Gerhard I / Rias-Bucher B
Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit

Reading excerpt

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit
of Gerhard I / Rias-Bucher B
Publisher: Mankau Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b22205

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhalt

Über dieses Buch 8
Essen Sie gut! 10
Im Gleichgewicht 12
Ihr Tag im Biorhythmus 16
10 Tipps für Schwangerschaft und Stillzeit 20
Gute Lebensmittel 22

MINIS UND MAXIS

Einleitung Minis und Maxis 28

Tomatensuppe mit Polenta 30
Möhrensuppe mit Topping 31
Suppe mit Käsebrot 32
Gemüsesuppe mit Putenbrust 35
Sanfte Linsensuppe 36
Grießnockerlsuppe 37
Dicke Nudelsuppe mit Gemüse 38
Hühnerbrühe 39
Graupensuppe 40
Gemüse-Rührei 43
Gemüsetopf 44
Salat mit Obst 46
Couscoussalat 47
Bunter Salat mit Fleisch 48
Fisch mit Gemüse 51
Polentahappen mit Ricotta 52
Polenta mit Pilzen 53
Nudeln mit Schafskäse 55
Schnelles Ofen-Hähnchen 56
Schnelle Paprikaschoten 57
Hähnchencurry 58
Gemüse mit Joghurtcreme 60
Blumenkohlcreme 61
Lachs asiatisch 62
Fischtopf mit Kokos 63
Kürbis mit Ziegenkäse 64
Wraps mit Fleisch 65
Kartoffelfrikadellen 66
Quinoa mit Tofu 69
Reisnudelsalat mit Tofu 70
Möhren-Bruschetta 72
Rote-Beten-Brote 73
Nudeln mit Spinat 74
Pasta mit Garnelen 75
Ratatouille 76
Hirse mit Tomaten und Mais 78
Stampfkartoffeln 79
Fisch aus dem Ofen 80
Zucchiniwaffeln 82
Gemüsenudeln 83
Gemüsekuchen 85
Bärlauchmuffins 86
Kräutermuffins 87
Fleischragout mit Gemüse 89

Inhalt

FRÜHSTÜCK, SÜSSES UND DRINKS

Frühstück und Süsses 92

Flockenmüsli 94
Pfannkuchen mit Bananen 97
Birnen mit Obstsauce 98
Porridge mit Himbeeren 101
Dickes Apfelkompott 102
Zwieback mit Obst 104
Nektarinenquark 106
Milchreis mit Apfelkompott 108
Buchweizenbrei 109
Mandel-Ingwer-Ecken 111
Semmelauflauf 112
Pfirsichkuchen 113
Heidelbeerkuchen mit Quark 115
Kindbett-Schnittchen 116
Nussbrot 118
Kirschenauflauf 120
Quarkküchlein 121
Haferbrot mit Fenchel 122
Kräutersmoothie mit Gurke 124
Rote-Beten-Smoothie 125
Chiasmoothie 126
Matchasmoothie 127
Selbst gemachter Still-Tee 128
Fenchelmilch 129
Melissentee 130
Abstill-Tee 131

Gut für Unterwegs sind die Mandel-Ingwer-Ecken von Seite 111.

BABYKOST

Gesundes Essen für Ihr Kind 134
10 Tipps für Babykost 142

Der erste Möhrenbrei 144
Kürbisbrei 145
Brokkolibrei mit Kartoffeln 146
Selleriebrei mit Apfel 147
Möhrenbrei mit Kalbfleisch 148
Gemüsebrei mit Hähnchen 149
Gemüsebrei mit Banane 150
Zucchinibrei mit Pute 151
Gemüse-Obstbrei mit Filet 151
Erbsen mit Kartoffeln 152
Gemüsetöpfchen 154
Nudeltöpfchen 155

ab 7. Monat

Fürs Kind nur das Beste! Ein leckerer Gemüsebrei mit Banane kommt da gerade recht, zu finden auf Seite 150.

Der erste Obstbrei 156
Obstmus mit Zwieback 157
Milchfreier Pfirsichbrei 158
Bananenbrei mit Hirseflocken 159
Aprikosen-Reisbrei 160
Birnen-Grießbrei 161
Obstmus mit Kürbis 162
Obstmus mit Reisflocken 163
Obstmus mit Beeren 163
Milchreis mit Kürbis 164
Milch-Getreidebrei 165
Baby-Porridge 166
Apfelcreme 168
Quark mit Erdbeeren 169
Möhrenküchlein 170
Aprikosen-Grießauflauf 171

Anhang 172
Register 173

ÜBER DIESES BUCH

Vorwort Prof. Dr. Gerhard

Endlich sind Sie schwanger, und nichts wird wieder so sein wie vorher. Ab sofort sind Sie nicht nur für sich verantwortlich, sondern Sie sind die wichtigste Person für das neue Leben in Ihnen. Denn in der Schwangerschaft werden Nervenbahnen, hormonelle Regelkreise und Stoffwechselwege erschaffen, die das ganze Leben lang funktionieren sollen. Und Sie haben die einmalige Möglichkeit und Macht, diese Entwicklung durch Ihren Lebensstil positiv oder auch negativ zu beeinflussen. Die Wissenschaft nennt das »pränatale Prägung« oder »intrauterine Programmierung«.

Heute ist es nicht mehr nötig, dass »jede Schwangerschaft einen Zahn kostet«, wie es in früheren Generationen hieß. Wenn Sie Ihre Nahrungsmittel klug auswählen (und dabei wollen wir Ihnen helfen), nehmen Sie genügend Nähr- und Vitalstoffe auf, um sich und Ihr Baby komplett zu versorgen.

Ich freue mich sehr, dass ich mein medizinisches und naturheilkundliches Wissen in diesen Ernährungsratgeber einfließen lassen konnte. Sie finden darin Rezepte, die auf den veränderten Nährstoff- und Vitalstoffbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit abgestimmt sind. Nehmen Sie sich Zeit, um die leckeren Gerichte in Ruhe zu genießen. Sie werden feststellen, dass Sie diese vollwertige Ernährung nicht mehr missen wollen, weil sie Ihnen und Ihrer Familie ein Mehr an Gesundheit und Lebensfreude verspricht.

Doch neben der so wichtigen Ernährung gibt es auch noch andere Bausteine für ein gesundes Gedeihen und Aufwachsen Ihres Babys, die in Ihren Tagesablauf eingepasst werden wollen. Ihr Baby profitiert von Ihren Glückshormonen, Ihrer Ausgeglichenheit, dem Sauerstoff, den Sie durch Bewegung und bewusstes Atmen über den Mutterkuchen an Ihr Baby senden. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten, in denen Sie sich hinlegen, denn dann wird der Mutterkuchen besonders gut durchblutet, und Ihr Baby bekommt einen Energieschub. Sprechen und singen Sie mit Ihrem Baby.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wunderbare und unvergessliche Schwangerschaft und Babyzeit.

Prof. Dr. Ingrid Gerhard,
www.netzwerk-frauengesundheit.com

Vorwort Dr. Rias-Bucher

Herzlichen Glückwunsch – ein Kind in sich zu tragen und zur Welt zu bringen, ist die tiefste Erfahrung, die uns Frauen zuteil wird. In Ihnen wächst neues Leben, entwickelt sich ein Individuum, das neun Monate lang mit Ihnen verbunden ist. Gleich zu Anfang werden Sie ein Maß an Verantwortung empfinden, wie Sie es bisher vermutlich noch nicht erfahren haben: Buchstäblich teilen Sie ja jetzt Ihr Leben mit einem anderen. Aus der Verantwortung ergibt sich die Sorge, und für jemanden sorgen heißt immer auch, ihn zu nähren. Das ist Thema dieses Buches: Eine Ernährung, die Sie während der Schwangerschaft mit allem versorgt, was Sie für Ihr Wohlbefinden und für die Entwicklung Ihres Kindes brauchen. Auch daran soll Ihr Partner teilhaben, und deshalb sind die meisten Gerichte in den ersten beiden Rezeptkapiteln für zwei Personen berechnet. Dann geht es um die Ernährung Ihres Kindes, sobald es zusätzlich zur Muttermilch Brei braucht, zunächst mit Gemüse, dann mit Obst, Milch und Getreide. Wieder gibt es Essen für zwei

[illegible] können.

Schwangerschaft und Stillzeit schenken Ihnen viele Monate, in denen Sie Ihre Ernährung verfeinern, vielleicht auch gründlich überdenken oder sogar neu aufstellen können. Sie spüren intensiver, was Sie essen und wie Sie essen, einfach, weil Ihr Körper sensibel auf Nährstoffe und Vitalstoffe reagiert, weil Sie schneller merken, wenn er *sauer* wird und weil Sie dann gern auf basische Lebensmittel zurückgreifen. Und wenn Sie in dieser Zeit ganz bewusst *zu zweit* essen, machen Sie vielleicht eine neue Erfahrung: Gesundes Essen schmeckt ja richtig super! Bleiben Sie dabei. Dann sparen Sie sich in Zukunft jede Diät, sorgen höchst genussvoll für Ihr eigenes und das Wohlbefinden Ihrer Familie. Und vor allem zeigen Sie Ihrem Kind von Beginn an den Weg zu einer Lebensweise, die unseren individuellen Biorhythmus als Teil der natürlichen Abläufe begreift. Die achtsame und authentische Ernährung, die damit verbunden ist, bedeutet den kostbarsten Bonus für die Zukunft: In einem gesunden Körper wohnen ein wacher Geist und eine fröhliche S[illegible]

[illegible] und Zufriedenheit!

Dr. Barbara Rias-Bucher

IM GLEICHGEWICHT

Jede Pflanze, die Sie essen können, birgt Kräfte, die auf Ihren gesamten Organismus wirken, und eine Ernährung, die auf pflanzlichen Produkten basiert, ist in Schwangerschaft und Stillzeit optimal, weil sie für einen harmonischen Säure-Basen-Haushalt sorgt. Unser Blut ist mit einem pH-Wert zwischen 7,35 bis 7,45 basisch, und Ihr Baby entwickelt sich im basischen Fruchtwasser mit einem pH-Wert zwischen 8 bis 8,5. Deshalb spielen die basischen Lebensmittel Gemüse, Obst, Kräuter, Blattsalat und Kartoffeln eine wesentliche Rolle für die gesunde Balance:

* Erstens produziert der Organismus aus dieser Nahrung so viel Energie wie er auch verbraucht – das garantiert Ihnen, dass Sie nicht unerwünscht an Gewicht zulegen.
* Zweitens erhöht der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll die Anzahl der roten Blutkörperchen und versorgt unser Blut mit Sauerstoff. Das ist enorm wichtig, denn wenn zu wenig Sauerstoff vorhanden ist, kommt es zur Übersäuerung des Organismus.
* Drittens brauchen wir Gemüse und Salat, Kräuter und Obst, weil der Stoffwechsel mit mineralstoffreichen Pflanzen reibungslos funktioniert und die Nahrung vollständig *verbrannt* wird.
* Viertens regen basische Lebensmittel die körpereigene Basenbildung an, vor allem, wenn sie wie Rucola, Artischocken, Endiviensalat, Radicchio oder Wildkräuter auch Bitterstoffe enthalten.

Doch für eine vollwertige und ausgewogene Ernährung, die Sie satt macht und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes fördert, brauchen Sie zusätzlich Vollkorngetreide, Hirse, Polenta, Joghurt, Naturmolke, Hülsenfrüchte, Bio-Tofu, Nüsse und Kerne. Vor allem Nüsse und Pflanzenöle sichern die Zufuhr wichtiger Omega-3-Fettsäuren.

Wenn Sie eiweißreiche pflanzliche und tierische Lebensmittel kombinieren, bleiben Sie bei der Proteinversorgung im gesunden Rahmen (→ Seite 55: *Nudeln mit Schafskäse*). Auch Süßes in Maßen ist selbstverständlich erlaubt: Die Rezepte im zweiten Kapitel zeigen Ihnen, wie sparsam man Zucker in Müsli, Gebäck und Nachspeisen verwenden kann, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Zu viel Süßes schadet Ihnen und kann beim Kind zu Diabetes führen.

Auf die Zufuhr achten

Unser Organismus funktioniert am besten, wenn wir Vitamine, Mineralstoffe und Bioaktivstoffe essen und nicht als Pillen schlucken. Bei abwechslungsreicher Mischkost mit einem hohen Anteil an basischen Lebensmitteln brauchen Sie keine Unterversorgung zu fürchten, denn dabei bekommen Sie die meisten Mineralstoffe und fast alle Vitamine. Ihren Eisen- und Jodstatus sollten Sie vom Arzt ermitteln lassen und mit einem Präparat nur dann ergänzen, wenn ein Mangel festgestellt wird. Vitamin D und Folsäure dagegen müssen Sie präventiv als Präparat einnehmen: Die Vitamin-D-Zufuhr können Sie zwar steigern, wenn Sie viel an der frischen Luft sind – ausreichend Bewegung im Freien kommt Ihnen und Ihrem Kind ja ohnehin zugute. Dennoch müssen Sie den Vitamin-D-Spiegel regelmäßig überprüfen lassen und den Bedarf gegebenenfalls durch ein Vitamin-D-Präparat decken. Folsäure ist im ersten Drittel der Schwangerschaft wichtig, um Missbildungen zu vermeiden, für die gesunde Entwicklung des Kindes und den komplikationslosen Verlauf der Schwangerschaft. Deshalb wird allen Frauen mit Kinderwunsch empfohlen, schon Monate vor der Empfängnis und auf alle Fälle bis zur zwölften Schwangerschaftswoche zusätzlich mindestens 400 Mikrogramm Folsäure als Präparat einzunehmen. Magnesium gehört ebenfalls zu den Mineralstoffen, die fast immer eingenommen werden müssen, denn erstens ist der Bedarf in der Schwangerschaft erhöht und zweitens wird durch stärkeres Schwitzen und vermehrte Harnproduktion mehr Magnesium ausgeschieden. Magnesiummangel verursacht nächtliche Wadenkrämpfe und scheint unter anderem bei Schwangerschaftsübelkeit, Bluthochdruck und vorzeitigen Wehen eine Rolle zu spielen.

Bio-Waren sind weniger mit Umweltgiften belastet als konventionell angebaute Produkte. Da die Entgiftungssysteme erst im Laufe der Kindheit ausreifen, reagiert Ihr Baby und Kleinkind viel sensibler als Sie auf Umweltgifte.

Vernünftig zunehmen

Der Energiebedarf steigt erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat, allerdings sehr moderat. Und sogar am Ende der Schwangerschaft brauchen Sie nur 200 Kalorien mehr für Ihr Baby. Auf Lebensmittel umgerechnet sind das wahlweise zwei kleine Birnen, eine große Banane oder eine Scheibe Vollkornbrot mit drei Teelöffel Butter und etwas Marmelade.

Als Richtwerte gelten eine Gewichtszunahme zwischen einem und eineinhalb Kilo pro Monat, beziehungsweise zwischen zehn bis maximal 20 Kilo für die gesamte Schwangerschaft.

Für Ihre eigene Gewichtszunahme orientieren Sie sich an Ihrem BMI. Diesen Body-Mass-Index bestimmen Sie, indem Sie zuerst Ihre Körpergröße im Quadrat errechnen: Bei 1,75 m sind das 1,75 x 1,75 m = 3,0625. Nun dividieren Sie Ihr Körpergewicht in Kilo durch diese Zahl: 70 Kilo : 3,0625 = 22,87. Gerundet ergibt das einen BMI von 23.

Sehr schlanke Frauen mit einem BMI von weniger als 18,5 sollten zwischen 12 und 18 Kilo zunehmen.

Normalgewichtige Frauen mit einem BMI zwischen 18,5 und 24 sollten zwischen 12 und 16 Kilo zunehmen.

Übergewichtige Frauen mit einem BMI zwischen 25 und 29 sollten nur 7 bis 11,5 Kilo zunehmen.

Bei einem BMI über 30 wird eine Zunahme

...

EINLEITUNG MINIS UND MAXIS

Do's

In der Schwangerschaft ist aufgrund der hormonellen Umstellung Ihre Immunabwehr geschwächt. Deshalb sollten Sie beim Kochen besonders auf Hygiene achten. Dazu gehört auch, dass Arbeitsflächen mit heißem Wasser gereinigt werden, dass Sie getrennte Arbeitsbretter für Fleisch und Geflügel, für Fisch, für Salat, Gemüse, Kräuter und Obst verwenden.

Alle Küchenutensilien müssen sauber gespült, Küchentücher zum Abtrocknen und Wischen frisch gewaschen sein. Verwenden Sie benutzte Tücher maximal dreimal, und dann ab in die Wäsche!

Gemüse, Obst, Salat und Kräuter müssen Sie gründlich waschen, Wurzelgemüse und Kartoffeln werden zuerst geschält und dann gewaschen.

Und vergessen Sie nicht, sich die Hände zu waschen, bevor Sie mit der Zubereitung des Essens beginnen.

Suppe – als Hauptmahlzeit oder auch zwischendurch – tut Ihnen gut, denn sie enthält viele Nährstoffe, aber wenig Kalorien. Flüssige Nahrung hilft auch nachhaltiger gegen Übelkeit als feste, weil sie den Kreislauf stabilisiert und nicht belastet.

Nicht nur die *Maxis,* sondern auch Ihre *Mini*-Mahlzeiten gegen Übelkeit, Erschöpfung und Blutzuckerschwankungen müssen reich an Vitalstoffen sein, kombiniert mit Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten und wenig, aber gesundem Fett.

In der Stillzeit sollten Sie möglichst oft für Ihr Kind und sich selbst kochen. Das spart Zeit und spendet Glück und Zufriedenheit. Das Symbol bei den Rezepten zeigt Ihnen, welche Gerichte Sie mit Babys Brei zubereiten können.

Dont's

Alkohol und Nikotin sind in Schwangerschaft und Stillzeit streng verboten. Es sind Gifte für das Ungeborene und den Säugling, die über Plazenta und Muttermilch in den kindlichen Organismus gelangen.

Alle eiweiß- oder kohlenhydratbetonten Ernährungsformen und jede Schlankheitsdiät sind in der Schwangerschaft verboten, denn einseitige Ernährung gefährdet Ungeborene.

Verzichten Sie auf alle Lebensmittel und Gerichte, die jetzt ein Risiko bedeuten können: Rohe tierische Produkte wie Rohmilch und Rohmilchkäse, Salami und Mett, Tatar und Carpaccio, Sushi, Räucherlachs, Matjes, Saucen und Süßspeisen mit rohen Eiern (→ Seite 42).

Verzichten Sie so weit wie möglich auf Zucker und/oder Nahrungsmittel mit weißem Mehl, denn diese Produkte mästen Ihr Baby und überfordern seine Bauchspeicheldrüse mit der Insulinbildung. Damit steigt das Risiko, dass es zu groß wird und im Erwachsenenalter an Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidet.

Mischsalat im Folienbeutel, Sprossen und Keimlinge, Tomaten, Paprikaschoten und Obst mit weichen oder gar fauligen Stellen sind jetzt verboten.

Essen Sie keine dicken Sahnesaucen, Frittiertes und Paniertes – all das enthält zu viel Fett, kann Sodbrennen verschlimmern und Sie mehr an Gewicht zulegen lassen, als Sie wollen.

Streichen Sie jetzt alle nährstoffarmen Produkte vom Speisezettel: Fertiggerichte, Wurstwaren und Fast Food liefern nur leere Kalorien, die nicht nachhaltig satt, aber gewöhnlich dick machen.

TOMATENSUPPE MIT POLENTA

Zutaten für 2 Portionen

- 4 große Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 3–4 Salbeiblättchen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Instant-Polenta
- Etwa 200 g Cocktailtomaten am Stiel
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 200 ml kräftige Gemüsebrühe
- 1 EL Kokoscreme oder Schmant

1 Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und fein zerkleinern, die Salbeiblättchen waschen.

2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Polenta darin krümelig anbraten, dann auf einen Teller geben und beiseite stellen. Nun die gewaschenen Cocktailtomaten mit dem restlichen Öl in den Topf geben, weich braten und zur Polenta auf den Teller legen.

3 Zwiebel, Tomatenstücke und Salbei in den Topf geben, mit Pfeffer würzen und unter Rühren kurz schmoren. Die Brühe zufügen, aufkochen und die Suppe zugedeckt etwa 15 Minuten sanft garen.

4 Die Supp[illegible] und die Cocktailtomaten in die Suppe geben und einige Minuten darin ziehen lassen.

SCHNELLES OFEN-HÄHNCHEN

Zutaten für 2 Portionen

- 2 doppelte, entbeinte Hähnchenbrustfilets
- Salz nach Belieben
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Paket Mini-Mozzarella
- 4 EL Möhrenbrei (→ Seite 144) oder 1 kleine Dose Pizzatomaten
- 2 EL geriebener Parmesankäse

1 Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in eine Gratinform legen.

2 Die Mozzarellakugeln auf ein Sieb abgießen, abgetropft mit Möhrenbrei oder Pizzatomaten verrühren, über das Fleisch geben und mit dem Parmesan bestreuen.

3 Die Hähnchenbrust im vorgeheizten Backofen bei 220 °C in 15 bis 20 Minuten garen. Nun einen Schaschlikspieß in die dickste Stelle des Filets stecken: Wenn nur klarer Saft austritt, ist das Hähnchen gar. Sonst müssen Sie es noch 5 bis 10 Minuten im Ofen lassen. Das Hähnchen mit Brot und Salat servieren.

SCHNELLE PAPRIKASCHOTEN

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2 gehäufte EL Gemüsebrei (→ Seite 144 ff.)
- 1 EL Instant-Couscous
- 2 EL frische oder tiefgefrorene Erbsen
- 1 kleines Ei oder 3 EL Sojasahne
- Salz nach Belieben
- 1 Msp. Ras el Hanout oder frisch gemahlener Pfeffer
- 1 rote oder gelbe Paprikaschote
- 2 TL Olivenöl

1 Für die Füllung den Brei in einer Schüssel mit Couscous, den gefrorenen Erbsen und dem Ei oder der Sojasahne verrühren und mit Salz und Ras el Hanout oder Pfeffer würzen.

2 Die Paprikaschote waschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Die Füllung in die Schotenhälften geben, diese eng nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen, mit dem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten garen, bis sie weich sind und die Füllung leicht gebräunt ist. Mit Salat servieren.

NATÜRLICH GUT

Ras el Hanout enthält neben anderen Gewürzen Bockshornklee, der den Milchfluss anregt. Die Würzmischung, die auch zu Gemüsesuppe, Auberginenpüree oder vegetarischen Frikadellen passt, bekommen Sie in großen Supermärkten und im Bioladen.

HÄHNCHENCURRY

Zutaten für 2 Portionen

200 g Hähnchenbrust oder Putenbrustfilet

½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

1–2 EL edelsüßes Paprikapulver

2 EL Öl

1 reife Tomate

1 reife Aprikose

1 kleine Zwiebel

2 EL Sojasahne

Salz nach Belieben

1 Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronenschale, Paprikapulver und 1 EL Öl in einer Schüssel mischen.

2 Die Tomate und die Aprikose waschen und sehr klein würfeln, dabei den Stielansatz der Tomate und den Kern der Aprikose entfernen. Die Zwiebel schälen und fein zerkleinern.

3 Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Das Fleisch einschließlich Zitronenschale, Paprika und Öl zugeben und kräftig anbraten. Dann die Tomate und die Aprikose zugeben und alles zugedeckt etwa 5 Minuten sanft schmoren, bis das Fleisch durchgegart ist.

4 Die Sojasahne unterrühren und das Curry erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Mit Salz abschmecken und mit frisch gekochtem Reis oder mit Hirse (→ Seite 78) servieren.

Achtsam sein

Jeder Mensch, der auf seinen Körper hört, sollte Geflügel und Fleisch nur von artgerecht gehaltenen Tieren kaufen. Für Schwangerschaft und Stillzeit gilt das natürlich ganz besonders: Massentierhaltung birgt immer das Risiko unerwünschter Rückstände im Fleisch. Und die sollten Sie weder sich selbst noch Ihrem Kind zumuten! Hinzu kommt die Achtsamkeit für jedes Leben, die Sie gewiss jetzt ganz stark spüren – geben Sie diesem Gefühl ruhig Raum. Viele werdende Mütter sind sensibilisiert für ökologische Probleme, lehnen Agrarfabriken, tierquälerische Haltungsformen und brutale Schlachtmethoden ab. Dieses geschärfte Bewusstsein muss Sie nicht zur vegetarischen Ernährung oder veganen Lebensweise führen – es reicht, wenn Sie gezielt und informiert einkaufen, wenn Sie ausschließlich Eier von freilaufenden Hühnern nehmen und sonst lieber aufs Frühstücksei verzichten. Inzwischen sorgen Erzeuger und Händler selbst für mehr Transparenz: Metzger geben Auskunft über ihre Produkte, Bio-Höfe veranstalten Tage der offenen Tür.

GEMÜSE MIT JOGHURTCREME

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für das Gemüse

2 kleine Rote Beten

4 junge Möhren

2 Kartoffeln

2 Süßkartoffeln

4 kleine Zwiebeln

2 EL Rapsöl

Für die Joghurtcreme

200 g Magerjoghurt

1 Handvoll Rucola

100 g türkischer oder griechischer Schafskäse

Salz nach Belieben

Frisch gemahlener Pfeffer

1 Die Roten Beten und die Möhren waschen, die Kartoffeln und die Süßkartoffeln schälen und waschen, dann alles grob zerkleinern. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Diese Zutaten auf einem Backblech verteilen, mit dem Öl beträufeln und im Backofengrill garen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

2 Inzwischen die Rucola waschen und zerkleinern, den Käse zerkrümeln, den Joghurt mit etwa der halben Menge Rucola und dem Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das gebackene Gemüse auf einer Platte anrichten. Den Rest von Käse und Rucola darauf verteilen, dazu die Joghurtcreme in einem Schälchen servieren.

TIPP

Kleine, zarte Rote Beten, die sich zum Backen eignen, gibt es im Sommer. Man muss sie nur gut waschen, aber nicht schälen.

BLUMENKOHLCREME

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Blumenkohlröschen
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Pinien- und/oder Pistazienkerne
- 1–2 EL Zitronensaft
- Salz nach Belieben
- 1 große Msp. Paprikaflocken
- Einige Petersilie- oder Korianderblättchen

1 Den Blumenkohl waschen und grob zerkleinern, die Kichererbsen auf ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Beide Zutaten mit der Brühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt etwa 10 Minuten kochen, bis der Blumenkohl weich ist.

2 Inzwischen das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Pinien- oder Pistazienkerne darin ganz sanft rösten, bis sie duften, und dabei ständig wenden.

3 Den Blumenkohl und die Kichererbsen pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Paprikaflocken abschmecken und in einem Schälchen anrichten. Die Kerne mit dem Bratöl darauf verteilen und die Creme mit Petersilie oder Koriander garnieren.

Der Baukasten

... Aufstrich und Dip und passt zu dem Gemüse auf der gegenüberliegenden Seite.

BIRNEN MIT OBSTSAUCE

Zutaten für 4 Portionen

6 reife, feste Birnen

Saft von ½ rosa Grapefruit

6 EL Wasser

Für die Sauce

½ Papaya

1 kleine reife Banane

1 fingernagelgroßes Stück frischer Ingwer

100 ml Apfelsaft

2 EL Zitronensaft

2 EL Kokoscreme

1 Die Birnen vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. In einen Topf geben, den ausgepressten Grapefruitsaft und das Wasser hinzufügen.

2 Die Birnen einmal aufkochen und dann zugedeckt auf der abgeschalteten Kochstelle ziehen lassen, bis die Sauce zubereitet ist.

3 Für die Sauce die Papaya von den Kernen befreien, schälen und in Stücke schneiden. Die Banane ebenfalls schälen und grob zerkleinern, den Ingwer schälen und fein zerkleinern und dann die Zutaten in den Mixer geben.

4 Den Apfelsaft, den Zitronensaft und die Kokoscreme hinzufügen und alles pürieren.

5 Zuerst die Sauce auf Schälchen verteilen, dann die Birnen mit der Flüssigkeit aus dem Topf auf die Obstsauce setzen.

Natürlich heilsam

Kompott mit Sauce zusammen ist das richtige Dessert an klammen Wintertagen, wenn Sie es schön kuschelig brauchen. Die gedünsteten Birnen befeuchten den Organismus und helfen zum Beispiel bei rauem Hals und angegriffenen Bronchien. Mit etwas mehr Apfelsaft wird die Sauce zum Smoothie, der Sie durch Ingwer und Kokos von innen wärmt und gegen Völlegefühl hilft, weil Papaya die Eiweißverdauung fördert. Die Birnen schmecken auch ohne Sauce und sind – eventuell mit ein paar Vollkorn-Knusperflocken bestreut – gut für die Verdauung.

Gut zu wissen
Haferstroh-Tee aus dem Bioladen entspannt, lässt Sie tiefer schlafen und erfrischt aufwachen.

Superfood Hafer

Porridge ist ideal für Ihr Frühstück, weil Hafer nicht nur nährt, sondern lästige Beschwerden mildert, die Sie jetzt vermutlich häufiger plagen: Das Kohlenhydrat Lichenin fördert die Schleimbildung im Magen-Darm-Trakt, was wiederum Sodbrennen und Übelkeit mildert, weil Schleimstoffe den nervösen Magen und gereizten Darm beruhigen. Wer jetzt besonders dünnhäutig ist, profitiert von der Aminosäure Tyrosin, einem Stimmungsaufheller, der auch die Leistungskraft stärkt. Vollkornhaferflocken enthalten Glucane, eine Gruppe von Ballaststoffen, die das Immunsystem stabilisieren und den Cholesterinspiegel senken. Aufgrund seines hohen Gehalts an Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten und Ballaststoffen macht Hafer lange satt und bewahrt Sie so vor Heißhungerattacken (→ auch Seite 93). Außerdem enthält er in hoher Konzentration Vitamine der B-Gruppe, darunter Thiamin, das die Nerven nährt und den Herzmuskel stärkt.

Vitamin E verhindert, dass sich im Körper eine kritische Menge aggressiver Sauerstoffverbindungen bildet und schützt so die Zellen. Der Mineralstoff Magnesium sorgt nachweislich für gute Nerven, Eisen fördert die Blutbildung und Calcium hält die Knochen stabil.

PORRIDGE MIT HIMBEEREN

Zutaten für 2 Portionen

- 80 g blütenzarte Haferflocken (→ Tipp)
- 250 ml Wasser
- 250 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 250 g Himbeeren und/oder Brombeeren
- Eventuell 2–4 EL Sahne
- 2–3 EL Zimt-Zucker

1 Die Haferflocken in einem beschichteten Kochtopf mit Wasser, Milch, Salz und Zitronenschale aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

2 Die Himbeeren in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser waschen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit Küchenkrepp trockentupfen.

3 Den Porridge von der Kochstelle nehmen, auf Portionsschälchen verteilen und die Beeren auf den Portionen anrichten und nach Wunsch mit Sahne beträufeln. Zum Schluss mit dem Zimtzucker bestreuen.

Tipps

Egal, wie Sie Hafer zubereiten, wohltuend wirkt er immer: Flocken in Porridge oder Suppe, ganze Körner geschmort wie Risotto oder Mehl für *Haferbrot* (→ Seite 122).
Wenn es keine Beeren aus heimischem Anbau gibt, nehmen Sie Banane und Apfel. In Online-Shops für britische Lebensmittel bekommen Sie Oatmeal, das sich besonders gut für Porridge eignet.

Hafer kulinarisch

Kernige Flocken schmecken als schneller Imbiss in Milch oder Joghurt, mit zarten Flocken kocht man Babybrei, Bircher-Müsli oder Porridge, Schmelzflocken binden Saucen und Suppen, weil sie sich in Flüssigkeit sofort lösen. Hafermehl eignet sich für Pfannkuchen und Fladenbrot, Brot und Kuchenteig geht mit [illegible]
1 Teil Hafermehl und 2 [illegible] man für Frikadellen und Auflauf.

BROKKOLIBREI MIT KARTOFFELN

ab 6. Monat

Zutaten für 1–2 Portionen

- 1 mittelgroße Kartoffel
- 200 g Brokkoliröschen
- 200 ml stilles Mineralwasser (→ Seite 143)
- 4 EL Apfelsaft
- 1 TL Sonnenblumenöl

1 Die Kartoffel schälen, waschen, würfeln und mit dem Mineralwasser aufkochen. Den Brokkoli waschen, grob zerkleinern und zugeben. Dann erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten ganz weich dünsten.

2 Kartoffel und Brokkoli mit Apfelsaft und Öl in den Mixer geben und lauwarm abkühlen lassen, dann alles fein pürieren.

Tipp

Brokkoli enthält Beta-Karotin sowie schwefelhaltige Verbindungen, die vor Infektionen schützen. Falls Sie keinen frischen Brokkoli in guter Qualität bekommen, nehmen Sie Tiefkühlware, allerdings nur pur, keine Zubereitung mit Sahne, Crème fraîche, Gewürzen oder ähnlichen Zutaten.

SELLERIEBREI MIT APFEL

ab 7. Monat

Zutaten für 2 Portionen

- 50 g Kartoffel
- 100 g zarter Stangensellerie
- Etwa 200 ml stilles Mineralwasser (→ Seite 143)
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Banane
- 3 EL Apfelsaft mit Vitamin C
- 1 EL Instant-Reisflocken
- 2 TL Rapsöl

1 Die Kartoffel schälen, waschen und würfeln, den Sellerie waschen und in kleine Stücke schneiden.

2 Die Kartoffel mit dem Mineralwasser aufkochen, den Sellerie zugeben, erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten ganz weich dünsten.

3 Den Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien, die Banane schälen, dann beide Zutaten zerkleinern und mit dem Apfelsaft, den Flocken und dem Öl in den Mixer geben. Kartoffel und Sellerie hinzufügen und alles pürieren.

Tipp

Schon im siebten Monat können Sie Gemüse-Kartoffelbrei mit Fleisch ergänzen. ... resorbierbares Nahrungs-Eisen, das Ihr Baby jetzt braucht.

GEMÜSETÖPFCHEN

ab 12. Monat

Zutaten für 2 Portionen

- 400 g Kartoffeln, Möhren, Blumenkohl und Zucchini gemischt
- 200 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 50 g Rinder- oder Lammhackfleisch
- 1 TL Butter
- Eventuell fein zerkleinertes Fenchelgrün

1 Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln, Blumenkohl und Zucchini waschen und fein zerkleinern.

2 Die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen, das Fleisch dazugeben und mit einer Gabel in der Brühe zerkrümeln. Dann die Kartoffeln und das Gemüse hinzufügen, erneut aufkochen und alles zugedeckt etwa 15 Minuten sanft kochen, bis Kartoffeln und Gemüse sehr weich sind.

3 Die Kartoffeln und das Gemüse in der Brühe mit dem Kartoffelstampfer grob oder fein zerdrücken. Mit Butter und eventuell Fenchelgrün mischen und lauwarm abkühlen lassen.

Tipp

Statt Hackfleisch können Sie auch fein zerkleinertes Puten- oder Hähnchenfleisch mit Kartoffeln und Gemüse garen.

NUDELTÖPFCHEN

ab 12. Monat

Zutaten für 1 Portion

- 2 EL gepalte Erbsen
- 2 Zuckererbsen
- ½ kleine Möhre
- 1–2 TL gegartes Rind- oder Kalbfleisch
- 200 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 1 Handvoll kurze Nudeln

1 Die Erbsen und die Zuckererbsen waschen und die Zuckererbsen in Streifen schneiden. Die geschälte Möhre und das Fleisch fein zerkleinern.

2 Die Brühe mit den Nudeln aufkochen, die Erbsen, die Zuckererbsen und das Fleisch dazugeben und erneut aufkochen. Dann alles zugedeckt etwa 15 Minuten sanft kochen, bis Nudeln, Gemüse und Fleisch sehr weich sind.

3 Die Nudeln und die Erbsen nach Wunsch mit einer Gabel zerdrücken und das Nudeltöpfchen lauwarm abkühlen lassen.

Tipp

Lebensmittel, die Sie so früh wie möglich füttern, wird Ihr Kind gewisse[illegible] gern essen. Deshalb sind Gemüse und Obst so wichtig auf Babys Speiseplan.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.

Gerhard I / Rias-Bucher B

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit

Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung / 70 Rezepte für einfache Mini- und Maxi-Gerichte / + 30 Rezepte für herzhafte und süße Babybreie

174 pages, pb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com