

## Aller Anfang ist lecker: So gelingt der entspannte Beikost-Start

Interview mit der Thermomix Rezept-Entwicklerin und zweifachen Mama  
Alicja Moskalonek

VORWERK DEUTSCHLAND  
STIFTUNG & CO. KG,  
GESCHÄFTSBEREICH  
THERMOMIX  
Mühlenweg 17-37  
42270 Wuppertal  
Tel. +49 202 564-1619  
Fax +49 202 564-1239  
[www.thermomix.de](http://www.thermomix.de)



### Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Start mit der Beikost?

Die offizielle Empfehlung ist ja, zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat mit der Beikost zu starten. Entscheidend ist aber, wann das Kind dazu bereit ist. Das kann sehr unterschiedlich sein. Eltern müssen sich also keine Sorgen machen, wenn ihr Kind anfangs kein Interesse an fester Nahrung hat oder sich noch nicht gleich mit dem Löffel anfreunden kann. Ich selber habe zwei Kinder, bei denen der Brei-Start sehr unterschiedlich abgelaufen ist. Dranbleiben und immer wieder anbieten ist hier die Devise – früher oder später kommen die Kleinen auf den Geschmack!

### Welche Gemüsesorten eignen sich am besten für den ersten Brei?

Der Klassiker ist Karotte. Der Geschmack ist etwas süßlich, das kennen die Babys von der Muttermilch. Auch Pastinake eignet sich daher sehr gut. Aber grundsätzlich kann auch jedes andere Gemüse verwendet werden, je nach Geschmack des Babys. Wichtig ist nur, dass es leicht verdaulich ist, also nicht gerade Kohl. Ich selbst habe gute Erfahrungen mit Süßkartoffel, Kürbis, Zucchini und Brokkoli gemacht und immer auf regionales und saisonales Gemüse geachtet. Anfangs sollte man nur eine Gemüsesorte geben und für

ein paar Tage dabei bleiben. Manche Babys brauchen eine Weile, sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen. Außerdem kann man so leichter erkennen, wenn das Kind allergisch auf eine Gemüsesorte reagiert. Am Anfang essen die meisten Kinder nur wenige Löffel. Zusätzlich sollte man also weiterhin stillen oder das Fläschchen geben.

### **Wie geht es nach den ersten Löffeln Brei weiter?**

Sobald sich das Kind an Geschmack und Konsistenz von fester Nahrung gewöhnt hat, kann man anfangen, Kartoffeln zum Gemüse zu mischen. Auch die Mengen kann man nach und nach steigern, bis der Brei schließlich eine komplette Milchmahlzeit ersetzt. Das kann je nach Kind sehr unterschiedlich sein. Manche essen schon nach kurzer Zeit eine ganze Portion, andere brauchen ein paar Wochen um sich mit dem Brei anzufreunden. Ratgeber und Wochenpläne können zwar einen Anhaltspunkt geben, aber letztendlich entscheidet das Kind. Der Gemüsebrei lässt sich übrigens super im Thermomix zubereiten. Im Gareinsatz kann man das Gemüse dampfgaren, so dass wichtige Vitamine erhalten bleiben. Beim anschließenden Pürieren kann man genau einstellen, wie die Konsistenz sein soll – von sehr fein bis stückig, je nach Entwicklungsstand des Kindes. Zum schnelleren Abkühlen gibt es einen kleinen Trick: man kann den Brei einfach ohne Messbecher auf Stufe 3 rühren, bis er die richtige Temperatur hat (ca. 37°C). Der Thermomix TM6 zeigt die Temperatur auch direkt auf dem Display an. Das ist sehr hilfreich, wenn der Hunger groß ist.

### **Gibt es einen bestimmten Zeitpunkt, ab wann Kinder Fleisch oder Fisch essen sollten?**

Wenn der Gemüse-Kartoffelbrei gut akzeptiert wird, kann man damit anfangen, Fleisch oder auch mal ein Stück Fisch dazu zu geben. Bei Fisch sollte man vorher ganz genau hinschauen und alle Gräten entfernen. Etwa nach den ersten sechs Lebensmonaten wird der Eisenvorrat langsam weniger und muss über die Nahrung zugeführt werden. Fleisch ist ein guter Eisenlieferant. Wichtig ist dabei, dass die Nahrung Vitamin C enthält, um das Eisen optimal aufzunehmen. Dazu kann man zum Beispiel einen Schuss Orangensaft oder mit Vitamin C angereicherten Apfelsaft untermischen. Oder man gibt als Nachtisch etwas Obstpüree. Aber auch vegetarische Alternativen sind möglich: in dem Fall kann man z.B. Hirse- oder Haferflocken zum Gemüse geben, um die Eisenzufuhr zu gewährleisten. Außerdem sollte man etwas Öl hinzufügen, zum Beispiel Rapsöl, denn die guten Fette werden unter anderem für die Entwicklung des Gehirns benötigt.

### **Wie geht es dann nach dem ersten Brei weiter?**

Wenn sich das Kind an den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei gewöhnt hat, kann man nach und nach weitere Breimahlzeiten einführen, die dann das Stillen oder Fläschchen ersetzen. Die meisten Eltern geben als zweiten Brei abends einen Milchbrei, der mit Getreide und Obst zubereitet wird. Als letztes folgt dann der Getreide-Obst-Brei als Zwischenmahlzeit am Nachmittag. Etwa ab dem 9. oder 10. Lebensmonat frühstücken viele Kinder schon eine Scheibe Brot und geraspelt Obst oder Obstpüree. Und mit der Zeit werden die Kleinen auch immer neugieriger auf weitere Lebensmittel und wollen vom Teller der Eltern und Geschwister probieren.

SEITE

3/4

### **Was mache ich wenn mein Kind gar keinen Brei essen mag?**

Auch dann muss man nicht verzweifeln. Wie alle Entwicklungsschritte ist auch der Weg zur festen Nahrung sehr individuell. Auch wenn es manchmal schwer fällt und Eltern besorgt sind: Man sollte keinen Druck aufbauen und möglichst entspannt bleiben, denn ein positives Gefühl ist wichtig – so legt man eine gute Grundlage für ein späteres gutes Verhältnis des Kindes zum Essen. Kinder sind von Natur aus neugierig und wollen Neues ausprobieren. Wenn nicht jetzt, dann sicher zu einem anderen Zeitpunkt. Oft hilft es schon, eine oder zwei Wochen zu warten. Wenn der Brei nicht gut ankommt, kann man es auch mit „Baby-lead weaning“ versuchen – ein anderer Beikost-Ansatz, bei dem es kurz gesagt darum geht, dass das Kind selbst auswählt und das Essen in kleinen mundgerechten Stücken bekommt. Dabei sollte man nur darauf achten, dass es sich nicht verschlucken kann. Auf rohe Möhren, Äpfel oder ganze Weintrauben sollte man zum Beispiel verzichten. Härtere Obst- oder Gemüsesorten lassen sich aber wunderbar dampfgaren. In weicher Form und in Stücke, Stifte oder Scheiben geschnitten können sie dem Kind angeboten werden.

### **Jeden Tag frisch zu kochen, kann im Baby-Alltag eine ganz schöne Herausforderung sein...**

...das ist richtig. Mir hat es dabei sehr geholfen, auf Vorrat zu kochen und die Breie einzufrieren. Dazu kann man zum Beispiel Eiswürfel-Behälter benutzen. Die kleinen Portionen eignen sich perfekt für den Anfang. Später kann man spezielle Behälter verwenden. Wenn man den Brei aus Gemüse und Fleisch separat einfriert, kann man die Mahlzeiten auch immer wieder neu zusammenstellen. Beim Auftauen sollte man darauf achten, dass die gefrorenen Portionen nicht zu lange draußen stehen, damit sich Keime nicht vermehren können. Lieber einmal kurz richtig aufwärmen und dann abkühlen lassen.

### **Was muss ich beim Übergang an den Familientisch beachten?**

Grundsätzlich gilt hier das gleiche, was auch für größere Kinder und Erwachsene gilt: Optimal ist eine möglichst ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse. In der Praxis gestaltet sich das manchmal schwierig, weil Kinder ihren eigenen Kopf und ihre eigenen Vorlieben haben. Hier gilt es, auszuprobieren was dem Kind schmeckt und sich nach und nach an Neues heranzuwagen. Wenn zum Beispiel die Möhren heute verschmählt werden, kann es sein, dass sie schon nächste Woche der absolute Hit sind. Und notfalls muss man eben ein bisschen kreativ werden. Meine Kinder lieben zum Beispiel Bolognese – ein super Gericht um Gemüse darin zu „verstecken“. Sehr beliebt sind auch Kichererbsen-Waffeln oder Kartoffel-Pizza – das Gemüse fällt darin gar nicht auf. Aber auch lustig dekorierte Teller, zum Beispiel ein Gesicht aus Gurken, Radieschen und Tomaten, sind gleich viel interessanter und werden eher gegessen.

**SEITE**

4/4