 – 30 g Fleisch (Rind, Kalb, Lamm, Hähnchenschenkel)
- 8 – 10 g Öl oder Butter oder Bio-Schmalz
- 1/2 Prise Meersalz

Zu Beginn sollte der Brei sorgfältig püriert sein, so dass er keine groben Stückchen enthält. Im Alter von 6 bis 8 Monaten lernt das Kind zu kauen, so dass dann auch weniger fein pürierter Brei gefüttert werden kann.

Wenn die Mutter während der Schwangerschaft ab und zu Fisch zu sich genommen hat, ist gegen das Ersetzen des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis durch einen Kartoffel-Fisch-Brei nichts einzuwenden. Neueren Studien zufolge ist der Konsum von Fisch alle 10 bis 14 Tage ab dem 7. Lebensmonat während des 1. Lebensjahres mit einem reduzierten Risiko

für eine allergische Erkrankung bis zum vierten Lebensjahr verbunden. Auf die Fischmahlzeit kann eine noch stillenden Mutter ihr Kind auch durch den eigenen Verzehr von Fisch vorbereiten. Der Geschmack von Fisch geht in die Muttermilch über.



Kartoffel Grünkohl Rind



# REZEPTE

In der Zutatenliste der Rezepte sind jeweils die Grammzahlen für eine Brei-Mahlzeit pro Kind aufgeführt. Gerade bei den Mengenangaben von Fleisch und Fisch in Höhe von 20 bis 30 g ist es nicht leicht, diese geringen Mengen einzukaufen und zu zubereiten. Da für die meisten gekochten Breie Nahrungsmittel verwendet werden, die auch für Geschwisterkinder und für Erwachsene gesund und schmackhaft sind, lohnt es sich, die aufgeführten Zutaten in größerer Menge für das Zubereiten des Familienessens zu verwenden. Nach dem Garen werden dann die

entsprechenden Mengen der einzelnen Zutaten abgenommen und zu Babybrei verarbeitet. Das Familienessen kann nun in gewohnter Weise gewürzt und verfeinert werden. Auf diese Art und Weise können alle Familienmitglieder gleichzeitig an der Mahlzeit teilnehmen und man hat nicht ständig Reste von der Breiherstellung übrig. In anderen Ratgebern liest man häufig von der Möglichkeit, gleich mehrere Portionen von einem Brei vorab zu kochen und ihn dann portionsweise einzufrieren. Davon würde ich jedoch abraten, da die Nährstoffe und auch die Verträglichkeit enorm

darunter leiden. In Abhängigkeit von der Jahreszeit ist die Fett-Zugabe von Butter, Öl oder Sahne unterschiedlich: In der warmen Jahreszeit eignet sich mittags Butter oder Sahne und abends Öl (z.B. Rapsöl). In der feucht-kalten Jahreszeit wird dazu geraten, vermehrt Butter oder Sahne beizumengen und nur seltener Öl.

Die aufgeführten Rezepte sind nur Beispiele für die verschiedenen Breisorten zu den einzelnen Mahlzeiten. Gerne dürfen die einzelnen Zutaten, wie z. B. verschiedene Gemüse, variiert werden, je nach Bekömmlichkeit und Appetit.

## Brei mit Kartoffel und Zucchini Für 1 Mahlzeit ab 5. LM



### Zutaten

- 100 g Zucchini
- 60 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 30 – 35 g Wasser
- 1 TL frischen Zitronen- oder Orangensaft
- 8 – 10 g Öl oder Butter oder Bio-Schmalz
- 1/2 Prise Meersalz

### Zubereitung:

Kartoffel separat als Pellkartoffel garen und anschließend pellen. Zucchini gut waschen und in kleine mundgerechte Stückchen schneiden. Sonnenblumenkernöl, Butter oder Bio-Schmalz in einer Pfanne erhitzen.

Das Fett darf nur so heiß gemacht werden, dass es noch nicht anfängt zu „rauchen“. Gemüsestückchen und etwas Wasser hineingeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur für ca. 5 Minuten garen. Danach ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel noch ein wenig ruhen lassen. Gekochte Kartoffel klein schneiden und zusammen mit dem Wasser (evtl. etwas erwärmt), Saft, Salz und ein TL Öl oder Butter oder Schmalz in ein hohes Gefäß geben. Zucchini hinzugeben und alles zusammen mit einem leistungsstarken Pürierstab zu Brei verarbeiten. Temperiert füttern.

# MITTAGSMahlzeiten BREIE MIT GEMÜSE UND KARTOFFEL

## Brei mit Kartoffel und Broccoli Für 1 Mahlzeit ab 5. LM



### Zutaten

- 100 g Broccoli
- 60 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 30 – 35 g Wasser
- 1 TL frischen Zitronen- oder Orangensaft
- 8 – 10 g Öl oder Butter oder Bio-Schmalz
- 1/2 Prise Meersalz

### Zubereitung

Kartoffel separat als Pellkartoffel garen und anschließend pellen. Broccoli gut waschen und in kleine mundgerechte Stückchen schneiden. Sonnenblumenkernöl, Butter oder Schmalz in einer Pfanne erhitzen.

Das Fett darf nur so heiß gemacht werden, dass es noch nicht anfängt zu „rauchen“. Gemüsestückchen und etwas Wasser hineingeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur für ca. fünf Minuten garen. Danach ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel noch ein wenig ruhen lassen. Gekochte Kartoffel klein schneiden und zusammen mit dem Wasser (evtl. etwas erwärmt), Saft und Salz in ein hohes Gefäß geben. Broccoli hinzugeben und alles zusammen mit einem leistungsstarken Pürierstab zu Brei verarbeiten. Temperiert füttern.

## Brei mit Kartoffel und Pastinake Für 1 Mahlzeit ab 5. LM



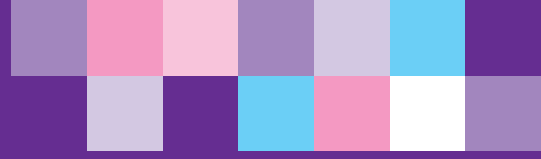
### Zutaten

- 100 g Pastinake
- 60 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 30 – 35 g Wasser
- 1 TL frischen Zitronen- oder Orangensaft
- 8 – 10 g Öl oder Butter oder Bio-Schmalz
- 1/2 Prise Meersalz

### Zubereitung:

Kartoffel separat als Pellkartoffel garen und anschließend pellen. Pastinake gut waschen, schälen und in kleine mundgerechte Stückchen schneiden. Sonnenblumenkernöl, Butter oder Bio-Schmalz in einer Pfanne erhitzen.

Das Fett darf nur so heiß gemacht werden, dass es noch nicht anfängt zu „rauchen“. Gemüsestückchen und etwas Wasser hineingeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur für ca. 7 Minuten garen. Danach ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel noch ein wenig ruhen lassen. Gekochte Kartoffel klein schneiden und zusammen mit dem Wasser (evtl. etwas erwärmt), Saft und Salz in ein hohes Gefäß geben. Pastinake hinzugeben und alles zusammen mit einem leistungsstarken Pürierstab zu Brei verarbeiten. Temperiert füttern.



**Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski**  
**Pädagogische Praxis**  
**für Kindesentwicklung PÄPKi®**  
Schanzengrund 42  
21149 Hamburg  
Tel.: +49-(0) 40-219 47 61  
paepki@gmx.de  
[www.paepki.de](http://www.paepki.de)

