

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Rezepte

Brown, Boveri und Cie.

Mannheim, [circa 1960]

Säuglings- und Kinderkost

[urn:nbn:de:bsz:31-294676](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-294676)

Alles, was in den vorangegangenen
Kapiteln an Lobenswertem über
gesunde Ernährung gesagt wurde,

Säuglings- und Kinderkost

gilt für das Kleinkind
in besonderem Maße.

Die richtige und gehaltvolle Ernährung
in den ersten Lebensjahren ist oft
für das spätere Leben entscheidend.
Rohe Obst- und Gemüsesäfte sind da
die wertvollsten Helfer und werden vom
Kleinkind, das erst das Kauen
erlernen muß, leicht angenommen.



Vom 4. Lebensmonat an geht man allmählich zu Gemüse- und Obstbrei über. Es eignen sich hierfür besonders folgende Sorten: Spinat, Karotten, Blumenkohl, Kohlrabi, zarter Wirsing und als Beigabe Kartoffelbrei.

In jedem Fall ist es jedoch ratsam, vor der Umstellung auf Gemüse- und Obst Mahlzeiten mit dem Arzt zu sprechen.

Kindergemüse

Stufe III

Einen dünnflüssigen, heißen Schleim bereiten und die rohen, grob zerschnittenen Gemüse mit einem Teil desselben fein pürieren. Den restlichen Schleim beimischen, durcharbeiten lassen und nochmals aufkochen.

*1—2 kleine, irische Karotten,
etwas Spinat,
Blumenkohl, Kohlrabi*

Obstzwischenmahlzeit

Stufe III

Zuerst Zwieback im trockenen Mixbecher fein reiben und ausschütten. Die entsprechenden Früchte mit etwas Fruchtsaft und nach Geschmack Zucker oder Honig pürieren, Zwiebackbrösel beimischen und noch kurz durcharbeiten.

*Es eignen sich:
Bananen, Äpfel, Aprikosen,
Pflirsiche, Beeren, —
1—2 Scheiben Zwieback,
etwas Fruchtsaft*

Apfelmahlzeit

Stufe III

Zuerst Zwieback im trockenen Mixbecher fein reiben und bereitstellen. Frische, saftige Äpfel (Schale kann mit verwendet werden) im Mixer pürieren und Becherinhalt mit dem Zwiebackmehl und evtl. etwas Honig vermischen und sofort verfüttern.

*100 g Äpfel, 20 g Zwieback,
evtl. etwas Honig*

Rohfruchtbrei

Stufe III

Am besten eignen sich zur Herstellung von Fruchtbrei Bananen, Äpfel, Birnen, weiche Pflirsiche und Erdbeeren.

Die entsprechenden Früchte im Mixer fein pürieren und sofort verfüttern. Bananen mit Orangen- oder Zitronensaft schaumig schlagen und mit etwas Honig süßen.

*Früchte wie:
Bananen, Äpfel, Birnen,
weiche Pflirsiche, Erdbeeren,
evtl. etwas Honig*

Obstsuppe

Stufe III

Aus Milch, Mondamin oder Grieß einen dicken Brei kochen und heißstellen. Entsteinte Kirschen oder Erdbeeren mit Zucker im Mixer schaumig schlagen, Mondamin- oder Grießbrei heiß in 2—3 Partien dazugeben und sofort anrichten.

Bei empfindlichen Kindern kann man das Obst vorher mit dem Zucker kurz dünsten und wie oben beschrieben fertigmachen.

Kirschen oder Erdbeeren,
Zucker, —
Milch, Mondamin oder Grieß

Himbeerpudding

Stufe III

Alle Zutaten im Mixer ca. 1 Min. pürieren. In eine Form füllen und im Wasserbad gar werden lassen.

2 Tassen Himbeeren,
1½ Tassen Milch,
2—3 EBl. Sahne,
2 EBl. Zucker, 2 EBl. Maizena

Kirschpudding

Stufe III

Kirschen entsteinen, im Mixbecher mit allen Zutaten pürieren, kurz aufkochen und in Formen erkalten lassen.

250 g Kirschen, 4 EBl. Zucker,
¼ Ltr. Milch,
2 EBl. Mondamin

Karotten mit Bananen

Stufe III

Alle Zutaten im Mixer gut pürieren.

100 g Karotten,
1 Banane, 1 Apfel,
¼ Ltr. Milch

Blumenkohlsuppe für Kleinkind

Stufe III

Kleinen Blumenkohl etwas zerpflücken, in Butter andämpfen, etwas Reismehl oder Haferflocken dazugeben und mit Wasser und etwas Milch ablöschen. Das Ganze kurz kochen lassen und im Mixbecher pürieren.

Auf diese Art können Suppen aus Karotten, Kohlrabi und Spinat bereitet werden.

1 kl. Blumenkohl,
Reismehl oder Haferflocken,
etwas Butter

Spinat für Kleinkind

Stufe III

Spinat sorgfältig waschen, mit der Milch in den Mixbecher geben und fein pürieren. Butter im Topf flüssig machen, jedoch nicht braun werden lassen. Spinat nur kurz aufkochen und evtl. Zwiebackmehl zum Dicken untermischen.

Falls die Kinder den auf diese Weise bereiteten Spinat ablehnen, kocht man ihn in $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser auf, schüttet das Kochwasser weg und püriert den Spinat mit Milch im Mixer. Fertigmachen wie oben.

250 g Spinat, 10 g Butter,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Milch,
Zwiebackmehl

Karottenbrei

Stufe III

Karotten waschen, in Stücke schneiden und in $\frac{1}{4}$ Ltr. Wasser ca. $\frac{1}{2}$ Std. kochen lassen. Das Wasser wird in einen anderen Topf abgossen, eingekocht, und die Karotten währenddessen mit wenig Milch im Mixer fein püriert. Becherinhalt zum eingekochten Wurzelwasser geben, Butter zufügen und nochmals warm werden lassen.

Nach dieser Art können auch Kohlrabi- und Blumenkohlbrei bereitet werden.

200 g frische Karotten,
5 g Butter

Leberdiät für blutarme Kinder

Stufe III

Alle Zutaten — außer Tomatensaft — in Butter andämpfen. Zusammen mit dem Tomatensaft im Mixer fein pürieren, wenn nötig, aufwärmen, nicht kochen!

100 g Leber,
1 Tasse zarten Spinat,
Petersilie, etwas Zwiebel,
3 EBl. Tomatensaft,
20 g Butter

Diät bei Durchfall

Stufe III

Bei **Säuglingen** behebt man harmlosen Durchfall am besten, indem man den Apfel im Mixer ohne jede Flüssigkeit fein püriert.

Bei **größeren Kindern** die angegebenen Zutaten im Mixer fein pürieren. Nach Wunsch zum Dicken 1 Banane beimischen. Auch Heidelbeersaft ist bei Durchfall erlaubt.

1 Irischer, saftiger Apfel

1 Tasse Heidelbeeren,
1 EBl. Zitronensaft,
1 Tablette Süßstoff