



Gesunde Ernährung von Anfang an

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, haben werdende Eltern viele Fragen. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die richtige Ernährung, denn für den Nachwuchs wünschen sich alle Eltern nur das Beste. Wie Neugeborenen ein gesunder Start ins Leben ermöglicht werden kann und worauf man bei der Zubereitung und Aufbewahrung von Babybrei & Co. unbedingt achten sollte, verraten die Frische-Profis von Emsa.

Große Frische für kleine Leute

Um den 6. Monat herum bekommen Babys den ersten Brei, sie reagieren dann neugierig auf andere Lebensmittel und brauchen für ihre Entwicklung zusätzlich Energie und Nährstoffe. „Babybrei selbst zubereiten oder fertige Gläschen kaufen?“, ist dann häufig die erste Frage. Grundsätzlich sind beide Varianten gut geeignet, jedoch möchten viele Eltern gern selbst entscheiden, was das eigene Kind zu sich nimmt. Außerdem braucht es zur Zubereitung von Babynahrung am Anfang gar nicht viel. Gemüse versorgt die Kleinen mit Eisen und ist leicht verdaulich, Obst und Fleisch liefern die nötigen Vitamine. Hierbei kommt es auf die Frische an, denn je frischer die Lebensmittel sind, desto mehr Nährstoffe und Vitamine enthalten sie. Damit diese beim Kochen nicht verloren gehen, ist eine schonende Zubereitung besonders wichtig. Die Lebensmittel sollten in kleine Stücke geschnitten und nur so kurz wie möglich gekocht werden. Gemüse sollte idealerweise gedünstet werden. Der Brei darf abschließend allerdings nicht gewürzt werden, weil Gewürze die noch nicht vollständig entwickelten Geschmacksnerven des Kindes überfordern.

Frische aufbewahren – auf Hygiene achten

Vorkochen, Einfrieren und Aufbewahren – dadurch können Eltern sich für stressige Tage etwas Zeit schaffen. Schließlich haben sie neben der Essens-Zubereitung noch viele andere Pflichten und Aufgaben, denen sie nachgehen müssen. Nach dem Pürieren sollte der Brei möglichst schnell heruntergekühlt und eingefroren werden – am besten portionsweise. Hierfür

Pressekontakt:

ORCA van Loon • Susanne Jung • Am Sandtorkai 68 • D-20457 Hamburg • Tel. +49 (0) 40 460 68-150 • emsa@orcavanloon.de
EMSA GmbH • Grevenener Damm 215-225 • D-48282 Emsdetten • Tel. +49 (0) 2572 13 240 • www.emsa.com



und auch für die Zubereitung, Portionierung und Mitnahme für unterwegs sind die Emsa Clip & Close Glas Frischhaltedosen mit 0,2 Litern Fassungsvermögen perfekt geeignet. Wie alle anderen Clip & Close Varianten sind die Döschen auch für Flüssigkeiten 100% dicht und dank der einzigartigen Frische-Dichtung 100% hygienisch. Diese bietet keinerlei Zwischenräume, in denen sich Keime einnisten oder Spülmittelreste zurückbleiben können. Das ist besonders für die Nahrung der Kleinsten wichtig, da deren Immunsystem noch nicht vollständig entwickelt ist.

Unbedenklich einfrieren, aufwärmen, backen

Eingefrorene Breie aus eigener Herstellung sind bei rund -18° Celsius bis zu zwei Monate haltbar. Um Vitaminverluste zu vermeiden, ist es wichtig, den Brei erst unmittelbar vor dem Füttern – und nicht mehrfach – aufzutauen. Die Clip & Close Schalen aus gehärtetem Diamantglas eignen sich für das Erwärmen sowohl in der Mikrowelle als auch im Wasserbad. Statt kompletter Mahlzeiten können hierin auch die einzelnen Zutaten wie Gemüse oder Fleisch eingefroren werden. Wurden die Zutaten vor der Zubereitung ordentlich abgewaschen, steht einer gesunden Babymahlzeit nichts mehr im Wege. Und ist die Breizeit vorbei, können die ofenfesten Glasschalen alternativ auch als Backformen für kleine Kuchen oder Aufläufe genutzt werden.

Alles frisch? Tipps für die Babybrei-Zubereitung:

- **Frisch einkaufen:** Je frischer die Lebensmittel bei der Zubereitung sind, desto mehr Nährstoffe und Vitamine sind enthalten.
- **Schonend zubereiten:** Um Vitaminverluste zu vermeiden, sollten die Zutaten klein geschnitten und nur so lang wie nötig gegart werden.
- **Hygienisch aufbewahren:** Um Keimbildung zu vermeiden, sollte der Brei absolut luftdicht und hygienisch aufbewahrt werden, z. B. in den Emsa Clip & Close Glas Baby Dosen mit Frische-Dichtung.



- **Unbedenklich auftauen:** Von mehrmaligem Auftauen von Babynahrung ist abzuraten. In Glasschalen kann eingefrorener Brei sowohl im Wasserbad als auch in der Mikrowelle aufgetaut werden.

Emsdetten, April 2015