

20 KEZDŐ BLW FOGÁS

amit pillanatok alatt elkészíthetsz



A legegyszerűbb receptek, amik
inspirációt adhatnak számodra a
BLW kezdéséhez.

Nemesszeghy-Nagy
Enikő

ismered ezt az irányzatot? ha nem, akkor hadd mutassam be egy mondattal:

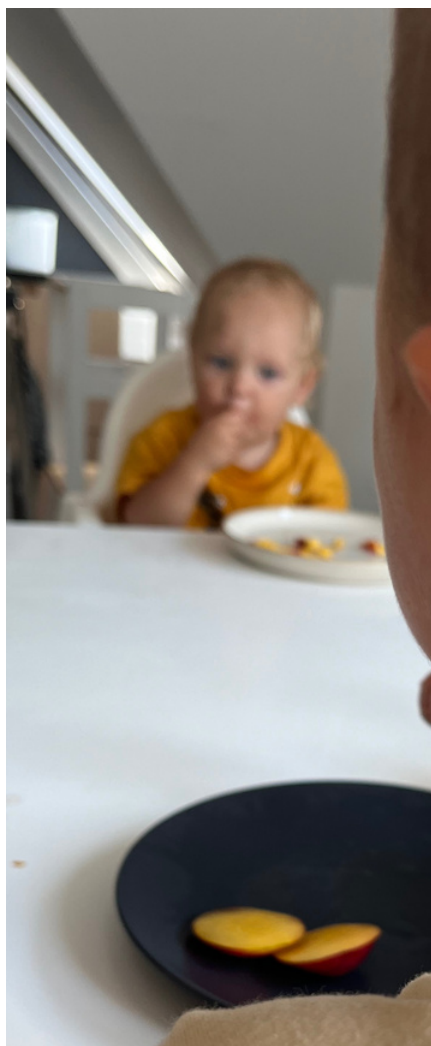


A BLW szépsége, hogy lehetővé teszi a babád számára, hogy a saját tempójában fedezze fel az ételeket. Ebben az e-bookban kategorizált recepteket találsz, melyek segítségével változatos és tápláló ételeket készíthetsz majd el a kisbabád számára.

mi az a baby-led weaning?

A Baby-Led Weaning egy hozzátáplálási irányzat, amely során az ételeket olyan módon kínálsz a babád számára, ahogy azokat a családodok eszi, lehetővé téve számára, hogy önállóan válasszon, étkezzen, és fedezzen fel. Az első BLW-s könyvet Gill Rapley írta, melynek azóta már egy frissebb verziója is megjelent. Könnyen megrendelheted az interneten, és ha tudsz angolul, ennél jobb forrásra nem is lesz szükséged.

Amennyiben mégis elakadnál, szívesen látlak az Igény szerinti Hozzátáplálás workshopon vagy a Klubban, ahol anyukák, apukák, és nagyszülők osztják meg egymással a hozzátáplálási tapasztalataikat. Ezekre az alkalmakra csatlakozhatsz szakemberként is, ha úgy érzed, hogy nagyszerű lenne, ha frissíteni tudnád a tudásodat a válaszkész hozzátáplálás területén is. Minden esemény elérhető a Bébicékla Facebook oldalon. (<https://www.facebook.com/bebicekla/>)



legfontosabb előnyök:

1. A babád számára a kezdetektől fogva választás lehetőségét tudod nyújtani
2. A babád egyből tud a családi étkezésekbe kapcsolódni
3. Időt spórolsz, mivel nincs szükség külön turmixolgatásra.
4. Csökken a fulladás esélye, mert a babád a saját kezével/kanalával/villájával teszi a saját szájába az ételt.

Szóval ez a könyv pár indító recepteket tartalmaz a kezdéshez. Sose feledd, hogy az a cél, hogy minél több ételt megismerjen a babád már a hozzátáplálás elején.

Az Instagram ([@bebicekla_isz_hozzataplalas](https://www.instagram.com/bebicekla_isz_hozzataplalas)) oldalamon van még pár komplexebb étel is videóval együtt, várlak ott is 😊



Kezdhettek úgy is, hogy egyből a család ételeit kínáld számára, de elfogadott az is, ha inkább külön párolgatnál-sütögetnél neki zöldségeket, gyümölcsöket. Fontos, hogy figyelj rá, hogy már a kezdetektől kapjon vasban gazdag ételeket, így hús, vöröslencse, bab, tofu is színesítheti a párolt zöldségeket és gyümölcsöket.

Ne feledd: mindig egyetek együtt!

Ha kérdéses számodra, hogy a babád el tudja-e majd harapni a kínált falatokat, szeretnék megnyugtatni, hogy az ínye alatt már ott vannak a kis fogacskái. Amit te a mutató és hüvelykujjaddal szét tudsz nyomni, azt ő is el tudja majd csócsálni.

a receptek

A recepteket úgy állítottam össze, hogy jók legyenek 6 hónapos kezdő BLW-s babák számára, és az idősebb gyermekeknek is.

Ha kérdéses a falatok felvágása, TikTokra töltöttem fel már több videót az alapanyagok kínálásának módjával kapcsolatban.

Ha valami nem egyértelmű a receptleírásban, küldhetsz üzit, és szívesen válaszolok számodra :)

Ha hosszabb kérdésed van, egyeztessünk egy időpontot üzenetben videó/hang hívásra, vagy személyes találkozásra.



Sárgarépa stickek

- Hozzávalók: 1 közepes sárgarépa
- Elkészítés: Pucolj meg és vágj rudakra egy sárgarépát, majd főzd/süsd puhára. Hagyd kihűlni, mielőtt a babádnak kínálod. Öntözd meg nyugodtan egy kis plusz olajjal.

Sült brokkolifák

- Hozzávalók: 3-4 brokkolivirág
- Elkészítés: Blansírozd meg a brokolifejeket, majd helyezd egy sütőedénybe a brokkolivirágokat. Süsd meg picit őket, hagyd kihűlni, majd tálald. Készíthetsz mellé mártogatóst is, ha így natúran túl snassz.

Banán falatkák mogyoróvajjal – mogyoróvaj bevezetéshez

- Hozzávalók: 3-ba szedett banán (videó TikTokon)
- Elkészítés: Hámozd meg a banánt, és az ujjaddal szedd kisebb darabokra. A banán természetes puhasága miatt könnyen rágható, a mogyoróvaját vékonyan vidd fel a darabokra.

Paradicsomszeletek

- Hozzávalók: nagyméretű paradicsom szeletelve
 - Elkészítés: Nem kell meghámozni a paradicsomot, csak mosd meg, és vágd fel szeletekre. Minél nagyobbak, annál egyszerűbben tudja majd a babád megfogni. Lehet kis pirosság a szája körül az elfogyasztást követően, ez normális, és nem egy allergiás reakció.
-

Avokádó szeletek

- Hozzávalók: 1/4 avokádó
- Elkészítés: Hámozd meg és szeleteld fel az avokádót. Az avokádó krémes állaga miatt ideális első étel. Ha nagyon csúszik, forgasd meg kókuszdarában, kendermagban, őrölt dióban, vagy őrölt moggyoróban. A magok mehetnek 1 éves kor előtt is a jelenlegi ajánlások szerint, sőt kell is menniük az allergénprevenció miatt. Ettől figyeld nagyon a babád. Ha nálatok van allergiás, akkor is fontos, hogy minél előbb megismerkedjen vele a babád, de konzultálj gasztroenterológussal, háziorvossal, védőnővel. Érdemes reggel kínálni számára, ha van alapja annak, hogy allergiás reakciója lehet, hogy estére már tudjatok nyugodtan aludni.

Sült tofu

- Hozzávalók: egy kocka tofu (nem füstölt), lehet bazsalikomos is, de a különböző előre ízesített fajtákat kerüljétek.
 - Elkészítés: vágd fel közepesen vastag szeletekre, vagy rudakra, majd serpenyőben süsd meg pár perc alatt. Kínálj hozzá C-vitaminban gazdag kiegészítőt, hogy a “növényi vas” a lehető legjobban szívódjon fel belőle. C-vitamin tatalmú köret lehetnek például a nyers paradicsomszeletek, vagy pár szelet narancs is, de ha különlegesre vágytok, meg is locsolhatod a tofuszeletet citrommal.
-

Cukkini süti

- Hozzávalók:
 - Kb. 200g zabpehely
 - Kb. 100g kókuszreszelék
 - 1 dl szójaital (de bármilyen másfajta növényi vagy sima tej jó)
 - 1 marék mazsola vagy datolya (kisebbeknek összeturmixolva a szójaitallal)
 - Pár csipet fahéj
 - 2db banán összetörve villával
 - 2 db cukkini reszelve
- Elkészítés: Keverd össze az alapanyagokat és süsd ki jénaiban vagy üveg tárolóedényben. A süti felvágása 2 női ujj méretűre történjen 6-9 hónapos kor között.

Banános zabkeksz

- Hozzávalók:
 - zabpehely (lehet őrölt is)
 - 1 banán
 - Elkészítés: Keverd össze a hozzávalókat, gyúrd tésztát, formázz pálcikákat és süsd 180°C-on 20 percig. A kész kekszre kenhetsz házi, cukormentes lekvárt, túrókrémet, vagy akárogyoróvaját is.
-

Gesztenyés babapali

- Hozzávalók:
 - natúr gesztenyemassza (cukor és aromamentes)
 - egy kicsi liszt,
 - víz,
 - pici olaj
- Elkészítés: A masszát reszeld le, keverj bele lisztet, olajat, és süss pici palacsintákat egy serpenyőben. Kínálhatsz mellé házi lekvárt is, de belemártogathatja a babád egyszerű görögjoghurtba is.

Gyümölcsös joghurt vagy joghurtos gyümölcsfagyi

- Hozzávalók:
 - 1/2 doboz natúr joghurt (ne light legyen, lehet 3+ zsírtartalmú is, görögjoghurt is)
 - meg kb ugyanennyi pépesített, villával összetört gyümölcs (pl. eper, alma)
 - egy kanál mogyoróvaj/más magvaj
 - mehet bele őrölt lenmag is
 - Elkészítés: Keverd össze az összetevőket. Tálald hűtve. Nyáron le is fagyaszthatod, és akkor igazi jeges finomságot kapsz, ha a fagyasztóból kivéve átturmixolod egy erős turmixgéppel.
-

Körtés zabkása

- Hozzávalók:
 - 1/2 csésze zabpehely
 - 1 csésze víz vagy tej
 - 1 db körte
- Elkészítés: A körtét párold meg egy edényben, és törd össze villával. Főzd meg a zabpehelyt a vízben vagy tejben, vagy alter tejben, és keverd össze a kettőt.

Kesudiós-diós-zabos golyó

- Hozzávalók:
 - 100g kesudió és dió vegyesen
 - 100g zabpehely
 - 6-8 db datolya
 - kókuszreszelék
- Elkészítés: Külön-külön késesaprítózd le (ha nem viszi egyben a géped) a kókuszreszelék nélkül az összetevőket, és formálj belőle golyókat. Én kókuszreszelékbe forgatva kínáltam a babámnak. Legyenek a golyók inkább nagyobb fajták, vagy készíthetsz belőle rudakat is. Az ici-pici golyók nem jók, mert nagyobb a fulladás esélye.



Babos-banános süti

- Hozzávalók:
 - 1 db konzerv fehérbab
 - 4 db banán,
 - pár csipet fahéj,
 - kb 200 g zabpehely,
 - 1 marék mazsola
 - 100g napraforgómag
 - kb 1 dl zabital
- Elkészítés: 2db banánt és 1 doboz konzerv fehérbabot összemixelsz egy kis zabitalal, majd ebbe a masszába kevered bele a szotyit, a mazsolát, a fahéjat, majd a tetejére helyezed felesbe vágva a banánokat. Akár azt is csinálhatod, hogy a mazsolát és a napraforgómagot kihagyod, vagy azt, hogy összeturmixolod a zabitalal előre. Mazsola helyett használhatsz datolyát is, és a szotyit helyett tökmagot is akár.

Bab humusz, avagy babos kence

- Hozzávalók: konzervbab vagy szárazbab, olívaolaj
 - Elkészítés: főzd meg a babot/nyisd ki a konzervet (én mindig megmosom a tetejét előtte). Ha konzervet használsz, lehetőleg sómenteset válassz, és öntsd le a levét. Ezt botmixerrel és olívaolajjal mixeld krémesre. Kínálhatsz mellé uborkahasábokat, vagy akár roppanós extrudált kenyeret/ (kovászolt) kenyérből készült pirítóst is.
-

Répapüré (vagyis ha uncsi a krumplipüré)

- Hozzávalók:
 - sárgarépa
 - burgonya
 - hagyma
 - (lehetőleg hidegen sajtolt extraszűz) olívaolaj
- Elkészítés: Főzd meg a zöldségeket, botmixerezd össze, és tálald valami más mellé. A BLW-s babák is esznek püréket. Ez egy jó alternatívája a krumplipürének. Az olívaolajat a végén öntsd hozzá.

Tésztás Zöldségsaláta

- Hozzávalók:
 - 100g penne tészta, vagy más olyan tészta, amit könnyen meg tud fogni
 - Zöldségek, amik otthon vannak
 - 1 teáskanál olívaolaj
- Elkészítés: Főzd meg a tésztát, párold meg a zöldségeket, majd jöhet a botmixer és végül egy evőkanál olívaolaj. Dúsíthatod reszelt sajttal, vajjal, tejföllel is.



Zöldséges Omlett

- Hozzávalók:
 - 2 tojás
 - 3 főtt burgonya héj nélkül
 - paprika, paradicsom, hagyma, fokhagyma kicsire vágva
 - 2 evőkanál reszelt sajt
- Elkészítés: Verd fel a tojásokat, add hozzá a finomra vágott zöldségeket és a reszelt sajtot, majd süsd meg a masszát serpenyőben vagy sütőben.

Krémes vöröslencsés puliszka

- Hozzávalók:
 - 50 g vöröslencse, víz
 - 3 gerezd fokhagyma
 - víz
- Elkészítés: A vöröslencsét öblítsd át, és tedd fel főni a vízzel. Közben mehet hozzá a fokhagyma is (esetleg plusz majoranna, rozmaring, bors). Amikor ez a massa már amolyan főzelék állagú lesz, adj hozzá vizet, és beleöntheted a kukoricadarát is. Sűrű, tejbegríz állagúra kell kihoznod. Amikor már megfőttek a kukoricadaraszemcsék (ez látható rajtuk), hidegvízzel átöblített jénaiba öntsd át, és végül a sütőbe told be 180°C-ra, felmelegedéstől számítva 20 percre. Ha nem akarsz sütogetni, opció az is, hogy csak a hűtőbe teszed, mert akkor is megdermed vágható állagúra.

Egyben főtt édesburi-sütőtök tészta

- Hozzávalók:
 - 2 db édesburgonya kockázva
 - egy jó adag sütőtök kockázva
 - egy kis hagyma, apróra vágva
 - bazsalikomos tofu kockázva
 - rozmaring
 - majoranna
 - 1 ek olvaolaj
 - penne tészta
- Elkészítés: Dinszteld meg a hagymát, majd halmozd rá az édesburit és a sütőtököt. Amikor kezd szétfőni, mehet rá a tofu is. A megfőtt zöldségeket öntsd fel 3 dl vízzel, fűszerezd meg és add hozzá a tésztát. Hagyd, hogy a penne felszívja ezt a szuper szószt, majd tálalhatod reszelt sajttal, vagy dúsíthatod tejszínnel/tejföllel is akár. B verzióban próbáld ki húsosan: ekkor a hagyma után dobáld rá a kockára vágott húst, és amikor már fehéredik, mehetnek a zöldségek is a fazékba. A további lépések nem különböznek az előzőektől.



jó étvágyat és kitartást a hozzátápláláshoz!

Remélem volt benne olyan, ami érdekes lehetett számodra. Ha a család ételeit igazítod a babád ételeihez, máris eggyel bentebb vagy.

Ha elakadsz, írf üzenetet. :)



Kövesd a Bébicékla oldalakat, hogy értesülj a közelgő online és offline eseményekről. Ha esetleg személyes foglalkozásra lenne szükséged, írf üzenetet (a Bébicékla Facebook vagy Insta oldalon). Szegeden és környékén szívesen átmegyek hozzátok, amúgy pedig találkozhatunk online is. 😊

Puszi, Enci



facebook: <https://www.facebook.com/bebicekla>



instagram: https://www.instagram.com/bebicekla_isz_hozzataplalas



tiktok: <https://www.tiktok.com/@bebicekla>



youtube: <https://www.youtube.com/@bebicekla>





Az E-book tartalmát szerzői jogok védik.
Felhasználása engedélyköteles.

Nemesszeghy-Nagy
Enikő

enci.bebicekla@gmail.com

