Irmela Erckenbrecht

Das vegetarische Baby

Schwangerschaft – Stillzeit – Erstes Lebensjahr

fachkundiger Rat • praktische Tipps • 180 köstliche Rezepte

pala verlag

Irmela Erckenbrecht

Das vegetarische Baby

Irmela Erckenbrecht

Das vegetarische Baby

Schwangerschaft – Stillzeit – Erstes Lebensjahr

fachkundiger Rat · praktische Tipps · 180 köstliche Rezepte

pala verlag

Inhalt

Kleine Ermutigung 7

Freundlicher Hinweis 9

Lauter gute Nachrichten für vegetarische Eltern und ihre Kinder 10
Angst vor Mangel ist unbegründet 11
Was Sie skeptischen Ärztinnen und Ärzten erwidern können 12
Wissenschaftliche Studien sprechen für vegetarische Ernährung . . . 14
Die Vorteile im Einzelnen 15
Forschungsergebnisse über die vegetarische Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit 17
Vorteile der vegetarischen Ernährung für die Muttermilch 19
Untersuchungen vegetarisch ernährter Kinder 20
Warum nicht nur vegetarisch, sondern auch vollwertig? 21

Rund und gesund: vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft . . 23
Was Sie jetzt besonders brauchen 23
Der Hb-Wert – ein heißes Eisen 38
Ernährungstipps bei Übelkeit, Sodbrennen und anderen Schwangerschaftsbeschwerden 43
Neue Wege bei der Allergieprävention 47
Was Sie lieber meiden sollten 48
Nützliches und Nahrhaftes aus der vegetarischen Vollwertküche . . . 49
Positivliste: was schwangere Frauen (und ihre Lieben) essen sollten 56

Vegetarische Rezepte für die Schwangerschaft 58

Am Busen der Natur: die vegetarische Stillzeit 78
Die vielen Vorteile des Stillens 79
Stillkrisen und wie sie sich überwinden lassen 85
Jenseits aller Krisen 94

Worauf es bei Ihrer Ernährung jetzt ankommt 94
Ernährungstipps gegen Wundsein und Blähungen 100
Positivliste: was stillende Frauen (und ihre Lieben) essen sollten . . 104

Vegetarische Rezepte für die Stillzeit 106

Das vegetarische Baby 130
Essgewohnheiten entstehen früh 130
Erste Sahne: die Muttermilch 132
Wie lange stillen? 136
Die andere Möglichkeit: Fläschchenkost 139
Beikost: vom Saugen zum Löffeln 144
Gläschen oder selbst gekocht? 148
Woher bekommt das vegetarische Baby sein Eisen? 153
Was Ihr Baby essen sollte 154
Was Sie Ihrem Baby lieber nicht füttern sollten 161
Die Reihenfolge der Mahlzeiten 164
Positivliste: was Ihr Baby essen jetzt schon essen kann 166

Rezepte für vegetarische Babys 168

Literatur 188

Die Autorin 189

Register 190

Rezepte von A bis Z 194

Kleine Ermutigung

Sie erwarten ein Kind oder haben gerade ein Kind bekommen? Herzlichen Glückwunsch! Vor Ihnen liegt eine spannende, an Freuden und Herausforderungen reiche Zeit.

Und doch kennen auch Sie sicherlich die bange Frage, die sich immer wieder in die Glücksgefühle mischt: Wird mein Kind gesund sein und bleiben? Und wird es mir gelingen, alles richtig zu machen?

Der Wunsch, für das Wohl und die Gesundheit Ihres Babys nur das Allerbeste zu tun, kann überwältigend und verwirrend sein.

Spätestens in dieser Situation gewinnt für viele auch die Frage der Ernährung eine neue Bedeutung. Längst hat sich herumgesprochen, dass die Ernährung in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und im ersten Lebensjahr für die Gesundheit eines Babys äußerst wichtig ist.

Deshalb ist im Mutterpass auch ein von der Ärztin oder dem Arzt anzukreuzendes Kästchen für die Ernährungsberatung angelegt, und in jeder Broschüre, die werdende oder frischgebackene Eltern in die Hand gedrückt bekommen, wird das Thema angesprochen. Dennoch beschränken sich die Ratschläge für die Mutter oft auf den vagen Hinweis, sich doch bitte »möglichst ausgewogen« zu ernähren. Oder man verwirrt sie mit einer Fülle von Tabellen über Nährstoffe und Fütterzeiten, sodass sie sich am Ende erst recht alleingelassen fühlt. Viele Angaben widersprechen sich, und die Hinweise der Babykost-Hersteller sind von Eigeninteressen geprägt.

In dieser Situation bietet die vegetarische Vollwertkost eine gute Orientierung. Zumal inzwischen erwiesen ist, dass sie, wenn wir uns an einige wenige Regeln halten, nicht nur »nicht schadet«, sondern für die Gesundheit von Mutter und Kind (und aller anderen Familienmitglieder) sogar große Vorteile bringt.

Dennoch sind viele vegetarisch lebende Mütter und Väter eher verunsichert, wenn sie sich weiterhin fleischlos ernähren wollen und sich auch nicht vorstellen können, ihrem Baby, wie in manchen Ernährungsratgebern empfohlen, zweimal in der Woche pürierte Schweineleber oder andere Fleischmahlzeiten zu füttern. Aus der Ecke der Fleischbefürworter schallen ihnen düstere Warnungen, aus der Ecke der überzeugten Vegeta-

rier nur allgemeine Beruhigungsformeln ohne konkrete Tipps, Vor- und Ratschläge entgegen.

Diese Lücke mit einem übersichtlichen und zuverlässigen Leitfaden zu füllen, soll die Aufgabe dieses Buches sein. Es berichtet über die positiven Auswirkungen der vegetarischen Vollwertkost, gibt konkrete Informationen über den besonderen Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit und hilft Ihnen mit einfach umzusetzenden Positivlisten und leckeren Rezepten dabei, diesen Bedarf auch wirklich abzudecken.

Dann ist endlich das vegetarische Baby an der Reihe! Hier geht es um Muttermilch und Flaschenkost, Probleme beim Abstillen und den allmählichen Übergang zur Löffelkost. Am Ende finden Sie eine Vielzahl von Rezepten für vier leckere Babymahlzeiten am Tag.

Dabei ist es ganz egal, ob Sie sich aus ethischen, ökologischen oder gesundheitlichen Gründen vegetarisch ernähren, ob Sie schon seit Jahren fleischlos glücklich sind oder sich erst jetzt zum vegetarischen Lebensstil entschlossen haben. Ja, auch wenn Sie vielleicht nur selbst weniger Fleisch essen und Ihrem Baby jenseits aller Fleischskandale einen gesunden Start ins Leben geben wollen, werden Sie einiges finden, was Ihnen und Ihrem Kind gut tut und überdies noch lecker schmeckt.

Dieses Buch möchte Sie nicht bekehren – höchstens verlocken. Es versteht sich als freundliches Angebot. Picken Sie sich heraus, was Ihren Bedürfnissen entspricht.

Zahllose quicklebendige vegetarische Kinder auf der ganzen Welt beweisen, wie gesund der fleischlose Start ins Leben sein kann. Mein Sohn Lewis ist eines von ihnen und lässt Sie herzlich grüßen.

Gemeinsam wünschen wir alles Gute für Sie und Ihr Kind!

Ivonne Erckenbrecht

Vegetarische Rezepte für die Schwangerschaft

Weil werdende Mütter meist am liebsten in Gesellschaft essen, sie diese aufregende Zeit bestimmt ganz intensiv zu zweit erleben möchten und eine gesunde Ernährung auch werdenden Vätern äußerst gut tut, sind alle Rezepte in diesem Teil für **zwei Personen** berechnet. Essen Sie allein, brauchen Sie die Zutatenmengen nur zu halbieren. Ist die Familie schon größer oder hat sich Besuch angesagt und Sie müssen vier Personen bekochen, nehmen Sie das Ganze einfach mal zwei.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Frühstück

Irmelas Power-Frühstück

300 g Joghurt oder Sojajoghurt
2 kleine Bananen, geschält und in Scheiben geschnitten
2 Kiwis, geschält und klein geschnitten
1 Apfel, entkernt und klein geschnitten
10 ganze Mandeln
4 EL Hirseflocken
2 EL Weizenkeime
4 EL Amarant-Poppies
4 EL Fünfkornflocken
etwas Milch oder Sojadrink

Alle Zutaten jeweils zur Hälfte in zwei großen Müslischalen vermischen, mit Milch oder Sojadrink angießen und in aller Ruhe beim Zeitunglesen löffeln.

Porridge

300 g Haferflocken
800 ml Wasser
1 Prise Salz

Haferflocken etwa 30 Minuten in dem Wasser einweichen, etwa fünf Minuten im Einweichwasser kochen und Salz einrühren.

Borschtsch

Kochen Sie ruhig eine größere Portion für die nächsten Tage. Am besten schmeckt der Borschtsch nämlich à la Witwe Bolte: wieder aufgewärmt.

½ Zwiebel, geschält und fein gehackt
1 Stange Sellerie,
in feine Streifen geschnitten
1 EL Butter oder Margarine
750 ml Gemüsebrühe
½ Möhre, fein gewürfelt
½ Petersilienwurzel,
geschält und fein gewürfelt
1 kleine Rote Bete,
geschält und grob gewürfelt
½ Tasse Weiß- oder Rotkohl,
fein geschnitten
½ Knoblauchzehe,
geschält und zerdrückt
½ TL Thymian
1 EL Tomatenmark
2 Pfefferkörner
Kräuteressig
Salz
2 EL saure Sahne

Zwiebel und Sellerie in der Butter oder Margarine glasig dünsten. Gemüsebrühe zugießen und zum Kochen bringen. Möhre, Petersilienwurzel, Rote Bete, Kohl, Knoblauch, Thymian, Tomatenmark und Pfefferkörner zugeben und etwa 30 Minuten kochen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab nur grob pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen und mit Kräuteressig und Salz abschmecken. Beim Servieren in die Mitte eines jeden Tellers einen ordentlichen Klacks saure Sahne geben.

Brokkoli-Lasagne

200 g Brokkoli, klein geschnitten
Salz
½ Zwiebel,
geschält und gehackt
1 EL Öl
150 g Champignons,
in Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe,
geschält und zerdrückt
1 TL Rosmarin
1 TL Majoran
Kräutersalz
150 g Erbsen

Für die Sauce:
4 EL Butter oder Margarine
2 EL Weizenvollkornmehl
125 ml Milch
125 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Muskat, gerieben
Fett für die Form
6 grüne Lasagneblätter
100 g Mozzarella,
in Scheiben geschnitten
50 g Parmesan, frisch gerieben

Brokkoli etwa zehn Minuten in Salzwasser kochen. Wasser abgießen und für die Sauce aufheben. Zwiebel in Öl glasig dünsten. Pilze und Knoblauch dazugeben. Mit Kräutern und Kräutersalz würzen. Brokkoli und Erbsen hinzufügen.
Für die **Sauce** Butter oder Margarine zerlassen, Mehl anschwitzen, unter kräftigem Rühren erst die Milch, dann die Gemüsebrühe dazugießen und zum Kochen bringen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
In eine gefettete Auflaufform zwei Lasagneblätter legen, darauf eine Schicht Gemüse geben und mit Sauce bedecken. In der gleichen Reihenfolge weiterschichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind (oberste Schicht: Sauce). Mit Mozzarella und Parmesan bedecken. Bei 200 bis 220 °C etwa 30 Minuten backen.

Quinoa-Gemüse-Topf

200 g Quinoa
1 kleine Zwiebel, geschält und gehackt
2 EL Öl
500 ml Wasser
2 Kartoffeln,
geschält und klein geschnitten
3 Möhren, klein geschnitten
1 Tasse Erbsen
1 EL Petersilie, gehackt
10 schwarze Oliven
Salz
Pfeffer

Quinoa unter fließend heißem Wasser abwaschen und anschließend abtropfen lassen. Zwiebel in Öl anbraten. Quinoa dazugeben und mitbraten. Das Wasser zugießen und Quinoa etwa 15 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Kartoffeln, Möhren und Erbsen im Dampfgarer oder einem Dämpfeinsatz im Kochtopf garen. Gemüse mit Quinoa, Petersilie und Oliven mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt mit Feigen und Sesam

Mit diesem leckeren Nachtisch haben Sie schon die Hälfte Ihres täglichen Kalziumbedarfs in der Schwangerschaft gedeckt.

5 Trockenfeigen, fein gehackt
300 g Naturjoghurt
2 EL Sesamsamen

Feigen und Joghurt mischen und mit den Sesamsamen bestreuen.

Johannisbeer-Buchweizen-Grütze

375 ml Johannisbeersaft
125 ml Wasser
2 EL Honig
¼ Vanilleschote, ausgekratzt
50 g Buchweizen, fein gemahlen
150 g Himbeeren oder Erdbeeren

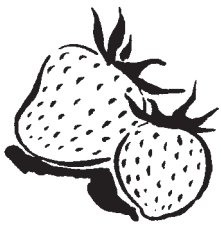
Johannisbeersaft mit dem Wasser, dem Honig, dem ausgekratzten Vanillemark und dem Buchweizen aufkochen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Beeren in eine Schüssel geben, mit der Grütze begießen und abkühlen lassen. Lecker mit Vanillesauce, Vanilleeis oder flüssiger Sahne.

Süßer Tofu mit Erdbeeren

Braucht Zeit zum Marinieren und zum Kühlen!

Saft und abgeriebene Schale von einer unbehandelten Orange
1 EL Honig
½ TL Zimt, gemahlen
1 Prise Kardamom, gemahlen
1 Prise Ingwer, gemahlen
125 g Tofu, klein gewürfelt
250 g Erdbeeren, geviertelt

Orangensaft und -schale, Honig und Gewürze mischen. Die Tofuwürfel dazugeben und über Nacht durchziehen lassen. Am nächsten Tag die Erdbeeren unterheben und noch einmal mindestens eine Stunde stehen lassen. Gekühlt servieren.



Vegetarische Rezepte für die Stillzeit

Damit die frischgebackenen Eltern sich auch in der anstrengenden ersten Zeit mit dem neugeborenen Baby gemeinsam an gesunden, vollwertigen Mahlzeiten laben können, sind in diesem Teil alle Rezepte **für zwei Personen** berechnet. Die einzige Ausnahme bilden die Getränke für stillende Mütter, die nur für eine Person gedacht sind. Haben andere Familienmitglieder oder Gäste ebenfalls Lust auf Bananenmilch, Kräuter-Buttermilch oder einen alkoholfreien Cocktail, brauchen Sie die angegebenen Mengen nur mit der gewünschten Personenzahl zu multiplizieren.

Getränke für stillende Mütter

Milchbildungstee

Fenchelsamen
Anissamen
Kümmelsamen
Brennnesselblätter

In der Apotheke die Zutaten zu gleichen Teilen mischen und die Samen frisch im Mörser anstoßen lassen, damit die aromatischen Öle beim Aufbrühen besser freigesetzt werden können. Jeden Morgen vier bis fünf Teelöffel Teemischung mit einem Liter kochendem Wasser aufbrühen und über den Tag verteilt trinken.

Anismilch mit Honig

Ein milchbildender Seelentröster für den Abend.

1 großes Glas Milch
½ TL Anissamen
½ TL getrocknete Lavendelblüten
1 Prise Kardamom, gemahlen
1 TL Honig

Milch mit Anissamen und Lavendelblüten vorsichtig erhitzen und 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein Teesieb gießen und mit Kardamom und Honig verrühren.

Avocado-Orangen-Salat

1 Avocado, geschält und gewürfelt
2 Orangen, geschält und gewürfelt
1 Handvoll frische Spinatblätter, in feine Streifen geschnitten
2 TL Zitronensaft
2 EL Mayonnaise
1 TL Honig
Salz
Pfeffer

Avocado, Orangen und Spinat mischen. Zitronensaft, Mayonnaise und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

Klassischer Kartoffelsalat

500 g Pellkartoffeln, gekocht, geschält und in größere Würfel geschnitten
1 nicht zu säuerlicher Apfel, fein gewürfelt
1 Gewürzgurke, fein gewürfelt
80 g Mayonnaise
80 g Naturjoghurt
1 Schuss Gurkenwasser
½ TL Salz
Pfeffer
½ Bund Petersilie, gehackt

Kartoffeln, Apfel und Gurke mischen. Mayonnaise, Joghurt, Gurkenwasser und Salz zu einer Sauce verrühren, nach Geschmack mit Pfeffer würzen und unter den Salat rühren. Einige Stunden durchziehen lassen und eventuell nachwürzen. Mit frischer Petersilie bestreuen.

Chicorée-Grapefruit-Salat

2 Chicorée
1 rosa Grapefruit, geschält und in kleine Stücke geschnitten
150 g Naturjoghurt
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
2 EL Cashewnüsse

Vier bis sechs große Chicoréeblätter abtrennen und beiseite legen. Den restlichen Chicorée klein schneiden und mit den Grapefruitstücken mischen. Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren, unter den Salat heben und in eine kleine Salatschüssel geben. Die großen Chicoréeblätter ringsherum um den Rand stecken und den Salat mit den Cashewnüssen bestreuen.

Saftiger Möhrensalat

250 g Möhren, fein geraspelt
1 säuerlicher Apfel, fein geraspelt
3 EL Haselnüsse, gerieben
Saft einer halben Zitrone
2 EL Öl
1 EL Honig
½ TL Meerrettich, gerieben

Möhren, Äpfel und Haselnüsse vermischen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Aus Öl, Honig und Meerrettich eine Marinade herstellen und den Salat darin gut durchziehen lassen.

Das vegetarische Baby

Bislang haben wir uns indirekt mit der Ernährung des vegetarischen Babys über seine Mutter befasst. Nun ist es an der Zeit, uns das erste Lebensjahr aus seiner Perspektive anzusehen.

Essen und Schlafen sind am Anfang seine Hauptbeschäftigungen. Kein Wunder, denn wegen des enormen Wachstums hat es einen riesigen Energiebedarf: Im ersten Halbjahr verdoppelt es in der Regel sein Geburtsgewicht, und am Ende des ersten Lebensjahres wiegt es dreimal so viel wie bei seiner Geburt. Hungrig fiepsend reckt es uns vom ersten Augenblick an den offenen Schnabel entgegen, und uns stellt sich die Frage: Was geben wir ihm zu essen? Womit ermöglichen wir ihm den besten Start?

Essgewohnheiten entstehen früh

Viele der im Eingangskapitel zitierten Ergebnisse wissenschaftlicher Forschungsarbeiten sprechen dafür, dass eine vollwertig ausgewogene vegetarische Kost, die auch Milch und Eier enthält, nicht nur für Kinder bestens geeignet, sondern auch auf lange Sicht die gesündeste Ernährungsweise ist. Wir wollen die vielen Vorteile hier nicht wiederholen, sondern nur einen Aspekt besonders hervorheben: Essgewohnheiten entwickeln sich erstaunlich früh. Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, dass die Ernährung in den ersten Jahren einen deutlichen Einfluss auf das Essverhalten und den Gesundheitszustand späterer Jahre hat. Wir alle kennen dies aus eigener Erfahrung: Geschmackserinnerungen aus der Kindheit begleiten uns durchs ganze Leben. Gerade deshalb ist es so wichtig, die Weichen von Anfang an richtig zu stellen und unser Baby schon früh mit einer möglichst gesunden Kost vertraut zu machen. In dem hier behandelten Zeitraum ist das recht einfach. Während des ersten Lebensjahrs unseres Babys entscheiden wir noch voll und ganz darüber, was es zu essen bekommt, können seine Ernährung also bewusst steuern. Eltern, die selbst vegetarisch essen, können sich meist nicht vorstellen, ihrem Kind Fleisch zu geben. Das ist völlig in Ordnung, ja sogar vorteilhaft. Wenn Sie seine Nahrungsmittel mit Beginn der Beikost sorgfältig zusammenstellen und vor allem auf ausreichende Eisenquellen in Verbindung mit Vitamin-C-

haltigen Säften, Früchten und Gemüsen achten, versorgen Sie es spielend mit allem, was es braucht, ohne es mit den in Fleisch und Fleischprodukten häufiger enthaltenen schädlichen Inhaltsstoffen zu belasten.

Je älter es wird, desto stärker wird Ihr Kind selbst entscheiden wollen, was es isst. Bei Einladungen, Geburtstagsfeiern, im Kindergarten und später in der Schule gerät es außerdem zunehmend unter den Druck gleichaltriger Kinder, für die der Verzehr von Fleisch selbstverständlich ist. Vegetarischen Eltern steht deshalb eine Gratwanderung bevor. Strenge Vorschriften lassen das Verbotene meist nur umso begehrenswerter erscheinen. Außerdem sollten wir unsere Kinder vor Loyalitätskonflikten und einem Status als Außenseiter tunlichst bewahren. Wahrscheinlich ist es am sinnvollsten, zu Hause auch weiterhin eine ausschließlich lakto-ovo-vegetabile Kost anzubieten, es dem Kind aber ohne großes emotionales Tamtam freizustellen, anderswo Fleisch und Fisch auszuprobieren. Manche Kinder bekennen sich auch außer Haus selbstbewusst zu einer klaren vegetarischen Linie, andere finden Gefallen daran, zumindest eine Zeit lang in fremden Fleischtöpfen zu wildern und sich als Teilzeitvegetarier durchzuwursteln. Ob sie sich später einmal ganz für den Vegetarismus entscheiden oder in Maßen auch Fleisch essen, müssen sie ohnehin selbst entscheiden – immerhin können wir ihnen die Erfahrung mit ins Leben geben, dass fleischlose Kost sehr lecker ist, und sie mit einer möglichst großen Bandbreite gesunder Lebensmittel so vertraut machen, dass sie später in der einen oder anderen Form immer wieder darauf zurückgreifen können.

Dogmatismus und missionarischer Eifer dagegen bewirken nur das Gegenteil. Gehen wir also die vegetarische Ernährung unserer Kinder, wie alle Erziehungsfragen, gelassen und tolerant an, ohne freilich selbst von unserem Kurs abzuweichen.

All diese Fragen können wir getrost noch ein wenig verschieben, wenn wir uns jetzt mit dem ersten Lebensjahr unseres vegetarischen Babys befassen. Damit der Start auch glückt, hat die Natur es uns besonders leicht gemacht: Sie hat uns ein Nahrungsmittel mitgegeben, das allen Anforderungen an die Ernährung Neugeborener hundertprozentig entspricht: die Muttermilch.

Reis mit Trockenobst

1 EL Vollkornreis, fein gemahlen
100 ml Wasser
2 getrocknete Aprikosen
2 getrocknete Datteln, entkernt
2 EL Orangensaft, frisch gepresst

Reis im Wasser fünf Minuten kochen, gelegentlich umrühren. Eventuell noch etwas Flüssigkeit zugeben. Aprikosen und Datteln mit dem Orangensaft pürieren und unter den Reisbrei rühren.

Maisgrieß mit Apfel und Aprikose

1 gehäufter EL Maisgrieß
100 ml kaltes Wasser
½ Apfel
2 getrocknete Aprikosen
2 EL Orangensaft, frisch gepresst

Maisgrieß mit dem Wasser einige Minuten quellen lassen. Zum Kochen bringen und fünf Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Apfel und Aprikosen mit dem Orangensaft pürieren und einrühren.

Cornflakes-Brei mit Banane

4 EL Bio-Cornflakes
2 EL Traubensaft
etwas heißes Wasser
½ Banane, geschält

Cornflakes zerkleinern und mit Traubensaft und heißem Wasser mischen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Banane pürieren und unterziehen.

Hirse-Kiwi-Brei

3 EL Hirseflocken
6 EL Wasser
¼ Banane, geschält
½ Kiwi, geschält
1 TL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)

Hirseflocken in dem Wasser fünf Minuten leise köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Banane und Kiwi pürieren und mit dem Öl unter den Brei rühren.

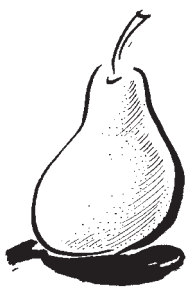
Finger Food und Gabelkost

Mit dem ersten Lebensjahr geht auch für die meisten Kinder die »breierne Zeit« zu Ende. Sie interessieren sich zunehmend für Dinge, die sie in die Hand oder auf die Gabel nehmen können, und beginnen Spaß daran zu haben, mit ihrem Kinderbesteck herumzuhantieren. Auch wenn sich das Chaos am Esstisch dadurch vorübergehend noch einmal intensiviert, greifen Sie diese Signale flexibel auf, indem Sie mehr und mehr Nahrungsmittel anbieten, die Ihr Kind greifen, löffeln oder mit der Gabel aufspießen kann. Viele Kinder lieben es anfangs auch, z. B. kleine Obststückchen auf ihre abgerundete Plastikgabel gesteckt zu bekommen, die sie dann selbstständig zum Mund befördern. Jedenfalls werden in dieser neuen Phase die Koordination von Hand, Auge und Mund geübt und erste Fertigkeiten im Umgang mit Gabel und Löffel erworben. Allerdings sollten Sie Ihr Kind mit stückigem Essen nie allein lassen, da es sich vor allem anfangs daran verschlucken kann. Halten Sie einen extragroßen Schlabberlatz und einen Waschlappen griffbereit!

Als »Finger Food« in einer kleinen, flachen Schüssel eignen sich:

Gedämpftes Gemüse:
Erbsen
Möhrenstücke
Fenchelstücke
Selleriestücke
Brokkoli- und Blumenkohlröschen
Grüne Bohnen
Kartoffelstücke

Obst:
Bananenscheiben
Geschälte Birnenspalten
Geschälte Apfelspalten
Weintraubenhälften ohne Kerne (Vorsicht bei kleinen, kernlosen Trauben)
Erdbeerenhälften
Kiwistücke
Kirschen (entsteint)
Mandarinenschnitze (filetiert)
Pfirsichstücke
Melonenstücke
Aprikosenhälften
Getrocknete Aprikosen
Dattelhälften



Vollkornprodukte:
Vollkornbrötchen
(ohne ganze Körner)
Vollkornzwieback
Vollkornkekse
Gekochte Vollkornnudeln
(z. B. Makkaroni oder Spirelli)

Milchprodukte:
Käse in Würfeln

Sojaprodukte:
Geräucherter Tofu in Würfeln
Vegetarische Mini-Krakauer
Vegetarische Soja-Wiener