
Breifrei & entspannt – Der BLW-Ratgeber mit 100 einfachen Familienrezepten

Beikoststart leicht gemacht: Baby-led Weaning mit Tipps, Zubehör & leckeren Rezepten für dein breifrei glückliches Baby

Das perfekte Geschenk für Babyshower & Geburt



INHALTVERZEICHNIS

Einleitung: Willkommen in der Welt des Baby-led Weaning 6

- Warum BLW? – Die Vorteile des Beikoststarts ohne Brei 6
So nutzt du dieses Buch 7

TEIL 1: Alles über Baby-led Weaning (BLW) ... 8

- Was ist BLW? 8
Voraussetzungen für den Beikoststart 9
Woran du erkennst, dass dein Baby bereit ist 9
Sicheres Essen: Ersticken vs. Würgen 10
Nährstoffe und Nährstoffbedarf im ersten Lebensjahr 11
Schlüsselnährstoffe: Eisen, Zink & mehr 13
Die Rolle von Stillen oder Säuglingsnahrung während der Beikostzeit 15
BLW vs. Brei – Mythen & Fakten 17
Sanft kombiniert: BLW und Brei zusammen nutzen 17

TEIL 2: BLW im Alltag – Tipps & Tools 19

- Erfolgreich starten: Gute Voraussetzungen für die Mahlzeiten 19
Lebensmittel vorbereiten – ganz einfach 21
Was du zu jeder Mahlzeit anbieten kannst 23
Portionsgrößen, Erwartungen und Kleckerei 24
Hilfsmittel, die wirklich helfen (und was du dir sparen kannst) 27
Allergene, neue Lebensmittel und Exposition 29

TEIL 3: 100 Baby-led Weaning Familienrezepte 32

Frühstück & Snacks 33

- Weiche Bananen-Hafer-Finger 33
Apfel-Birnen-Frühstücks-Wedges 33

- Blaubeer-Joghurt-Hafer-Riegel (weich) 34
Süßkartoffel-Frühstücks-Patties (weich) 34
Weiches Rührei mit Avocado-Streifen 35
Gebackene Kürbis-Hafer-Quadrat (weich) 35
Spinat-Ei-Frühstücks-Muffins (Mini) 36
Pfirsich-Hafer-Frühstücksscheiben (weich) 36
Zucchini-Ei-Frühstücks-Finger (weich) 37
Apfel-Hafer-Würfel mit Zimt (weich) 37
Beeren-Hafer-Quadrat (weich) 38
Weiche Bohnen-Gemüse-Scoops (flach gedrückt) 38
Brokkoli-Käse-Frühstücks-Finger (weich) 39
Avocado-Banane-Joghurt-Bowl (löffelbar) 39
Spinat-Ricotta-Mini-Pancakes 40
Ricotta-Banane-Toast-Finger (weich) 40
Weiche Hirse-Birnen-Küchlein 41
Karotten-Frühstücks-Bites (weich) 41
Weiche Tofu-Gemüse-Scramble-Streifen 42
Overnight Oats mit Joghurt und püriertem Obst (löffelbar) 42

Gemüse & Beilagen 43

- Karotten-Pastinaken-Ofengemüse mit Thymian 43
Zucchini mit Knoblauch-infundiertem Öl 43
Butternut-Kürbis mit Zimt (Ofen) 44
Blumenkohl mit Kreuzkümmel & Olivenöl 44
Grüne Bohnen mit Kräutern 45
Rote Bete mit Apfel 45
Geschmorter Kohl mit Apfel 46
Weiche Gemüsemischung mit Joghurt 46
Kürbis mit Thymian aus dem Ofen (weich) 47
Gedämpfte Kohl-Bänder mit Butter (weich) 47
Gebackene Tomaten-Spargel-Mischung (weich) 48
Weiche Erbsen mit Olivenöl 48
Süßkartoffel-Apfel-Mash (Kombi) 49
Cremige Polenta-Sticks (weich) 49
Brokkoli-Kartoffel-Smash-Cakes (weich) 50
Gebackene Auberginen-Finger (weich) 50

Hauptgerichte für die ganze Familie 51

- Gezupftes Hähnchen mit Gemüse aus der Pfanne 51

Weiche Puten-Hackbällchen-Finger	51	Weiche Gersten-Gemüse-Bites (aus dem Ofen)	68
Linsen-Gemüse-Eintopf (familientauglich)	52	Sehr weiche Gnocchi mit Butter	68
Gebackener Lachs (Flocken) mit Süßkartoffel	52	Gedämpfte Aprikosenhälften mit Joghurt (weich)	69
Rinderhack-Gemüse-Pfanne (weich)	53	Mini-weiche Brezel-Sticks (ohne Lauge)	69
Cremiges Kichererbsen-Spinat-Curry (mild)	53	Weiche Obst-Hafer-Riegel	70
Weiches Hähnchen-Reis-Karotten-Ofengericht (sehr zart)	54	Süßigkeiten & gesunde Leckereien	71
Gemüse-Ziti aus dem Ofen (mild).....	54	Karotten-Orangen-Pudding-Scheiben (weich)....	71
Puten-Zucchini-Patties aus dem Ofen (weich)....	55	Blaubeer-Buchweizen-Dessert-Quadrat (weich)....	71
Weicher Weißfisch mit Zitrone & Dill	55	Pfirsich-Joghurt-Pops	72
Linsen-Bolognese mit weicher Pasta	56	Kürbis-Hafer-Kekse mit Zimt (weich)	72
Hähnchen-Süßkartoffel-Auflauf (weich).....	56	Joghurt-Beeren-Bark (zum Anlutschen, nur unter Aufsicht)	73
Rind & Butternut-Kürbis aus der Pfanne (weich)	57	Süßkartoffel-Brownie-Bites ohne Schokolade (weich)	73
Weiche Gemüse-Lasagne-Quadrat.....	57	Bananen-Nice-Cream-Scoops (weich, nur unter Aufsicht)	74
Gezupftes Hähnchen „Taco“-Pfännchen (weich) ..	58	Beeren-Ricotta-Dessert-Scoops (weich)	74
Cremige Pilz-Erbsen-Pasta (sehr weich).....	58	Gebackene Grieß-Milch-Quadrat (weich)	75
Hähnchenschenkel aus dem Ofen mit Gemüse (sehr weich)	59	Pfirsich-Joghurt-Swirl (weich)	75
Gemüse-Bohnen-Shepherd's Pie (mild).....	59	Zucchini-Vanille-Custard-Quadrat (weich)	76
Hähnchen-Apfel-Pfanne mit einem Hauch Zimt (mild).....	60	Weiche Riegel mit Kürbiskern & Dattel (Soft Chew Bars)	76
Rinderhack-Grüne-Bohnen-Tomaten-Pfanne (weich).....	60	Familienklassiker – BLW-tauglich angepasst.	77
Gefüllte Pasta-Muscheln mit Gemüse & Ricotta (weich).....	61	BLW-Mac & Cheese (extra weich)	77
Weicher Rindfleisch-Karotten-Schmortopf	61	Weiche Meatloaf-Finger (Rind oder Pute)	77
Fingerfood & Snacks für zwischendurch	62	Babysichere Hühnerpastetenfüllung	78
Gedämpfte Kochbananen-Sticks mit Zimt (weich) ..	62	Zerlegtes Familien-Wokgericht (sehr weich).....	78
Weiche Polenta-Würfel mit Muskat (mild gewürzt) ..	62	Weiche Veggie-Pizza-Streifen.....	79
Weiße-Bohnen-Avocado-Scoops (weich)	63	Familienklassiker: Mildes Chili (weich & dick) ..	79
Quinoa-Gemüse-Cluster aus dem Ofen (weich) ..	63	Gebackene Spaghetti-Quadrat (weich)	80
Gedämpfte Mango-Sticks (weich).....	64	Weicher Fischauflauf mit Kartoffelhaube	80
Kichererbsen-Tahini-Smash-Röllchen (weich) ..	64	BLW-Hähnchen Alfredo (weich & cremig)	81
Weiche Buchweizen-Mini-Quadrat	65	Weiche Rindfleischstreifen (mild)	81
Kartoffelhälften mit weicher Hähnchenfüllung ..	65	Kombi-Teller: Hähnchen & Knödel (weich)	82
Warmen Mango-Hafer-Finger (weich)	66	Thunfisch-Nudel-Auflauf (weich)	82
Gedämpfte Papaya-Sticks mit Limettenabrieb ..	66	Hühner-Nudelsuppen-Bowl (dick & löffelbar) ...	83
Rührei mit Hüttenkäse (weiche „Clumps“).....	67	TEIL 4: Bonus & Extras	84
Gebackene Tofu-Streifen mit Sesamöl-Aroma (weich).....	67	Wöchentliche Essensplan-Vorlagen.....	84

Erfahrungsberichte aus Familien	87	SCHLUSSWORT.....	90
Danksagung	89	MESSUNGEN & UMRECHNUNGEN	92

Einleitung: Willkommen in der Welt des Baby-led Weaning

Sobald feste Nahrung ins Spiel kommt, fühlt sich Füttern plötzlich komplizierter an, als es sein müsste. Aus den einfachen Milchmahlzeiten werden Fragen zu Zeitpunkt, Konsistenz, Portionsgröße und Sicherheit. Viele Familien bekommen das Gefühl, es gäbe eine „richtige“ Reihenfolge, einen „richtigen“ Plan und eine „richtige“ Vorgehensweise – obwohl Babys sich nun einmal nicht an Skripte halten.

Baby-led Weaning bietet einen anderen Ausgangspunkt. Statt jeden Bissen zu steuern, dürfen Babys von Anfang an aktiv am Essen teilhaben – so, wie sie auch alles andere lernen: durch Ausprobieren, Neugier und Wiederholung. Mahlzeiten sind nicht länger etwas, das *an deinem Baby passiert*, sondern etwas, das es selbst mitgestaltet.

Dieser Ansatz fügt sich ganz natürlich in den Familienalltag ein. Babys sitzen mit am Tisch, beobachten andere beim Essen und entdecken Lebensmittel gemeinsam mit dem Rest der Familie. Das Essen wird bewusst vorbereitet, aber ohne unnötigen Aufwand. Mit der Zeit werden Mahlzeiten zu vertrauten, gemeinsamen Momenten – nicht zu separaten Fütter-Sessions, die besondere Planung erfordern.

Baby-led Weaning bedeutet, eine ruhige, unterstützende Umgebung zu schaffen, in der Lernen möglich ist. Dieses Buch wurde geschrieben, um dir genau dabei zu helfen: mit praktischer Anleitung und alltagstauglichen Rezeptideen, die Sicherheit und Vertrauen auf beiden Seiten des Tisches stärken.

Warum BLW? – Die Vorteile des Beikoststarts ohne Brei

Der Start mit fester Nahrung wirft oft viele Fragen auf: Wie viel sollte mein Baby essen? Bekommt es genug? Ist das normal? Baby-led Weaning verschiebt den Fokus weg vom Abmessen von Löffeln und hin zum Beobachten von Entwicklung. Anstatt den Prozess kontrollieren zu wollen, unterstützt BLW ihn. Die Vorteile gehen dabei weit über das hinaus, was am Ende wirklich gegessen wird – und betreffen, wie Babys lernen, wachsen und Essen als Teil des Alltags erleben.

1. **Essfähigkeiten durch Übung entwickeln:** Wenn Babys selbst essen, wird jede Mahlzeit zu einer Übungseinheit für wichtige Fähigkeiten: Greifen, zum Mund führen, abbeißen, kauen und schlucken entwickeln sich gemeinsam. Diese Abläufe entstehen durch Wiederholung, nicht durch Anweisungen. Mit der Zeit werden Babys koordinierter und sicherer – einfach, weil sie es ausprobieren dürfen.
2. **Natürliche Sättigungswahrnehmung unterstützen:** BLW lässt Babys entscheiden, wie viel sie von dem Angebot essen möchten. Sie hören auf, wenn sie satt sind, und essen weiter, wenn sie noch Hunger haben. So bleiben sie mit ihren eigenen Körpersignalen verbunden, statt sich an äußeren Vorgaben zu orientieren. Mahlzeiten werden ruhiger, weil kein Druck entsteht, „eine bestimmte Menge“ schaffen zu müssen.
3. **Echte Texturen früh kennenlernen:** Weiche, aber stückige Lebensmittel geben Babys von Beginn an Erfahrungen mit unterschiedlichen Konsistenzen. Dadurch lernen sie, wie sich verschiedene Lebensmittel im

Mund anführen und bewegen. Frühe Vielfalt kann Essen vertrauter machen und später die Hemmschwelle gegenüber Neuem reduzieren.

4. **Familienmahlzeiten fördern:** BLW passt gut in den Alltag. Mit kleinen Anpassungen kann das Baby häufig dasselbe essen wie der Rest der Familie. Das bedeutet weniger Extra-Kochen und mehr gemeinsame Zeit am Tisch. Babys lernen viel durch Beobachten – und gemeinsame Mahlzeiten werden Teil ihres täglichen Rhythmus.
5. **Mehr Selbstvertrauen für Baby und Eltern:** Wenn Babys Lebensmittel selbstständig handhaben, wächst ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Und Eltern gewinnen Sicherheit, weil sie sehen, wie ihr Baby lernt und sich anpasst. Mit der Zeit fühlen sich Mahlzeiten weniger stressig und deutlich entspannter an – eine positive Basis für die kommende Ernährungsphase.

So nutzt du dieses Buch

Dieses Buch ist so gedacht, dass du es flexibel verwenden kannst. Es gibt keinen einzigen „richtigen“ Weg, dich durch die Inhalte zu arbeiten – und du musst es auch nicht von vorne bis hinten lesen, um davon zu profitieren.

Du kannst dieses Buch nutzen, um:

- einfache, babygeeignete Rezepte zu finden, die der ganzen Familie schmecken
- mehr Sicherheit zu gewinnen, eine große Lebensmittelvielfalt anzubieten – ohne auf Breie angewiesen zu sein
- Mahlzeiten für stressige Tage, Meal Prep, Vorkochen oder die Wochenplanung vorzubereiten
- den Druck am Esstisch zu reduzieren, weil die Rezeptideen realistisch und alltagstauglich sind

Der Rezeptteil ist nach Mahlzeiten gegliedert. So kannst du schnell zu dem blättern, was du gerade brauchst – ob Frühstück, ein schneller Snack oder ein Familienabendessen. Jedes Rezept legt den Fokus auf **weiche Konsistenzen, griffige Formen und milde, natürliche Aromen**, die Babys an echtes Essen heranführen, ohne sie zu überfordern.

Viele Rezepte sind **variabel und saisonal**. Zutaten lassen sich austauschen – je nachdem, was gerade verfügbar, bezahlbar oder bereits in deiner Küche ist. Die meisten Gerichte sind außerdem so konzipiert, dass **Reste sinnvoll weiterwendet** werden können, sodass eine Kochrunde mehrere Mahlzeiten abdecken kann.

Im gesamten Buch findest du unterstützende Elemente wie **Checklisten, Meal-Planning-Vorlagen und Antworten auf häufige Elternfragen**. Sie sollen dir helfen, dich vorbereitet und begleitet zu fühlen – nicht dich einschränken.

Vor allem lädt dieses Buch zu einem **ruhigen, vertrauensvollen Start in die Beikostzeit** ein. Fortschritte sehen bei jedem Baby anders aus – und das ist völlig normal. Das Ziel sind positive, druckfreie Erfahrungen rund ums Essen, die sowohl die Entwicklung deines Babys als auch den Rhythmus eurer Familie unterstützen.

TEIL 1: Alles über Baby-led Weaning (BLW)



Was ist BLW?

Baby-led Weaning – oft kurz **BLW** – ist ein Ansatz für den Beikoststart, bei dem Babys **von Anfang an selbst essen**. Statt hauptsächlich mit dem Löffel fein pürierte Breie zu füttern, bekommen Babys **weiche, sicher vorbereitete Lebensmittel**, die sie selbst greifen und zum Mund führen können.

Der wichtigste Unterschied ist die Frage: **Wer hat die Kontrolle?** Beim BLW entscheidet der Erwachsene, **welche Lebensmittel angeboten werden und wie sie sicher zubereitet sind**. Das Baby entscheidet, **ob es isst, wie viel und in welchem Tempo**. Diese Aufgabenteilung prägt alles, was danach kommt.

BLW basiert auf dem Gedanken, dass Essen eine **Fähigkeit** ist – nicht nur Nahrungsaufnahme. So wie Rollen, Krabbeln und Laufen entwickeln sich auch Essfertigkeiten durch Übung. Wenn Babys Lebensmittel selbst handhaben, lernen sie, Hände, Mund und Kiefer zu koordinieren. Sie erleben **Textur, Temperatur, Form und Widerstand** direkt – und genau das unterstützt natürliches Lernen.

Dieser Ansatz passt außerdem gut zum Familienalltag. Babys essen **abgewandelte Versionen normaler Mahlzeiten**, nicht getrennte „Babymenüs“. Sie sitzen mit am Tisch, beobachten andere beim Essen und nehmen an gemeinsamen Mahlzeiten teil. So wird Essen mit der Zeit vertraut – statt inszeniert.

BLW bedeutet nicht „Hände weg“ oder dass Sicherheit ignoriert wird. Es bedeutet, Lebensmittel **bewusst auszuwählen, babygeeignet vorzubereiten und Lernen durch Erfahrung zuzulassen** – statt jede Mahlzeit zu „füttern“.

Voraussetzungen für den Beikoststart

BLW ist nicht an ein bestimmtes Datum gebunden. Entscheidend ist **Entwicklungsreife**, nicht das Alter allein. Die meisten Babys sind **irgendwann um den 6. Monat** bereit – ausschlaggebend sind jedoch körperliche Meilensteine, die selbstständiges Essen sicher und realistisch machen.

Bevor du feste Nahrung anbietest, sollte dein Baby:

- **aufrecht sitzen** können (mit nur minimaler Unterstützung)
- **Kopf und Nacken stabil** halten können
- Gegenstände **gezielt zum Mund führen**
- während einer Mahlzeit **sitzen bleiben** und **aufmerksam** sein

Diese Fähigkeiten sind wichtig für sicheres Schlucken und gute Koordination. Ein Baby, das nicht stabil sitzt oder den Kopf nicht kontrollieren kann, ist noch nicht bereit, Nahrung selbstständig zu managen.

Eine weitere Voraussetzung ist **Interesse**. Bereitschaft zeigt sich oft darin, dass Babys andere beim Essen aufmerksam beobachten, nach Essen greifen oder den Mund öffnen, wenn Essen in der Nähe ist. Interesse allein reicht nicht – es tritt aber häufig zusammen mit körperlicher Reife auf.

Auch das **Ess-Setup** spielt eine Rolle: Ein stabiler Hochstuhl mit guter **Fußstütze** hilft Babys, ausbalanciert und konzentriert zu bleiben. Wenn die Füße auf einer Fläche stehen, verbessert das die Haltung und reduziert unnötige Bewegungen beim Essen.

Dann kommt die **Zubereitung**: Lebensmittel müssen so gekocht und geschnitten sein, dass Babys sie greifen und mit dem Zahnfleisch zerdrücken können. Harte, runde oder glitschige Lebensmittel brauchen Anpassungen, um Risiken zu senken. Das ist nicht kompliziert – aber bewusst.

BLW funktioniert am besten, wenn Erwachsene bei den Mahlzeiten **anwesend, aufmerksam und mit am Tisch** sind. Essen ist nichts, das „nebenbei“ passieren sollte. **Aufsicht gehört zur Bereitschaft dazu.**

Woran du erkennst, dass dein Baby bereit ist

Bereitschaft zeigt sich als **Muster**, nicht als einzelnes Zeichen. Sinnvoll ist es, mehrere Hinweise gemeinsam zu beobachten, bevor es losgeht.

Wichtige Anzeichen sind:

- aufrechtes Sitzen **ohne zusammensacken**
- gute **Kopf- und Nackenkontrolle**
- Fähigkeit, Essen zu **greifen** und **zum Mund zu bringen**
- abgeschwächter **Zungenstoßreflex** (Essen wird nicht automatisch wieder herausgeschoben)
- **Neugier** auf Essen während der Familienmahlzeiten

Diese Anzeichen treten oft ungefähr zur gleichen Zeit auf. Ein Baby, das sitzen kann, aber Essen noch nicht zuverlässig zum Mund bringt, ist noch in der Entwicklung. Ein Baby, das nach Essen greift, aber im Hochstuhl zusammensackt, braucht meist noch etwas Zeit.

Bereitschaft hat auch mit **Ausdauer** zu tun: Babys sollten lange genug aufrecht und aufmerksam bleiben können, um Essen zu erkunden. Sehr kurze Aufmerksamkeitsspannen oder häufiges „Einsacken“ sind Hinweise, dass Abwarten hilfreich sein kann.

Zähnen ist keine Voraussetzung. Viele Babys starten ohne Zähne. Das Zahnfleisch ist stark und kann weiche Lebensmittel gut verarbeiten.

Und: Es ist völlig normal, wenn Babys am Anfang **kaum etwas essen**. Die ersten Mahlzeiten dienen dem Lernen, nicht der Menge. Anfassen, matschen, ablecken und fallen lassen – all das gehört dazu.

Reifezeichen	Worauf du achten solltest
Sitzen	Aufrecht sitzen mit minimaler Unterstützung
Kopfkontrolle	Stabil und sicher, ohne Wackeln
Handmotorik	Greift Essen und führt es gezielt zum Mund
Interesse	Beobachtet andere beim Essen, greift nach Essen
Mundkontrolle	Weniger automatisches Herausdrücken von Nahrung (Zungenstoßreflex lässt nach)

Sicheres Essen: Erstickern vs. Würgen

Zu verstehen, **was Würgen ist** und **was echtes Erstickern ist**, gehört zu den wichtigsten Grundlagen, um mit Beikost (und besonders BLW) sicher und entspannt zu starten.

Würgen – normal und erwartbar

Würgen ist ein Schutzreflex. Er hilft Babys dabei, Nahrung im Mund nach vorne zu bewegen oder wieder herauszubefördern. Würgen kann sehr dramatisch aussehen: Babys husten, prusten, machen laute Geräusche oder drücken das Essen mit der Zunge wieder heraus. Das Gesicht kann rot werden, und die Augen können tränern. Das wirkt beunruhigend – **aber es zeigt, dass die Atemwege frei sind** und der Körper so reagiert, wie er soll.

Erstickern – ein Notfall

Erstickern passiert, wenn Nahrung die Atemwege blockiert. Ein Baby, das wirklich erstickt, kann oft **leise sein** oder **nicht effektiv husten**. Das ist ein **Notfall** und erfordert **sofortiges Handeln**.

Warum Würgen bei BLW anfangs häufiger sichtbar ist

Beim Baby-led Weaning sieht man am Anfang oft mehr Würgen, weil Babys lernen, Texturen selbst zu steuern. Der Würgereflex liegt im Säuglingsalter weiter vorne im Mund und wandert mit Erfahrung nach hinten. Würgen ist also ein Teil des Lernprozesses.

So unterstützt du die Sicherheit beim Essen