

Mama kocht breifrei

Die besten Tipps für Baby-Led-Weaning

Baby-Led-Weaning (kurz BLW) ist unter jungen Eltern aktuell ein echter Trend. In ihrem Buch »Mama kocht breifrei« gibt Maria Serdarusic, die den gleichnamigen Blog (über 66 Tsd. Follower auf Instagram) betreibt, alle wichtigen Infos zum Thema breifreie Beikost sowie einfache, kreative Rezepte für junge Familien. Ergänzt wird der Ratgeber durch Empfehlungen von Dr. Nikola Klün, Ärztin in der Kindermedizin. Das ideale Buch für einen entspannten Start in die Beikost-Zeit!

»Dein Kind wird dich kopieren und essen, was du isst.« Und wenn die Eltern pürierte Pastinake nicht mögen? Nicht schlimm! **Babys werden auch ohne Brei und Beikostfahrplan groß und stark**, indem sie ab Beikostreife einfach am Familientisch mitessen. Wenn die Kleinen die Großen nachahmen, sollten Eltern natürlich darauf achten, sich selbst gesund zu ernähren und abwechslungsreiche Mahlzeiten anbieten.

Maria Serdarusic, die den erfolgreichen Blog »**Mama kocht breifrei**« (über 66 Tsd. Follower auf Instagram) betreibt, nimmt Eltern die Angst und den Druck vor der Beikosteinführung. Sie zeigt, wie **gesundes Kochen mit wenigen Zutaten** für die ganze Familie funktioniert. Den Kompetenzen und Fähigkeiten des Babys zu vertrauen ist dabei das A und O.

Serdarusic erläutert **die babygeleitete Beikost** (aus dem Englischen »baby-led weaning«, kurz BLW) genau und bietet **leckere, alltagstaugliche Breifrei-Rezepte** von Anfang an. Ihre Botschaft: Begleite dein Baby mit Freude und Gelassenheit und lass es selbstständig essen. Ja, ab und zu wird etwas auf dem Boden landen. Aber Eltern erleben ein glückliches Kind, das stolz die Karotte oder den Löffel schwingt und auf ganz natürliche Weise seinen Hunger stillt.



Maria Serdarusic

Mama kocht breifrei

128 Seiten

16,99 € [D] | 17,50 € [A]

ISBN 978-3-96584-217-5

ET: 06. Mai 2022



DIE AUTORINNEN



©Tamara Maria Cornelia

Maria Serdariusic ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, breifreie Beikost-beraterin und Ernährungsberaterin für Säuglinge und Kleinkinder. Nach der Geburt ihrer Tochter startete sie den Blog **»Mama kocht breifrei«**, um ihre Erfahrungen mit **»Baby-Led Weaning«** zu teilen. Sie bietet auch Online-Workshops zum Thema an.



©privat

Dr. Nikola Klün ist Ärztin in der Kindermedizin und in der Weiterbildung zur Kinder- und Jugendpsychotherapeutin. Als Medizinerin und Mutter von zwei Kindern veröffentlicht sie Artikel und Podcasts auf ihrem Blog **»kinderleibundseele.com«** und schreibt als Expertin auf **»Elternleben.de«** über Kindermedizin, kindliche Entwicklung und Elternsein.

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch **„Kochen — die neue große Schule“** mit dem roten Löffel und die **„Erfindung“** der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag



BLICK INS BUCH



BASISWISSEN

Was ist BABY-LED Weaning?

KEINE BEIKOSTPLÄNE UND MENGENANGABEN,
KEIN DRUCK UND AUCH KEIN EXTRA-BREI, SONDERN
ENTSPANNTE, KUNTERBUNTE FAMILIENMAHLZEITEN,
BEI DENEN SICH ALLE SATT UND GLÜCKLICH ESSEN



DIESE KLEINEN PFANNKUCHEN SIND DAS PERFERTE FINGERFOOD UND
DIE RETTUNG, WENN KEINE EIER MEHR IM KÜHLSCHRANK SIND.

BANANEN Blaubeer PANCAKES

ZUTATEN 10 Min. + 10 Min. Backen

2 Kleine reife Bananen
1 Handvoll Blaubeeren

50 g Dinkelmehl Type 630
1 EL gemahlene Mandeln

1 Prise gemahlene Vanille
Fett zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

- ★ Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- ★ Blaubeeren halbieren oder vierteln je nach Größe.
- ★ In einer Schüssel Mehl, gemahlene Mandeln, Vanille und Bananen miteinander verrühren.
- ★ Anschließend die Blaubeeren vorsichtig unterheben.
- ★ Eine Pfanne auf mittlere Temperatur vorheizen und mit etwas Fett beschichten.
- ★ Pancake-Teig mit einem Esslöffel in die Pfanne portionieren. Ein Esslöffel entspricht ca. einem Pancake.
- ★ Pancakes von beiden Seiten goldgelb ausbacken.



FRÜHSTÜCK 5



BLICK INS BUCH



OFENGENÜSE - EINS DER EINFACHSTEN GERICHTE FÜR DEN BEIKOSTART. UNSER ABSOLUTES HIGHLIGHT-REZEPT FÜR DIE GANZE FAMILIE.

GERIFFELTES Ofengemüse MIT CASHWEPANADE

ZUTATEN (4-5 große Portionen) 20 Min. + 30 Min. Backen

700 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
600 g Süßkartoffeln

300 g Möhren
20 g Cashewkerne
20 g Vollkorn-Paniermehl

1 TL italienische Kräuter
4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

★ Den Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

★ Kartoffeln, Süßkartoffeln und Möhren schälen, waschen und mit einem Wellenschnittmesser in Spalten schneiden.

★ Cashewkerne in einem Blitzhacker fein mahlen, dabei nicht zu lange mixen, sonst wird Mus daraus.

★ Cashewmehl mit dem Paniermehl und den Kräutern vermischen.

★ Gemüse auf einem Backblech mit Olivenöl und Paniermehl-Mix gut vermischen. Dann 30 bis 40 Minuten backen. Bei Bedarf die Hitze reduzieren, wenn das Ofengemüse zu dunkel werden sollte.



HAUPTMAHLZEITEN FÜR MITTAG- UND ABENDESSEN 79

GENAU DAS RICHTIGE, WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS. BIETE DIE FRITTATA DEINEM BABY ANFANGS AM BESTEN IN STREIFEN AN.

Avocado- FRITTATA

ZUTATEN (ergibt 2 große Portionen) 10 Min. + 10 Min. Garen.

4 Eier
50 ml Milch

20 g Emmentaler
1 Avocado

1 TL Zitronensaft
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

★ Die Eier mit der Milch verquirlen. Käse fein reiben und unterrühren.

★ Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Anschließend in feine Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

★ Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier-Milch hineingießen und durch Schwenken in der Pfanne verteilen.

★ Anschließend etwa 3 Minuten stocken lassen. Danach die Avocadoscheiben darauflegen.

★ Die Pfanne mit einem Deckel zudecken und die Frittata bei schwacher Hitze noch weitere 10 bis 12 Minuten stocken lassen.



84 HAUPTMAHLZEITEN FÜR MITTAG- UND ABENDESSEN



TIPP
Als Beilage schmecken
getoastete Brotdicken dazu.

