

Frisch vom Feld auf den Teller

So schmeckt der Babybrei am besten



Schweiz. Natürlich.



swissmilk

Babybrei – frisch, einfach, gut

Ebenso wie Stillen für Babys optimal ist, ist der selbst zubereitete Babybrei aus saisonalen und regionalen Lebensmitteln als Folgenahrung erste Wahl. Eltern können ihr Kind mit nur drei Grundrezepten gesund und vollwertig ernähren.



Etwa ab dem fünften Monat sind die Nieren und der Darm des Säuglings so weit entwickelt, dass mit dem ersten Brei begonnen werden kann. Die Mittagsmahlzeit eignet sich gut dafür. Als erster Brei sind fein pürierte Rüebli ideal. Nach und nach kann man weitere Saisongemüse, später auch Kartoffeln und püriertes Fleisch ausprobieren. Anfangs isst das Kind nur ein bis zwei Löffel. Je geschickter es beim Essen wird, desto grösser wird die Portion. Eine ganze Mahlzeit beinhaltet 150 bis 250 Gramm Brei.

Tipp

Ihr Baby braucht in dieser ersten Phase nicht viel Abwechslung auf dem Breikostplan. Es ist ohnehin alles neu. Je natürlicher und unverfälschter der Brei ist, desto besser kann das Kind den Eigengeschmack seiner Mahlzeit kennen lernen.

Zeit für Brei

Selbstgekochtes kostet weniger und ist auch vom Zeitaufwand her keine Hexerei. Für hausgemachte Babybreie spricht, dass man dafür einheimisches Saisongemüse und -obst auswählen kann. Ausserdem lernt das Baby von Anfang an den Eigengeschmack und die Aromen von frischem Gemüse und Obst kennen; für die Zubereitung braucht es weder Salz noch Bouillon, Gewürze oder Zucker.

Tipp

Sie sparen Zeit, wenn Sie jeweils eine grössere Menge zubereiten und portionieren. Die Rationen können im Kühlschrank einen Tag und im Tiefkühler zwei bis drei Wochen aufbewahrt werden. Der Brei kann im Kühlschrank, im Wasserbad oder in der Mikrowelle aufgetaut und anschliessend erwärmt werden.



Gut zu wissen

- Die ersten 4 bis 6 Monate ausschliesslich stillen.
- Ab dem 5. bis spätestens 7. Monat mit Brei beginnen.
- Ab dem 10. Monat weich gegarte Lebensmittel in kleinen Stücken anbieten.

Drei Grundrezepte

Mit diesen drei Grundrezepten kommen Eltern einfach und gut durch die Breizeit.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



Einige geeignete Gemüsesorten:

Rüebli, Blumenkohl, Kohlrabi, Fenchel, Gurken, Kürbis, Zucchetti, Broccoli

Ungeeignete Gemüse:

Zwiebel, Weisskohl, Blattsalate

Milch-Getreide-Brei



Gut zu wissen

Jeden Monat einen neuen Brei anbieten:

- 5. bis 7. Monat: Gemüsebrei, schrittweise angereichert mit Kartoffeln, später auch mit Fleisch
- 6. bis 8. Monat: Milch-Getreide-Brei*
- 7. bis 9. Monat: Getreide-Obst-Brei*

* Die Einführung von Getreide-Obst-Brei und von Milch-Getreide-Brei kann auch getauscht werden.

Getreide-Obst-Brei



Gut geeignete Obstsorten:

Apfel, Birne

Beeren, Aprikosen, aber auch Äpfel können eine Pseudoallergie hervorrufen. Als Reaktion kann der Rachen anschwellen, es können Bläschen im Mund auftreten, der Popo ist gerötet. Die Beschwerden sind mengenabhängig. Welche Menge gut vertragen wird, kann man durch vorsichtiges Ausprobieren herausfinden.

Bei empfindlichen Kindern ist es sinnvoll, neue Obst- und Beerensorten zunächst gekocht anzubieten, denn die Allergene des rohen Obstes werden beim Kochen grösstenteils zerstört.

Schweizer Mehrwerte



Einheimisch und saisonal

Vom Feld auf den Teller: Das ist der kürzeste Weg für einen gesunden Babybrei. Es lohnt sich, beim Einkaufen auf regionale, saisonale Grundnahrungsmittel zu setzen. Denn sie schmecken nicht nur intensiver, sie machen auch Freude beim Verarbeiten in der Küche.

Hochwertig und sicher

Schweizer Kühe leben meist auf bäuerlichen Familienbetrieben, die zum Wohle der Tiere die strengen Tierschutzvorschriften korrekt umsetzen. Umfassende Kontrollen sorgen dafür, dass die Milch hygienisch einwandfrei, frei von Rückständen und qualitativ hochwertig ist.

Wann Kuhmilch geben?

Ab dem siebten Monat wird Kuhmilch in kleinen Mengen und innerhalb der Mahlzeit eingeführt: Als Milch-Getreide-Brei oder indem dem Früchtebrei ein wenig Jogurt beigegeben wird. Mit dem vollendeten ersten Lebensjahr können Milch, Jogurt, Frischkäse und Käse in purer Form, also ohne Zucker und ohne Gewürze, gegeben werden. Geeignet sind ausschliesslich Kuhmilch und die daraus hergestellten Produkte. Soja- oder

Getreidedrinks sind wegen der zu geringen Eiweissmenge und der ungenügenden Eiweissqualität fürs Baby ungeeignet.

Diese Milchprodukte sind geeignet:

- Vollmilch
- Jogurt nature aus Vollmilch
- Frischkäse nature, aus Vollmilch oder als Rahm-Frischkäse
- Weich-, Halbhart-, Hartkäse, zum Beispiel Brie, Tilsiter, Emmentaler



Mehr Informationen zu gesunder Kinderernährung und Rezepte für vollwertige Babybreie finden Sie in der Familienrubrik von Swissmilk.

→ www.swissmilk.ch



Babynahrung aus dem Glas

Gekaufte Gläschen können bei Zeitnot oder auf Reisen ganz praktisch sein. Sie sind ohne Kühlung haltbar, und es gibt sie inzwischen in guter Qualität. Achten Sie

bei der Auswahl auf hochwertige Produkte, die frei von Zusatzstoffen, Zucker, Salz und Gewürzen sind.

Breisorte	 Das sollte in der Zutatenliste stehen	 Das sollte nicht in der Zutatenliste stehen	Selber hinzufügen
Gemüse	Gemüse, Wasser 	Kochsalz, Pflanzenöl, Zwiebeln	Abwechslungsweise 1 Teelöffel Butter oder Rapsöl zufügen 
Gemüse mit Kartoffeln oder Getreide	Gemüse, Wasser, Kartoffeln, Getreide (z.B. Reis oder Hirse) oder rote Linsen	Kochsalz, Pflanzenöl, Zwiebeln 	Abwechslungsweise 1 Teelöffel Butter oder Rapsöl zufügen
Menü	Gemüse, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, rote Linsen, Polenta, Wasser, Fleisch (8 %) 	Kochsalz, Pflanzenöl, Zwiebeln, Gewürze	Abwechslungsweise 1 Teelöffel Butter oder Rapsöl zufügen 
Fleisch	Kalb-, Rind- oder Pouletfleisch (mind. 40 %), Wasser, evtl. Reis bzw. Reismehl	Kochsalz, Pflanzenöl, Zwiebeln 	
Früchte	Säurearme Früchte, fruchteigene Zutaten (z.B. Dicksaft), Zitronensaft oder Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (= Vitamin C), evtl. Reismehl zum Eindicken 	Zucker, Honig 	

Mehr Literatur zum Thema



Das erste Babyjahr

Wie Mutter und Kind
gesund essen

Artikelnummer 142115D

www.swissmilk.ch/shop



Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen (BLV), 2017

Artikelnummer 341.810.D

www.bundespublikationen.admin.ch/shop

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Public Relations

Weststrasse 10

Postfach

3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28

Telefax 031 359 58 55

pr@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

© Swissmilk, 2017

