

Warum Öl zur Beikost?

Da Babys sehr viel Energie brauchen, um gut wachsen und gedeihen zu können, sollte die Beikost auch Fett enthalten, denn Fett ist ein ergiebiger Energielieferant. Wenn Sie den Brei für Ihr Baby selbst kochen, sollten Sie pro 200 g Brei 1 Esslöffel Pflanzenöl zufügen. Wenn Sie Beikost aus dem Glas füttern, sollten die Breie mit ungefähr 1 Teelöffel Pflanzenöl pro Glas aufgewertet werden.

Unsere Rezeptideen:

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, ab 5.-7. Monat:

Zutaten und Zubereitung:

- 20 g mageres Fleisch (z.B. Rind oder Geflügel) in etwas Wasser kochen, klein schneiden und fein pürieren
- 90 g Gemüse (z.B. Karotten, Pastinake, Fenchel, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli) waschen, klein schneiden und mit Kartoffeln in wenig Wasser oder der Fleischbrühe dünsten
- 50 g Kartoffeln schälen, klein schneiden, mit dem Gemüse dünsten, das pürierte Fleisch zugeben und aufkochen lassen
- 30 g Apfelsaft zugeben und nochmals pürieren
- 1 EL (10 g) Vitaquell Bio Mutter- und Kind-Öl unterrühren



Vitaquell

Getreide-Obst-Brei, ab 6.-8. Monat:

Zutaten und Zubereitung:

- 20 g Vollkorn-Getreideflocken (z. B. Haferflocken, Grieß) mit
- 90 g Wasser aufkochen
- 100 g Obstpüree (-saft) zugeben und
- 1 TL (5 g) Vitaquell Bio Mutter- und Kind-Öl unterrühren

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei, ab 7.-9. Monat:

Zutaten und Zubereitung:

- 100 g Gemüse putzen und klein schneiden
- 50 g Kartoffeln schälen, klein schneiden und mit dem Gemüse in wenig Wasser dünsten
- 10 g Haferflocken zufügen und mit
- 20 g Apfelsaft und
- 20 g Wasser pürieren
- 1 EL (10 g) Vitaquell Bio Mutter- und Kind-Öl in den heißen Brei einrühren

Unser Tipp für Schwangere:

Der erhöhte Omega-3-Fettsäurenbedarf während der Schwangerschaft kann über Seefisch (Hering, Seelachs), über Pflanzenöle (Mutter- und Kind-Öl, Leinöl, Raps- und Rapskernöl) und Omega 3-Pflanzenmargarine gut gedeckt werden. Geben Sie einfach in den morgendlichen Obst- oder Gemüsesaft 1 TL Pflanzenöl oder nehmen als Brotaufstrich die Omega 3-Pflanzenmargarine.



Fauser Vitaquell 22506 Hamburg
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert.

Art.-Nr.:80559

Vitaquell

Vitaquell Bio Mutter- und Kind-Öl



Mild und fein

BIO-Genuss mit
Gesundheits-PLUS

Vitaquell

Vitaquell Bio Mutter- und Kind-Öl



Mild und fein

Ideal zur Beikost für die Säuglings- und Kinderernährung und in der Schwangerschaft

Vitaquell Öl zur Beikost für die Säuglings- und Kinderernährung und in der Schwangerschaft ist eine spezielle Mischung aus nach der EG Öko-Verordnung raffiniertem Raps-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl.

Als Grundlage verwenden wir unsere sorgfältig kaltgepressten Vitaquell Pflanzenöle aus kontrolliert biologischem Anbau, die ausschließlich aus frischen, keimfähigen und rückstandskontrollierten Saaten hergestellt werden. Diese Ölkombination wird anschließend nach den zugelassenen Vorgaben der EG Öko-Verordnung schonend raffiniert (keine Extraktionsmittel und keine aktiven Bleicherden werden verwendet). Mit diesem Vorgang werden kräftige Geschmacksstoffe und auch Fettbegleitstoffe entfernt.

Das Öl in dieser hervorragenden Qualität zeichnet sich zudem durch einen milden, sehr ausgewogenen Geschmack aus.

Pluspunkte für die Fettsäuren:

Vitaquell Bio Mutter- und Kind-Öl weist das von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) geforderte, ausgewogene Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren von 1:5 auf. Diese beiden Fettsäuren sind in unserer Ernährung so wichtig, weil der menschliche Organismus sie nicht selbst herstellen kann, sie sind lebensnotwendig (= essentiell).

In der Säuglings-Ernährung wird immer wieder auf eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren hingewiesen. Diese sind gerade sowohl im letzten Schwangerschaftsdrittel als auch in der Milch- und Beikost für die Entwicklung der Säuglinge wichtig, denn sie werden für die Ausbildung von Gehirn- und Nervenzellen sowie der Netzhaut des Auges benötigt, was wissenschaftlichen Studien zufolge zu einer Verbesserung der kognitiven, intellektuellen und visuellen Leistungen des Kindes führt.

Analyse:

Fett:	100 ml enthalten:
Davon	91 g (100 %)
- gesättigte Fettsäuren	9 g (10 %)
- einfach ungesättigte Fettsäuren	50 g (55 %)
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	32 g (35 %)
davon	
- Omega-3-Fettsäuren:	5 g (6 %)
- Omega-6-Fettsäuren:	27 g (29 %)

Kaltgepresstes oder raffiniertes Öl?

Oft werden wir mit der kritischen Frage konfrontiert, warum in der Säuglingsernährung keine kaltgepressten Öle verwendet werden sollen. Kaltgepresste Öle werden in verschiedenen Schriften immer wieder mit einem hohen Gehalt an Schwermetallen, Pilzgiften, Rückständen von chemischen Pflanzenschutzmitteln oder auch erhöhter Peroxidzahl in Verbindung gebracht. Da diese Kontaminationen und auch produkteigene Stoffe bei der Raffination entfernt werden, wird empfohlen, für die Beikost im ersten Lebensjahr vorsichtshalber raffiniertes Öl zu verwenden.

Hierzu möchten wir, Fauser Vitaquell, feststellen, dass es sich hierbei um eine Verallgemeinerung handelt, die nicht generell zutrifft. **Vitaquell Öle** werden regelmäßigen strengen Kontrollen durch unser eigenes Labor und unabhängige Handelslaboratorien auf Lösungsmittel, Schwermetalle, Allergene, Mykotoxine, Pflanzenschutzmittelrückstände und Radioaktivität unterzogen. Für die Qualität unserer Öle spricht auch die niedrige Peroxidzahl, die weit unterhalb der Richtwerte der Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches liegt.

Die Peroxidzahl ist ein Anhaltspunkt für oxidative Fettveränderung (Alterung eines Öls). Sie darf bei raffinierten und nicht raffinierten Speisefetten und -ölen bis zu 10,0 betragen. Bei unserem Bio-Sonnenblumenöl z.B. liegt die Peroxidzahl zwischen 0,2 bis 4,0, je nach Jahreszeit und Sorte. **Guten Gewissens können wir Ihnen also auch unsere kaltgepressten Vitaquell Pflanzenöle für die Beikost empfehlen**, wobei sich insbesondere Vitaquell Sonnenblumen-, Raps-, Rapskern-, Maiskeim- oder auch Weizenkeimöl anbieten.

