

INFOS & KONTAKT

Wenn Sie Näheres zur Marke *Zurück zum Ursprung* oder unseren BIO-Produkten erfahren möchten, besuchen Sie uns auf unserer Website zurueckzumursprung.at oder kontaktieren Sie uns unter info@zurueckzumursprung.at.

Für weitere Informationen zu Ernährungsthemen in der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr laden wir Sie ein, unsere »Babywelt« unter zurueckzumursprung.at/babywelt/ zu erkunden. Dort finden Sie Wissenswertes rund ums Thema, viele Anregungen und auch Rezepte sowie unseren **Elternservice**.

Bei Fragen schreiben Sie uns unter baby@zurueckzumursprung.at. Unser Expertinnen-Team für die *Zurück zum Ursprung* BIO-Babynahrung hilft Ihnen gern weiter.



Impressum

HOFER Kommanditgesellschaft
Hofer Straße 1
A-4642 Sattledt
UID-Nr. ATU24963706
Firmenbuch: FN 26451z,
Landesgericht Wels

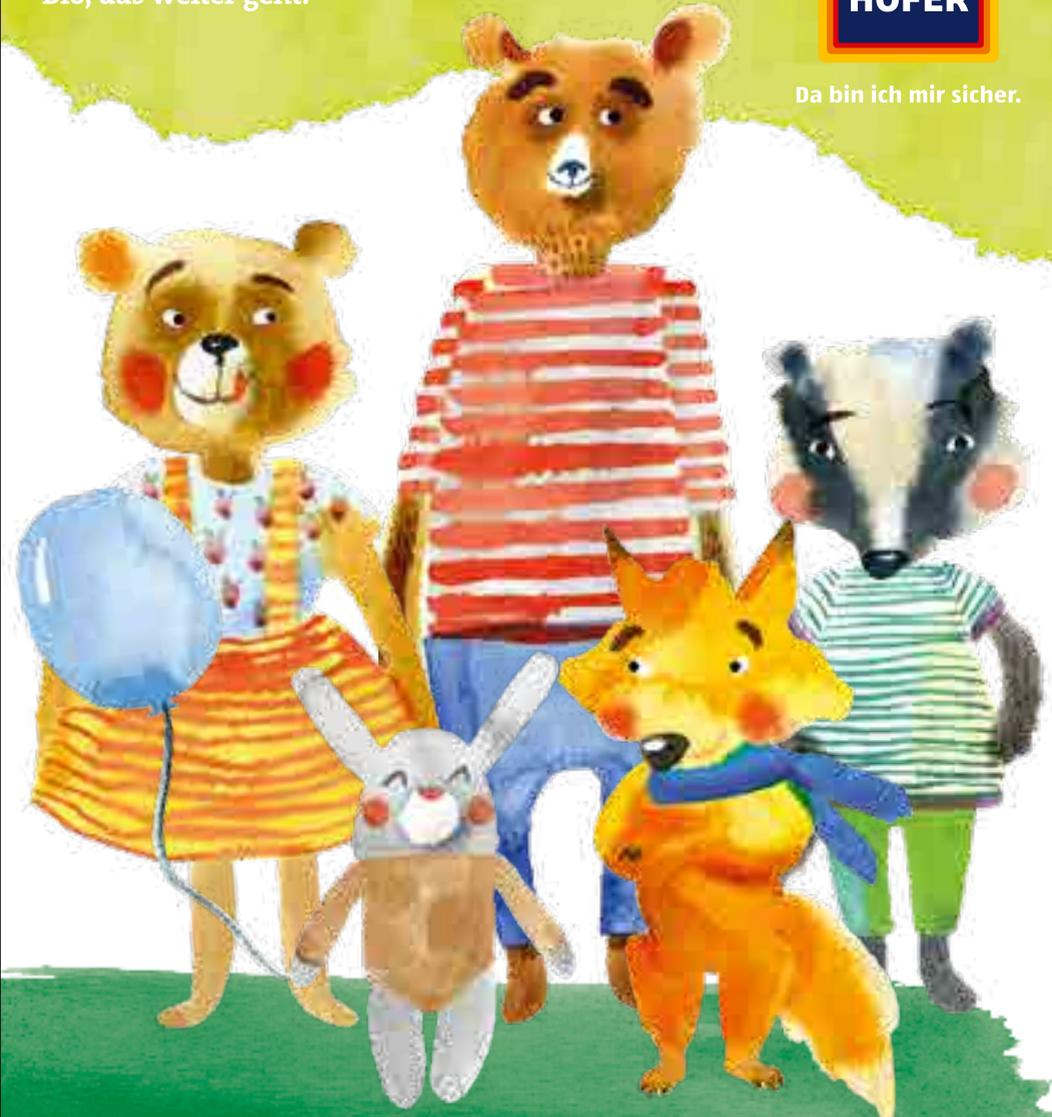
Die Inhalte wurden vom Expertinnen-Team der *Zurück zum Ursprung* Babynahrung, in Abstimmung mit dem wissenschaftlichen Beirat und weiteren österreichischen Expertinnen und Experten im Bereich Ernährung und Kindergesundheit erstellt.



Bio, das weiter geht.



Da bin ich mir sicher.



BABYWELT

MYLOVE



Da bin ich mir sicher.

**Ganz große Qualität &
so vielfältig
wie unsere Kleinsten!**



INHALT

- WAS MACHT UNSERE BIO-BABYNAHRUNG SO BESONDERS?
- ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT
- ERNÄHRUNG IM 1. LEBENSJAHR
- STILLEN
- SÄUGLINGSNAHRUNG
- UNSERE BIO-MILCHNAHRUNG
- BEIKOST ... LÖFFERL FÜR LÖFFERL
- UNSERE BIO-GLÄSCHEN
- UNSERE BIO-GETREIDEBREIE
- UNSERE BIO-SNACKS UND -KNABBEREIEN
- ETIKETTENRATGEBER UND LESEHILFE
- UNSER SORTIMENT IM ÜBERBLICK

WAS MACHT UNSERE BIO-BABYNAHRUNG SO BESONDERS?



WAS MACHT UNSERE BIO-BABYNAHRUNG SO BESONDERS?

Zurück zum Ursprung bereichert mit rund 450 nachhaltig erzeugten BIO-Lebensmitteln und -Produkten höchster Qualität das Sortiment von HOFER. Das Motto »BIO, das weiter geht« ist Programm: Seit der Gründung von *Zurück zum Ursprung* in 2006 setzt HOFER gemeinsam mit seinem Partner »Prüf Nach!« strengste Nachhaltigkeitsstandards in der landwirtschaftlichen Erzeugung von BIO-Lebensmitteln um.

Und auch mit der 2018 eingeführten Babynahrungs-Produktlinie setzt HOFER neue Standards in Bezug auf Qualität, Transparenz sowie Nachhaltigkeit und bietet Eltern eine BIO-Babynahrung, bei der nachvollzogen werden kann, woher die Rohstoffe stammen und wo diese verarbeitet werden.

Neben umfangreichen internen und externen Qualitätstests begleitet ein wissenschaftlicher Beirat die Produktweiterentwicklung der *Zurück zum Ursprung* BIO-Babynahrung.

Die *Zurück zum Ursprung* BIO-Babynahrung tut nicht nur Ihrem Baby gut, sondern auch der Welt, in der es aufwachsen wird.

TRANSPARENTER QUALITÄT FÜR IHR BABY

Nach zweijähriger Entwicklungsarbeit ist es uns gelungen, die außerordentliche *Zurück zum Ursprung* Qualität auch für Ihr Baby in Form zahlreicher Produkte wie BIO-Milchnahrung, BIO-Gläschen, BIO-Getreidebreien und BIO-Snacks verfügbar zu machen. Diese sind entlang der Rohstoffe aus österreichischer kontrollierter biologischer Landwirtschaft bis hin zu den Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern online rückverfolgbar. Mit einem Klick erfahren Sie so über den Chargencode oder das Mindesthaltbarkeitsdatum ganz genau, woher die Lebensmittel stammen und wo sie verarbeitet wurden.



„Bei der Wahl für die *Zurück zum Ursprung* Babynahrung zählen für mich zwei Kriterien: die Inhaltsstoffe und eine transparente, rückverfolgbare Herstellung – ich will natürlich wissen, woher die Rohstoffe stammen, die auf dem Teller meiner Kinder landen!“
Kati Bellowitsch, zweifache Mutter und BIO-Fan

BIO, DAS WEITER GEHT – AUCH BEI BABYNAHRUNG!

In der *Zurück zum Ursprung* BIO-Babynahrung werden unsere acht Grundwerte auf höchstem Niveau vereint:

1. **Regionalität:** Einklang mit Natur und Tradition
2. **Umweltschutz:** klimaschonend & nachhaltig wirtschaften
3. **Kompromisslose Gentechnikfreiheit**
4. **Tierschutz:** Prüfzeichen »Tierwohl kontrolliert«, artgerechte Haltung und heimische Futtermittel, Tiergesundheit
5. **Lebensmittelqualität:** beste Rohstoffe & reine Verfahren
6. **Transparenz:** jedes Produkt ist online rückverfolgbar, vom Verarbeitungsbetrieb bis hin zur Urproduktion
7. **Fairness gegenüber Konsumentinnen und Konsumenten:** Transparenz und Sicherheit bezüglich der Herkunft, Herstellung und Qualität eines Produktes
8. **Fairness gegenüber unseren Bäuerinnen und Bauern:** langfristige faire Kooperationen unter fairen Bedingungen

Informieren Sie
sich weiter unter
zurueckzumursprung.at/
grundwerte-nachhaltigkeit



NATURBELASSEN UND NACHHALTIG

Zurück zum Ursprung hat es sich zur Aufgabe gemacht, BIO-Lebensmittel und -Produkte so naturbelassen und nachhaltig wie möglich anzubieten – auch in der Babynahrung. Die Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern haben sich einer Wirtschaftsweise gemäß **Prüf Nach!-Standard** verschrieben und gehen dabei in einigen Bereichen weit über die EU BIO-Verordnung hinaus. So verwenden sie für den Obst- und Gemüseanbau nur organische BIO-Dünger sowie Mist & Kompost. Auf andere Spritzmittel, die sonst bei BIO erlaubt sind, wie z. B. das bienenschädliche Spinosad, verzichten sie. Bei den Tieren bedeutet das höchste Tierschutz-Standards. So genießen die Kühe mindestens 120 Tage Weidehaltung und täglich Auslauf im Freien. Im Sinne authentischer Regionalität wachsen die Tiere aber nicht nur in Österreichs Regionen auf, sondern erhalten auch ausschließlich österreichisches BIO-Futter. Bei Kühen und Rindern stammen sogar 75 % vom eigenen Hof. Auch bei Gentechnikfreiheit gehen wir einen Schritt weiter, weshalb bei uns selbst Eintragungen bei Verarbeitungs- und Transportprozessen nicht gestattet sind. Beim Thema Palmöl sind wir ebenfalls der Zeit voraus, denn die *Zurück zum Ursprung* Babynahrung war die erste Babynahrung in Österreich, die komplett auf den Einsatz von tropischen Ölen verzichtete.

Mit unserer Art der Landwirtschaft schonen wir Klima, Böden, Luft und Wasser und sorgen dafür, dass unsere Kinder in einer lebenswerten Umwelt aufwachsen. *Zurück zum Ursprung* – vorausgedacht für die nächste Generation.

KOMPETENZ UND VERANTWORTUNG

Die *Zurück zum Ursprung* BIO-Babynahrung wurde von Expertinnen und Experten entwickelt und erfüllt die **höchsten Ansprüche an Lebensmittelqualität.**

Wir wollen aber mehr als nur Produkte liefern. Wir wollen Verantwortung übernehmen und Ihr kompetenter Ansprechpartner sein.

Dafür haben wir auch einen **wissenschaftlichen Beirat** mit Fachkräften aus den Bereichen Ernährungsmedizin, Kinderheilkunde, Ernährungswissenschaft, Diätetik und Gesundheitswissenschaft ins Leben gerufen, der sich mit fachlichen Fragen beschäftigt und unser Expertinnen-Team für die BIO-Babynahrung beratend unterstützt.

DER KREISLAUF DES LEBENS

Dass Nachhaltigkeit bei *Zurück zum Ursprung* keine leere Worthülse ist, beweist eine wissenschaftliche Bewertung (=SMART-Methode) unter dem Begriff **»Kreislauf des Lebens«**. Das Berechnungsmodell wurde vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) entwickelt. Dabei werden die Nachhaltigkeitsleistungen aus der Wirtschaftsweise der Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern umfassend mit jenen aus herkömmlicher Landwirtschaft verglichen.

Das Logo ist auf jedem Produkt abgebildet, zudem sind oft drei Bereiche hervorgehoben, die bei der Erzeugung des jeweiligen Rohstoffs besonders wichtig sind. So können auch Sie mit einem Blick auf der Verpackung ablesen, wie viel klimaschonender die Art der Landwirtschaft der Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern ist. Alle Werte finden Sie online bei den jeweiligen Produkten.



ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT



ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Weil Babyernährung nicht erst nach der Geburt beginnt: Bereits während der Schwangerschaft kommt Ihr Baby mit den verschiedensten Geschmacksrichtungen über das Fruchtwasser in Berührung und entwickelt Vorlieben.

Zusätzlich wird es so mit Nährstoffen versorgt, die es für ein optimales Wachstum benötigt. Daher ist es nicht egal, was Sie in der Schwangerschaft essen und trinken. Sind Sie gut versorgt, ist auch Ihr Baby von Anfang an gut versorgt.

IHR ENERGIEBEDARF – NICHT SO HOCH WIE ANGENOMMEN

Ihr Energiebedarf erhöht sich durch die Schwangerschaft nur langsam und mäßig. So brauchen Sie im ersten Drittel Ihrer Schwangerschaft keine zusätzlichen Kilokalorien (kcal) aufzunehmen.

Erst im zweiten Drittel erhöht sich der Bedarf um knappe 250 kcal pro Tag.

Diese Menge ist schnell erreicht:

- ein Vollkornbrot mit Beinschinken und Hüttenkäse
- ein halber Liter Buttermilch und ein Apfel
- oder ein kleines Müsli (ca. 4 Esslöffel) mit 150 ml Vollmilch



Ab der 28. Schwangerschaftswoche benötigen Sie letztendlich etwa 500 kcal pro Tag mehr als vor der Schwangerschaft. Diesen Mehrbedarf decken Sie am besten über nährstoffreiche Gerichte wie

- heimischen Fisch wie Saibling mit Polenta und Brokkoli
- Kartoffeln mit Spinat und Ei
- oder Vollkornbrot mit Hummus und Tomaten



Essen Sie vielseitig und nutzen Sie das große Angebot an regionalen und saisonalen BIO-Lebensmitteln und -Produkten von *Zurück zum Ursprung*, damit Ihr Kind von Anfang an bestens versorgt ist.

WICHTIGE ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR SCHWANGERE

1. Im Gegensatz zum Energiebedarf steigt der Bedarf an manchen Vitaminen und Mineralstoffen stärker an. Besonders wichtig sind nun unter anderem Eisen für eine ausreichende Sauerstoffversorgung (einerseits für das Baby, andererseits für die Mutter, weil sie in der Schwangerschaft mehr Blut bildet), Zink, Jod und Folsäure für Wachstum und Entwicklung, Omega-3-Fettsäuren für die Gehirnentwicklung oder Kalzium für starke Knochen und Zähne.
2. Essen Sie regelmäßig. Fünf Mahlzeiten täglich versorgen Sie und Ihr Baby kontinuierlich mit Energie und Nährstoffen. So vermeiden Sie auch Unterzuckerung und Heißhungerattacken.
3. Achten Sie auf Abwechslung in Ihrem Speiseplan. Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel, verfeinern Sie mit eiweißreichen, fettarmen Milch- und Fleischprodukten und ergänzen Sie durch hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl. Orientieren Sie sich an der österreichischen Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende. So können Sie sicher sein, rundum gut versorgt zu sein.
4. Trinken Sie ausreichend. Insbesondere Wasser, Mineralwasser, Früchtetees, gespritzte Fruchtsäfte oder Molkegetränke. Achten Sie darauf, etwa 2 Liter täglich zu trinken.
5. Genießen Sie Süßigkeiten und fette Knabbereien nur sparsam in der Größenordnung von maximal einer kleinen Portion beziehungsweise maximal 200 kcal täglich, das sind beispielsweise eine Handvoll Kekse oder ein bis zwei Rippen Schokolade.



LEBENSMITTEL, DIE SIE IN DER SCHWANGERSCHAFT VON IHREM SPEISEPLAN STREICHEN SOLLTEN

Es gibt keinen Grund in der Schwangerschaft und Stillzeit auf Lebensmittel, die möglicherweise Nahrungsmittelallergien auslösen könnten, zu verzichten – außer Sie leiden selbst an einer Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft und Stillzeit Fisch essen, seltener an Allergien erkranken.

Der Gesundheit Ihres Kindes zuliebe sollten Sie in dieser Zeit ganz besonders auf Hygiene achten, Obst, Gemüse und Salat gründlich waschen und tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier sowie Sprossen ordentlich durchgaren.

Um sicher zu sein, sollten Sie auf Rohmilch und Rohmilchkäse oder Rohwurst, rohen Fisch, Meeresfrüchte und rohe Eier ganz verzichten. Achten Sie auch besonders auf Hygiene bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst und Käse. Offen eingelegte Lebensmittel, offene Salate oder vorgefüllte Weckerl sollten Sie in dieser Zeit besser nicht kaufen.

Auf Alkohol und andere Genussmittel sollten Sie der Gesundheit Ihres Kindes zuliebe komplett verzichten. Schränken Sie den Konsum von Kaffee und anderen koffeinhaltigen Getränken wie Schwarz- oder Grüntee ein. Zwei Tassen Filterkaffee pro Tag oder vier Tassen Schwarz- oder Grüntee stellen kein Problem dar. Denken Sie aber daran, dass auch andere Produkte wie Colagetränke, viele Eistees, Energy-Drinks, Eiskaffees, Getränke mit Guarana und auch Schokolade (vor allem die dunkle) Koffein und oft auch viel Zucker enthalten.

SO GELINGT IHNEN EINE ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Die Schwangerschaft ist für viele werdende Mütter eine Möglichkeit, ihre eigene Ernährung zu überdenken und gegebenenfalls zu optimieren. Damit weder Sie noch Ihr Baby in einen Mangel geraten, helfen Ihnen folgende Tipps:

DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE FÜR SCHWANGERE UND STILLENDE



Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

DIE 7 STUFEN ZUR GESUNDHEIT

Sie müssen nicht für zwei essen.
Der Energiebedarf erhöht sich schrittweise.



Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.
Ab der Stillzeit 1 Extraportion.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

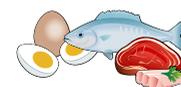
Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.
Ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) 1 Extraportion Obst oder Gemüse.

Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn.
Ab der 13. SSW 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel.

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten.
Ab der 13. SSW 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich)



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier.



Fette und Öle

Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen.
Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.
Ab der 28. SSW 1 Portion Pflanzenöl extra. (Kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden.)

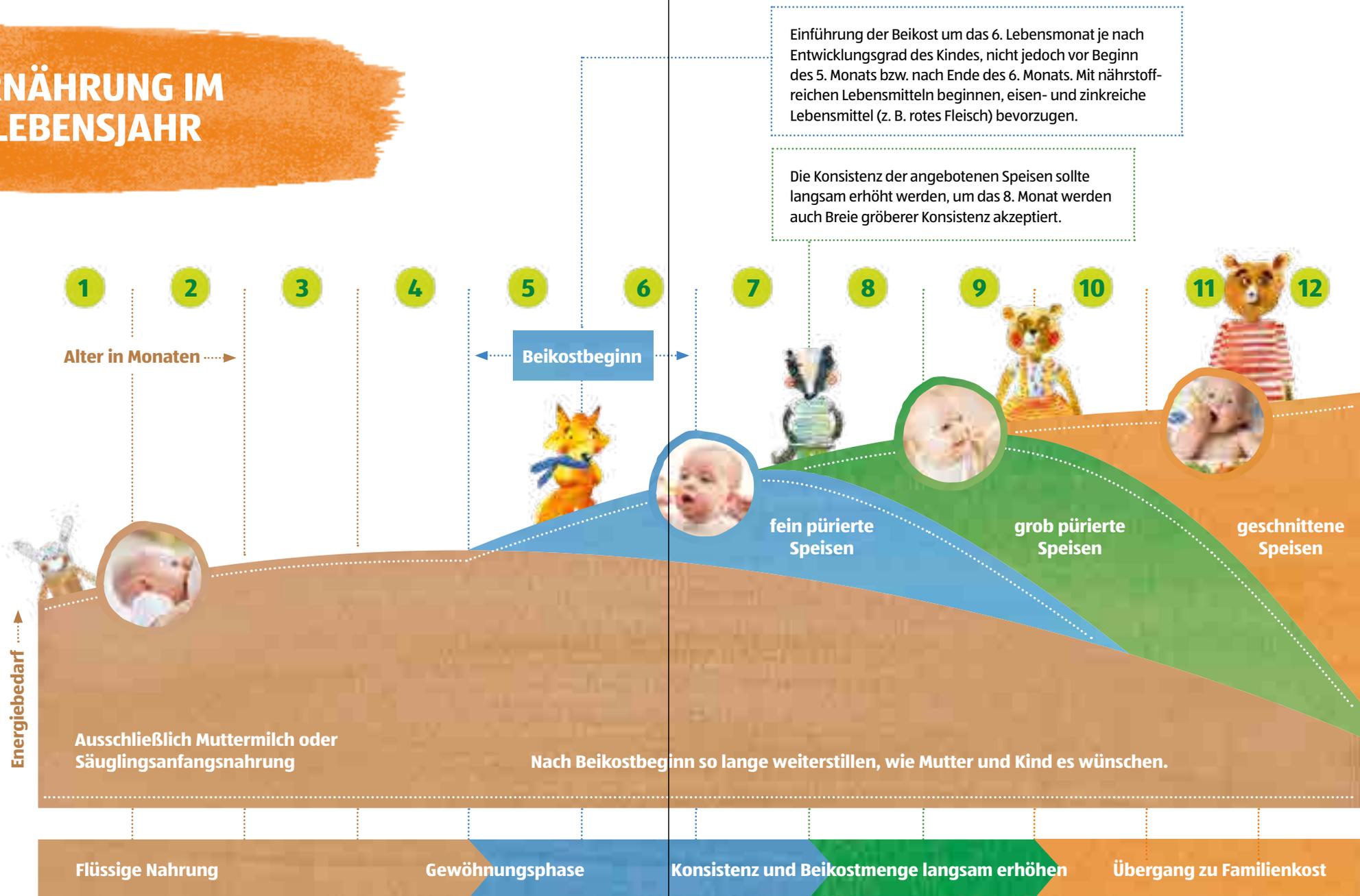


Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.



ERNÄHRUNG IM 1. LEBENSJAHR



Einführung der Beikost um das 6. Lebensmonat je nach Entwicklungsgrad des Kindes, nicht jedoch vor Beginn des 5. Monats bzw. nach Ende des 6. Monats. Mit nährstoffreichen Lebensmitteln beginnen, eisen- und zinkreiche Lebensmittel (z. B. rotes Fleisch) bevorzugen.

Die Konsistenz der angebotenen Speisen sollte langsam erhöht werden, um das 8. Monat werden auch Breie größerer Konsistenz akzeptiert.

adaptiert nach »Richtig essen von Anfang an!« (www.richtigessenvonanfangan.at)

STILLEN



STILLEN

In den ersten Lebensmonaten ist Muttermilch die optimale Ernährung für Ihr Kind. Sie passt sich ideal den Bedürfnissen des Babys an und verändert sich im Laufe der Stillzeit, ja sogar bei jeder Stillmahlzeit.

Dadurch wird das Baby mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, die es für sein Wachstum und seine Entwicklung benötigt. Stillen fördert zudem die Mutter-Kind-Beziehung und bietet einen guten Schutz vor Krankheiten für Mutter und Kind.

VORTEILE DER MUTTERMILCH

- Enthält mit Ausnahme von Vitamin D und K alle Nährstoffe, die das Baby in den ersten Lebensmonaten für seine gesunde Entwicklung braucht
- Enthält Abwehrstoffe, die Ihr Baby vor Infektionen schützen
- Enthält wenig artfremdes Eiweiß und trägt zum Schutz vor Allergien bei
- Ist gut verträglich und leicht verdaulich
- Ist immer sauber und keimarm
- Hat immer die richtige Temperatur
- Ist jederzeit verfügbar und kostenlos

Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz:
Stillen – ein guter Beginn, 2017

Weitere interessante
Infos und Tipps rund ums
Stillen sowie eine Stillanleitung
finden Sie online in „Ernährung
Mutter & Kind“ unter
[zurueckzumursprung.at/
babywelt](http://zurueckzumursprung.at/babywelt)



SÄUGLINGSNAHRUNG



ANFANGSNAHRUNG

Stillen ist das Beste für Ihr Kind. Wenn Sie aber nicht (ausreichend) stillen können, ist Säuglingsnahrung eine gute Alternative.

Anfangsnahrungen wie z. B. die **BIO-Anfangsmilch PRE** und **BIO-Anfangsmilch 1** von *Zurück zum Ursprung*, sind auf die besonderen Anforderungen von Säuglingen abgestimmt und dem Nährstoffgehalt der Muttermilch sehr ähnlich. Deshalb sind sie von Geburt an als alleinige Milchnahrung (wenn Sie nicht stillen) oder zum Zufüttern zur Muttermilch geeignet. Sie können auch nach dem Stillen oder als Alternative zu einer anderen Säuglingsnahrung gegeben werden.

PRE-Nahrungen können wie die Muttermilch so oft und so viel Ihr Baby trinken möchte gefüttert werden. Anfangsmilch 1 sollte erst nach Anfangsmilch PRE zum Einsatz kommen.

Bitte bedenken Sie, dass die Entscheidung nicht zu stillen nur schwer rückgängig gemacht werden kann. Verwenden Sie Säuglingsnahrung daher nur in Rücksprache mit Fachkräften wie Kinderärztinnen und -ärzten, Hebammen, Stillberaterinnen und -beratern, Diätologinnen und Diätologen oder Ernährungswissenschaftlerinnen und -schaffern.

FOLGENAHRUNG

Folgenahrung wie die **Zurück zum Ursprung BIO-Folgemilch 3** sollte nicht in den ersten Monaten verwendet werden. Sie ist im Rahmen von Mischkost geeignet. Folgenahrung ist der Anfangsnahrung in der Zusammensetzung sehr ähnlich. Bei bestimmten Nährstoffen, für die im Beikostalter ein höherer Bedarf besteht, wie Eisen, Kalzium und B-Vitaminen (B1, B12), sind die Inhaltsmengen erhöht. Auch der Stärkeanteil ist meist etwas höher, verglichen mit Anfangsnahrung der Stufe 1.

Alle Säuglingsnahrungen (auch Anfangsnahrung wie BIO-Anfangsmilch PRE und BIO-Anfangsmilch 1) ab der 17.-26. Lebenswoche ergänzt durch Beikost, versorgen Ihr Baby mit den nötigen Nährstoffen.

Wenn Sie auf Folgenahrung umstellen möchten, sprechen Sie am besten mit Ihrem Kinderarzt/ Ihrer Kinderärztin darüber.



Wenn Sie nicht stillen können, ist für Ihr Baby eine bedarfsangepasste Säuglingsanfangsnahrung im 1. Lebenshalbjahr die wichtigste Energie- und Nährstoffquelle.

UNSERE BIO- MILCHNAHRUNG



Hallo, wir sind
Bruno Bär und Holly Hase!
Auf den folgenden Seiten finden
Sie nähere Informationen zur
BIO-Milchnahrung von
Zurück zum Ursprung.



Stillen ist
das Beste für
Ihr Baby.

Ohne
Palmöl

WAS STECKT IN UNSERER BIO-MILCHNAHRUNG?

In erster Linie bestehen die **Zurück zum Ursprung BIO-Anfangsmilch PRE**, **BIO-Anfangsmilch 1** und **BIO-Folgemilch 3** mit Heumilch aus bester BIO-Kuhvollmilch von den **Zurück zum Ursprung** Bergbäuerinnen und -bauern aus der Region Murau.

Für unsere BIO-Heumilch werden strengste Richtlinien hinsichtlich Fütterung und Tierhaltung eingehalten. So haben die Kühe 365 Tage im Jahr Auslauf ins Freie und verbringen mindestens 120 Tage auf der Weide. Dort fressen sie verschiedenste Gräser und Kräuter. Und auch im Winter bekommen sie kein Silofutter, sondern Heu. Das hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit und Fruchtbarkeit der Kühe, sondern verbessert auch die Qualität der BIO-Heumilch.

Zurück zum Ursprung BIO-Anfangsmilch PRE enthält als einziges Kohlenhydrat Laktose, **BIO-Anfangsmilch 1** und **BIO-Folgemilch 3** beinhalten auch noch Stärke. Das sind komplexe Kohlenhydrate, die langsamer verdaut werden und Ihr Baby somit länger satt machen.

Zurück zum Ursprung BIO-Folgemilch 3 enthält zudem auch noch höhere Mengen an einigen Vitaminen und Mineralstoffen, für die sich der Bedarf in den ersten Lebensmonaten erhöht hat wie Eisen, Kalzium und B-Vitaminen.

Zurück zum Ursprung verzichtet seit jeher auf tropische Öle wie Palm- oder Kokosöl. Selbstverständlich auch bei unserer BIO-Milchnahrung.

WEITERE INHALTSSTOFFE

Molkenerzeugnis (Molkenpulver teilentmineralisiert): Milcheiweiß besteht aus Casein und Molkeneiweiß. Deren Verhältnis unterscheidet sich in Muttermilch und Kuhmilch. Für eine optimale Anpassung der Milchnahrung muss daher Molkeneiweiß zugesetzt werden.

Pflanzenöle: Sonnenblumen-, Raps- und Algenöl: Muttermilch besteht neben Milchzucker hauptsächlich aus verschiedenen Fettsäuren. Um diese Zusammenstellung bestmöglich zu erreichen, haben wir mehrere Öle kombiniert. Dadurch sind auch die für die gesunde Entwicklung Ihres Babys notwendigen LCP's Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in ausreichender Menge enthalten. Die Fettsäure DHA kommt aus dem Mikroalgenöl, eine wesentlich nachhaltigere Quelle als Fischöl.

Laktose: Das ist Milchzucker, der auch in Muttermilch enthalten ist.

Vitamine: Vitamin A, Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin K, Vitamin D, Biotin

Mineralstoffe: Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Jod, Natrium

Weitere wichtige Inhaltsstoffe: Cholin, Inositol, L-Carnitin

*aus biologischer Landwirtschaft

Unsere BIO-Milchnahrung versorgt Ihr Baby **mit allen wichtigen Nährstoffen**. Wir folgen keinen Trends, sondern verwenden nur Zusätze, für die eindeutige wissenschaftliche Belege vorliegen. Wir **verzichten bewusst auf Zusatzstoffe**, die nicht notwendig sind wie Emulgatoren, Stabilisatoren oder Säureregulatoren.



BIO-MILCHNAHRUNG MIT ZIEGENMILCH

Mit der **Zurück zum Ursprung BIO-Anfangsmilch PRE** bieten wir nun eine weitere bewusste Ernährungsalternative.

Basis ist die wertvolle BIO-Ziegenvollmilch unserer Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern **aus dem österreichischen Voralpen- und Hügelland**. Dort leben die Ziegen unter permanentem Auslauf, mindestens 60 Tage pro Jahr sind sie auf der Weide. Sie erhalten ausschließlich heimisches BIO-Futter. Im Frühling und Sommer, wenn sie ihre Jungen bekommen und auf saftigen Wiesen weiden, wird eine besonders große Menge bester heimischer BIO-Ziegenmilch gewonnen. Ein Teil davon wird zu unserer BIO-Milchnahrung mit Ziegenmilch veredelt.

Ziegenmilch weist eine etwas andere Eiweiß- und Fettzusammensetzung als Kuhmilch auf. So muss bei dieser Milchnahrung auch kein Molkeneiweiß zugesetzt werden. Wertvolle Pflanzenöle sowie Mikroalgenöl liefern die nötigen Fettsäuren (Omega-3, Omega-6 und LCP's wie DHA), außerdem werden Laktose, Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt.

Auch für die *Zurück zum Ursprung* BIO-Milchnahrung mit Ziegenmilch gilt unser Grundsatz **„So viel wie nötig, so wenig wie möglich“**. So enthält sie einerseits sämtliche nötigen Nährstoffe für die gesunde Entwicklung des Säuglings, aber keine Zusatzstoffe, die keinen gesundheitlichen Mehrwert fürs Baby bringen.



Aber Achtung: Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis enthält kuhmilchähnliche Proteine und ist daher kein geeigneter Ersatz bei Kuhmilcheiweißallergie. Bitte besprechen Sie sich hierzu mit dem Kinderarzt bzw. der Kinderärztin.

LAGERUNG UND ZUBEREITUNGSHINWEISE

Beachten Sie bitte die Hinweise auf der Verpackung zu Lagerung, Aufbewahrung und Zubereitung. Das Pulver muss nach dem Öffnen wieder gut verschlossen, trocken und maximal bei Raumtemperatur gelagert werden und sollte innerhalb von zwei Wochen aufgebraucht werden. Vermeiden Sie direktes Sonnenlicht und große Temperaturschwankungen.

Die nachfolgende Tabelle gibt Ihnen eine Orientierungshilfe für die Dosierung einer Mahlzeit, wenn Sie *Zurück zum Ursprung* BIO-Anfangsmilch PRE verwenden. Die Trinkmenge pro Fläschchen kann von Kind zu Kind variieren, ebenso wie die Anzahl der Mahlzeiten.

Verwenden Sie zur Zubereitung immer nur den jeweils beiliegenden Messlöffel.

Verwenden Sie am besten Trinkwasser oder abgepacktes Wasser (Babywasser oder Mineralwasser mit dem entsprechenden Hinweis »Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung«).

Sollten Sie unsicher sein, ob Ihr Trinkwasser geeignet ist (z. B. bei Hausbrunnen, Bleiverrohungen etc.), können Sie eine Wasseruntersuchung durchführen lassen. Nähere Infos sowie eine Liste der berechtigten Stellen finden Sie auf der Kommunikationsplattform Verbraucherrinnengesundheit des BMSGPK (https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/trinkwasser/Untersuchung_und_Begutachtung.html).



DOSIERUNG PRO MAHLZEIT

| Alter | Abgekochtes Wasser (ml) | Anzahl der Messlöffel* | Trinkfertige Nahrung (ml) | Flaschenmahlzeiten pro Tag |
|-------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1. Woche | nur nach Anweisung des Arztes | | | |
| 2. – 4. Woche | 90 | 3 | 100 | 5–7 |
| 2. Monat | 120 | 4 | 130 | 5–6 |
| 3. – 4. Monat | 150 | 5 | 165 | 4–5 |
| 5. – 6. Monat | 180 | 6 | 200 | 4–5 |
| nach dem 6. Monat | 180 | 6 | 200 | 2–3** |

* ein gestrichener Messlöffel entspricht ca. 4,4 g

** bei gleichzeitiger Fütterung von Beikost

TIPPS FÜRS FLÄSCHCHEN

- Bereiten Sie das Fläschchen vor jeder Milchmahlzeit frisch zu. Füttern Sie es unmittelbar nach dem Abkühlen auf Trinktemperatur.
- Erwärmen Sie die Milchmahlung nicht in der Mikrowelle. Dabei kann diese unregelmäßig erhitzt werden und Ihr Baby könnte sich beim Trinken verbrühen.
- Entsorgen Sie Milchreste und reinigen Sie danach Sauger, Flasche und Ring gründlich. Verwenden Sie dafür ein mildes Spülmittel und spülen Sie gut nach.
- Für unterwegs bietet es sich an, abgekochtes Wasser in einer Thermoskanne mitzunehmen. Das Milchpulver nehmen Sie separat mit und bereiten das Fläschchen vor Ort zu.
- Achten Sie auf ein nicht zu großes und nicht zu kleines Saugloch. Es sollte nur so groß sein, dass die Milch bei nach unten gehaltener Flasche langsam herauströpfelt.

Wenn Sie Fragen zu unserer BIO-Milchmahlung haben, wenden Sie sich bitte an unser Expertinnen-Team unter baby@zurueckzumursprung.at

ZUBEREITUNG

Wir verzichten bewusst auf Zusatzstoffe wie Emulgatoren, da sie keinen Mehrwert für Ihr Baby bringen. **Damit sich das Pulver optimal auflöst, halten Sie sich bitte genau an die Zubereitungsanleitung,** dies gilt insbesondere für Milchmahlung mit Stärke.

Zubereitungsempfehlung

- Frisches Trinkwasser abkochen und auf ca. 40–50°C abkühlen.
- Die Hälfte des für die gewünschte Trinkmenge erforderlichen Wassers ins Fläschchen geben.
- Messlöffel locker füllen und abstreifen. Empfohlene Pulvermenge ins Fläschchen geben.
- Kräftig mit Schüttelkappe schütteln.
- Restliches Wasser hinzufügen, erneut kräftig schütteln.
- Auf Trinktemperatur abkühlen. Temperatur überprüfen und sofort füttern.

HOCHWERTIGE BIO- VIELFALT FÜR IHR BABY



BEIKOST ... LÖFFERL FÜR LÖFFERL



BEIKOST ... LÖFFERL FÜR LÖFFERL

JETZT GEHT'S LOS – REIFEZEICHEN BEIM BABY

Sie können ab dem 5. Monat (zwischen 17 und 26 Lebenswochen) mit Beikost beginnen. Der beste Zeitpunkt ist von Kind zu Kind verschieden. Es gibt ein paar Hinweise, die Ihnen dabei helfen, zu erkennen, ob Ihr Kind schon reif dafür ist:

- Ihr Baby kann den Kopf ohne Hilfe selbst halten und mit Unterstützung aufrecht sitzen.
- Ihr Baby zeigt Interesse am Essen anderer, manchmal macht es dabei sogar Kaubewegungen.
- Es greift nach Essen und versucht es zum Mund zu führen.
- Der Zungenstoßreflex ist schon stark abgeschwächt, das heißt, es streckt die Zunge nicht mehr nach vorne, um Nahrung aus dem Mund zu schieben.
- Es spuckt die Nahrung auch nicht mehr aus.
- Vielleicht sind schon die ersten Zähnnchen durchgebrochen.

Lassen Sie sich aber nicht beunruhigen, wenn Ihr Kind im 1. Halbjahr kein Interesse an fester Nahrung zeigt und es keine Reifezeichen gibt. Jedes Kind ist einzigartig und hat sein eigenes Tempo.

Bieten Sie Ihrem Baby einfach nach ein paar Tagen immer wieder etwas zu essen an. Manche Babys lieben Brei, andere »knabbern« lieber an der gedünsteten Karotte. Viele mögen eine Kombination aus beidem. Klassische Einstiegs-gemüse sind Karotten oder Kürbis, vielleicht mag Ihr Baby aber lieber Pastinaken. Probieren Sie es einfach aus.

Wann Sie die erste Beikostmahlzeit und in welcher Reihenfolge Sie die Lebensmittel bzw. Breisorten neu einführen, ist ganz Ihnen überlassen.

Grundsätzlich werden drei Arten von Breien unterschieden, die sich untereinander gut in Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ergänzen:

- 1. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei**
- 2. Milch-Getreide-Brei**
- 3. Obst-Getreide-Brei**

Bitte beachten Sie: Gemüse alleine stellt noch keine vollwertige Breimahlzeit dar!

Sie sollten dabei die Bedürfnisse des Säuglings berücksichtigen. Auch die Häufigkeit sollte sich am natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl Ihres Babys orientieren und erst schrittweise an die Mahlzeitenewohnheiten der Familie angepasst werden.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR BEIKOST

- Suchen Sie sich einen guten Zeitpunkt aus. Ihr Baby sollte nicht müde sein, aber auch nicht satt oder allzu hungrig. Für viele ist der späte Vormittag besonders gut geeignet.
- Starten Sie mit ein paar Löffelchen eines reinen Obst- oder Gemüsebreis. Den Rest der Mahlzeit stillen Sie wie gehabt weiter. Es kann leicht sein, dass die Hälfte des Löffels wieder nach außen geschoben wird. Ihr Baby muss sich erst an die neue Nahrung gewöhnen.
- Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Leicht süße Gemüsesorten wie Karotten werden daher oft lieber gegessen.
- Wenn das erste Obst oder Gemüse gut vertragen wird, können Sie eine weitere Sorte hinzufügen, wie zum Beispiel die Pastinaken. Ergänzen Sie dann ein paar Tage später Fleisch.
- Als vegetarische Alternative empfehlen sich eisen- und zinkreiche Getreidesorten wie Hafer oder Hirse. Kombiniert mit etwas Vitamin C-reichem Obst oder Gemüse wird das Eisen besser aufgenommen.

Geeignete Beikost beinhaltet keine Zusätze wie Salz, Zucker, Schokolade, Honig (Botulismusgefahr!, siehe S. 39) und andere Süßungsmittel.

Wählen Sie idealerweise typische regionale und saisonale Lebensmittel für die Beikost und beachten Sie dabei auch die Vorlieben Ihres Babys.



Viele abwechslungsreiche und schmackhafte Rezepte für die Beikost finden Sie online in unserer Babywelt unter zurueckzumursprung.at/babywelt/rezeptwelt

WAS NOCH WICHTIG IST

Täglich eine Portion mit Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten liefert **hochwertiges Eiweiß** für die Entwicklung und das Wachstum Ihres Babys. Dabei reichen schon kleine Mengen.

Inhaltsstoffe in Ölen sind für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Babys und auch fürs Sehen sehr wichtig. Besonders gut geeignet sind **Pflanzenöle** mit einem hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, beispielsweise Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl.

Auf vielen unserer BIO-Gläschen finden Sie einen Hinweis dafür, dass Sie dem Brei gern ein bis zwei Teelöffel Öl begeben dürfen bzw. sogar sollen. Dieses sorgt auch für die notwendige Energiezufuhr.

Neue Lebensmittel sollten Sie jedenfalls langsam und schrittweise einführen, um so auch mögliche Unverträglichkeiten schneller zu erkennen. Bereits bekannte Lebensmittel können Sie auch gerne mit neuen Lebensmitteln kombinieren.

Neben einer größeren Geschmacksvielfalt bringt das auch gesundheitliche Vorteile. Beispielsweise kann durch **Kombination** verschiedener eiweißreicher pflanzlicher Lebensmittel die Eiweißqualität verbessert werden (z. B. Linsen mit Reis, Erbsen-Kartoffel-Püree).

WIEVIEL FLEISCH IST GENUG?

Damit Ihr Baby genügend wichtige Mineralstoffe wie Zink und vor allem Eisen bekommt, sollte es etwa fünfmal pro Woche ein Gläschenmenü mit Fleisch (hier liegt der Fleischanteil bei ca. 8 % Fleisch) bekommen. Oder Sie geben zwei- bis dreimal pro Woche ca. 30 g mageres Fleisch bzw. 75 g reine Fleischzubereitung (hier liegt der Fleischanteil bei ca. 40 %) zu Breien mit Gemüse, Kartoffeln oder Getreide dazu.



WAS TUN BEI ALLERGIEGEFÄHRDUNG?

Überholt ist die Meinung, dass Lebensmittel, die möglicherweise Allergien auslösen können, wie Fische, Eier, Nüsse oder glutenhaltiges Getreide, im 1. Lebensjahr gemieden werden sollten. Ganz im Gegenteil, kleine Mengen unterstützen den Körper dabei, sich besser auf die Allergene einzustellen und haben dadurch sogar einen schützenden Effekt.

So gibt es Hinweise, dass es vor Allergien schützen kann, schon im 1. Lebensjahr **Fisch** zu essen. Wählen Sie Fischarten, die keine hohe Schwermetallbelastung aufweisen und bei uns heimisch sind, wie Saibling oder Forelle. Wichtig: Befreien Sie den Fisch sorgfältig von Gräten und erhitzen Sie ihn ausreichend (70–80° C über 10 Minuten). Dasselbe gilt für **Hühnereier**. Wenn sie ausreichend erhitzt werden, sind sie sehr gute Eiweiß- und Zinklieferanten.

Geben Sie Ihrem Baby auch kleine Mengen **glutenhaltiges Getreide** (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel etc.). Aber erst ab dem 5. Monat und anfangs nicht mehr als 7 g. Die Menge kann dann langsam erhöht werden. Wenn Ihr Kind nach der Einführung unter Beschwerden wie Durchfall, Bauchweh oder übelriechendem Stuhl leidet, sollten Sie dies unbedingt mit dem Kinderarzt bzw. der Kinderärztin abklären. Bei **glutenfreien Getreidesorten** darf es auch mehr sein, darunter fallen Reis, Hirse oder Mais.

Beginnen Sie mit glutenfreien Breien und geben Sie selbst kleine Mengen glutenhaltiges Getreide dazu.

**7 g glutenhaltiges Getreide entspricht:
1 kleines Stück Brot, ½ Scheibe Zwieback,
1 Esslöffel Nudeln oder 1 Esslöffel Flocken**

Sie können Ihrem Baby auch **Nüsse/Erdnüsse** geben, allerdings müssen diese fein vermahlen sein. Das Gleiche gilt für Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte. Ganze Stücke könnten nämlich ungewollt inhaliert werden. Erstickungsgefahr!

Geben Sie Ihrem Baby keine **Kuhmilch** vor dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche). Danach können Sie diese zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis (eine Portion pro Tag 100–200 ml) verwenden. Alternativ können Sie auch Buttermilch oder Joghurt verwenden. In Form eines Getränks oder eines gesüßten Milchprodukts wie Pudding oder Kakao sollten Sie noch das ganze 1. Lebensjahr darauf verzichten. Topfen und Käse haben einen deutlich höheren Eiweißgehalt und sind deshalb auch im 1. Lebensjahr nicht geeignet.

GETRÄNKE

Ab dem 10. Lebensmonat (je nachdem, wann Sie mit Beikost begonnen haben und wie Ihr Kind es angenommen hat) können Sie langsam die Speisen mehr und mehr auf Familienkost umstellen. Der Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei wird dann nicht mehr püriert, sondern zerdrückt und später durch die Familienmahlzeit ersetzt. Anstelle des Milch-Getreide-Breis können Sie langsam beginnen, Ihrem Kind Brot und Milch anzubieten. Und als Zwischenmahlzeiten eignen sich Brot, Obst und Gemüse in Form von Fingerfood.

Gegen Ende des 1. Lebensjahres wird Ihr Kind wahrscheinlich schon größtenteils am Familienessen teilnehmen. Achten Sie bitte weiterhin darauf, dass die Speisen nicht zu stark gewürzt oder gesalzen sind.

In den ersten Monaten braucht Ihr Baby neben Muttermilch oder Milchnahrung keine zusätzliche Flüssigkeit. Erst nach und nach mit Einführen der Beikost benötigt es zusätzlich Flüssigkeit. Am besten in Form von Trinkwasser. Säfte sollten, wenn überhaupt, nur stark verdünnt angeboten werden (z.B.: 1 Teil 100% Fruchtsaft und 3 Teile Wasser).

So funktioniert es mit dem Trinkenlernen:

- **Lassen Sie Ihr Baby möglichst bald aus einem dickwandigen Glas oder einem Becher trinken.**
- **Für unterwegs eignet sich ein Trinklernbecher.**
- **Vermeiden Sie Dauernuckeln. Das dauernde Umspülen der Zähne mit zuckerhaltigen Flüssigkeiten fördert Karies.**



FÜR BEIKOST GEEIGNETE LEBENSMITTEL

- + Nährstoffreiche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen etc.), Getreide, Fisch, Fleisch
- + Eisenreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken) und Hülsenfrüchte in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln
- + Zinkreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken), Hühnerei (Eigelb)



FÜR BEIKOST UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL

- Honig: Achtung, unerhitzter Honig könnte bestimmte Sporen enthalten, die vom kindlichen Darm noch nicht bekämpft werden können. Somit kann Honig sogar gefährlich werden und ist erst nach Vollendung des 1. Lebensjahres zu verwenden (**Botulismusgefahr!**).
- Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten
- Salz und salzhaltige Lebensmittel (Knabbergebäck etc.)
- Verarbeitete Fleischwaren (Schinken, Speck, Wurst etc.)
- Fettreduzierte Lebensmittel
- Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten etc.) und Getränke
- Kaffee, koffeinhaltige Tees und koffeinhaltige Limonaden
- Alkohol
- Achtung Verschluckungsgefahr: Kleine Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, Zuckerl, Kaugummi sowie Fisch mit Gräten
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung »Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.«

UNSERE BIO-GLÄSCHEN

Hallo, wir sind Freddy Fuchs,
Daisy Dachs und Bibi Bär!
Auf den folgenden Seiten
zeigen wir Ihnen unsere
Lieblingsspeisen von
Zurück zum Ursprung.



UNSERE BIO-GLÄSCHEN

KEINE ZUSÄTZE

Wir halten uns nicht nur an die gesetzlichen Vorgaben, sondern versuchen auch die **Österreichischen Beikostempfehlungen** bestmöglich umzusetzen. Wir verwenden für unsere BIO-Gläschen nur Zutaten, die Sie auch verwenden würden, und verzichten auf den Zusatz von Aromen, Zucker oder Salz.

ÜBRIGENS: Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker sind bei Babynahrung nicht erlaubt.

REGIONALITÄT UND TRANSPARENZ

Jedes Produkt aus dem *Zurück zum Ursprung* BIO-Babynahrungs-Sortiment weist mindestens eine – meist mehrere – wertbestimmende Zutaten aus klar definierten Regionen auf, die von Bäuerinnen und Bauern stammen, die nach dem strengen Prüf Nach!-Standard produzieren. So enthalten z. B. die BIO-Milchnahrungen die BIO-Heumilch der Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern aus Murau bzw. die BIO-Milchnahrung mit Ziegenmilch natürlich die BIO-Ziegenvollmilch der Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern aus dem österreichischen Voralpen- und Hügelland. Die BIO-Äpfel in unseren BIO-Obstgläsern stammen aus Österreichs Apfelregionen. Die BIO-Karotten, BIO-Kartoffeln und BIO-Pastinaken in unseren BIO-Gemüsegläsern sind aus dem Marchfeld und das BIO-Fleisch kommt aus dem Voralpen- und Hügelland. Der BIO-Dinkel im Getreidebrei ist aus Österreichs BIO-Getreideregionen, der BIO-Reis stammt aus der Region Piemont und für die BIO-Getreide-Milch-Breie verwenden wir natürlich auch wieder unsere Murauer BIO-Heumilch. Sämtliche Lieferantinnen und Lieferanten sowie Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern sind in der

zentralen Prüf Nach!-Datenbank erfasst. Dieses betriebsübergreifende Qualitätssicherungssystem ermöglicht es, die Herkunft und damit die Rückverfolgbarkeit der *Zurück zum Ursprung* Produkte zu gewährleisten. So können Sie online mittels Produktnamen, Chargencode und/oder Mindesthaltbarkeitsdatum unmittelbar auf Knopfdruck genau nachvollziehen, woher die entsprechenden Rohstoffe stammen und von wem sie verarbeitet wurden. Diese Transparenz ist österreichweit besonders.

»TIERWOHL KONTROLLIERT«

Dieses besondere Label wird von der unabhängigen »Gesellschaft! Zukunft Tierwohl!« als Zeichen der Einhaltung strengster Tierschutzrichtlinien vergeben. Tiere erhalten ein Umfeld, in dem sie ein möglichst artgerechtes Leben führen können. Es werden nur heimische Futtermittel eingesetzt, die dem Verdauungssystem des Tieres entsprechen. Darüber hinaus nehmen alle Prüf Nach!-Tierhalter und Tierhalterinnen am Programm des Tiergesundheitsdienstes (TGD) teil, um die Gesundheit ihrer Tiere zu garantieren.

In unserem tierartübergreifenden Pionierprojekt **»Bruderwohl«** gehen wir einen Schritt weiter und übernehmen die Verantwortung für die männlichen Nachkommen in der Landwirtschaft. Wir sorgen dafür, dass alle Tiere artgerecht heranwachsen und verwenden das so gewonnene BIO-Fleisch höchster Qualität in unseren Produkten. So kommt in unsere BIO-Gläschen mit Huhn nur bestes Hahnenfleisch.





BIO-Karotte pur: Karotten sind in Österreich das beliebteste Gemüse für den Beikoststart. Die *Zurück zum Ursprung* BIO-Karotten werden in der Gemüseregion Marchfeld angebaut.



BIO-Pastinake pur: Die BIO-Pastinaken von *Zurück zum Ursprung* werden jung und zart geerntet und kommen aus dem Marchfeld.

BIO-Apfel pur: In den *Zurück zum Ursprung* BIO-Apfel pur-Gläschen stecken unsere besten BIO-Äpfel aus Österreichs Apfelregionen. Für die Gläser verwenden wir hauptsächlich die Sorte Golden Delicious, weil diese besonders mild im Geschmack ist.



BIO-Hühnerfleischzubereitung: Das Hähnchenfleisch der BIO-Hühnerfleischzubereitung stammt aus unserem „Bruderwohl“-Projekt. Unter „Hahn im Glück“ wurde schon 2015 umgesetzt, dass nämlich auch alle männlichen Küken artgerecht aufgezogen werden.



BIO-Birne in Apfel



BIO-Banane in Apfel



BIO-Gemüse Eintopf mit Karotten und Kartoffeln



BIO-Marille in Birne



BIO-Karotten Kartoffeln und Rindfleisch: Das BIO-Rindfleisch ist bestes Weiderind von unseren Ursprungs-Bäuerinnen und Bauern, denen das Wohl der Tiere am Herzen liegt, ausgezeichnet mit dem strengen »Tierwohl kontrolliert«-Prüfzeichen. Garantiert höchste Qualität!

**BIO-Gartengemüse
mit Dinkel-Vollkornnudeln**



BIO-Apfel Banane und Zwieback



AB DEM
6.
MONAT



BIO-Apfel Banane und Hirse

BIO-Kürbis mit Huhn und Reis



AB DEM
8.
MONAT



BIO-Spaghetti Bolognese



BIO-Müsli mit Apfel und Birne

Ergänzt wird dieses umfangreiche Dauersortiment zusätzlich durch wechselnde **Saisongläschen**. So gibt es **immer wieder neue köstliche Sorten** extra in der kalten (von Oktober bis März) und warmen Jahreszeit (von April bis September).

UNSERE BIO-GETREIDEBREIE



BIO-Reisbrei: Der BIO-Reis für den Zurück zum Ursprung Reisbrei stammt aus dem größten Reisanbaugebiet Italiens, der Region Piemont.



UNSERE BIO-GETREIDEBREIE



BIO-Dinkel-Vollkornbrei und BIO-Dinkel-Karotten-Vollkornbrei: Dinkel ist das älteste bekannte Getreide. Der Zurück zum Ursprung BIO-Dinkel ist eine traditionelle Dinkelsorte aus Österreichs Getreideregionen.

UNSERE BIO-SNACKS



BIO-Fruchtsnacks

Ideal für unterwegs: Die praktischen Quetschbeutel für Babys ab dem 6. Monat mit Beikost-erfahrung in drei köstlichen Sorten: **BIO-Apfel in Birne**, **BIO-Apfel in Karotte** und **BIO-Apfel in Kürbis**. Die BIO-Äpfel stammen natürlich von den Ursprung-Bäuerinnen und -Bauern aus Österreichs Apfelregionen.

Aber bitte daran denken:
Vermeiden Sie Dauernuckeln, am besten füttern Sie mit dem Löffel. Und auf gründliche Zahnpflege achten.



BIO-Dinkel Mini-Zwieback

Durch zweimaliges Backen wird unser BIO-Zwieback besonders knackig und lädt so Kleine und Große zum herzhaften Zubeißen, Knabbern und Knuspern ein. Durch die handliche Größe ideal für unterwegs.

Der BIO-Dinkel stammt aus Österreichs Getreideregionen.

ETIKETTENRATGEBER UND LESEHILFE

ZUTATEN

Hier finden Sie eine Liste der Bestandteile des Produktes in der Reihenfolge entsprechend der enthaltenen Menge, d. h. an erster Stelle steht die Zutat, von der am meisten im Produkt enthalten ist, sehr oft sogar mit der genauen Prozentangabe.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE

Hier finden Sie eine tabellarische Übersicht der Nährwerte, wie sie sich aus der Zusammensetzung der Zutaten ergeben, bei der Milchmahlung bezogen auf 100 ml trinkfertige Nahrung (bei Standardzubereitung), bei den Gläschen bezogen auf 100 g und bei den Breien bezogen auf eine Portion sowie 100 g.

ALTERSANGABEN WIE »AB DEM 6. MONAT«

Diese zeigen Ihnen, ab welchem Lebensmonat das Produkt frühestens gegeben werden kann. Die Bezeichnung „ab dem 6. Monat“ bedeutet, dass das Kind schon volle 5 Monate, also mindestens 20 Wochen alt sein sollte. Dagegen bedeutet „nach dem 10. Monat“, dass der im Fütterhinweis angegebene Monat vollendet sein soll, das Produkt also ab dem 11. Monat gegeben werden sollte.

Um Ihnen die Orientierung zu erleichtern, ist jeder Altersgruppe ein Tierchen und eine bestimmte Farbe zugeordnet.



OHNE PALMÖL

Keines unserer Produkte – weder die BIO-Milchmahlung noch die BIO-Getreidebreie oder -Snacks – enthält Palmöl oder andere tropische Öle.



BIO-GÜTESIEGEL

Unsere Produkte werden natürlich auch von einer staatlich zugelassenen Kontrollstelle in Hinblick auf die Einhaltung der aktuell gültigen EU-BIO-Verordnung geprüft. Die Nummer der Kontrollstelle ist auf jedem Etikett zu finden.



PRÜF NACH!

Darüber hinaus muss die Zurück zum Ursprung Babymahlung auch den strengen Prüf Nach!-Kriterien erfüllen, die in vielen Bereichen weit über die gesetzlichen Vorgaben für BIO-Lebensmittel hinausgehen.



TIERWOHL KONTROLLIERT

Dieses Prüfzeichen finden Sie auf der Zurück zum Ursprung BIO-Babymahlung mit tierischen Zutaten. Es ist ein besonderes Zeichen, das von der unabhängigen »Gesellschaft! Zukunft Tierwohl!« vergeben wird und für die Einhaltung strengster Tierschutzrichtlinien steht.

ENTHÄLT VON NATUR AUS ...

Manche Lebensmittel enthalten von Natur aus Zucker und/oder Salz, auch einfache Obst- und Gemüsesorten wie z. B. Äpfel, Karotten oder Pastinaken weisen beides auf.



KREISLAUF DES LEBENS

Alle unsere landwirtschaftlichen Zutaten, natürlich auch für die Zurück zum Ursprung BIO-Babymahlung, werden in den vier Dimensionen der Nachhaltigkeit wissenschaftlich beurteilt: Natur (ökologische Integrität), Wirtschaften (ökonomische Resilienz), Menschen (soziales Wohlergehen) und Organisation (gute Unternehmensführung).



OHNE GENTECHNIK HERGESTELLT

Entsprechend der Verordnung (EG) 834/2007 über die ökologische/biologische Produktion sind sämtliche BIO-Produkte grundsätzlich gentechnikfrei. Wir gehen weiter und dulden auch keine Verschleppung von gentechnisch veränderten Organismen.

OHNE ZUSATZ VON ...

Babymahlung darf laut EU-Verordnung keine Konservierungsstoffe oder künstlichen Farbstoffe beinhalten. Wir gehen noch weiter und verzichten auf Zusätze wie Haushaltszucker, Honig oder Sirup, Salz und Aromen – aus gesundheitlichen Gründen und um den unverfälschten Geschmack der Lebensmittel zu erhalten.

GLUTENFREI

Diesen Hinweis finden Sie auf Produkten, die kein glutenhaltiges Getreide beinhalten. Gluten ist ein Klebereiweiß, das für die Backeigenschaften verantwortlich ist. Manche Menschen leiden an einer Unverträglichkeit (Zöliakie). Es wird empfohlen, Gluten schrittweise ab dem 5. Monat in den Beikostplan aufzunehmen.

UNSER GESAMTES SORTIMENT IM ÜBERBLICK



BIO-Anfangsmilch PRE



BIO-Anfangsmilch 1



BIO-Folgemilch 3



BIO-Anfangsmilch PRE mit Ziegenmilch



BIO-Reisbrei



BIO-Milchbrei Reis-Banane



BIO-Dinkel-Vollkornbrei



BIO-Dinkel-Karotten-Vollkornbrei



BIO-Milchbrei Grieß

UNSER GESAMTES SORTIMENT IM ÜBERBLICK



BIO-Karotte pur



BIO-Pastinake pur



BIO-Apfel pur



BIO-Hühnerfleisch-zubereitung



BIO-Birne in Apfel



BIO-Banane in Apfel



BIO-Marille in Apfel



BIO-Gemüseintopf mit Karotten und Kartoffeln



BIO-Karotten Kartoffeln und Rindfleisch



BIO-Apfel Banane und Hirse



BIO-Apfel Banane und Zwieback



BIO-Gartengemüse mit Dinkel-vollkornnudeln



BIO-Müsli mit Apfel und Birne



BIO-Kürbis mit Huhn und Reis



BIO-Spaghetti Bolognese



BIO-Dinkel-Mini-Zwieback



BIO-Apfel in Birne



BIO-Apfel in Karotte



BIO-Apfel in Kürbis

