

# **babybeikost**

## **Post by "katy" of Nov 1st 2013, 9:29 pm**

Hallo an alle! ich bin ganz neu hier, und weiß auch nicht wirklich wie ich hier eine Frage stellen kann. Ich versuch es einfach und hoffe, dass ich es hinkriege und ein paar Antworten bekomme. Meine Tochter ist 10 Monate und wird eigentlich noch voll gestillt. Ich denke es ist Zeit für die Beikost gekommen, nur kann ich mich schlecht mit dem klassischen Möhrenbrei und Milch-Getreidebrei anfreunden (obwohl ich selbst noch zum Teil gekochtes esse). Ich weiß aber nicht genau welche alternativen es aus der Rohkostküche gibt. Hat jemand Erfahrung damit?

---

## **Post by "Angelika" of Nov 1st 2013, 10:03 pm**

Willkommen Katy,

ich hatte auch gestillt und mit etwa 8 Monaten mit "Beikost" angefangen. Hipp Gläschen hatten wir einmal probiert anfangs, da wir beide sonst "roh" waren, bekamen wir allerdings beide von wenigen Löffelchen Verstopfung darauf.

Wir hatten bis 2 Jahre alle 2 Stunden Tag und Nacht gestillt, dann bis 4 Jahre alle 4 Stunden Tag und Nacht und praktizierten Familienbett, wodurch wir beide dabei nicht wirklich aufwachten. Ich konnte sehr gut nebenbei von zu Hause arbeiten dabei.

Vieles Grundsätzliche wurde wohl mit der Muttermilch abgedeckt bei uns, wenn ich etwas aß, setzte ich ihn einfach auf meinen Schoß und wenn er auch etwas wollte, bekam er davon, ebenso von meinem Mann.

Ich benützte mit Vorliebe Küchengeräte, die keinen Lärm machten mit Kurbel oder zergatschte etwas mit der Gabel oder rieb es mit einer Reibe (Glasreibe bei Apfel und Metallreibe bei reifer Kokosnuss). Er liebte die rot-gelben Mangos sehr, aber auch Physalis.

Manche diskutieren darüber, ob man auch vorgekautes aus dem Mund dem Kind geben darf. Dabei wird kritisiert, dass Karies vom elterlichen Mund auf das Kind übertragen werden kann. Wenn man kein Karies hat, ist es nicht so das Problem.

Insbesondere Kleinkinder orientieren sich vor allem an dem, was die Eltern essen. Indirekt

bekommen sie auch den Geschmack direkt durch die Muttermilch.

Einmal versuchten wir auch Mandelmilch, doch mein Sohn mochte die gar nicht, obwohl ich sie superfein abgeseibt hatte und auch dann gesüßt oder mit Erdbeere. An nährender Flüssigkeit trank er Muttermilch. An Flüssigkeit hatte ich immer Wasser bei mir.

Vor weichen Datteln möchte ich dich etwas warnen: Sie kleben fieser an den Zähnen der Kleinkinder als jede Schokolade. Da sind die frischeren Sorten besser oder jedenfalls solche, die nicht so stark kleben. Zähneputzen ist ja nicht so beliebt bei Kleinkindern, aber Rohkost bewirkt nicht, dass es nicht erforderlich ist. Viele Kleinkinder bekamen dadurch schon unnötig Karies!

Getrocknete Feigen waren auch sehr beliebt, sind da etwas besser, weil auch mehr gekaut wird. Er aß später auch mal etwas Räucherlachs. Später auch mal Honig (wobei unser Sohn den Wabenhonig immer gerne mochte, ist aber eher etwas für später).

Nicht kurz nach Obstgenuss Zähne putzen. Wenn putzen noch nicht gscheit geht, zumindest spülen und klebrige Lebensmittel vermeiden oder nachher etwas geben, wo das Kind noch länger kaut.

Selleriestangen kamen auch sehr gut an.

Klein geschnittenes Obst auch, aber das ist ja eh normal und sollte nicht zuviel sein. Insbesondere aber reif!!!!

Selbstgemachtes Marzipan, selbstgemachtes halbgefrorenes Rohkost-Eis (Bananen + Erdbeeren + etwas Rapsöl + etwas Honig je nach Süße der Bananen oder Datteln) oder auch als Creme mochte er sehr.

Sonst bevorzugte er die Lebensmittel insbesondere ungemischt.

Wir ließen ihn bei Zubereitungen immer selbst würzen.

Wesentlich und relevant wurden sehr bald auch Wildpflanzen, die Vogelmiere die du derzeit gut finden kannst ist bei Kleinkindern häufig sehr beliebt.

Auch angekeimte Kichererbsen sind sehr beliebt bei Kindern (auch wegen Lysingeschmack).

In den ersten vier Jahren prägst du die Ernährung besonders. Die Kinder erfahren auch durch

Beobachtung. Wenn du etwas isst das gut ist und dabei verzückt schaust, wird es neugierig sein und wenn du ein eher missliches Gesicht zu etwas machst das du gegessen hast, wird dein Kind nicht einmal probieren wollen. Das kannst du auch bei manchen Gelegenheiten nützen und besonders "bäh" schauen bei Dingen, die giftig wären oder sonst irgendwie ungeeignet. Aber Achtung, kein Kind läßt sich etwas vorspielen.

Interessant war auch eingeweichter Nackthafer, leicht fermentiert und natürlich der reife-Kokosnuss-Dattel-Kakao-Kuchen und Roh-Kakao aus reifer Kokosnussmilch und natürlich Trinkkokosnüsse. In der Volksschule machten wir einmal ein Experiment mit Getreide einweichen und wir hatten auch viel viel Spaß:

```
<iframe width="420" height="315" src="//www.youtube.com/embed/9TrXUZknraE"
frameborder="0" allowfullscreen></iframe>
```

Das fiel mir fürs erste ein ..

Liebe Grüße  
Angelika

---

### **Post by "katy" of Nov 4th 2013, 1:20 pm**

Vielen Dank für die Antwort, Angelika.  
Wons muss ich noch fragen: hast du Erfahrung mit chiapudding?

---

### **Post by "Angelika" of Nov 5th 2013, 8:34 pm**

Hallo Katy,


ja den mag mein Sohn sehr gerne. Er aß ihn als erster in einer Suppe und nannte die Körnchen dann "Froscheier". Sonst kommt er in Saucen hinein. Als "süßen" Pudding hatten wir ihn noch

nicht gemacht, weil wir nicht so süße Schleckermäuler sind bzw wenn, Früchte lieber pur essen und nicht mit Samen gemischt.

Manuel wollte überhaupt immer lieber alles pur, außer das selbst gemachte halbgefrorene Erdbeereis/creme.

Mit eingeweichten Leinsamen, auch als Brot hatten wir dahingehend eher schlechtere Erfahrungen, weil man da viel Wasser dazu trinken muss. Sonst kann man Darmverschluss bekommen. Auf den Chiasamenpackungen steht auch extra darauf, dass sie nur bis zu einem gewissen Prozentsatz in Mischungen verwendet werden sollen. Ich könnte mir vorstellen, dass auch bei Rohkostzubereitungen der Chiasamengehalt nicht zu hoch sein sollte und die Chiasamen auch gut eingeweicht/aufgequollen sein sollten, damit sie nicht zusehr zusammenklumpen. Chiasamen können soweit ich weiß das 12-fache ihres Volumens an Wasser aufnehmen. Haben sie die Zeit dafür nicht, holen sie sich das dann im Darm - und das ist dann nicht so gut. Also: viel Wasser und gut einweichen und nicht zuviel.

In jedem Fall würde ich mit wenig anfangen und erst einmal testen.

Wenn du eine Art Puddingkonsistenz ohne Feststoffe machen möchtest, das erreicht man auch sehr gut indem man das Fruchtfleisch der Trinkkokosnuss mit Mango mixt. Schmeckt wie Vanillepudding und braucht bei den süßen Mangos keine zusätzliche Süße. Und der Vorteil bei der Kokosnuss ist, dass sie viel (mittellang) gesättigtes Fett enthält. Das war (und ist) immer wieder Balsam für die Nerven. 

Liebe Grüße  
Angelika