Beikost-Starter-Liste

24 Lebensmittel für den Start: so gibst du sie als Brei und als Fingerfood.
Hak ab, was dein Baby schon probiert hat.

Zum Ausdrucken und Abhaken

GEMÜSE

- [ ] **Karotte** ! Roh nur fein gerieben.
  BREI Weich dämpfen und fein pürieren.
  FINGERFOOD Weiche Stifte, etwa fingerdick.
- [ ] **Pastinake**
  BREI Dämpfen und pürieren, mild-süß.
  FINGERFOOD Weich gedämpfte, fingerlange Stifte.
- [ ] **Kürbis (Hokkaido)**
  BREI Weich dämpfen und pürieren.
  FINGERFOOD Weich gebackene Spalten ohne Schale.
- [ ] **Zucchini**
  BREI Mit Schale dämpfen und pürieren.
  FINGERFOOD Dicke, weich gegarte Stifte.
- [ ] **Brokkoli**
  BREI Röschen weich dämpfen, pürieren.
  FINGERFOOD Weiche Röschen, der Stiel ist der Griff.
- [ ] **Blumenkohl**
  BREI Weich garen und pürieren.
  FINGERFOOD Weiche Röschen mit Stiel.
- [ ] **Süßkartoffel**
  BREI Kochen oder backen, dann pürieren.
  FINGERFOOD Weich gebackene Spalten ohne Schale.
- [ ] **Kartoffel** ! Schälen, Grünes und Keime entfernen.
  BREI Gekocht und püriert in den Mittagsbrei.
  FINGERFOOD Weich gekochte Spalten.
- [ ] **Fenchel**
  BREI Weich dünsten und pürieren.
  FINGERFOOD Weich geschmorte Spalten.

GETREIDE

- [ ] **Haferflocken**
  BREI Zarte Flocken für den Getreidebrei.
  FINGERFOOD Dick gekochter Haferbrei vom Löffel.
- [ ] **Hirse**
  BREI Hirseflocken im Getreidebrei.
  FINGERFOOD Bällchen aus weich gekochter Hirse.
- [ ] **Nudeln**
  BREI Weich gekocht statt Kartoffel im Brei.
  FINGERFOOD Große Nudeln wie Fusilli, weich gekocht.
- [ ] **Brot** ! Ohne ganze Körner und Saaten.
  BREI Kein Brei.
  FINGERFOOD Vollkornstreifen, leicht getoastet.

OBST

- [ ] **Banane**
  BREI Reif mit der Gabel zerdrücken.
  FINGERFOOD Halbe Banane, unten etwas Schale als Griff.
- [ ] **Birne** ! Harte Birnen erst dünsten.
  BREI Reif pürieren, roh oder gedünstet.
  FINGERFOOD Sehr reife Spalten ohne Schale.
- [ ] **Apfel** ! Roh nur fein gerieben.
  BREI Dünsten und pürieren.
  FINGERFOOD Weich gedünstete Spalten.
- [ ] **Avocado**
  BREI Reif mit der Gabel zerdrücken.
  FINGERFOOD Dicke, reife Spalten.
- [ ] **Pfirsich, Nektarine**
  BREI Reif schälen und pürieren.
  FINGERFOOD Große, reife Spalten ohne Stein.
- [ ] **Heidelbeeren** ! Nie im Ganzen geben.
  BREI Pürieren, zum Beispiel in den Getreidebrei.
  FINGERFOOD Nur zerdrückt.

FLEISCH, FISCH, EI, LINSEN

- [ ] **Rindfleisch** ! Nie roh oder rosa.
  BREI Mager, gegart und fein püriert: liefert Eisen.
  FINGERFOOD Weiche, durchgegarte Hackbällchen.
- [ ] **Hähnchen** ! Ganz durchgaren, ohne Knochen.
  BREI Gegart und fein püriert.
  FINGERFOOD Saftig gegart und klein gezupft.
- [ ] **Lachs** ! Nicht roh, nicht geräuchert.
  BREI Püriert, 1- bis 2-mal pro Woche statt Fleisch.
  FINGERFOOD Gegarte Stücke ohne Gräten.
- [ ] **Hühnerei** ! Nur durchgegart, kein Rührei.
  BREI Hartgekocht und fein zerdrückt.
  FINGERFOOD Hartgekocht, in Achteln.
- [ ] **Rote Linsen**
  BREI Weich gekocht, sie zerfallen von selbst.
  FINGERFOOD Dicker Linsenbrei vom Löffel.

Fingerfood ergänzt den Brei und kommt etwas später dazu, weil Stücke mehr Übung brauchen. Alles so weich garen, dass du es zwischen zwei Fingern zerdrücken kannst. Wer ganz ohne Brei füttern möchte, bespricht das am besten in der Kinderarztpraxis.

Gut zu wissen für den Start

Ist dein Baby bereit?

Nicht das Alter allein entscheidet, sondern diese Reifezeichen:

- [ ] Es sitzt mit Unterstützung aufrecht und hält den Kopf allein.
- [ ] Es schiebt Brei nicht mehr mit der Zunge heraus und macht Kaubewegungen.
- [ ] Es interessiert sich fürs Essen und greift selbst danach.

Startfenster: frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats.

So läuft der Start

1. **Mittags:** erst nur Gemüse. Dann kommen nach und nach Kartoffel, Rapsöl, Fleisch oder Fisch und etwas Fruchtsaft dazu. Vegetarisch: Vollkorn-Haferflocken statt Fleisch.
2. **Etwa einen Monat später, abends:** Milch-Getreide-Brei mit Vollkorngetreide.
3. **Wieder etwa einen Monat später, nachmittags:** Getreide-Obst-Brei ohne Milch. Ab jetzt zusätzlich Wasser aus Becher oder Tasse, etwa 200 ml am Tag.

Dazwischen stillst du weiter oder gibst die Flasche. Ab dem 10. Monat isst dein Baby nach und nach am Familientisch mit.

Sicher essen: vier Regeln gegen das Verschlucken

Weich statt hart

Alles so weich garen, dass du es zwischen zwei Fingern zerdrücken kannst. Rohe harte Stücke wie Karotte oder Apfel weglassen.

Rundes nie im Ganzen

Trauben, Cocktailtomaten und Kirschen längs halbieren, am besten vierteln. Beeren zerdrücken oder klein schneiden.

Nüsse nur gemahlen oder als Mus

Ganze Nüsse und Nussstücke können in die Atemwege geraten. Sie sind nichts für Kinder unter 4 Jahren.

Aufrecht sitzen, immer dabeibleiben

Bei jedem Essen, auch beim Brei. Dein Baby isst nie allein und nie im Liegen.

Das wartet noch: nicht im 1. Lebensjahr

Honig
Kann Keime enthalten, die für Babys gefährlich sind. Auch nicht zum Süßen.

Salz und Zucker
Brei und Fingerfood nicht nachwürzen und nicht süßen.

Kuhmilch zum Trinken
Im Brei ja, als Getränk erst gegen Ende des 1. Jahres. Keine Rohmilch.

Quark, Joghurt, Pudding
Fachleute raten im 1. Jahr wegen des hohen Eiweißgehalts ab.

Rohes vom Tier
Kein rohes oder weiches Ei, kein Mett, kein roher Fisch, kein Räucherlachs, kein Rohmilchkäse.

Ganze Nüsse, ganze Trauben
Nüsse nur gemahlen oder als Mus, Trauben längs geviertelt.

Kein Grund zu warten: Ei und Fisch

Wer Ei oder Fisch aus Angst vor Allergien weglässt oder aufschiebt, schützt sein Baby damit nicht.

Ei immer durcherhitzen: hartgekocht oder verbacken.

Bei Neurodermitis oder Allergien in der Familie fragst du vorher in der Kinderarztpraxis.

Quellen: Netzwerk Gesund ins Leben (Bundeszentrum für Ernährung): Empfehlungen zur Beikost · Verbraucherzentrale: „Beikost für Ihr Baby – bereit für den Brei“ (Stand 16.10.2024), „Trinkwasser – das beste Getränk fürs Baby“ (Stand 04.11.2024) · Bundesinstitut für Risikobewertung: Stellungnahme 050/2009 (Erstickungsgefahr durch Nüsse), FAQ Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt (2024) · Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte: keine ganzen Nüsse unter vier Jahren · S3-Leitlinie Allergieprävention (AWMF 061-016, 2022) · Stiftung Kindergesundheit: Honig und Säuglingsbotulismus (2024) · Lumsden und Cooper, Archives of Disease in Childhood (2017), Child Accident Prevention Trust: Trauben längs vierteln.

Wichtig: Diese Liste ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie fasst öffentliche Empfehlungen zusammen (Stand November 2026), die Zubereitungstipps sind Vorschläge von Erste Happen. Bei Fragen zu deinem Kind wende dich an deine Kinderarztpraxis oder deine Hebamme. Im Notfall: 112.

Bald: die App Erste Happen
Über 80 Lebensmittel mit Zubereitung nach Alter, Verschluckrisiko auf einen Blick und Probier-Tagebuch. Auf der Warteliste erfährst du zuerst, wann es losgeht.
erstehappen.de