



SCHWANGER WERDEN- SCHWANGER SEIN

Die 10 besten Rezepte
für dich und dein Baby



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 ½ Briefchen Safranfäden Pfeffer, Salz 1 Portion Fischfilet (z.B. Wels, Saibling, Zander, Forelle)

½ 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, Majoran, 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
1/2 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, 1 TL gemahlene Bourbonvanille 50 g Datteln 100 g Butter oder Kokosöl, 200 g Honig, 2 EL 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 oder folge mir auf Instagram:
[hebamme_gutes_bauchgefuehl](https://www.instagram.com/hebamme_gutes_bauchgefuehl)