

A pregnant woman is shown from the waist up, wearing a white lab coat over a yellow ribbed sweater. She is holding her pregnant belly with both hands. Her left hand has a gold ring on the ring finger. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

# SCHWANGER WERDEN- SCHWANGER SEIN

Die 10 besten Rezepte für mehr  
Fruchtbarkeit und eine gesunde  
Schwangerschaft



## HALLO ICH BIN MONIKA

Als Hebamme und integrative Ernährungsexpertin ist es mir so wichtig dich und dein Baby gesund in eine glückliche Mutterschaft zu begleiten.

## DIE ERNÄHRUNG SPIELT DABEI EINE WESENTLICHE ROLLE

Jetzt ist die beste und wichtigste Zeit dich mit allen Nährstoffen zu versorgen, denn bereits vor der Schwangerschaft und in der Schwangerschaft wird die Basis für ein gesundes Leben für dein Baby gelegt.

Die integrative Ernährung setzt sich zusammen aus dem westlichen Ernährungswissen, wie der mediterranen Küche und der traditionellen chinesischen Medizin.

Mit diesen Rezepten unterstützt du deine Fruchtbarkeit und bietest deinem Körper die Basis für eine gesunde Schwangerschaft





## MOHNWAFFELN MIT ZIMTÄPFEL

### Zutaten:

Saft einer halben Zitrone, 2 EL Mohn, 120 g Buchweizen gemahlen, 2 Eier, 30 g Reismehl, 200 ml Haferdrink, 1 Apfel gerieben, 2 Äpfel klein geschnitten, Zimt, Kokosöl, Ahornsirup, Prise Kardamom, Prise Salz

Buchweizenmehl, Mohn, Reismehl, Eier, geriebenen Apfel, Zimt und Haferdrink verrühren. Kardamom, Salz und Zitronensaft zum Teig geben. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Pancakes backen.

Die restlichen Äpfel mit Zimt in Kokosöl braten.

Pancakes mit Äpfeln servieren.

Mohnsamen haben eine starke Yin- und Blut-stärkende Wirkung. Mohn liefert außerdem überdurchschnittlich viel Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und B Vitamine.



## HIRSE POWER FRÜHSTÜCK

Zutaten:

200 g Äpfel, 40 g Datteln ohne Stein,

100 g Hirse,

$\frac{1}{2}$  TL Vanillepulver gemahlen (oder Vanillezucker oder Mark einer  $\frac{1}{2}$  Vanille),  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  TL Zimt, 1 EL Mandel- oder Nussmuss (oder ein paar Mandeln gerieben oder Mandelblättchen) etwas Kardamom und/oder Nelke gemahlen (nach Geschmack)

500 g Wasser, 1 Prise Salz, Saft einer halben Zitrone, 1 Prise Kakao, Äpfel und Datteln klein schneiden oder raspeln.

Wasser aufkochen, gewaschene Hirse einrieseln lassen und die übrigen Zutaten zugeben. Nach dem Aufkochen sofort auf kleinste Flamme zurückschalten und ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.

1 EL gutes Öl, dazu und nachquellen lassen

Hirse ist eine wertvolle Eisen und Magnesiumquelle, Hirse ist glutenfrei  
TCM : positive Wirkung auf Milz und Magen, stärkt die Mitte, leitet Hitze und Nässe aus





## GEMÜSESUPPE MIT FISCH

### Zutaten:

1 Portion Gemüse (Fenchel, Karotten, Tomaten, Zwiebel,...)

1 Knoblauchzehe  $\frac{1}{2}$  Briefchen Safranfäden Pfeffer, Salz 1 Portion Fischfilet (z.B. Wels, Saibling, Zander, Forelle)

$\frac{1}{2}$  Zitrone, einige Basilikumblätter

Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

In einem Topf 300 ml Wasser mit den Safranfäden erhitzen. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch zugeben und aufkochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in die Gemüsesuppe legen. Mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 7-10 Minuten auf mittlerer Hitze dünsten. Basilikum mit den Fingern zerteilen und auf der Suppe verteilen.

Alles was aus dem Wasser kommt, stärkt die Niere: Fisch, Meersefrüchte, Algen, auch Reis und Hülsenfrüchte, schwarzer Sesam. Bei Kinderwunsch und im ersten Trimenon in der Schwangerschaft sind diese Lebensmittel wichtig.



## KÜRBIS SUPPE MIT ESSKASTANIEN

Zutaten:

Einen Hokkaido Kürbis und Karotten in der gleichen Mengewie Kürbis, Kurkuma, Koriander, Mayoran, Liebstöckl, Lorbeerblatt, Salz, Wasser, Kokosmilch ( oder Obers)

Kürbis und Karotten in kleine Stücke schneiden,

Beides in einen Topf mit Wasser bedecken,

mit den Gewürzen weich köcheln ( ca 20 Minuten)

Kokosmilch oder Obers dazugeben und mit dem Pürierstab zu einer sämigen Suppe pürieren.

gekochte Maroni über die Suppe streuen und genießen.

Kürbis gehört zum Erdelement und stärkt die Verdauung, das Immunsystem und das Blut.

Maroni oder Esskastanien enthalten B Vitamine, Kalzium und Phosphor.

Maroni haben eine wärmende Wirkung und unterstützen den Aufbau von Qi und Blut





## MEDITERRANES OFENGEMÜSE MIT HACKBÄLLCHEN

Zutaten:

250 g Rindsfaschiertes/Rinderhack

500 g Gemüse der Saison (Kartoffeln, Paprika, Kürbis, Fenchel, Blumenkohl etc.)

4 EL Olivenöl, Ingwer, Pfeffer, Kreuzkümmel, Salz, Saft von 1 Zitrone, 1 Prise Paprikapulver, einige Zweige Rosmarin und Thymian

Hackfleisch mit fein gehacktem Ingwer, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel vermischen. Mit Salz abschmecken und mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Auflaufform geben und mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Rosmarin, Thymian und Öl vermischen. Fleischbällchen darauf verteilen und alles im Backofen 30 Minuten backen.

Dieses Gericht schmeckt heiß, lauwarm und auch kalt ausgezeichnet



## AZUKIBOHNEN-HIRSE-LAIBCHEN

Zutaten (für ca. 12 kleine Laibchen)

120 g Hirse (roh), 120 g Azukibohnen (roh)

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili, Sojasoße

Wasser, etwas Olivenöl,

Die Azukibohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Die Einweichwasser der Azukibohnen abgießen, nochmals gut abspülen, so werden die meisten Blähstoffe entfernt.

Mit reichlich frischem Wasser und einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Azukibohnen ca. 45 Min. köcheln lassen.

Hirse in einem Sieb gut spülen, danach etwas anrösten.

Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, einmal aufkochen lassen und dann bei niedrigster Stufe fertig dünsten lassen (ca. 15 Minuten).

Alle Zutaten vermengen und zu einer Masse pürieren. Laibchen formen und auf einem, mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren und für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Sie sollten am Ende außen etwas knusprig und innen etwas weich sein.

Azukibohnen haben hohen Gehalt an Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kalium, Folsäure, Eisen, Vit. A, B1, B2, C, & Niacin.

lt.TCM : stärkt die Mitte und entfeuchtet





## GERSTENRISOTTO MIT ORANGE UND SAFRAN

### Zutaten:

300 g Rollgerste, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl zum Braten, 1 Schuss Weißwein  
 $\frac{1}{2}$ –1 Briefchen Safran, Saft von  $\frac{1}{2}$  Orange, ca 800 ml Gemüsebrühe,  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL Hefeflocken, 1 EL helles Mandelmus,

Zwiebel schälen und fein würfeln. Gerste in einem Sieb kalt abspülen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in ca. 1 Minute bei mittlerer bis starker Hitze glasig dünsten. Gerste zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Safran und Orangensaft zugeben und Gerste nach und nach immer wieder mit Brühe bedecken. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die Brühe verbraucht und die Gerste weich ist, ca. 30 Minuten.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Hefeflocken abschmecken und Nussmus untermischen.

Mit gehackten Kürbiskernen, Granatapfelkerne oder/ und Schafkäse verfeinern

Die Gerste hat wertvolle Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium und Phosphor und Zink.

Gerste leitet Feuchtigkeit aus und wirkt gut bei Ödemen, auch in der Schwangerschaft



## BROWNIES AUS BOHNEN

### Zutaten:

200 g Dinkelmehl 630 240 g

(1 Glas) gekochte weiße Bohnen

160 g Pflanzenmilch (ich verwende Reisdrink, Vanille)

90 g Datteln (1/2 Tasse - Bechergröße -) 120 g Rohrohrzucker 80 ml

Rapsöl, Buttergeschmack oder 100 g Butter

½ TL Vanillepulver, Prise Salz 1 TL Weinstein Backpulver, 1 TL Natron,  
50 g Kakao

### Zubereitung:

Datteln in kleine Stücke schneiden. Bohnen klein quetschen. (Alternativ: im Thermomix alles kurz pürieren)

Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren. In einer mittelgroßen flachen Auflaufform (mit Backpapier auslegen) ca. 30-40 Min. Umluft bei 180 Grad backen. Diese Brownies schmecken warm sehr gut, durchgezogen am nächsten Tag noch besser.

Hülsenfrüchte stärken die Niere und sind eine gute Eiweißquelle, Datteln enthalten: B-Vitamine, Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Magnesium, Zink und Kupfer. Datteln sind reich an Ballaststoffen.





## ENERGIEBÄLLCHEN

Zutaten:

¼ TL Zimt, 4 EL Kakao, eine Prise Kardamom, 1TL gemahlene Bourbonvanille 50 g Datteln 100 g Butter oder Kokosöl, 200 g Honig, 2EL Ahornsirup 250 g Dinkelflocken, 75 g Gersten oder Haferflocken, 50 g geschälte Mandeln 100ml Apfelsaft, Flocken fein mahlen, Datteln zerkleinern, alle Zutaten verkneten und Bällchen formen, Bällchen in Kokosflocken wälzen.  
kühl stellen und immer wieder genießen😊

Datteln stärken die Milz und die Lunge, und haben eine blutbildende Wirkung

Rohkakao enthält Magnesium, Calcium, Eisen, ungesättigte Fettsäuren, Antioxidantien, leitet Feuchtigkeit und Kälte aus und beruhigt den Geist.



## GRANATAPFEL LIEBESTINKTUR

### Zutaten:

2-3 Granatäpfel  
1 Zimtstange  
1 Vanilleschote  
350 ml 60 Vol. Alkohol (z.B.Korn)

Granatapfelkerne auslösen, im Mörser zerquetschen, (ca. 80 ml.) mit den Gewürzen und dem Alkohol in ein Schraubglas füllen, gut verrühren,  
3 Wochen ziehen lassen. (direkte Sonne meiden, öfters schwenken) abseihen.

### Anwendung:

1-2 mal täglich 20 Tropfen einnehmen,  
max. 3 Monate.

Unterstützt die Regulierung des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen.  
Regt den Eisprung an und fördert die Fruchtbarkeit.



# HALLO ICH BIN MONIKA



Seit 30 Jahren begleite ich Frauen und Paare in dieser besonderen Lebensphase, Schwangerschaft, Geburt und der Zeit mit ihrem Neugeborenen.

Das kostbarste Geschenk für Eltern ist ein gesundes Kind.  
Deine Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Fruchtbarkeit und auf eine gesunde Schwangerschaft.

Du möchtest dich in dieser besonderen Zeit ausgewogen und typgerecht ernähren? Besuche meine Website:  
[www.monikakristan.com](http://www.monikakristan.com) oder folge mir auf Instagram:  
[hebamme\\_gutes\\_bauchgefuehl](https://www.instagram.com/hebamme_gutes_bauchgefuehl)

# ABOUT US WELCOME



This is a welcome page. A magazine is a periodical publication, which can either be printed or published electronically. It is issued regularly, usually every week or every month, and it contains a variety of content. This can include articles, stories, photographs, and advertisements.

Think about what your audience would be interested in and get writing! Again, choose engaging photos and graphics to accompany your words, as these also help catch your audience's eye.





## PFLANZLICHE KRAFTSUPPE

Zutaten:

8 g Shiitakepilze getrocknet,

5 g Nori-Alge 5 g Spirulina Alge

1l Wasser 2 Lorbeerblätter

Gemüse: je 100 g Karotten (Möhren), Pastinaken,  
Brokkoli, Chinakohl, 50 g Lauch, 1 rote Rübe, 1 Daikon Rettich  
Wurzel

Gewürze: 1 Kurkuma Wurzel oder getrocknet, Pfefferkörner,  
Wacholderbeeren, geröstete Senf- und Bockshornklee Samen  
1 EL Misopaste 4 EL Sojasauce 1 EL Kuzu Stärke

Schnittlauch, Petersilie

2 EL Leinöl

Pilze und Algen 20 Minuten einweichen, Gemüse in  
mundgerechte Stücke schneiden und 1-2 Stunden köcheln. Die  
Gewürze mörsern und mit Miso-Paste, Sojasauce und Kuzu zu  
einer Paste vermischen und kurz vor dem Ende der Kochzeit  
eintrühren und aufkochen.

Mit frisch gehackten Kräutern und Leinöl servieren

# Kraftsuppe mit Kalbsknochen oder Rinderknochen

Markknochen stärken Leber und Niere und sind besonders bei Kinderwunsch indiziert.

Ergibt ca. 6 Liter F 125 g Tomatenmark, heißes Wasser E 5,5 kg Kalbsknochen, 6 Selleriestangen, 2 große Karotten, M 3 große Zwiebeln, 2 Lauchstangen, 5 Lorbeerblätter, 1 TL schwarze Pfefferkörner, W Salz H ½ Bund Petersilie

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

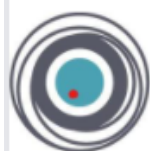
Die Knochen ringsum mit Tomatenmark bestreichen und nebeneinander auf tiefe Backbleche liegen. Im Backofen ca. 1 Stunde rösten, bis alles gut gebräunt ist, dabei die Knochen nach 30 Minuten wenden.

Gemüse in Stücke schneiden. Die gerösteten Knochen in einen großen Topf geben und mit heißem Wasser – gut bedeckt - auf den Herd stellen. Gemüse und Gewürze zugeben, aufkochen und dann bei kleiner Hitze Ca. 2 Stunden köcheln lassen, dabei den Schaum abschöpfen.

Die Kraftsuppe durch ein feinmaschiges Sieb abgießen. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Die abgekühlte Kraftsuppe in Behälter füllen und über Nacht kaltstellen. Das hart gewordene Fett abnehmen.

Die Kraftsuppe bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Alternativ die Kraftsuppe kochend heiß in Schraubgläser füllen, auskühlen lassen – hält 5-6 Monate im Kühlschrank.



*Monika Kristan*

Vom Kinderwunsch zum Babyglück



