

GRUNDREZEPT GEMÜSEBREI



etwas Wasser

etwas Öl oder Butter

ca. 200 g regional-saisonales Bio-Gemüse:

1. Lebensjahr:

Frühling bis Herbst: Spinat

im Sommer bis Herbst: Blumenkohl, rote Beete, Brokkoli, Zucchini, Sellerie, Möhren, Fenchel

Herbst und Winter: Kürbis, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Petersilienwurzeln

ganzjährig (Lagerware): Kartoffeln

Am Ende des 1. Lebensjahres:

Andere Kohlsorten, Hülsenfrüchte, frische Kräuter und Rohkost

1. Das Gemüse in etwa gleich großen Stücken in wenig kochendes Wasser geben und es ca. 20 Minuten auf kleiner Stufe kochen.
2. Das Kochwasser mitverwenden, so gehen die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren. Wenn das Gemüse gut gekocht ist, mit dem Pürrierstab zerkleinern. Wenn das Kind größer ist, nur mit der Gabel zerdrückt anbieten.
3. Um die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D und E zu ermöglichen, immer etwas Öl oder Butter - ca. 1 TL - in den fertigen Brei geben. Auch hier sind Bio-Qualität bzw. kaltgepresste, native Öle zu bevorzugen.

