

Pastinake

Die Pastinake ist ein mit Karotte und Sellerie verwandtes, süßliches Wurzelgemüse, das sich hervorragend für die Säuglingsernährung eignet. Es ist oft nur im Bioladen erhältlich, lässt sich aber auch im eigenen Garten anbauen. Pastinaken können als Alternative zur Karotte oder als Bestandteil eines gemischten Gemüsebreies verwendet werden. Sie enthalten im Gegensatz zu Karotte kaum Carotin.

Pfirsich

siehe Marille

Reis

Reis ist oft die erste Sorte Getreide, die dem Kind in größeren Mengen angeboten wird, da er glutenfrei und leicht verdaulich ist. Allerdings kann die Zugabe von Reisschleim (Reisflocken) eine bestehende Verstopfung verstärken.

Breie, die zu flüssig sind, können Sie mit 1 oder 2 EL Instant-Reisschleim eindicken. Instantflockenbrei muss nicht nochmals aufgekocht werden.

Salz

Säuglingskost sollte möglichst ungesalzen sein! Verwenden Sie als Gewürz besser frische Kräuter (z. B. Petersilie). Babys brauchen keine gewürzten Breie, da sie im Verhältnis zum Erwachsenen 3-mal so viele Geschmacksknospen auf der Zunge haben. Sobald Ihr Kind Brot oder Wurstwaren zu essen beginnt, erhält es außerdem genügend Salz in versteckter Form.

Die Jodversorgung ist durch Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung gegeben, solange mind. 2 bis 3 Mahlzeiten milchhaltig sind und die stillende Mutter ausreichend mit Jod versorgt ist. Nach dem 1. Lebensjahr soll jodiertes Kochsalz in Maßen zum Würzen verwendet werden.

Schinken (Kochschinken)

Bei der industriellen Produktion von Gläschen mit Schinken wird speziell salzarmer, gekochter Schinken (Kochschinken) verwendet. Schinken hat normalerweise einen hohen Salzgehalt, weshalb er frühestens beim Umstieg auf Familienkost empfohlen ist.

Setzen Sie Schinken oder mageren Wurstsorten frühestens ab dem 11. Monat in kleinen Mengen und immer zusammen mit salzfreier Beikost auf den Speiseplan. Halten Sie dabei ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee als Durstlöcher bereit!

Schwarzwurzel

Zu den ballaststoffreichsten Gemüsesorten zählt die Schwarzwurzel. Klein geschnitten, weich gekocht und püriert ist sie auch in der Säuglingskost verwendbar und verbessert die Verdauung bei Verstopfung.

Sellerie

Sellerie zählt zu den mittelmäßig nitratreichen Gemüsesorten und wird gerne gemischten Gemüsebreien zugegeben, um dem Brei Geschmack zu verleihen. Da Sellerie relativ häufig Allergien auslöst, wird diese Zutat bei erhöhtem Allergierisiko erst mit etwa ei-

nem Jahr und vorerst ausschließlich gekocht verwendet.

Besteht eine Allergie auf Sellerie oder Karotte, so empfehlen wir Ihnen unser Merkblatt „Kreuzreaktionen bei Allergien auf Sellerie, Karotte und Co.“. Dies ist erhältlich in unserem Online-Shop (www.hanreich-verlag.at).

Soja

Die Sojabohne gehört zu den Hülsenfrüchten. Da sie häufiger Blähungen auslöst, sollte sie evtl. im 1. Lebensjahr vermieden werden. Tofu (Sojakäse) ist in der Regel auch sehr eiweißreich. Handelsübliche Sojamilch für Erwachsene entspricht im Mineralstoff-, Vitamin- und Eiweißgehalt nicht den Bedürfnissen eines Babys. Soja sollte nur dann im 1. Lebensjahr und nur als industrielle Säuglingsnahrung auf Sojamilchbasis Eingang finden, wenn Sie Ihr Kind ohne kuhmilchhaltige Milchnahrung ernähren wollen.

Spinat

Spinat liefert mehr Eisen als die meisten Gemüsesorten. Aber so hohe Ei-

