

Gerhard I / Rias-Bucher B

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit

Leseprobe

[Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit](#)

von [Gerhard I / Rias-Bucher B](#)

Herausgeber: Mankau Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b22205>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALT

ÜBER DIESES BUCH	8	10 TIPPS FÜR SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT	20
ESSEN SIE GUT!	10	GUTE LEBENSMITTEL	22
IM GLEICHGEWICHT	12		
IHR TAG IM BIORHYTHMUS	16		



MINIS UND MAXIS

EINLEITUNG MINIS UND MAXIS	28		
Tomatensuppe mit Polenta	30	Blumenkohlcreme	61
Möhrensuppe mit Topping	31	Lachs asiatisch	62
Suppe mit Käsebrot	32	Fischtopf mit Kokos	63
Gemüsesuppe mit Putenbrust	35	Kürbis mit Ziegenkäse	64
Sanfte Linsensuppe	36	Wraps mit Fleisch	65
Grießnockerlsuppe	37	Kartoffelfrikadellen	66
Dicke Nudelsuppe mit Gemüse	38	Quinoa mit Tofu	69
Hühnerbrühe	39	Reisnudelsalat mit Tofu	70
Graupensuppe	40	Möhren-Bruschetta	72
Gemüse-Rührei	43	Rote-Beten-Brote	73
Gemüsetopf	44	Nudeln mit Spinat	74
Salat mit Obst	46	Pasta mit Garnelen	75
Couscoussalat	47	Ratatouille	76
Bunter Salat mit Fleisch	48	Hirse mit Tomaten und Mais	78
Fisch mit Gemüse	51	Stampfkartoffeln	79
Polentahappen mit Ricotta	52	Fisch aus dem Ofen	80
Polenta mit Pilzen	53	Zucchiniwaffeln	82
Nudeln mit Schafskäse	55	Gemüsenudeln	83
Schnelles Ofen-Hähnchen	56	Gemüsekekuchen	85
Schnelle Paprikaschoten	57	Bärlauchmuffins	86
Hähnchencurry	58	Kräutermuffins	87
Gemüse mit Joghurtcreme	60	Fleischragout mit Gemüse	89

INHALT



FRÜHSTÜCK, SÜSSES UND DRINKS

FRÜHSTÜCK UND SÜSSES	92		
Flockenmüsli	94	Kräutersmoothie mit Gurke	124
Pfannkuchen mit Bananen	97	Rote-Beten-Smoothie	125
Birnen mit Obstsauce	98	Chiasmoothie	126
Porridge mit Himbeeren	101	Matchasmoothie	127
Dickes Apfelkompott	102	Selbst gemachter Still-Tee	128
Zwieback mit Obst	104	Fenchelmilch	129
Nektarinenquark	106	Melissentee	130
Milchreis mit Apfelkompott	108	Abstill-Tee	131
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		

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	Der erste Obstbrei	156
Kürbisbrei	145	Obstmus mit Zwieback	157
Brokkolibrei mit Kartoffeln	146	Milchfreier Pfirsichbrei	158
Selleriebrei mit Apfel	147	Bananenbrei mit Hirseflocken	159
Möhrenbrei mit Kalbfleisch	148	Aprikosen-Reisbrei	160
Gemüsebrei mit Hähnchen	149	Birnen-Grießbrei	161
Gemüsebrei mit Banane	150	Obstmus mit Kürbis	162
Zucchini-brei mit Pute	151	Obstmus mit Reisflocken	163
Gemüse-Obstbrei mit Filet	151	Obstmus mit Beeren	163
Erbsen mit Kartoffeln	152	Milchreis mit Kürbis	164
Gemüsetöpfchen	154	Milch-Getreidebrei	165
Nudeltöpfchen	155	Baby-Porridge	166
		Apfelcreme	168
		Quark mit Erdbeeren	169
		Möhrenküchlein	170
		Aprikosen-Grießauflauf	171



😊 ab 7. Monat

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

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 »präinatale 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 Schwanger-

schaft 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 Personen.

... und
... werden 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 Seele.

... 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 $1,75 \times 1,75 \text{ m} = 3,0625$. Nun dividieren Sie Ihr Körpergewicht in Kilo durch diese Zahl: $70 \text{ Kilo} : 3,0625 = 22,87$. 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!

Salat immer gründlich vorher waschen und auf Bio-Qualität achten!



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 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.

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).



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 Cocktail-
tomaten 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 Suppe mit der Polenta 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
Pizzatomen

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 Pizzatomen 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 Haltungformen 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 Blumenkohl-
röschen
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**

...
... 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.

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.

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.

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 Zimtucker 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 ...

1 Teil Hafermehl und 2 Teile Mehl ...
... man für Frikadellen und Auflauf.



BROKKOLIBREI MIT KARTOFFELN 😊 ab 6. Monat

ZUTATEN FÜR 1-2 PORTIONEN

1 mittelgroße
Kartoffel
200 g Brokkoli-
röschen
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, Blumen-
kohl und Zucchini
gemischt
200 ml Fleisch- oder
Gemüsebrühe
50 g Rinder- oder
Lammhackfleisch
1 TL Butter
Eventuell fein zerlei-
neres 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 gepaltete 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 gewöhnen.

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

Gemüse und Obst so wichtig auf Babys Speiseplan.



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 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de