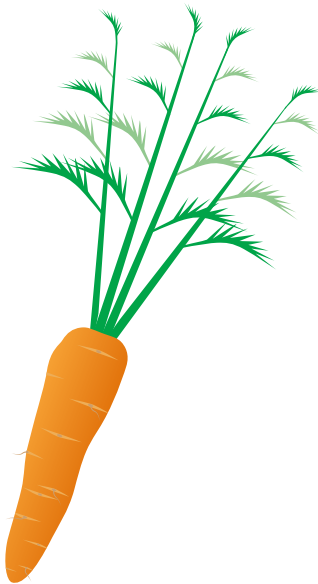


Zubereiten der Beikost

Diese Tipps helfen Ihnen beim Zubereiten der Beikost:



1. Bereiten Sie Gemüse und Früchte schonend zu. Waschen Sie Gemüse und Früchte kurz, aber gründlich unter fließendem Wasser. Zerkleinern Sie diese erst nach dem Waschen. Bringen Sie etwas Wasser zum Kochen und geben Sie das Gemüse hinzu. Nach kurzer Zeit können Sie den Herd auf eine niedrige Stufe stellen und das Gemüse weiter köcheln lassen. Insgesamt sollte die Kochzeit nur wenige Minuten betragen.
2. Zu Beginn empfiehlt es sich, den Brei fein zu pürieren. Mit zunehmendem Alter darf der Brei gröber püriert sein. Bei weichen Lebensmitteln wie Bananen reicht es, wenn Sie diese einfach zerdrücken. Frühestens ab 6 Monaten, können Sie ihm Fingerfood geben, z. B. weiche Früchte, gegartes Gemüse, Brotrinde oder Getreidewaffeln ohne Zucker oder Salz. Beaufsichtigen Sie Ihr Kind beim Essen.
3. Verwenden Sie kaltgepresstes oder raffiniertes Rapsöl.
4. Verzichten Sie auf Zusätze wie Salz, Bouillon, Gewürze, Zucker, Honig und andere Süßungsmittel. Verzichten Sie bei Fertigprodukten auf Produkte mit den oben genannten Zusätzen sowie Aromen.
5. Fertigbrei aus dem Gläschen muss nicht erwärmt werden. Zimmertemperatur reicht aus.
6. Selbst zubereiteter Brei sollte möglichst bald verbraucht werden. Im Kühlschrank können Sie ihn bis zu 48 Stunden aufbewahren. Gemüsebrei, Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und püriertes Fleisch sind tiefgefroren bis zu zwei Monate haltbar. Nicht geeignet zum Einfrieren ist Brei mit Milch. Kartoffeln lassen sich nur als Bestandteil eines Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis einfrieren.
7. Wärmen Sie tiefgefrorene Breie unmittelbar vor der Mahlzeit im Wasserbad oder in der Mikrowelle auf. Rühren Sie den erwärmten Brei nach dem Aufwärmen um. Prüfen Sie die Temperatur, damit Ihr Kind sich nicht an heißen Stellen verbrennt. Dies gilt insbesondere für Brei aus der Mikrowelle.
8. Einmal aufgetauter Brei darf nicht wieder eingefroren werden.

