

Tanja Weisenbach



Kochen für die Kleinen
Lecker für die ganze Familie

DAS VEGANE BREIFREI KOCHBUCH

Inhalt

- 9 Liebe Mamas, Papas und Leckermäuler!
- 11 Zum Buch
- 13 Baby-led weaning? breifrei? vegan?
- 17 Richtlinien zur Implementierung einer babygeführten Methode der Beikost Einführung
- 25 Power Plate
- 31 Das kleine Ernährungslexikon – Was ist wo drin?
- 45 Unser veganer Vorratsschrank von A–Z

51 Frühstück

- | | |
|--|--------------------|
| 53 Babybrötchen | 62 Kokosbrot |
| 54 Banana Pancakes | 65 Saatenbrot |
| 57 Couscous-Frühstück | 66 Sonntagswaffeln |
| 58 Fladenbrot | 69 Zimt-Crêpes |
| 61 Hiha-Pfannkuchen mit Melonen-Sticks | |

71 Warme Hauptgerichte

- | | |
|---|---|
| 73 3in1-Teig | 89 Kohlrabi-Schnitzel |
| 74 Avocado-Reistaler mit Mangochutney | 90 Linsenbratlinge mit lila Möhrchenparmesan |
| 77 Blumenkohlquiche | 93 Mexikanische Bratlinge mit Tomaten-Paprikasalsa |
| 78 Brokkoli-Spirelli mit Mandelsauce | 94 Pizzaschnecken und Mini-Calzones |
| 81 Gemüsewald | 97 Polenta-Taler |
| 82 Hirse-Kokosauflauf mit Kirschtopping | 98 Pommes mit Mayo |
| 85 Hirsesticks mit Kartoffel-Korianderpüree | 101 Yam-Yam-Pizza |
| 86 Kartoffel-Leinsamenpuffer | 102 Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese und Cashewparmesan |

104 Spätzlehobel

107 Zwischendurch und Unterwegs

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 109 Apfelmus | 121 Kakao-Knusperkugeln mit Cranberry |
| 110 Apfelringe | 122 Obstteller |
| 113 Butterkekse | 125 Süßkartoffelchips |
| 114 Dattel-Orangenkekse | 126 Vollwertige Getreidekekse |
| 117 Flapjacks | |
| 118 Hafercookies | |

129 Trinken, Löffeln und Streichen

- | | |
|------------------------------|--|
| 131 Apfel-Karotten-Smoothie | 148 Kokos-Pannacotta auf Mangospiegel |
| 132 Apfelstreich | 151 Mangold-Kokos-Smoothie |
| 135 Avocado-Schokopudding | 152 MettVurst |
| 136 Bananarama-Smoothie | 155 Power-Beeren-Smoothie |
| 139 Cashewmus | 156 Rote-Bete-Hummus |
| 140 Chia-Beerenpudding | 159 Sonnenblumen-Pastinakenaufstrich |
| 143 Himbeer-Bananeneis | 160 Süßer Zitronenpudding mit Crunchytopping |
| 144 Himbeer-Vanillemarmelade | 163 Weißes Mandelmus |
| 147 Klassischer Hummus | |

165 Kuchen & Co.

- | | |
|--|---|
| 167 Cranberry-Heidelbeermuffins mit Chiasamen und Zimt | 175 Maulbeermuffins |
| 168 Goji-Zitronenkuchen | 176 Schoko-Banantorte zum 1. Geburtstag |
| 171 Grießnockerl im Amaranth- und Kokosmantel | 179 Zucchini-Möhrchenmuffins |
| 172 Kürbiskernmuffins | 180 Zwieback-Tassenkuchen |

183 Bonusrezepte

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 185 Zahnpasta | 194 Kälteschutzsalbe |
| 189 Popo- und Wundsalbe | 197 Sonnenschutzsalbe LSF 25 |
| 190 Feuchttücher | |
| 201 Unterstützer | |
| 209 Die Autorin | |

Zum Buch

Dass das hier kein normales Kochbuch ist, hast du sicher gleich gemerkt. Was für andere Eltern oder Betreuungspersonen im ersten Moment komisch klingt, ist vielerorts schon Normalität.

Breifrei!

Kann das sein? Die Babys haben ja noch gar keine Zähne!

Fakt: Ja, es kann sein, die brauchen auch keine! Es ist mittlerweile erwiesen, dass der Mensch nur einen Kiefer, nicht aber Zähne benötigt, um feste Nahrungsmittel im Mund zu zerkleinern!

Und vegan?

Aber natürlich! Mehr zum Thema vegane Beikost/Kinderernährung auf Seite 13.

Und was ist dann noch so besonders an diesem Buch?

Mir als Mama ist der gesunde, schadstofffreie und vor allem ökologische Nachhaltigkeitsgedanke schon lange sehr wichtig im täglichen Leben. So keimte in mir die Idee, dass ich alle Produkte auf nachhaltigem, gesundem Essgeschirr servieren möchte. Das Motto: hundert Prozent plastikfrei!

Schon lange versuche ich, so gut es geht, auf Plastik zu verzichten und so hält kein Plastik mehr in unserem Haushalt Einzug. Dass

es neben tollen Glasartikeln noch so viel mehr innovative Produkte gibt, war mir zunächst gar nicht klar. Durch eine sehr liebe, ehemalige Schulfreundin, die einen Online-Bio-Versand betreibt, kam der Stein ins Rollen und sie vermittelte mir ganz großartige Kontakte zu wunderbaren Unternehmen. Vielen Dank an dieser Stelle an Steffi Anger! Darüber hinaus bin ich auch sehr froh, dass ein Stück Heimat in meinem Kochbuch Einzug halten durfte. Die Allgäuer Keramik, handwerkliche Keramik aus meinem Heimatdorf Altstädten, darf heute erstmals in einem Babykochbuch brillieren. Ferner habe ich in Eigeninitiative weitere, tolle Unternehmen animieren können, Teil dieses Projekts zu werden. Viele dieser Unternehmen waren von der Idee des breifreien veganen Babykochbuchs sehr angetan und so konnte ich schlussendlich dreizehn fantastische Firmen ins Boot holen, die mich alle mit ihren grandiosen Produkten unterstützen. Palmblattteller, kompostierbare Strohhalme, Maisteller, Edelstahl Dosen, selbstgemachte Geschirrtücher und noch vieles mehr könnt ihr nun auf den Fotos der Gerichte bestaunen, die allesamt auf diesen tollen Produkten serviert werden. Am Ende des Buches sind alle Firmen und ihre Produkte bzw. die Bezugsquellen noch einmal separat aufgelistet. Neben einer Kurzvorstellung der einzelnen Unternehmen findet ihr die dazugehörigen Links. So könnt ihr bei Gefallen die Artikel natürlich auch für euch bestellen.

Ich jedenfalls bin mehr als begeistert von dem Fortschritt, dem Herzblut und den individuellen Grundgedanken, die hinter jedem Produkt stehen.

Übrigens:

Jedes Gericht wurde selbstverständlich von mir in unserer kleinen Küche mit viel Herz und Liebe selbst gezaubert. Gleich im Anschluss habe ich alle Fotos geschossen. So könnt ihr sicher sein, dass es echte, einfache, superfrische Gerichte auf den Bildern sind, die jeder genauso hinbekommen kann.

Baby-led weaning? breifrei? vegan?

Baby-led weaning (BLW) heißt so viel wie: Kind geführtes Abstillen oder auch Breifrei oder Familientisch. Dabei geht es darum, dass mit Beginn der Beikosteinführung dein Kind weiterhin gestillt wird (oder noch die Flasche bekommt), es jedoch nebenher schon feste Nahrung erhält. Und mit »fest« ist auch wirklich fest gemeint. Beim Baby-led weaning verzichten wir auf Brei, weil wir der Meinung sind, dass unsere Kinder unsere Lebensmittel, unsere Lebens-Vermittler(!), von Anfang an so kennenlernen sollten, wie sie wirklich sind. Sie sollen die Möglichkeit haben, zu erkennen, dass Brokkoli aus Röschen besteht und Erbsen kleine Kügelchen sind. Sind sie zu Brei verarbeitet, ist alles nur noch grün.

Ganz schön langweilig, oder?

Wenngleich auch Smoothies, Puddings oder Suppen ihre Reise ins Kochbuch geschafft haben, so liegt der Fokus ganz klar im Entdecken und Erforschen der festen Nahrung. Und weil wir es so schön finden, dass sie all diese Erfahrungen auch selbst erleben sollten, werden BLW-Kinder nicht gefüttert, sondern dürfen eigenständig auf Entdeckertour gehen. Was ein Abenteuer! Fühlen, anfassen, ablecken, kosten, Grimassen ziehen und bei Nichtgefallen auch mal unter den Tisch kehren. Auch wenn Mamas Nerven dabei vielleicht das ein oder andere Mal gefordert werden, es zahlt sich in jedem Fall aus, die Kinder so früh wie möglich zur Selbstständigkeit zu animieren und sie in ihrem Erleben frei entdecken,

ertasten und schmecken zu lassen. Ganz in ihrem Tempo, genau die Menge, die sie verzehren möchten. Und keine Angst: Auch wenn die Kleinen mal weniger essen, es ist noch kein Kind vor einem vollen Teller verhungert!

Dabei sollten die Lebensmittel natürlich kind- und mundgerecht zubereitet werden. Zu Beginn empfiehlt es sich, mit gedünsteten Gemügesticks zu starten, die in Pommesform serviert werden können. Hier bieten sich beispielsweise Kohlrabi, Karotten, Kartoffeln, Pastinaken oder Zucchini an. Doch was und vor allem wie zubereiten, wenn die kleinen kulinarischen Leckermäuler älter, geschickter und immer besser im Greifen, Kauen und Essen werden?!

Als Anhaltspunkt sollte man im ersten Lebensjahr – ob nun vegan oder nicht-vegan spielt dabei keine Rolle – auf Zucker, Salz und ganze Nüsse verzichten. Mein Kind bekam von Beginn an keine tierischen Produkte, sprich Fleisch, Fisch, Ei, Kuhmilchprodukte oder Honig, was aber ohnehin im ersten Jahr sehr sparsam eingesetzt oder gar ganz gemieden werden sollte. Mir ist eine regionale, ausgewogene, den Jahreszeiten angepasste Bio-Vollwertkost, im Sinne der veganen Ernährungspyramide und der »Power Plate« (Seite 25) sehr wichtig. Denn: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper! Und wenn wir bereits jetzt den Grundstein dafür legen können, warum sollten wir diese Chance nicht nutzen?

Wann kann's losgehen?

Wann die Beikostreife erreicht wird, hängt immer individuell vom Kind ab und sollte keinesfalls übereilt werden. Generell sollte dein Kind bereits mit Unterstützung sitzen können, idealerweise sitzt es ohne Hilfe, es kann selbstständig nach Nahrung greifen sowie diese auch eigenständig zum Mund führen können. Außerdem kann es bereits kauen und der Zungenreflex sollte nachgelassen haben, was soviel bedeutet wie, dass dein Baby die Nahrung aus dem Mund ausstößt, was es davor bewahrt, sich zu verschlucken. Ich

habe mit meinem Sohn etwa um den siebten Lebensmonat gestartet. Er zeigte großes Interesse am Essen, mopste es mir eigenständig vom Teller und erfüllte alle aufgeführten Kriterien. Es konnte also losgehen. Wir starteten ganz klassisch mit Obst (Ananas und Banane) und gingen recht schnell zu gedünsteten Gemügesticks über.

Stillen ist artgerecht!

Die ernährungstechnischen Bedürfnisse eines Kleinkindes werden am besten durch die Milch seiner Mutter erfüllt. Auf ganz natürliche Weise stärkt die Muttermilch das Immunsystem des Babys und der Stillvorgang an sich trägt zur psychologischen Gesundheit des Kindes bei. Es fühlt sich geborgen, erhält die volle Aufmerksamkeit der Mutter, erfährt Nähe und Wärme. Der renommierte Arzt Dr. Grantly Dick-Read (Begründer des HypnoBirthing) formulierte es einst so: »Ein neugeborenes Baby hat nur drei Grundbedürfnisse. Sie sind Wärme in den Armen der Mutter, Nahrung aus ihrer Brust, und das Gefühl von Sicherheit durch ihre Anwesenheit. Stillen erfüllt alle drei!« Auch und gerade für Babys veganer Mütter ist es das Beste, so lange wie möglich zu stillen, da mittlerweile bestätigt ist, dass die Muttermilch veganer Mütter weniger schadstoffbelastet ist. Stillen ist definitiv die natürlichste Form der Ernährung. Wusstest du, dass das weltweite, durchschnittliche Abstillalter zwischen zwei und sieben Jahren liegt? Du kannst also dein Baby getrost noch lange neben der Beikosteinführung und darüber hinaus stillen, solange, wie Mama und Kind es wünschen.

Manche Mütter haben Bedenken, dass ihr Körper nicht ausreichend Milch produziert und sie beginnen mit Flaschennahrung zuzufüttern. Sei dir sicher, dass die Milch, die dein Körper produziert, immer an die Bedürfnisse deines Babys angepasst ist. Wenn du nun damit beginnst, ergänzend die Flasche zu geben, trinkt dein Baby immer seltener an der Brust, mit der Folge ist, dass deine Brust weniger Milch produziert. Es ist natürlich verständlich, dass es gute Gründe geben kann, mit Flasche zu füttern. Für vegane

Mütter, die nicht stillen oder stillen konnten, gibt es mittlerweile, wie sicher bekannt, Angebote an Säuglingsnahrung auf Sojabasis. Die American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition empfiehlt seit 1992, Kuh- und Ziegenmilch nicht im ersten Lebensjahr eines Kindes zu geben.

Braucht mein Kind denn keine Kuhmilch?

Wenn du dir Sorgen über Kalzium machst, denk daran, dass Kuhmilch für Kälber gedacht ist, nicht für Menschen! Es enthält vier Mal so viel Kalzium wie Muttermilch. Die Milch einer anderen Spezies zu trinken ist weder artgerecht noch natürlich: Der Mensch ist eigentlich von Natur aus laktoseintolerant. Diejenigen, die nicht laktoseintolerant sind, haben dies einer Genmutation zu verdanken. Wie viele Studien mittlerweile bestätigen, liegt die Osteoporose-Rate in Ländern, in denen wenig Milchprodukte konsumiert werden deutlich unter denen, in welchen sehr viel Milch- und Milchprodukte verzehrt werden. Eine Überprüfung der Hinweise über die Auswirkungen von Kuhmilch auf die Knochengesundheit (nachzulesen im Journal of the American Academy of Pediatrics; 2005) kam zu dem Ergebnis, dass weder Kinder noch Heranwachsende Kuhmilch benötigen. Vielmehr plädierte man, im Hinblick auf gesunde Zähne und Knochen, für häufige Bewegung an der frischen Luft und eine ausreichende Aufnahme von frischem Obst und Gemüse. Standard-Vollmilch besteht zu über 90% aus Wasser, mit 3% Butterfett und 2% Eiweiß. Sie ist darauf ausgerichtet, ein 40kg schweres Kalb in einem Jahr auf 250kg zu bringen. Kühe wachsen schneller, sind viel größer als Menschen und sind genetisch weit von ihnen entfernt. Die Natur hat die Milch jeder Spezies so gestaltet, dass speziell der Ernährungsbedarf der Jungen seiner Art gedeckt wird. Menschen sind die einzigen Lebewesen, die die Muttermilch einer anderen Art trinken. Es ist daher nicht überraschend, dass sich Probleme aus diesem völlig unnatürlichen Vorgang ergeben.

Brokkoli-Spirelli mit Mandelsauce

2 Portionen

200g Dinkelvollkorn-Spirelli

2 EL Mandelmus

200ml Pflanzenmilch
(z. B. Mandel, ungesüßt)

5–8 kleine Brokkoliröschen

1 TL Petersilie

½ TL Basilikum

1 Msp. Kurkuma

1 Msp. Muskat

1 Msp. Rosmarin

Kräuter oder Kresse
zum Garnieren

Die Nudeln nach Anleitung plus 3 Minuten kochen. Etwas »verkochte« Nudeln lassen sich von Babys Mund leichter zerkauen. Die Zugabe von Salz ins Wasser ist nicht erforderlich. Die Pflanzenmilch mit dem Mandelmus langsam im Topf erwärmen.

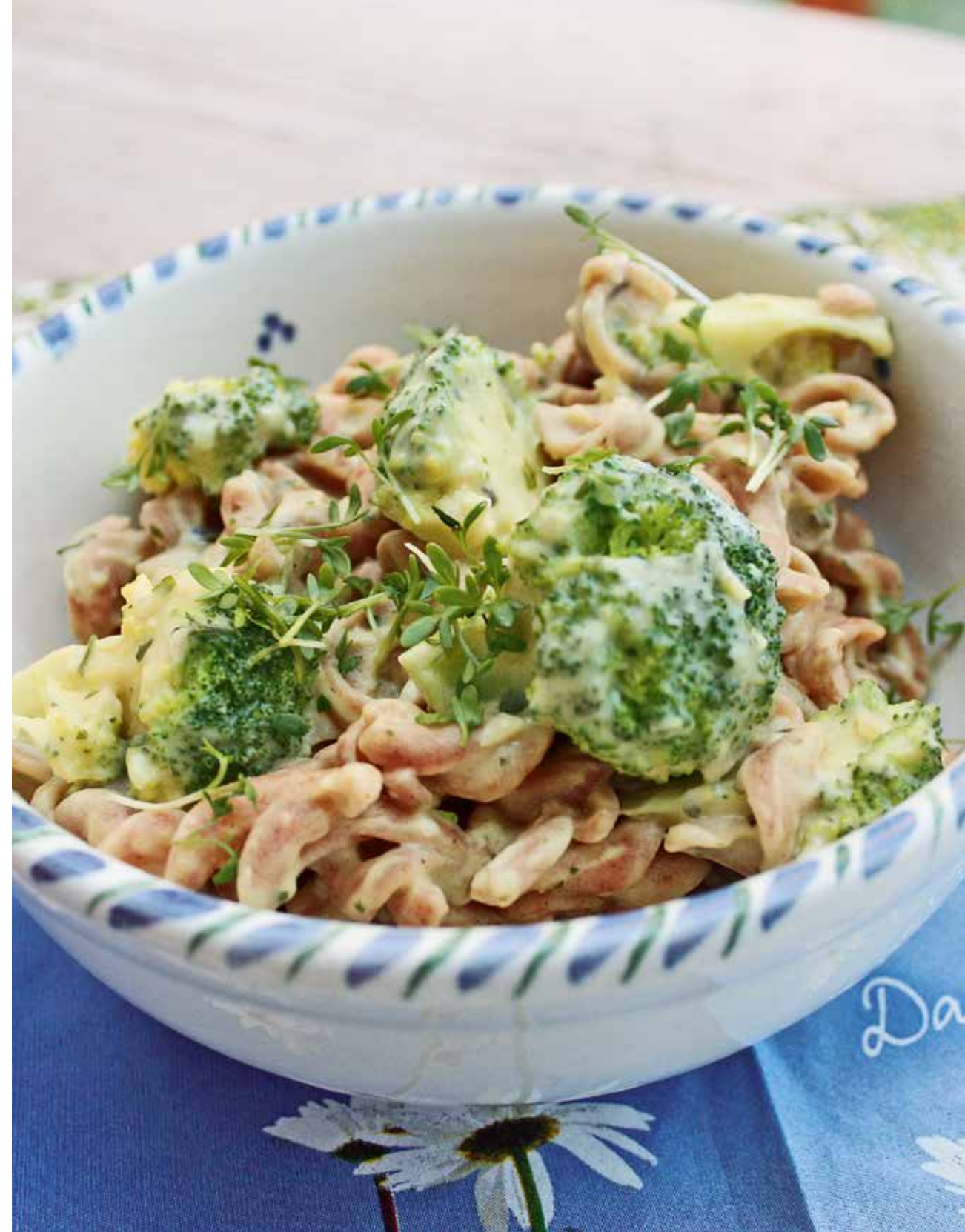
Die sehr klein geschnittenen Brokkoliröschen mit den Gewürzen dazugeben und alles zusammen kurz aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme weiterköcheln, bis der Brokkoli schön weich ist. Diesen lieber etwas über den Garpunkt kochen anstatt zu bissfest.

Das Mandelmus dickt die Sauce ein, die Zugabe von Speisestärke ist daher nicht nötig. Sollte die Sauce dennoch zu flüssig sein, kann man noch ein wenig Mandelmus dazugeben.

Die gekochten Nudeln mit der Sauce vermischen und nach Belieben mit frischen Kräutern oder Kresse garnieren.

Kresse zum Verzieren sieht nicht nur hübsch aus. Sie enthält neben den Vitaminen A, B1 und C weitere gesunde Inhaltsstoffe wie Eisen, Kalzium und Jod.

Sie wirkt antibakteriell und regt die Verdauung an. Dennoch sollte Kresse, vor allem bei Babys, lieber öfter und dafür sparsam eingesetzt werden. Sonst besteht die Gefahr, dass ihr kräftiges, rettichscharfes Aroma den Geschmack der anderen Zutaten überdeckt oder dem kleinen Feinschmecker zu scharf ist.



MettVurst

2 Gläser
glutenfrei

100g Maiswaffeln
50g Tomatenmark
2 kleine Schalotten
250ml Wasser

Pfeffer

½ TL Paprikapulver, edelsüß

Petersilie

optional: Knoblauchgranulat

Die Maiswaffeln zerbröseln und mit dem Wasser vermischen. Am besten lässt sich die Masse mit einer Gabel zerdrücken.

Die Schalotten sehr fein hacken und mit dem Paprikapulver, etwas Pfeffer und Knoblauchgranulat der Masse begeben. Abschließend das Tomatenmark unterrühren und alles noch einmal fest vermischen.

Damit die Maiswaffeln den Geschmack der Zwiebeln und Gewürze annehmen, die MettVurst für mindestens 5 Stunden kalt stellen. Mit frisch gehackter Petersilie schmeckt dieser Brotaufstrich besonders lecker.



Anstelle von Wasser und Tomatenmark lässt sich auch eine Blitzversion mit zerbröselten Maiswaffeln und 250 ml Tomatensaft – mit oder ohne Kräuter und Gewürze – herstellen.

Unter allen Zwiebelsorten sind Schalotten die mildesten. Wir haben jedoch auch mit normalen Zwiebeln generell keine Probleme, roh und in kleinen Mengen hat mein Sohn sie gut vertragen.





Grießnockerl im Amaranth- und Kokosmantel

Die Kokosmilch aufkochen lassen. Grieß, Kokosmehl, den Zitronenabrieb, das Vanillepulver und den Zimt zugeben und alles fest verrühren.

Die Masse erkalten lassen und kleine Kugeln formen, diese im gepufften Amaranth oder in den Kokosraspeln wälzen und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

40 Stück

100g Dinkelgrieß
350ml Kokosmilch
70g Kokosmehl
1 Prise Vanillepulver
1 Msp. Zimt
Abrieb einer Zitrone
Amaranth, gepufft
Kokosraspeln

Kokosmehl ist, wie die meisten Kokosnussprodukte (beispielsweise das Öl), sehr gesund. Es enthält wertvolle Nährstoffe, liefert reichlich Ballaststoffe und Eiweiße, ist glutenfrei und hat einen niedrigen glykämischen Index.

Zu konventionellem Mehl stellt es eine gute Alternative dar, jedoch gibt es ein paar Tipps im Umgang mit Kokosmehl: Im Allgemeinen benötigt man statt der im Rezept angegebenen Menge herkömmlichen Mehls nur ungefähr ein Viertel bis ein Drittel der Menge an Kokosmehl.

