



Beikost

*Ein kleiner Leitfaden für einen familienfreundlichen,
kindgerechten und bereichernden Start in die Beikostzeit*

↳ REZEPTE

Porridge

Haferbrei

Hafer zählt zu unseren wertvollsten Getreidesorten. Nicht nur wegen des hohen Eiweißgehaltes, der enthaltenen Mineralstoffe und der Vitamine. Die im Getreide enthaltenen Ballaststoffe regulieren die Verdauung und bilden im Magen eine Schutzschicht, die den sauren Magensaft von der Schleimhaut fernhält. Haferflocken enthalten zwar viele Kalorien, aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes sind sie jedoch keine „Dickmacher“.

Auch die magenschonende Wirkung von Haferbrei macht ihn zu einem Super Food für den Beikoststart. Das sogenannte Porridge wird in Großbritannien mit langer Tradition als beliebtes Frühstück für die ganze Familie gereicht und erfreut sich heute auch bei uns großer Beliebtheit.

Einer der größten Ernährungsfehler liegt tatsächlich in „Frühstücksproblemen“. Diese erste Mahlzeit spielt eine wesentliche Rolle für unseren Tagesenergiehaushalt und unsere Verdauungskapazität. Die meisten Menschen essen morgens viel zu kalt (damit meine ich z. B. rohe Haferflocken in kalter Milch mit Bananenstückchen). Das ist alles schwer verdaulich und vor allem im Winter profitiert unser Körper enorm von einer warmen ersten Mahlzeit. Durch seine leichte Bekömmlichkeit ist Haferbrei ein perfektes Frühstück für den Beikoststart.

Um ein gutes Porridge zuzubereiten ist auf eine gute Qualität der Haferflocken und eine hinreichend lange Kochzeit zu achten. Gerade bei Kranken, Schwangeren und Babys sollte die Kochzeit mindestens 10 Minuten betragen.

Du brauchst für das Frühstück deines Babys

- Haferflocken – grob oder feinblättrig in guter Qualität
- Wasser, Milch, Sahne oder Milchersatzprodukte
- Butter oder Butterersatz

Für dich – Pimp your Porridge

- Ei, Kräuter und Salz für eine *salzige Variation*
- saisonales oder TK-Obst, Zimt, Obstmus, Beeren und Nüsse für eine *süße Variation*

Noch ein Tipp

Eine gequetschte Banane gibt natürliche Süße, reines Kakaopulver eine leckere Schokonote.

Gib die gewünschte Menge Hafer in einen Topf, fülle diesen mit Wasser, sodass der Haferbrei gut mit Wasser bedeckt ist. Dann lässt du das Ganze einmal kräftig aufkochen, danach drehst du den Herd etwas runter, sodass der Inhalt leicht köcheln kann. Nun gibst du nach Belieben weiteres Wasser, Milch, Milchersatz oder Sahne dazu und rührst immer wieder um. Verändere die Konsistenz durch Hinzugabe von Flüssigkeit, so wie du es magst.

Fertig ist ein super leckeres Frühstück oder auch Abendbrot, das leicht verdaulich, wärmend und energispendend ist.

Schnelle Beikostküche für Zwischendurch

Du hast wenig Zeit oder Kraft, um ein großes Gericht zu kochen, willst aber trotzdem etwas Leckeres und Nahrhaftes auf den Tisch stellen? Dann sind die folgenden Rezepte etwas für dich und deinen kleinen Beikoststarter: Fix zubereitet mit relativ wenig Aufwand und trotzdem lecker und gesund.

Wurzelmix für ganz kleine Beikoststarter

Dafür besorgst du dir Wurzelgemüse, das gerade Saison hat. Eigentlich immer, weil sie auch gelagert werden können, kannst du verwenden:

- Pastinaken
- Möhren
- Rübchen
- Kartoffeln
- Rote Beete

Schneide alles klein und gib die Wurzeln mit etwas Wasser in eine Pfanne. Mit Deckel lässt du sie kurz aufkochen und dann für ca. 20 min simmern. Wenn gewünscht kannst du noch ein paar Kräuter hinzugeben. Dann pürierst du alles und gibst währenddessen Milch oder einen Klecks Sahne/Butter hinzu – fertig ist das Essen für dein Baby. Für dich: Röste dir kurz ein paar Sonnenblumen- oder Kürbiskerne in etwas Salz an. Sie streust du dann über deine Portion. Du kannst auch noch etwas Käse darauf reiben.

Wurzelmix für geübte Esser

Bevor du wieder Wurzeln der Saison nimmst, heizt du deinen Backofen vor. Dann schälst und schneidest du sie in Stickform und legst sie auf ein Backblech. Du kannst etwas Wasser auf das Blech tun und das Gemüse, während du es bäckst, immer wieder mit Öl oder Butter bestreichen. Auch hier kannst du wieder Kräuter darüberstreuen. So zauberst du schnell und einfach eine Lieblingskinderspeise: „Pommes“. Die Sticks lassen sich prima greifen und schmecken gebacken außen knusprig und innen weich.

In einen leichten Speisequark reibst du dazu etwas Gurke, Rübe oder junge Radieschen. Du kannst hier wieder kreativ für größere Kinder oder dich Nüsse, Samen oder Käse hinzufügen.

Guten Appetit!