

# Von der Beikost zur Familienernährung



Köln



# Inhalt

Vorwort	03
Stillen – das Beste für Ihr Kind	04 – 05
Köln Schmelzflocken® – ein Begriff für bewährte Säuglingsernährung	06 – 07
Bio-Hafer – noch mehr Sicherheit für Ihr Baby	08
Weitere Zutaten für die Mahlzeiten	09 – 11
Ist Ihr Kind allergiegefährdet?	12
Einführung in die Beikost – altersgerechte Mahlzeiten mit Köln Schmelzflocken®	13 – 14
Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr	14
Nach dem 4. Monat	15 – 17
Nach dem 5. Monat	18 – 19
Nach dem 6. Monat	20
Ab dem 10. Monat – Übergang zur Familienernährung	21 – 22
Drinks für zwischendurch	23
Frühstücksrezepte	24 – 25
Leichte Mittagmahlzeiten	26 – 27
Nachspeisen	28
Ideen für den Kindergeburtstag	29 – 30
Vom blütenzarten bis ins kernige Alter	31

# Liebe Eltern!

Herzlichen Glückwunsch – Ihr Baby ist da! Sie erwartet jetzt viel Freude und die große Aufgabe, Ihr Kind bei der Entdeckung all der kleinen und großen Wunder dieser Welt zu begleiten. Gerade die ersten Monate sind für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung die wichtigsten. Deshalb ist auch kein anderes Gebiet der Ernährung des Menschen so gründlich erforscht worden wie die Säuglings- und Kleinkind-Ernährung. Diese Broschüre gibt im Rahmen der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse praktische Ratschläge für die natürliche Ernährung Ihres Babys nach dem 4. Lebensmonat.

Sollten Sie weiterführende Fragen zur Ernährung Ihres Kindes haben, wenden Sie sich an unsere ernährungswissenschaftliche Beratung. Sie werden gern und fachkundig beraten.

Schreiben Sie an:

Peter Köln KGaA, Ernährungswissenschaftliche Beratung,  
Postfach 6 29, 25333 Elmshorn oder per E-Mail an  
[beratung@koelln.de](mailto:beratung@koelln.de).

Oder rufen Sie an:

Telefon: 01802 648000, von Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr,  
0,06 € pro Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG;  
Kosten für Anrufe aus dem Netz eines anderen Netzbetreibers  
oder aus dem Mobilfunknetz können abweichen.



# Stillen – das Beste für Ihr Kind

**Stillen Sie Ihr Baby** Die Natur hat die Muttermilch als ideale Nahrung für die ersten Lebensmonate geschaffen. Sie ist unnachahmlich und bleibt unübertroffen. Die Nährstoffzusammensetzung ist ganz auf den Bedarf des wachsenden Säuglings und die noch nicht voll ausgereiften Funktionen der Verdauungsorgane abgestimmt. Die in der Muttermilch enthaltenen Abwehrstoffe schützen den Säugling und machen ihn widerstandsfähig gegen Infektionen. Das Stillen fördert den natürlichen, innigen Kontakt zwischen Mutter und Kind. An der Mutterbrust fühlt sich das Baby geborgen und wohlversorgt.

**So stillen Sie Ihr Baby** Ärzte und Hebammen empfehlen die Fütterung „ad libitum“ (nach Belieben). Das bedeutet, dass Sie Ihr Kind immer dann stillen, wenn es Hunger hat, bei Bedarf in den ersten Wochen auch nachts. Stillen Sie Ihr Kind bei jeder Mahlzeit an beiden Seiten. Legen Sie Ihr Baby dabei immer abwechselnd an der jeweils „letzten“ Seite zuerst an.

Auch brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen, dass Ihr Kind nicht richtig satt wird, denn beim Stillen bestimmt der Säugling ganz maßgeblich selbst über die Milchmenge: Je häufiger Sie Ihr Kind anlegen, umso mehr wird die Milchbildung gefördert.

Im Verlauf der Zeit stellt sich dann wie von selbst ein fester Rhythmus ein. Zumeist wird jetzt in etwa 4-stündigen Abständen gestillt. Auch gewöhnt sich das Kind langsam an Tag und Nacht und schläft nachts durch. So kehrt für Mutter und Kind eine gewisse Regelmäßigkeit ein, die auch die erforderliche Ruhe zwischen den Stillzeiten gewährleistet.

**Stillen Sie bitte nicht gleich ab** Reicht die Muttermilch nach einiger Zeit nicht mehr aus, um Ihr Baby richtig zu sättigen, stillen Sie bitte nicht gleich ab. Babys haben nach einigen Wochen einen enormen Wachstumsschub. Es ist daher normal, wenn sie in dieser Zeit größeren Hunger haben. Stillen Sie Ihr Baby öfter und füttern Sie gegebenenfalls die noch fehlende Nahrungsmenge mit der Flasche zu. Sicher werden Sie immer wieder neue Fragen zum Stillen haben. Vertrauen Sie hier Ihrem Kinderarzt oder der Hebamme. Schließen Sie sich nach Möglichkeit mit anderen Müttern zu einer Stillgruppe zusammen, damit Sie Ihre Erfahrungen untereinander austauschen können.

## Wie lange soll Ihr Baby gestillt werden?

Das ist natürlich Ihre persönliche Entscheidung. Ärzte, Hebammen und Ernährungswissenschaftler empfehlen, ein Baby, wenn es irgend geht, vier Monate voll zu stillen. Jede noch so kurze Stillzeit kommt Ihrem Baby zugute. Über den 6. Lebensmonat hinaus reicht Muttermilch als alleinige Nahrung jedoch nicht mehr aus.

Mutter und Kind bestimmen individuell, wann abgestillt wird. Möchten Sie die Stillzeit beenden, ersetzen Sie pro Woche eine Brustmahlzeit durch eine Flaschen- oder Breimahlzeit. Möchten Sie Ihr Kind auch nach dem 6. Monat stillen, geben Sie ihm die vorgesehenen Breimahlzeiten und behalten das Stillen anstelle der Flaschenmahlzeiten bei.



# Köln Schmelzflocken® – ein Begriff für bewährte Säuglingsernährung

Köln Schmelzflocken® sind vielen Müttern und Großmüttern ein Begriff, denn jahrzehntelang wurde das Schmelzflocken®-Fläschchen von Generation zu Generation empfohlen. Heute sind Köln Schmelzflocken® und Köln Schmelzflocken® Dinkel-Hafer wichtige Zutaten bei der **Selbstzubereitung der Beikost**.

Köln Schmelzflocken® sind leicht lösliche Flocken aus dem ganzen Haferkorn einschließlich Keim und Randschichten. Köln Schmelzflocken® Dinkel-Hafer sind hauchzarte, leicht-lösliche Vollkornflocken aus Dinkel und Hafer. Als Vollkorn-erzeugnisse sind Köln Schmelzflocken® Basis für den Vollkorn-Milchbrei, den milchfreien Getreide-Obst-Brei und den vegetarischen Gemüsebrei.

Wenn Sie sich für die Selbstzubereitung der Beikost entscheiden, kennen Sie die Zusammensetzung der Ernährung Ihres Kindes genau und können Salz, Zucker und Gewürze ganz bewusst vermeiden. Ferner lernt Ihr Kind von Anfang an den natürlichen Geschmack der Lebensmittel kennen. Demgegenüber geht durch den Konservierungsprozess bei der Herstellung der Fertignahrungen ein Teil dieses Geschmacks verloren.



**WICHTIG** Sauberkeit und sorgfältige Zubereitung sind in der „Babyküche“ besonders wichtig. Dies gilt natürlich auch für die Herstellung der Breimahlzeiten. So ist es für die Gesundheit Ihres Babys wichtig, dass die empfohlenen Dosierungs- und Zubereitungshinweise eingehalten werden. Bereiten Sie die Mahlzeiten am besten frisch zu. Bitte lassen Sie diese nicht lange bei Zimmertemperatur stehen, sondern füttern am besten gleich nach der Zubereitung. Dabei ist es wichtig, vor dem Füttern die Temperatur zu überprüfen. Nahrungsreste sollten aus hygienischen Gründen kein weiteres Mal aufgewärmt und angeboten werden.





## Bio-Hafer – noch mehr Sicherheit für Ihr Baby

Seit Generationen steht Peter Kölln für natürliche Säuglingsernährung. Hieraus erwächst eine Verantwortung, der wir uns verpflichtet fühlen. So möchten wir Ihnen Sicherheit geben – über ausgewogene und bedarfsgerechte Rezepte und die zuverlässig hohe Qualität von Kölln Schmelzflocken®. In Zusammenarbeit mit landwirtschaftlichen Betrieben aus Norddeutschland, wo Peter Kölln auch seinen Firmensitz hat, setzen wir für die Herstellung von Kölln Schmelzflocken® Bio-Hafer und Bio-Dinkel aus ökologischem Anbau ein. Im Rahmen der Erzeugung unseres Bio-Getreides arbeiten die verantwortlichen Landwirte nach anerkannten Richtlinien des ökologischen Landbaus. Dabei werden sie von kompetenten Beratern betreut. Durch vielfältige Fruchtfolgen, natürliche Düngung und den Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel werden Böden ebenso wie Wasser und Luft geschützt. Zudem werden Anbau und Verarbeitung nach EG-Verordnung für den ökologischen Landbau kontrolliert. Bei uns erfolgt die Überwachung durch ein unabhängiges Institut. Dies wird durch die Prüfnummer DE-001-Öko-Kontrollstelle dokumentiert. Damit erfolgt die Herstellung von der Erzeugung des Getreides bis zur Endkontrolle mit noch mehr Sorgfalt. Und wir leisten einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Pflanzen und für die Umwelt, in der Ihr Kind aufwächst.

## Weitere Zutaten für die Mahlzeiten

**Gemüse und Gemüsesäfte** Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil der Säuglingsernährung. Es enthält vor allem Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Grundsätzlich gilt, dass frisches und tiefgekühltes Gemüse den höchsten Vitamingehalt hat. Für den Säugling nehmen Sie bitte nur zarte Gemüsesorten (z. B. Karotten, Pastinaken, Broccoli, Kohlrabi, Zucchini, Fenchel, Steckrüben) und Kartoffeln. Kohl oder Hülsenfrüchte sind noch ungeeignet, weil sie häufig zu Blähungen führen. Gemüsesäfte wie z. B. Karotten- oder Tomatensaft sind gute Vitamin-A-Lieferanten.

**Obst und Obstsäfte** Frisches, reifes Obst und frisch ausgepresste Obstsäfte versorgen Ihr Baby mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten, dem natürlichen Zucker des Obstes sowie vielen Vitaminen und Mineralstoffen.

Säfte sind hauptsächlich Vitamin-Lieferanten und werden teelöffelweise als Ergänzung zur gesamten Nahrung gegeben. Achten Sie schon beim Einkaufen auf den Vitamin-C-Gehalt der Säfte. Besonders empfehlenswert sind Erzeugnisse mit einem Vitamin-C-Gehalt von mindestens 40 mg pro 100 ml oder frisch gepresste Säfte. Vitamin C fördert die Aufnahme des Eisens aus Kölln Schmelzflocken® und aus dem Gemüse.

**TIPP** Obst und Gemüse können Sie – je nach Saison – frisch, aber auch als Gläschenkost verwenden. Dabei bietet Gläschenkost die Vorteile einer kontrollierten Qualität.



**Fleisch** Mit kleinen Fleischportionen vom Kalb, Rind oder auch Huhn erhält Ihr Kind neben hochwertigem Eiweiß gut verwertbares Eisen, Zink, Kupfer sowie einige wichtige Vitamine. Ihr Kind sollte im ersten Lebensjahr nur gekochtes, fein zerkleinertes Fleisch bekommen.

**Milch** Für die Zubereitung des Vollkorn-Milchbreis und die spätere Trinkmilch Ihres Kindes nehmen Sie frische pasteurisierte Vollmilch oder H-Milch mit einem Fettgehalt von 3,5%. Beide Milchsorten sind von hoher Qualität. Bitte verwenden Sie Ihrem Kind zuliebe keine entrahmte oder teilentrahmte Milch (z. B. 1,5% Fett) und achten Sie darauf, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum der Milch nicht überschritten ist. Auch Roh- oder Ab-Hof-Milch sollten insbesondere kleine Kinder nicht bekommen, weil trotz noch so guter Kontrolle der Viehbestände ein bakteriologisch-hygienisches Restrisiko und damit eine Gesundheitsgefährdung nicht ausgeschlossen werden kann. Darüber hinaus kann der Fettgehalt der Ab-Hof-Milch unerwünscht stark schwanken.

**Pflanzenöl** Für die Zubereitung einiger Mahlzeiten ist im ersten Lebensjahr der Zusatz eines hochwertigen Pflanzenöls unerlässlich. Raps- und Sonnenblumenöl enthalten neben Vitamin E lebenswichtige (essenzielle) Fettsäuren, davon insbesondere Linol- und Linolensäure, die viele wichtige Aufgaben im Stoffwechsel erfüllen. Verwenden Sie im ersten Lebensjahr bitte keine kalt gepressten Öle.

Raffinierte Öle (z. B. Biskin® und Livio®) bieten eine höhere Sicherheit, da bei der Raffination unerwünschte Stoffe, wie zum Beispiel Schwermetalle oder Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, entfernt werden. Pflanzenöle werden am besten dunkel im Kühlschrank aufbewahrt.

**WICHTIG** Jeder Säugling, unabhängig davon, ob er gestillt oder mit Fertignahrung ernährt wird, benötigt im ganzen ersten Lebensjahr, insbesondere in den Wintermonaten, zusätzliche Vitamin-D-Gaben. Vitamin-D-Präparate gibt es auch in Kombination mit Fluor. Sie werden von Ihrem Kinderarzt verordnet.



# Ist Ihr Kind allergiegefährdet?

Erfahrungsgemäß besteht für Säuglinge, deren Eltern oder Geschwister an allergischen Erkrankungen leiden, ein höheres Risiko, ebenfalls Allergien zu entwickeln. Für diese Kinder ist eine Stillzeit von 6 Monaten ideal. Für nicht oder nicht voll gestillte Säuglinge werden allergenreduzierte (hypoallergene) Nahrungen, sog. „HA-Nahrungen“, empfohlen.

Wurde bei Ihrem Kind bereits eine Allergie festgestellt, sind HA-Nahrungen nicht mehr ausreichend. Dann werden hochgradig hydrolysierte Spezialnahrungen empfohlen. Hierzu berät Sie der Kinderarzt.

Für die schrittweise Erweiterung der Ernährung des Kindes im 2. Lebenshalbjahr ist es ratsam, neue Lebensmittel nur einzeln und im Abstand von einigen Tagen in die Ernährung einzubeziehen. Auf diese Weise können Sie feststellen, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.

Für die Zeit nach der ausschließlichen Milchernährung ist der Nutzen einer allergenarmen Ernährung wissenschaftlich nicht belegt. Zeigten sich bislang keine Anzeichen einer Allergie und ist die familiäre Belastung zugleich als eher gering einzustufen, kann mit dem Kinderarzt besprochen werden, ob Ihr Kind auch mit einer herkömmlichen Fertigmilch ernährt werden kann. Ebenso sollte Rücksprache erfolgen, ob die Zubereitung des Vollkorn-Milchbreis mit Kuhmilch erfolgen kann. Wird die Ernährung mit HA-Nahrung fortgesetzt, kann der Vollkorn-Milchbrei auch mit dieser Nahrung zubereitet werden: Kochen Sie die im Rezept vorgesehene Menge an Kölln Schmelzflocken® mit der für eine Mahlzeit vorgegebenen Wassermenge auf. Nach dem Abkühlen rühren Sie die abgemessene Menge an HA-Pulvernahrung ein.



## Einführung in die Beikost – altersgerechte Mahlzeiten mit Kölln Schmelzflocken®

Für die ersten 4 bis 6 Lebensmonate reicht Milchnahrung als alleinige Nahrung aus. Dann macht Monat für Monat eine Milchmahlzeit nach der anderen Platz für einen Brei. Auf diesem Wege wird die Ernährung dem steigenden Bedarf des Babys an Nähr- und Aufbaustoffen angepasst. Ebenso lässt der Saugreflex nach und das Kind wird durch die festere Beschaffenheit der Breimahlzeiten und das Füttern mit dem Löffel auf das Kauen festerer Nahrung und damit auf die kleinkindgerechte Ernährung vorbereitet. Die Rezepte für die einzelnen Breimahlzeiten finden Sie in dieser Broschüre auf den Seiten 15 – 20.

**WICHTIG** Für die Gesundheit Ihres Babys ist es notwendig, dass die Dosierungen und Zubereitungshinweise eingehalten werden.

## Welche Getränke sind für mein Kind geeignet?

Über die Milchmahlzeiten hinaus können Sie Ihrem Kind zu den Breimahlzeiten oder zwischendurch zuckerfreie Getränke wie zum Beispiel Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee anbieten.

**Für gesunde Zähne** Die altersgerechte Fütterung der Breimahlzeiten findet mit dem Löffel statt. Bitte achten Sie bei kohlenhydrathaltigen Flaschennahrungen ebenso wie beim Wasser- oder Tee-Fläschchen darauf, dass diese nur so lange angeboten werden, wie es für die Dauer des Trinkens erforderlich ist. Zum Ende des ersten Lebensjahres gewöhnen Sie Ihr Kind bitte an einen Trink-Lernbecher. Achten Sie schon bei den ersten Zähnen auf eine gründliche Zahnpflege, besonders vor dem Schlafengehen.

## Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

MILCHERNÄHRUNG					EINFÜHRUNG VON BEIKOST						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
MUTTERMILCH ODER SÄUGLINGSMILCH											
					Brot-Milch-Mahlzeit						
					GETREIDE-OBST-BREI		Zwischenmahlzeit Zwischenmahlzeit				
					VOLLKORN-MILCHBREI						
					KARTOFFEL-FLEISCH-BREI						
VIT. K				VITAMIN D, FLUORID							

## Nach dem 4. Monat Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Nach dem 4. Monat beginnt die Zeit, in der die reine Milch-nahrung nun nicht mehr ausreicht – es wird Zeit, das Baby allmählich an festere Nahrung zu gewöhnen. Außerdem sollte Ihr Kind vom Löffel essen und schon etwas kauen lernen. Wenn der mit dem Löffel gefütterte Brei anfangs wieder ausge-spuckt wird, ist das kein Grund zur Sorge. Ihr Baby muss die für Erwachsene normalen Kau- und Schluckbewegungen erst lernen. Haben Sie Geduld bei der Breifütterung und loben Sie Ihr Baby – dann wird es bald zu einem guten „Löffelesser“.

**Der erste Brei für Ihr Baby** Im Verlauf des fünften Lebensmonats bekommt Ihr Baby den ersten Brei. Bewährt hat sich Karottenpüree, denn es schmeckt leicht süßlich und wird von den meisten Säuglingen gut akzeptiert. Auch Pastinakenpüree ist geeignet. Nach wenigen Tagen können Sie dann zu einem Gemüse-Kartoffel-Brei übergehen, der unter Zugabe eines hochwertigen Pflanzenöls bereitet wird.

Dieser erste Brei soll auch schon Fleisch enthalten, damit Ihr Baby mit hochwertigem Eisen versorgt wird. Am bekömmlichsten sind magere, gekochte und pürierte Fleischportionen vom Kalb, Rind oder Huhn. Die anfängliche Menge von 20 g pro Gemüsebrei wird ab dem 7. Lebensmonat auf 30 g gesteigert.

Das Fleisch ist fester Bestandteil des Gemüsebreies und wird bis zu sechsmal in der Woche gefüttert. Rühren Sie abschließend etwas Vitamin-C-reichen Saft unter. Die Menge liegt anfangs bei 30 ml pro Breimahlzeit und wird bis zum 10. Monat auf 40 ml gesteigert. An ein bis zwei Tagen in der Woche bieten Sie Ihrem Kind den vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei, den Sie auf Seite 17 finden, an.



## Karotten-Kartoffel-Fleisch-Brei

### Zutaten pro Kind

20 – 30 g Fleisch  
(Kalb, Rind, Huhn)  
90 – 100 g Karotten  
40 – 60 g Kartoffeln  
8 – 10 g hochwertiges Pflanzenöl  
30 – 40 ml Orangensaft  
Wasser – nach Bedarf (für eine weichere Beschaffenheit)

**WICHTIG** Bitte verwenden Sie zur Herstellung von Breimahlzeiten kein Salz, da es für Ihr Baby nicht notwendig ist.

### Zubereitung

Fleisch in wenig Wasser garen. Karotten und Kartoffeln gründlich säubern, schälen und zerkleinern. In ca. 100 ml Wasser dünsten und zusammen mit dem Fleisch pürieren. Das Öl und den Saft unterrühren.

**TIPP** Kartoffeln und Karotten sind für den Gemüsebrei ideal. Sie werden gut vertragen und können praktisch im ganzen zweiten Lebenshalbjahr für den Gemüsebrei verwendet werden. Wenn Sie aber einmal auf eine andere Gemüsesorte wechseln wollen, wählen Sie nur zarte, nicht blähende Gemüsesorten.

## Vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

### Zutaten pro Kind

100 g Gemüse  
50 g Kartoffeln  
10 g Kölln Schmelzflocken®\*  
30 ml Vitamin-C-reicher Saft  
(z. B. Orangensaft)  
8 g Maiskeim-, Raps- oder Sonnenblumenöl

\* Selbstverständlich können Sie auch Kölln Schmelzflocken® Dinkel-Hafer verwenden.

**Zubereitung** Gemüse und Kartoffeln putzen, klein schneiden und zusammen in wenig Wasser garen. Kölln Schmelzflocken® sowie Saft und Öl hinzufügen und alles pürieren.

Um sich die Zubereitung der Gemüsebreie zu erleichtern, können Sie auch gleich mehrere Portionen auf einmal zubereiten und diese tiefgekühlt bei –18 °C einige Monate aufbewahren. Die benötigte Breiportion tauen Sie dann im Wasserbad oder in der Mikrowelle wieder auf. Da sich das Innere einer Mahlzeit beim Erwärmen in

der Mikrowelle besonders stark aufheizt, ist es wichtig, den Brei danach gut durchzurühren und die Temperatur zu überprüfen.

**TIPP** Fleisch ist die beste Nahrungsquelle für Eisen. Möchten Sie Ihr Kind bewusst vegetarisch ernähren, bieten Sie ihm einen vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Brei mit Vollkorngetreide an. Kölln Schmelzflocken® oder Kölln Schmelzflocken® Dinkel-Hafer – gehören zu den eisenreicheren pflanzlichen Lebensmitteln. Dieses Eisen wird durch das Vitamin C aus den Breizutaten Obst(-saft) und Gemüse besser vom Körper aufgenommen.



# Nach dem 5. Monat

## Vollkorn-Milchbrei

### Halbmilch-Schmelzflocken®-Brei

Nach dem 5. Lebensmonat wird die zweite Breimahlzeit, am besten abends anstelle eines Milchfläschchens, gefüttert. Sie besteht aus verdünnter Vollmilch, Kölln Schmelzflocken®\* und püriertem Obst oder Obstsaft.

Später können Sie Kölln Schmelzflocken®\* gegen Blütenzarte Köllnflocken oder Kölln zarte Multikorn Flocken austauschen. Dies sind zarte Vollkornflocken aus Getreide, die dem Brei eine etwas gröbere Struktur geben und das Kind zum Kauen anregen. Damit sich Ihr Kind langsam umgewöhnen kann, tauschen Sie Kölln Schmelzflocken®\* am besten nach und nach gegen Blütenzarte Köllnflocken oder Kölln zarte Multikorn Flocken aus.

### Mit frischem Obst – jeden Tag ein neuer Brei

Wählen Sie unter den Früchten der Jahreszeit diejenigen aus, die Ihr Kind am liebsten mag. Neben Äpfeln, Bananen und Apfelsinen werden auch reife Birnen oder Aprikosen gut vertragen.

» Nach dem 6. Monat empfehlen wir die Zubereitung mit 200 ml Vollmilch. «

Möchten Sie Ihrem Kind noch keinen Milchbrei anbieten? Dann bereiten Sie stattdessen erst einmal den Getreide-Obst-Brei (siehe Seite 20) zu und führen den Vollkorn-Milchbrei zu einem späteren Zeitpunkt in den Ernährungsplan Ihres Kindes ein. Verwenden Sie statt Kölln zarte Multikorn Flocken zunächst Kölln Schmelzflocken®\*.

### Zutaten pro Kind

100 ml Vollmilch  
100 ml Wasser oder  
200 ml Fertigmilch  
5 EL (= 17,5 g)  
Kölln Schmelzflocken®\*  
2 EL (= 20 g) frisches  
püriertes Obst oder Obstsaft

**Zubereitung** Milch, Wasser und Kölln Schmelzflocken®\* in einem mit kaltem Wasser ausgespülten Kochtopf kalt aufsetzen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz aufkochen lassen. Obst bzw. Obstsaft nach dem Abkühlen hinzufügen.

\* Selbstverständlich können Sie auch Kölln Schmelzflocken® Dinkel-Hafer verwenden.

Wenn Sie den Brei mit Fertigmilch zubereiten möchten, kochen Sie Kölln Schmelzflocken®\* mit der für 200 ml vorgesehenen Wassermenge auf und rühren Milchpulver sowie Obstpüree nach dem Abkühlen ein.



# Nach dem 6. Monat

## Getreide-Obst-Brei

Im Laufe des siebten Lebensmonats macht ein weiteres Milchfläschchen Platz für einen Brei. Der Getreide-Obst-Brei regt Ihr Kind noch stärker zum Kauen an und enthält hochwertige Nähr- und Aufbaustoffe aus dem vollen Getreidekorn und Obst. Der Brei wird am besten nachmittags nach dem Mittagsschlaf gefüttert.

### Getreide-Obst-Brei

#### Zutaten pro Kind

100 g frisches Obst  
90 ml Wasser  
3 geh. EL (= 20 g) Kölln  
zarte Multikorn Flocken\*  
1 TL hochwertiges  
Pflanzenöl (= 5 g)

#### Kleine „Mengenlehre“

100 g sind:  
– 1 mittelgroßer Apfel  
– 2 Aprikosen  
– 1 kleine Birne  
– 1/2 große Banane  
– 1 Pfirsich

**Zubereitung** Das frische Obst sorgfältig waschen, schälen und zerkleinern. Wasser und Kölln zarte Multikorn Flocken aufkochen, von der Kochstelle nehmen und Obst sowie Öl untermischen.

**TIPP** Der Getreide-Obst-Brei kann mit frischem Obst vielseitig variiert werden. Bei der Wahl des Obstes nehmen Sie am besten die Früchte der Jahreszeit, die ausgereift und nicht zu sauer sind. Besonders bekömmlich sind Äpfel, Apfelsinensaft, Aprikosen, Birnen, Bananen und Pfirsiche.

\* Selbstverständlich können Sie auch Blütenzarte Köllnflocken verwenden.

# Ab dem 10. Monat

## Übergang zur Familienernährung

Zum Ende des 1. Lebensjahres erfolgt der Übergang von der Ernährung des Säuglings zur kleinkindgerechten Ernährung. Zum einen werden die Breimahlzeiten nun nicht mehr püriert, sondern zerdrückt. Zum anderen entwickelt sich nun auch der Mahlzeiten-Rhythmus von 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten.

Zudem verträgt das Kind jetzt fast alle Lebensmittel und damit zum Beispiel auch Fischgerichte und Ei. Viele Speisen, die in der Familie gegessen werden, kann Ihr Kind nun auch bekommen, sofern sie nicht zu stark gewürzt und nicht zu salzig sind. Wenn Sie Salz verwenden, dann bitte jodiertes Speisesalz. Verzichten Sie im 1. Lebensjahr Ihres Kindes auf die Gabe von Honig.

Nach wie vor ist es wichtig, dass keine blähenden Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Kohl gegeben werden. Dasselbe gilt für Lebensmittel wie Nüsse oder Johannisbeeren, die so klein sind, dass sie verschluckt werden könnten.

» Auch wenn anfangs nicht alles im Mund ankommt: Lassen Sie Ihr Kind vermehrt selber essen. Anfangs vielleicht erst einmal ein Stück Obst oder klein geschnittenes Brot, um dann später Schritt für Schritt das Essen einer ganzen Mahlzeit zu erlernen. Auch das Fläschchen macht allmählich Platz für das Trinken aus dem Lernbecher. «

Schritt für Schritt werden jetzt Brot (zunächst ohne Rinde), Nudeln, Reis, Joghurt und Quark in die tägliche Ernährung einbezogen. Vollkorn-Erzeugnisse aus Hafer sowie Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl kommen ebenfalls auf den Speiseplan Ihres Kindes. Anfangs eignen sich für ein Müsli Kölln zarte Multikorn Flocken oder Blütenzarte Köllnflocken. Später können Sie zu Kölln kernigen Multikorn Flocken oder Kölln's Echte Kernige übergehen, denn diese regen die Kaumuskulatur noch stärker an.

Auch der Übergang zum warmen Familienessen erfolgt jetzt schrittweise. Je nachdem, wie gut Ihr Kind schon kauen kann, kann es jetzt schon an den ersten Mahlzeiten „der Großen“ teilnehmen. Manche Kinder sind einfach mehr an den Speisen der Familie interessiert und möchten von daher dasselbe essen. Umgekehrt gibt es kleine Skeptiker, die gerne ein wenig länger bei ihren Brei- und Milchmahlzeiten bleiben möchten.



**Getränke** Bereits mit der Einführung der Beikost wird die Nahrung fester. So ist es spätestens mit drei Breimahlzeiten am Tag wichtig, dass Sie Ihrem Kind zu jeder Breimahlzeit etwas zu trinken anbieten. So ist sichergestellt, dass Ihr Kind die am Tag benötigte Flüssigkeitsmenge bekommt. Ebenso lernt es auf diese Weise, dass das Trinken zu einer Mahlzeit dazugehört. Besonders geeignete Getränke sind Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßter Kräuter- und Früchtetee. Da Säfte von Natur aus Zucker enthalten, verdünnen Sie diese mindestens 1:2 mit Wasser.

## Drinks für zwischendurch

### Joghurt-Drink

#### Zutaten pro Kind

50 ml Multivitamin- oder Orangensaft  
150 g Joghurt  
1 TL Honig  
2 EL Kölln Schmelzflocken<sup>®\*</sup>

**Zubereitung** Alle Zutaten miteinander verquirlen und in einem Becher oder Glas reichen.

### Erdbeer-Milch

#### Zutaten pro Kind

50 g Erdbeeren (frisch oder TK)  
150 ml Vollmilch  
2 EL Kölln Schmelzflocken<sup>®\*</sup>  
1 Päck. Vanillezucker

**Zubereitung** Erdbeeren im Mixer pürieren, die weiteren Zutaten hinzufügen, miteinander vermischen und in ein Glas füllen.

### Bananen-Milch

#### Zutaten pro Kind

1/2 Banane  
150 ml Vollmilch  
2 EL Kölln Schmelzflocken<sup>®\*</sup>  
1 TL Honig  
1 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung** Banane im Mixer pürieren. Milch sowie die anderen Zutaten dazugeben, kräftig durchmischen und in ein Glas füllen.

\* Selbstverständlich können Sie auch Kölln Schmelzflocken<sup>®</sup> Dinkel-Hafer verwenden.



# Frühstücksrezepte

## Juniormüsli mit Banane und Apfelsine

### Zutaten pro Kind

1/2 kleine Banane  
2 geh. EL Kölln zarte Multikorn Flocken\*  
4 EL Vollmilch  
1 TL Honig  
1 mittelgroße Apfelsine

## Birnenmüsli

### Zutaten pro Kind

1 mittelgroße, reife Birne  
2 EL Kölln zarte Multikorn Flocken\*  
2 geh. EL Joghurt  
2 EL Vollmilch  
1 TL Honig

**Zubereitung** Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Kölln zarten Multikorn Flocken, Milch sowie Honig verrühren. Die Apfelsine schälen und die einzelnen Spalten herauslösen. Apfelsinenfilets in kleine Stücke schneiden und unter das Müsli heben.

**Zubereitung** Birne schälen, grob raffeln und mit Kölln zarten Multikorn Flocken in eine Schale füllen. Joghurt mit Milch sowie Honig glatt rühren und über die Mischung gießen.

\* Selbstverständlich können Sie auch Blütenzarte Köllnflocken verwenden.



## Quarkmüsli

### Zutaten pro Kind

1 geh. EL Speisequark (20 % Fett)  
4 EL Vollmilch  
1 TL Honig  
1 kleiner Apfel (ca. 100 g)  
2 TL Zitronensaft  
1 TL Rosinen  
2 EL Kölln knusprige Multikorn Fleks

**Zubereitung** Quark mit Milch sowie Honig glattrühren. Apfel schälen, grob raffeln, mit Zitronensaft beträufeln, zusammen mit den Rosinen hinzufügen und mit Kölln knusprigen Multikorn Fleks bestreuen.

## Erdbeermüsli

### Zutaten pro Kind

100 ml Vollmilch  
1 TL Honig  
4 EL Kölln zarte Multikorn Flocken\*  
100 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

**Zubereitung** Milch sowie Honig verquirlen und über Kölln zarte Multikorn Flocken gießen. Erdbeeren klein schneiden und hinzufügen.

\* Selbstverständlich können Sie auch Blütenzarte Köllnflocken verwenden.

# Leichte Mittagsmahlzeiten

## Tomatensuppe

### Zutaten für 2 Kinder

3 große Tomaten  
1 kleine Zwiebel (ca. 40 g)  
2 TL Biskin® Reines Pflanzenöl  
100 ml Wasser

Für die Brühe:

200 ml Gemüsebrühe  
(instant)  
3 geh. EL Kölln Schmelzflocken®\*  
Paprika, Jodsalz, Zucker,  
eventuell etwas Tomatenmark  
1 EL gehackte Petersilie

## Multikorn-Rührei

### Zutaten pro Kind

1 EL Kölln zarte  
Multikorn Flocken\*  
3 EL Vollmilch  
1 Ei (Gew.-Kl. M)  
1 Prise Jodsalz  
1/2 EL Biskin® Reines Pflanzenöl

**Zubereitung** Tomaten gründlich waschen und vierteln. Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Tomaten und Zwiebelwürfel in Biskin® andünsten, Wasser zugeben und alles ca. 10 bis 15 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die nach Vorschrift angerührte Gemüsebrühe erhitzen. Tomaten durch ein Sieb passieren und zu der Brühe geben. Alles kurz aufkochen, mit Kölln Schmelzflocken® abbinden, abschmecken, portionieren und mit Petersilie bestreut servieren.

\* Selbstverständlich können Sie auch Kölln Schmelzflocken® Dinkel-Hafer verwenden.

**Zubereitung** Zutaten gut verschlagen und im heißen Biskin® ein Rührei zubereiten.

**TIPP** Mit gehackten Kräutern, Karottenraspeln oder fein gewürfelter Paprika können Sie dieses Grundrezept vielseitig variieren.

\* Selbstverständlich können Sie auch Blütenzarte Köllnflocken verwenden.



## Hackmuffins

### Zutaten für 6 Stück

Für das Hack:  
1 Ei (Gew.-Kl. M)  
50 g Kölln zarte  
Multikorn Flocken\*  
250 g gemischtes Hackfleisch  
Jodsalz, bunter Pfeffer

Für die Füllung:

1/2 Zucchini  
je 1/2 kleine rote und gelbe  
Paprikaschote  
2 TL Biskin® Reines Pflanzenöl  
1/2 kleine Dose geschälte  
Tomaten (190 ml)  
1 EL Balsamico  
1/2 Bund Petersilie  
1 Scheibe geräucherter  
Schinken  
75 g Emmentaler Käse

Ober-/Unterhitze: 200 °C  
Backzeit: ca. 30 Minuten

**Zubereitung** Ei, Kölln zarte Multikorn Flocken sowie Hackfleisch verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Füllung Zucchini und Paprikas waschen, putzen und in Würfel schneiden. In Biskin® anbraten. Geschälte Tomaten zerdrücken und zusammen mit dem Saft zum Gemüse geben. In der offenen Pfanne etwa 5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und unterrühren. Hackfleisch in die Muffinform geben und am Rand leicht hochdrücken. Darauf das Gemüse geben. Schinken in feine Streifen schneiden und auf dem Gemüse verteilen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüberstreuen und die Hackmuffins im Backofen überbacken.

\* Selbstverständlich können Sie auch Blütenzarte Köllnflocken verwenden.

# Nachspeisen

## Kernige Quarkspeise

### Zutaten pro Kind

2 EL Magerquark  
3 EL Vollmilch  
1 TL Honig  
oder Vanillezucker  
2 – 3 EL Obst  
2 EL Kölln knusprige  
Multikorn Fleks

## Zartes Dessert

### Zutaten pro Kind

1/8 l Kirschsafte  
3 EL Kölln zarte  
Multikorn Flocken\*  
1 TL Honig  
2 – 3 EL Obst  
(z. B. Kirschen, Banane)

## Bananen-Joghurt

### Zutaten pro Kind

1/2 Banane  
2 EL Vollmilch-Joghurt  
3 EL Vollmilch  
2 EL Kölln knusprige Multi-  
korn Fleks  
1 TL Honig

**Zubereitung** Quark, Milch, Honig bzw. Vanillezucker miteinander verquirlen und das Obst Ihrer Wahl unterheben. Mit Kölln knusprige Multikorn Fleks bestreut servieren.

**Zubereitung** Saft mit Kölln zarte Multikorn Flocken unter Rühren erhitzen, kurz aufkochen lassen und mit Honig süßen. Von der Herdplatte nehmen, Obst untermischen, in Schälchen füllen und erkalten lassen.

**Zubereitung** Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen. In Schälchen füllen und servieren.

\* Selbstverständlich können Sie auch Blütenzarte Köllnflocken verwenden.

# Ideen für den Kindergeburtstag

## Lustige Muffins

### Zutaten für 12 Stück

100 g Weizenvollkornmehl  
120 g Weizenmehl (Type 405)  
60 g Kölln kernige  
Multikorn Flocken\*  
2 TL Backpulver  
1 TL Natron  
1/2 TL Zimt  
1 Ei (Gew.-Kl. M)  
40 g brauner oder weißer Zucker  
100 g Honig  
60 ml Biskin® Reines Pflanzenöl  
1 TL Vanille-Backaroma  
150 g Vollmilch-Joghurt  
2 mittelgroße reife Bananen  
(ca. 400 g)

Zum Verzieren:  
50 g Kuvertüre, geschmolzen  
Pro Affe:  
3 runde Oblaten (ø 40 mm)  
Pro Schwein/Teddy:  
2 Brausepulverkissen  
rote Zuckerschiff

**Zubereitung** Backofen vorheizen. Trockene Zutaten, d. h. Mehl, Kölln kernige Multikorn Flocken, Backpulver, Natron und Zimt in einer Schüssel vermischen. In einer weiteren Schüssel restliche Zutaten verquirlen. Die trockenen Zutaten zufügen und unterrühren. Ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen mit Papierförmchen auskleiden. Teig hineingeben und backen. Abgekühlte Muffins mit Kuvertüre bestreichen und verzieren.

\* Selbstverständlich können Sie auch Kölln's Echte Kernige verwenden.



## Tomatenkäfer

### Zutaten pro Kind

100 g Buchstabennudeln  
Jodsalz  
1 Mohrrübe  
1 Wiener Würstchen  
2 EL Maiskörner (Dose)  
50 g tiefgefrorene Erbsen  
4 mittelgroße Tomaten  
½ Bund Petersilie  
2 EL Vollmilchjoghurt  
1 TL Zitronensaft  
Paprikapulver  
2 Prisen Zucker  
4 EL Kölln zarte  
Multikorn Flocken\*  
20 g geriebener Gouda  
8 Schnittlauchhalme  
1 EL Frischkäse

**Zubereitung** Die Nudeln in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Mohrrübe schälen und grob raspeln. Würstchen in dünne Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen, Erbsen für 1 Minute zu den Nudeln geben, dann abtropfen lassen. 8 Erbsen beiseite legen. Von den Tomaten zu ¾ einen Deckel abschneiden, die Tomaten aushöhlen und das Innere durch ein Sieb streichen.

Tomatendeckel halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit Joghurt, Tomatensud und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Paprika und Zucker würzen. Die Salat-zutaten mischen. Kölln zarte Multikorn Flocken ohne Fett rösten, den Käse darüberstreuen. Sofort aus der Pfanne nehmen. Salat in die ausgehöhlten Tomaten füllen, mit den Käse-flocken bestreuen, die Flügel auf den Tomatenkörper setzen. Schnittlauchhalme als Fühler aufstecken. Die Tomaten-Käfer mit dem Frischkäse verzieren. Die übrigen Erbsen als Augen draufsetzen. Auf Salatblättern anrichten.

\* Selbstverständlich können Sie auch Blütenzarte Köllnflocken verwenden.



## Vom blütenzarten bis ins kernige Alter

» Vollkorn-Erzeugnisse sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Zudem sorgen sie für eine lang anhaltende Sättigung. Ob als „reines“ Hafervollkorn-Erzeugnis in Form von Kölln Schmelzflocken®, Blütenzarte Köllnflocken und Kölln's Echte Kernige, oder als Kölln Schmelzflocken® Dinkel-Hafer sowie zarte und kernige Multikorn Flocken – nutzen Sie die wertvollen Vorteile für die ganze Familie. «

