

Fleisch und Fisch in der Beikost

Klassisch sagt man, dass nach einem ersten Start mit Gemüse und Gemüse-Kartoffel Brei dann **zwischen 7.-10 Monat** auch Fleisch und Fisch zur Beikost eingeführt werden.

Das heißt jedoch **eher, 1-2 Mahlzeiten in der Woche mit Fleisch oder Fisch anzubieten und nicht notwendigerweise, dass jede Mahlzeit auch eine fleischhaltige Mahlzeit sein muss.**

Der Hintergrund für die Begründung der (frühen) Einführung von Beikost, vor allem von Fleisch ist häufig der Gedanke der Eisenversorgung

Bei gesunden termingeborenen Neugeborenen deren Mütter keine diesbezüglich einschlägige Vorgeschichte haben (chronischer Eisenmangel, Eisenmangel im letzten Trimenon) geht man davon aus, dass die Kinder bei einer **ausgewogenen Beikosteinführung im ersten Lebensjahr mit dem mitgegebenen Eisenspeicher zurechtkommen.**

Frühgeborene ab einer gewissen Woche bekommen von Geburt an eine zusätzliche Eisenversorgung.

Wichtig zu wissen:

- **Auch viele weitere Lebensmittel enthalten Eisen, es muss nicht notwendigerweise Fleisch sein! Eisenhaltige Lebensmittel sind zum Beispiel:**
 - **Hirse, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen), Haferflocken, Sesam, Vollkornmehl/ Weizenkleie und Quinoa** sind beispielsweise sehr gute Eisenlieferanten.
Auch Gemüse wie zum Beispiel **Mangold, Fenchel, Grünkohl, Rotkohl, Kräuter, Spinat und Brokkoli** gehören zu den Eisenlieferanten.
Zusätzlich ist auch **Eigelb** ein Eisenlieferant

GANZ WICHTIG: Das heißt auch bei ausgewogenen fleischfreien Rezepten ist es möglich, einen guten Eisengehalt zu gewährleisten

- Wichtig ist- **Zur bestmöglichen Aufnahme des Eisens, egal ob aus fleischhaltigen Gerichten oder aus den eisenreichen Lebensmittel und Gemüsen eine Vitamin C reiche Zutat hinzuzufügen:**
Also z.B. etwas **Fruchtsaft oder Früchte** miteinbeziehen (Fruchtsaft als Zutat im Brei, oder Früchte als Fingerfood)

Zubereitungstipps für Beikost mit Fleisch und Fisch

Klassisch im Breirezept:

- **Fertigprodukt:** Püriertes Fleisch aus dem Gläschen, entweder als Komplettmenu oder als einzelnes Fleischgläschen welches zu der selbst gekochten Beikost dazu kommt
- **Selbst püriertes Fleisch**
 - Optimal, Fleisch aus Bioware
 - TIPP ZUM PÜRIEREN von Fleisch:
Hohes Gefäß, etwas Flüssigkeit oder Öl, pürieren mit dem Pürierstab
- Natürlich kann auch püriertes Fleisch, egal ob aus Gläschen oder selbstgekocht, auch z.B. in Eiswürfelbehältern für den jeweiligen Einsatz eingefroren werden

Fleisch beim Fingerfood:

- Klar, wenn das Fleisch zu grob ist (bzw. im „Naturzustand“ ist), kann es teilweise ohne Zähne noch nicht effizient gegessen werden.
Alternative: Hackfleisch verwenden.
Kommerzielles (abgepacktes) Hackfleisch ist von den Qualitätsansprüchen möglicherweise häufig nicht so, wie man dies gerne hätte.
Abhilfe: Beim Fleischer des Vertrauens kaufen oder ausgewähltes Fleisch (nicht zu mager) selbst wolfen
- Tipp: Wenn man das Fleisch beim Fleischer des Vertrauens wolfen lässt oder selber wolft- **ZWEIMAL (bei kleiner Scheibe) durchwolfen**
- **Alternativ:** Wenn man mit „normalem Hackfleisch“ einen Teig für Fleischklößchen oder Röllchen macht, diesen **mit der Rührmaschine/ Küchenmaschine etwas länger bearbeiten**, auch das gibt eine etwas feinere Konsistenz, die bereits von vielen Beikoststartern bewältigt werden kann.
- **Das Rezept gibt sein Übriges:** Zufügen von durchgepressten Kartoffeln zB gibt eine weichere Konsistenz

Fisch bei Beikost und Fingerfood

Als „Rohmaterial“ ist Fischfilet für die Beikostküche von daher dankbar, als dass es **ohne großen Aufwand zerkleinert werden kann, bzw. selbst am Stück von Fingerfood-Beikoststartern bereits ganz gut bewältigt werden kann**. Kurze Kochzeiten, einfaches Zerkleinern und weiche Konsistenz kommen der Beikostküche entgegen.

Außerdem gibt es beim Fisch auch tiefgefroren im Vergleich zum Fleisch auch einen recht guten Qualitätsstandard

REZEPTE

Fleisch- oder Fisch Klößchen/Röllchen

200g Hackfleisch (fein gewolft) Rinderhack/ gemischtes Hack/ Geflügelhack
alternativ die gleiche Menge an zerdrücktem/ gewolfter Menge an Fischfilet (Seelachs/ Wildlachs, etc.)

100g durchgepresste gekochte Kartoffeln

1 Eigelb

2 gehackte Saisonkräuter fein gehackt

(für Erwachsene natürlich plus zusätzlich Salz und frisch geriebenen Pfeffer)

Die Konsistenz jeweils zusätzlich mit Semmelbröseln/Panko anpassen, bzw. auch darin panieren

Von Hand vermischen, oder **falls nicht sehr fein gewolft, ggf. etwas intensiver mit Mixer/ Küchenmaschine vermischen** (dies macht eine weichere Konsistenz, was den Kindern entgegenkommt)

und **dann in Klößchen oder Röllchen formen.**

Wenn die Klößchen oder Röllchen zu stark kleben, in Mehl wenden oder auch in Panko/ Semmelbröseln wenden, bevor sie in Öl ausgebraten werden.

Variation:

als Austausch für Fleisch/Fisch

2-3 gehäufte EL fein geriebene Karotten, Zucchini oder ähnliches in den Teig untermischen

Beikost-Fleischpüree

100g gekochtes Fleisch (Geflügel, Schwein, Geflügel)

1TL gehackte frische Kräuter

1-2 EL Öl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl)

2-3 EL Apfelmus (oder 1-2 EL Apfelsaft oder auch etwas frischgepresster Zitronensaft)

Zusammen in einem hohen Gefäß mit einem Pürrierstab pürieren