



## Breirezepte

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütterberaterin. Wir berücksichtigen den unterschiedlichen Entwicklungsstand und die Essbereitschaft Ihres Kindes und im persönlichen Gespräch finden wir den optimalen Ernährungsaufbau.

### Gemüse-Kartoffelbrei - Rezept und Zubereitung

1. Schritt	Zutaten	Zubereitung
	2 Karotten oder Kürbis wenig Wasser  ca. ½ TL Öl, z.B. Raps-, Oliven-, Sonnenblumenöl oder Butter	Karotten waschen, schälen, klein schneiden und mit wenig Wasser weichkochen. Anschliessend pürieren. <b>dem essbereiten Brei beifügen</b>
2. Schritt	Zutaten	Zubereitung
	2 Karotten 1 – 2 Kartoffeln Wasser 1 TL Öl pro 100 g Brei	siehe oben
3. Schritt	Zutaten Grundbrei	Zubereitung
	Karotten, Kartoffeln und <b>ein</b> neues Saison-Gemüse; z.B. Fenchel, Zucchini, Broccoli oder Blumenkohl (kein Stielanteil), Schwarzwurzeln, Kohlrabi, Pastinaken, Krautstiel, Kürbis Wasser 1 TL Öl pro 100 g Brei	siehe oben
später	Zutaten zum Grundbrei	Zubereitung
	Fleisch 2 – 3 x pro Woche rotes Fleisch (z.B. Rind-, Kalb-, Lamm- oder Pferdefleisch) oder Poulet  Eigelb / Fisch 1x Woche	Fleisch am Stück mit Gemüse kochen/ pürieren. <b>oder:</b> fettfreies Muskelfleisch vom Metzger 2 x hacken lassen. 20 – 30 g in der Pfanne (ohne Öl) anziehen lassen bis es gar ist – dann unter das essbereite Gemüse mischen. Eigelb gekocht oder Fisch ohne Gräte gar kochen



## Allgemeines

Die **Breimenge einer Mahlzeit** kann ja nach Grösse des Kindes und seiner Nahrungsverwertung sehr unterschiedlich sein. Üblicherweise **beträgt sie 150 – 250 g**. Grundlage des Gemüsebreis sind Kartoffeln. Später können diese 1 oder 2 x pro Woche durch Reis, Mais (Polenta) oder Hirse ersetzt werden.

- Es ist nicht notwendig, möglichst viele verschiedene Gemüsesorten anzubieten.
- Verwenden Sie frisches Saisongemüse oder tiefgekühltes Gemüse ohne Zusätze.
- Der empfohlene Fettanteil ist ein notwendiger Baustein für die kindliche Entwicklung.
- Um die Eisenaufnahme zu verbessern, vor allem bei vegetarischer Ernährung, fügen Sie dem Gemüse-Kartoffelbrei Vitamin C bei - z.B. in Form von Apfel-, Sanddorn- oder Orangensaft - oder geben Sie im Anschluss an die Gemüse-Mahlzeit ein Frucht-Dessert.
- Salz ist im Gemüse-Kartoffelbrei bis zum 10. Monat nicht notwendig. Es belastet die kindliche Niere übermässig.

Nach dem 10. Mt. kann der Brei mit sehr wenig Salz (grünes Kochsalz mit Jod und Fluor) gewürzt werden. Verwenden Sie kein Aromat oder keine Bouillon.

## Aufbewahrung und Wiederverwendung des Gemüse-Kartoffelbreis

Damit der Qualitätsverlust möglichst gering bleibt, muss das nicht verwendete, gekochte Gemüse **sofort** gekühlt werden.

Der vorbereitete Gemüsebrei kann:

- **max. für zwei Tage im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.**

Die nicht verwendete Hälfte sofort kühlen und im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag sorgfältig aufwärmen.

- **portionenweise tief gefroren werden.**

Kleine Portionen am Anfang in Eiswürfelbehältern einfrieren, für grössere Portionen Joghurtgläser, Plastikbehälter oder Tiefkühlbeutel verwenden.

Gefrorenes Gemüse langsam auftauen (ev. über Nacht im Kühlschrank) und sorgfältig aufwärmen. Öl erst kurz vor dem Verabreichen des Breis zufügen.



# Mütter- und Väterberatung

## Bezirk Baden

Landstrasse 55 | 5430 Wettingen

Tel 056 437 18 40

[office@mvb-baden.ch](mailto:office@mvb-baden.ch)

[www.mvb-baden.ch](http://www.mvb-baden.ch)

### Fertignahrung

Fertignahrung in Gläschen oder Pulver zum Anrühren sind Alternativen zur selbst gekochten Nahrung. Sie sind in der Regel aus biologischen Zutaten hergestellt. Bei der Verarbeitung der Produkte werden schonende Verfahren angewendet. Empfehlenswert sind ungezuckerte Produkte.

### Wirkung der Nahrungsmittel

**Eher abführend wirken:** Fenchel, Zucchini, Birne, gekochter Apfel, Hirse und Hafer  
Allgemein gilt bei Verstopfung: Genügend Flüssigkeit (nimmt das Kind keine Flüssigkeit aus der Flasche oder dem Glas, kann der Brei etwas flüssiger zubereitet werden).

**Eher stopfend wirken:** Banane, roher Apfel, Karotten, Reis, Weggli, Zopf, Weissbrot oder zu hoch dosierte Schoppennahrung



### Obstbrei - Rezept und Zubereitung

<b>1. Schritt</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
	1. Frucht, z.B. reifer, süsser Apfel, Banane oder Birne	Frucht schälen,  Gehäuse entfernen, zerkleinern und mit wenig Wasser kurz weichkochen / oder roh feinreiben / Banane mit Gabel zerdrücken.  ohne Zucker und Honig.
<b>2. Schritt</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
	2. Frucht	siehe oben  1. + 2. Frucht mischen
<b>3. Schritt</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
	3. Frucht z.B. Melone, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen, Beeren	siehe oben
<b>später</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
	1-3 Esslöffel Reis-, Hirse- oder 3-Kornflocken  Joghurt nature	den Früchten beifügen  die Getreideflocken können bei Bedarf mit Wasser, Muttermilch oder Säuglings-Anfangsmilch angerührt werden  löffelweise einführen



### Milchfreier Getreidebrei - Rezept und Zubereitung

Zutaten	Zubereitung
Wasser	sieden
2 Esslöffel Getreideflocken z. B. Hirse, Reis (weich kochende Qualität), Maisgriess (Polenta)	Getreideflocken ins siedende Wasser einrühren und weich kochen

### Getreidebrei mit Anfangs-Säuglingsmilch - Rezept und Zubereitung

Zutaten	Zubereitung
Wasser	sieden - die Menge richtet sich nach der Getreideart
2 Esslöffel Getreideflocken z.B. Hirse, Haferflocken, Maisgriess (Polenta), Reis (weich kochende Qualität)	Getreide ins siedende Wasser einrühren und weich kochen
5-6 Messlöffel Säuglingsmilchpulver (entspricht ca. 200 ml Schoppen)	unter den abgekühlten Brei mischen

#### Allgemeines

- Beide Breivarianten können mit gekochten Früchten oder Gemüse ergänzt werden.

Ausgabe Juni 2016