

Tiefkühlkost für Babys



Bild: Fotolia/NiDerLander



Informationen für
Eltern und Fachkräfte

Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Warum Tiefkühlahrung für Babys?

Tiefgefrieren ist eine schonende Konservierungsform für Lebensmittel. Sie erleichtert den Erhalt von Aussehen, Aroma und Geschmack der Lebensmittel. Abwechslungsreicher Geschmack der Beikost kann die Offenheit gegenüber neuen Lebensmitteln fördern.

Und wie steht es mit dem Nährstoffgehalt?

Der Vitamingehalt bei tiefgekühlten Produkten ist nach mehreren Wochen noch deutlich höher, als bei Lebensmitteln, die nur wenige Tage bei Zimmertemperatur gelagert wurden.



Baby Gourmet – was ist das?

Im Projekt **Baby Gourmet** wurde untersucht, in wie weit moderne Tiefkühlverfahren den wissenschaftlichen Anforderungen an die geschmackliche und nährstoffbezogene Qualität der Beikost entgegenkommen und wie sich der Verzehr von tiefgekühlter Babynahrung auf die Akzeptanz der Babys gegenüber unbekanntem Lebensmitteln auswirkt.



(Quelle: Fotolia)

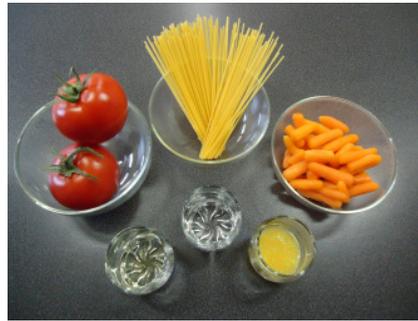
Baby Gourmet – Das Kochbuch

Im Projekt wurde ein Kochbuch erarbeitet, mit Rezepten für die Selbsterstellung von Beikostmahlzeiten aus tiefgekühlten Lebensmitteln, die im Einzelhandel erhältlich sind.

Die Rezepte entsprechen den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung im Ernährungsplan für das erste Lebensjahr.

Beispiel dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Spaghetti mit Tomaten-Gemüse-Sugo



Diese Zutaten brauchen Sie für eine Portion:

- 50 TK-Möhren
- 1 Tomate
- 60g Nudeln
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL Rapsöl
- 4 EL Wasser

Diese Küchengeräte brauchen Sie:

- Schneidebrett
- Topf
- Messer
- Esslöffel
- Pürierbecher
- Pürierstab



Zubereitung



1. Die Nudeln nach Packungsangaben kochen.



2. Die Tomate waschen, halbieren und den Strunk entfernen.



3. Die Tomatenstücke zusammen mit 4 EL Wasser in einen Topf geben und für 3 Minuten erhitzen.



4. Danach die Möhren dazu geben und so lange erhitzen, bis sie gar sind-



5. Danach das Gemüse in den Pürierbecher geben.



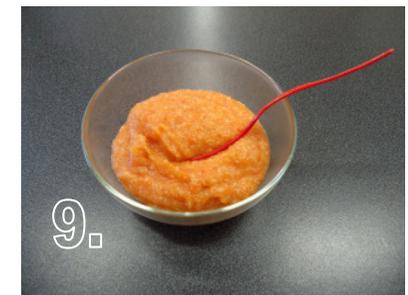
6. Die gekochten Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen und zum Gemüse geben.



7. Die Nudeln und das Gemüse mit dem Pürierstab pürieren.



8. Zuerst den Orangensaft, dann das Rapsöl unter den Brei rühren.

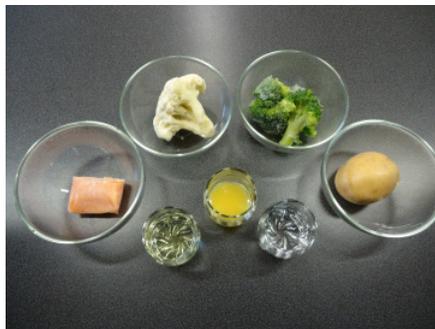


9.

Guten Appetit!

Lachs mit Brokkoli-Blumenkohl und Kartoffeln

Zubereitung



Diese Zutaten brauchen Sie für eine Portion:

- 50g TK-Brokkoli
- 50g TK-Blumenkohl
- 50g Kartoffeln
- 30g TK-Lachs
- 1 EL Orangensaft
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Wasser

Diese Küchengeräte brauchen Sie:

- Küchenmesser (oder Kartoffelschäler)
- Schneidebrett
- Topf
- Esslöffel
- Pürierbecher
- Pürierstab
- (evtl. Gabel statt Pürierstab)



1. Kochen Sie die Kartoffel ca. 20 Minuten.



2. Anschließend die Kartoffel pellen.



3. Die Kartoffel zerkleinern und die Stücke in ein hohes Becherglas geben.



4. Den TK-Brokkoli, den TK-Blumenkohl sowie den TK-Lachs in wenig Wasser ca. 10 Minuten garen.



5. Den Lachs und das Gemüse zur Kartoffel in einen Becher geben.



6. 1 EL O-Saft, 2 EL Rapsöl und 4 EL Wasser ebenfalls hinzufügen.



7. Alles mit dem Pürierstab pürieren.



8. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen.



Guten Appetit!

Kirsch-Bananen-Brei mit Haferflocken



Diese Zutaten brauchen Sie für eine Portion:

- 100ml Wasser
- 3 EL Instant-Haferflocken
- 50g TK-Kirschen
- ½ reife Banane
- 1 EL Öl

Diese Küchengeräte brauchen Sie:

- Schneidebrett
- Topf
- Messer
- Esslöffel
- Pürrierbecher
- Pürrierstab
- (evtl. Gabel statt Pürrierstab)



Zubereitung



1. Geben Sie das Wasser in einen Topf.



2. Erhitzen Sie das Wasser auf 50°C und rühren Sie die Haferflocken ein.



3. Den Brei gut umrühren und die Flocken evtl. nachdicken lassen.



4. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.



5. Die TK-Kirschen mit etwas Wasser in einen Topf geben und so lange erhitzen, bis sie weich sind.



6. Die Kirschen zusammen mit den Bananen zum Brei geben.



7. Das Rapsöl unter den Brei rühren.



8. Die Früchte mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürrierstab pürieren



9.

Guten Appetit!

Welche Vorteile bietet die Selbstherstellung von Babybrei aus TK-Komponenten?

- saisonale Unabhängigkeit von benötigten Lebensmitteln
- Flexibilität in der Zusammenstellung des Breis
- Obst und Gemüse werden erntefrisch, Fisch fangfrisch schockgefroren
- Zeitersparnis durch Verwendung bereits geputzter und gewaschener Tiefkühlware - und dennoch selbstgekocht
- Kann nach der Zubereitung eingefroren werden

Baby Gourmet – Der tiefgekühlte Fertigbrei

Nach aktuellen Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung wurden Tiefkühl-Fertigmahlzeiten in verschiedenen Varianten entwickelt. Sie bieten Eltern Zeitersparnis bei der Nahrungszubereitung, ohne Einbußen bei der geschmacklichen Qualität. Die Tiefkühl-Menüs wurden mit Müttern und Säuglingen erprobt.



(Quelle: Fotolia)

Baby Gourmet – Die Studie mit Müttern und Babys

Um untersuchen zu können, ob tiefgekühlte Beikost einen positiven Einfluss auf die Geschmackswahrnehmung und Akzeptanz neuer Lebensmittel hat, wurden Babys im Zufallsverfahren in zwei Gruppen eingeteilt. In den ersten drei Monaten der Beikostfütterung erhielt die erste Gruppe als Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei herkömmliche Gläschenkost, die zweite Gruppe erhielt im gleichen Zeitfenster die im Projekt entwickelten Tiefkühl-Breie.

Ergebnis der Studie

Babys der Tiefkühl-Gruppe essen am Ende des Versuchszeitraums größere Mengen von einem unbekanntem Brei als Babys der Gläschen-Gruppe. Auch nach Einschätzung der Mütter sind die Babys aus der Tiefkühl-Gruppe einem neuen Brei offener gegenüber als die Kinder aus der Gläschen-Gruppe. Eine solche Offenheit könnte die Akzeptanz gesunder gemischter Kost erleichtern.

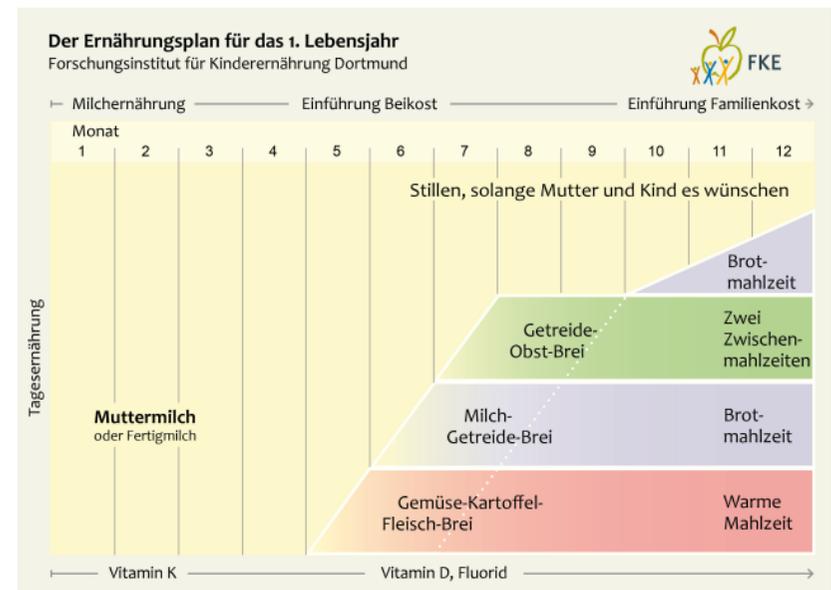


(Quelle: Fotolia)

Welche Vorteile bietet tiefgekühlter Fertigbrei?

- ist geschmacklich vielfältig
- fördert die Akzeptanz neuer Nahrungsmittel und kann die Gewöhnung an eine gesunde gemischte Kost erleichtern
- ist zeitsparend ohne Geschmackseinbußen

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr des FKE





www.fke-do.de



www.rif-ev.de



www.qhpgroup.de

www.in-jedem-baby-steckt-ein-gourmet.de



Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

