

Mag. pharm. Katrin Wiesinger · Essen für Mamas

1. Auflage 2023
BUCHER Verlag
Hohenems – Vaduz – München – Zürich
www.bucherverlag.com

© 2023 Mag. pharm. Katrin Wiesinger
Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung: Gorana Guiboud-Ribaud
Fotos: Josephine Hetkamp, MA
Produktion: Jelgavas Tipogrāfija, Lettland

ISBN 978-3-99018-664-0

Mag. pharm. Katrin Wiesinger

Essen für Mamas

5-Elemente-Küche
in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit

BUCHER

Inhalt

9 Vorwort

13 Einstieg in die 5-Elemente-Küche

- Vorteile der 5-Elemente-Küche in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit
- Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung
- 5-Elemente-Ernährung in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit
- Ungeeignete Lebensmittel in der Schwangerschaft
- Ungeeignete Lebensmittel in Wochenbett und Stillzeit
- Tipps für die Ernährung im Wochenbett
- Muttermilch – das Beste für dein Baby
- Mikronährstoffe in der Schwangerschaft
- Mikronährstoffe in Wochenbett und Stillzeit

55 Rezepte

- Frühstück
- Salate
- Suppen
- Hauptmahlzeiten
- Süßes
- Getränke

183 Anhang

- 184 Kräuter- und Gewürzkiste
- 186 Vorratskiste wichtiger Lebensmittel
- 187 Saisonkalender
- 190 Lebensmittel nach den 5 Elementen von A bis Z
- 196 Literaturverzeichnis
- 198 Die Autorin

Rezepte

56 Frühstück

58	Mama-Congee
60	Baked Oats
62	Apfelporridge
64	Hirseauflauf
66	Hirse-Gerste-Auflauf mit Birnen
68	Beeren-Dinkelgrießbrei
70	Chia-Pudding
72	Süßreis mit Kirschen
74	Süße Polenta-Pizza
76	Kernöl-Eierspeise
78	Hirse-Zucchini-Omelett
80	Avocadocrème auf getoastetem Brot

82 Salate

84	Quinoa-Salat mit Gemüse und Sprossen
86	Rote-Bete-Salat mit Feta und Walnüssen
88	Rindfleisch-Salat mit Ei

90 Suppen

92	Hühnerkraftsuppe
94	Gemüsekraftsuppe
96	Haferflockensuppe mit Wurzelgemüse
98	Kürbissuppe
100	Süßkartoffel-Kokos-Suppe
102	Würzige Garnelensuppe
104	Kartoffel-Trüffel-Suppe

106 Hauptmahlzeiten

- 108 Spargelrisotto
- 110 Gefüllte Paprika
- 112 Garnelennudeln
- 114 Grünkernlaibchen mit Karottengemüse und Cashewcrème
- 118 Aubergine mit Tahini-Sauce und Kartoffelspalten
- 120 Hühnerfleisch mit Polenta und Spinat
- 122 Spinat-/Mangold-Strudel
- 126 Hirselaibchen mit Pastinaken-Gemüse
- 128 Lachs und Ofengemüse
- 130 Tofu mit Sesam
- 132 Polenta-Pizza
- 134 Thunfischreis
- 136 Hühnercurry
- 138 Gersten-Linseneintopf
- 140 Ofenkartoffel mit Avocadocrème
- 142 Scholle auf Fenchelgemüse

144 Süßes

- 146 Stillkugeln
- 148 Apfelmus
- 150 Selbstgemachte Schokolade
- 152 Avocado-Schokocrème
- 154 Apple-Crumble
- 156 Früchte-Kompott
- 158 Süßkartoffel-Schoko-Brownies
- 160 Dinkelkekse
- 164 Karottenkuchen

166 Getränke

- 168 Goldene Milch
- 170 Getreidekaffee mit Kardamom
- 172 Heißes Wasser
- 174 Stilltee
- 176 Birnen-Mocktail mit Rosmarin
- 178 Trauben-Mocktail
- 180 Mama-Glühwein







Vorwort



Hallo liebe Mama!

Mein Name ist Katrin, ich bin Apothekerin und Mutter einer kleinen Tochter. Gesunde Ernährung spielte für mich seit jeher eine essenzielle Rolle. Als ich schwanger wurde, gewann das Thema noch mehr an Bedeutung. Und schließlich, nach der Geburt meiner Tochter Nora, zählte eine bewusst stärkende Ernährung zu einer der wichtigsten Säulen in Wochenbett und Stillzeit. Denn für mich war klar: Nur ein Essen mit guter Energie gibt mir Kraft. Zudem fördert es früh das Ernährungsbewusstsein meiner Tochter und stellt die Weichen für eine stabile Gesundheit von Anfang an.

In meinem Kopf tauchten daher vor allem folgende Fragen auf: Wie schaffe ich es, von den Lebensmitteln, die in Schwangerschaft und Stillzeit geeignet sind, fünfmal täglich Obst und Gemüse zu essen, dabei hochwertiges Eiweiß und ausreichend Nährstoffe zuzuführen, sodass meine Tochter und ich auch satt, energiegeladen und zufrieden sind? Wie kann ich plötzlich auftretenden Heißhunger und permanente Süßgelüste ver-

meiden? Und somit auch den Griff in die Naschlade? Auch der ökologische Aspekt war mir wichtig: Welche Obst- und Gemüsesorten sind regional und saisonal verfügbar? Und dazu das Prinzip der 5-Elemente-Ernährung aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): Wie gelingt es, energetisierendes und gesundes Essen zuzubereiten – und zwar in der herausfordernden Zeit des Wochenbettes und in der Stillzeit? All diese Ansprüche unter einen Hut zu bekommen, war nicht einfach.

Ich griff zu Kochlöffel und Stift. Und siehe da! Im Laufe der ersten Lebensmonate meiner Tochter entstand eine Rezeptsammlung mit gesunden, stärkenden und leckeren Gerichten – für jede Jahreszeit. Zubereitet mit heimischem und saisonalem Obst und Gemüse. Zusätzlich sammelte ich wertvolle Informationen rund um Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit.

Es ist mein Herzenswunsch, dich zu ermutigen, die 5-Elemente-Küche in dein Leben zu integrieren. Schritt für Schritt und ganz leicht soll der Einstieg mit diesen einfachen Rezepten gelingen. Im Idealfall zeigst du so auch deinem Baby, wie gesunde Ernährung aussieht. Dein heranwachsender Schatz profitiert bereits jetzt davon: Er sieht eine starke Mama, die sich bewusst und gesund ernährt, ihre Mitte stärkt und gleichzeitig achtsam mit Lebensmitteln und der Umwelt umgeht.

Bewusste Ernährung soll eine Wohltat für deinen Körper, Geist und Seele sein. Und wesentlich dazu beitragen, dass du mit dir im Einklang bist.

Viel Freude beim Kochen und gutes Gedeihen deines kleinen Schatzes!

Hinweis: Dieses Buch richtet sich in erster Linie an EinsteigerInnen in die 5-Elemente-Küche und an werdende und frische Mamas, die trotz hektischem Alltag auf eine energetisierende 5-Elemente-Ernährung bauen wollen. Die Gerichte sind meist thermisch neutral konzipiert, damit sie für jeden Konstitutionstyp passen. Es wird besonders mit Lebensmitteln gekocht, die dir und deinem Baby in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit guttun.

Dieses Kochbuch ersetzt keinen Arztbesuch. Wenn du also bestimmte Beschwerden oder Erkrankungen hast, deine Konstitution erfahren oder gerne Akupunktur und Tuina-Massagen ausprobieren möchtest, dann vereinbare doch einen Termin bei einem Arzt mit Schwerpunkt auf TCM oder frage deinen Arzt des Vertrauens.





Einstieg in die 5-Elemente-Küche



Die Vorteile der 5-Elemente-Küche in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit

»Du bist, was du isst.«

Sich gesund und ausgewogen zu ernähren, spielt in jeder Lebensphase eine wichtige Rolle. Wir essen mehrmals täglich, um unseren Hunger zu stillen, uns zu entspannen oder zu belohnen, sowie um Energie zu tanken. Doch die Ernährung als Mama in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit ist anders. Die permanente Fürsorge für zwei Lebewesen fordert besonders kräftigende Nahrung für Körper, Seele und Geist. Die Nahrung sollte reich an guter Energie und Nährstoffen sein, damit du und dein Baby optimal versorgt seid.

Um gesund, nahrhaft und bekömmlich zu essen, hilft dir die 5-Elemente-Küche aus der TCM. Jetzt denkst du dir vermutlich: Wie soll ich mir in dieser herausfordernden Zeit auch noch eine neue Ernährungsform aneignen? Keine Sorge! Die tägliche Umsetzung lebt vom täglichen Tun. Zu Beginn reicht es vollkommen, nur einen Teil davon umzusetzen.

Ich versichere dir: Sobald du die wohltuenden Effekte der 5-Elemente-Küche kennengelernt hast, wird sie in deinem Leben einen festen Platz einnehmen. Du wirst sie nicht nur an einem beruhigten Magen oder Darm merken, auch dein Energilevel sowie deine Stimmung profitieren davon. Und vor allem wirst du deine Lebensmittel und Speisen bewusster wahrnehmen und auswählen.

Die Vorteile der 5-Elemente-Küche für dich und dein Baby

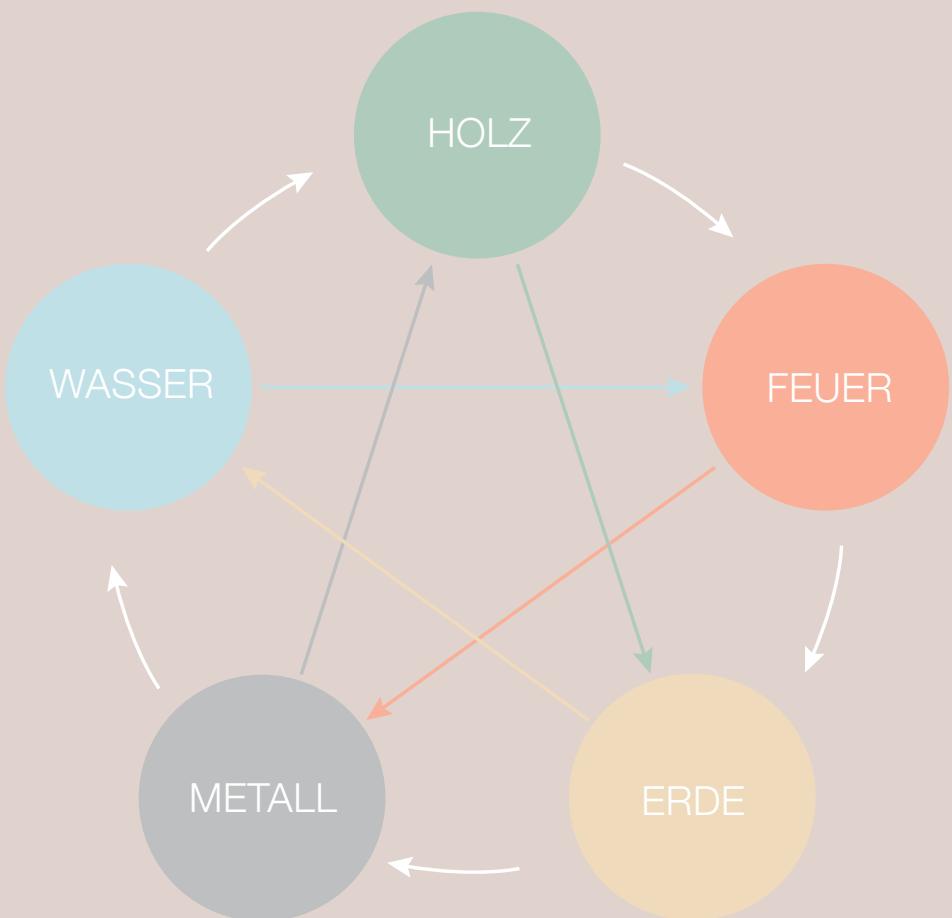
- **Ihr seid gesund:** Die ausgewählte Kost mit viel Getreide, Gemüse, Obst und Gewürzen stärkt euer Immunsystem sowie den Magen-Darm-Bereich.
- **Ihr seid gut gelaunt:** Durch die regelmäßige Versorgung mit gesundem Essen fühlst du dich wohler und du wirst ausgeglichener und gelassener. Geht es dir als Mama gut, spürt das auch dein Baby.
- **Dein Ursprungsgewicht stellt sich schnell ein:** Durch die frische, gesunde und vollwertige Ernährung nimmst du bedeutend weniger Kalorien zu dir als durch ungesundes Junkfood. Angelegte Fettreserven werden abgebaut und das Abnehmen nach der Geburt gelingt im Handumdrehen. Du passt schnell wieder in deine alten, geliebten Kleidungsstücke. Auch wenn du dir ab und an etwas Süßes gönnst.
- **Du gehst achtsamer mit dir um:** Achtsamkeit bei der Speisenbereitung und beim Essen zeugt von Selbstliebe. Du gehst als Vorbild voran und zeigst deinem Baby auf diese Weise, wie wichtig Selbstliebe und Selbstfürsorge sind.

Sich nach der 5-Elemente-Küche zu ernähren, bedeutet nicht, dass du dir nicht hin und wieder auch mal einen Ausreißer gönnen darfst. Genieße eine Pizza deines Lieblingsitalieners im Kreise deiner Liebsten und feiere dich als touche Mama. Der Genuss und die gute Laune fördern deine Lebensenergie Qi.

Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung

»Ernährung ist die beste Medizin.«

Diesen Grundsatz vertritt die von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stammende Ernährung nach den fünf Elementen. Um dir die Prinzipien der TCM, und im Speziellen jene der 5-Elemente-Küche, besser verständlich zu machen, findest du auf den nächsten Seiten einen kurzen Überblick.



5-Elemente-Ernährung in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit

Die 5-Elemente-Ernährung ist besonders in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit von außerordentlich hohem Wert. Denn sie gibt dir als werdende oder frische Mama in dieserfordernden Zeit einen energetischen Booster und unterstützt die energetische Versorgung deines Kindes. Sie zielt auf zwei wesentliche Kernpunkte ab: die Stärkung der Mitte sowie den Blut- und Säfte-Aufbau.

1. Lebensmittel zur Stärkung der Mitte

Die Stärkung der Mitte erreichst du, indem du vorwiegend mit thermisch neutralen Lebensmitteln kochst, die dem Element Erde zugeordnet sind. Hochwertiges Getreide sollte die Basis deiner Ernährung ausmachen. Kombiniere es reichlich mit den empfohlenen Gemüse- und Obstsorten. Baue regelmäßig wertvolle Eiweiße und Fette ein. Gekochte Mahlzeiten stärken deine Mitte und versorgen dich mit Energie, damit du Kraft hast für deine Rolle als Mama.

Getreide

- Hirse
- Polenta (Maisgrieß)
- Dinkelgrieß
- Reis (Rundkornreis, Süßreis)
- Quinoa
- Haferflocken
- Grünkern
- Amaranth

Tipp: Im Idealfall solltest du diese Getreidesorten auf Vorrat zuhause haben. Sei kreativ und koch dich mit den verschiedenen Varianten durch die Woche. Du wirst sehen: Dieses Kochen wird schnell Routine und die Bekömmlichkeit tut deiner Verdauung gut. Und das willst du schon bald nicht mehr missen.

Gemüse

Iss reichlich Gemüse, das du mit Getreide kombinierst. Gemüse stärkt deine Mitte und ist für dich und dein Baby sehr bekömmlich. Viele dieser Gemüsesorten haben einen natürlich süßen Geschmack, die die Gelüste nach Süßigkeiten reduzieren. Bitter schmeckende Salate wie Radicchio stärken Leber und Galle.

- Karotte
- Pastinake
- Kürbis
- Kartoffel
- Süßkartoffel
- Fenchel
- Rote Bete
- Spinat
- Zucchini
- Mangold
- Salate aller Art: Feldsalat, Radicchio, Endivie, Rucola

Heißhunger auf Süßes

Warum plagt dich als werdende oder frische Mama eigentlich so oft der Heißhunger auf Süßes? Das hat einen einfachen Grund: Süß ist der erste Geschmack, den wir kennenlernen, wenn wir auf die Welt kommen. Denn Muttermilch ist süß. Wir verbinden diesen süßen Geschmack mit Beruhigung und Belohnung. Daher möchten wir gerne mehr davon, vor allem wenn die Mitte bereits geschwächt ist. Da ist es besonders wichtig, reichlich gesunde Lebensmittel mit natürlich-süßem Geschmack zu essen, um das Verlangen nicht mit weißem Zucker – in Form von Süßigkeiten – zu kompensieren.



Das Element Erde steht für Harmonie, Stabilität und Gelassenheit und repräsentiert den Lebensabschnitt »Mutter-Sein«. Daher ist es nachvollziehbar, dass du als Mama eine besonders starke Mitte benötigst, um ein starker und sicherer Anker für dein Baby zu sein.

Obst

Frisches, saftiges Obst versüßt dir den Tag und kräftigt deine Mitte. Im Winter ist frisches Obst nur eingeschränkt verfügbar. Nutze in dieser Zeit gedörrtes und eingemachtes Obst. Baue Trockenobst in Form von Apfelspalten, Feigen, Datteln oder Cranberrys als gesunden Zwischensnack ein. Besonders bekömmlich ist Obst in Form von Kompott oder gegart, wie z. B. Bratäpfel.

- Äpfel
- Birnen
- Beeren
- Kirschen
- Pflaumen
- Trauben
- Pfirsiche
- Feigen
- Datteln
- Cranberrys

Nährende Proteinquellen

Du benötigst reichlich Proteine, um dich und dein Baby gut zu versorgen. Es gibt nährende, pflanzliche Proteinquellen, jedoch solltest du auch zwei- bis dreimal pro Woche tierisches Protein in deinen Speiseplan einbauen. Achte auf zertifizierte Bio-Qualität, um dich und dein Baby mit guter Energie zu stärken.

Muttermilch – das Beste für dein Baby, doch auch du brauchst mehr

Stillen gilt als die beste Art, das Neugeborene zu versorgen. Muttermilch ist für dein Baby weit mehr als nur Nahrung. Bei dir als Mama sucht es Trost, Nähe, Wärme und eine perfekt temperierte Nahrung. Dein Baby wird mit dem Gewicht höchstwahrscheinlich keine Probleme haben – da es nach Bedarf trinkt. Der gesundheitsfördernde Einfluss von Muttermilch ist gut erforscht. So liefert Muttermilch beispielsweise nicht nur Nährstoffe, sondern auch Abwehrstoffe, die dein Baby vor Infektionen schützen. Außerdem schläfert dein Baby durch das in der Muttermilch enthaltende Kuschelhormon Oxytocin nach dem Stillen beruhigt und zufrieden ein.

Für dich als Mama hat das Stillen einen weiteren Vorteil: Du kehrst leichter zu deiner alten Figur zurück. Stillst du dein Baby voll, benötigst du etwa 500 kcal pro Tag mehr. Und das ist nahezu eine ganze Mahlzeit. Das zeigt sich auch an einem stärkeren Hungergefühl, vor allem zu Beginn der Stillzeit. Deswegen: Iss reichlich von Nahrungsmitteln, die dich stärken. So hast du auch Energie! Bedenke: Salat allein zählt nicht als volle Mahlzeit.

Startprobleme beim Stillen?

Stillen ist nicht einfach, schon gar nicht beim ersten Kind. Anfangs treten zahlreiche Fragen und Unsicherheiten auf. Wenn du dir unsicher bist, hole dir auf jeden Fall Unterstützung bei einer Hebamme oder Stillberatung. Die Hebammenbetreuung nach der Geburt zuhause ist eine unersetzliche und wertvolle Unterstützung im Wochenbett.

Stillen nicht möglich?

Wenn es einfach nicht funktionieren will, dann ist es so. Mach dir deswegen keinen Kopf. Mittlerweile gibt es sehr gute Alternativen zu Muttermilch. Du bist trotzdem eine Spitzenmama mit der stärksten Liebe zu deinem Kind – egal, ob du stillst oder nicht!





Rezepte

Frühstück

Alles beginnt mit einem guten Frühstück!

Besonders dein Tag als Mama.

Am besten isst du dein Frühstück zwischen 7 und 9 Uhr, damit du deine Verdauungsleistung nach der Organuhr maximal nutzt. Gönne dir ruhig eine große Portion. Die TCM lehrt uns: »Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.« Aus diesem Grund findest du hier nährende, sättigende und leckere Frühstücksgerichte für jeden Geschmack.





Salate

Salate können so richtig erfrischen. Doch Vorsicht: Als Hauptmahlzeit können sie zu wenig sein, insbesondere in Wochenbett und Stillzeit, da du hier besonders viel Energie benötigst. Außerdem kühlen Salate im Gegensatz zu wärmenden Mahlzeiten. Nutze also Salate als erfrischende Beilage, vorwiegend im Frühling und Sommer. Die folgenden Salatrezepte enthalten hochwertige Eiweißquellen, um dich zu sättigen.







Quinoa-Salat mit Gemüse und Sprossen

Karotten stärken die Mitte, auch bei Babys. Ist dein Baby bereits älter als sechs Monate, kannst du Karotten, Fenchel und Zucchini auch für einen Babybrei mitdünsten. So bereitest du parallel für dich und deinen Schatz wertvolles Essen zu.

2 Portionen

20 Minuten

Thermik: neutral

Sommer



VEGAN

■ Saft einer ½ Zitrone

■ Prise Paprikapulver

■ 1 EL frisches Basilikum

■ 200 g gekochter Quinoa

■ 200 g gekochte Karotten

■ ½ Fenchel

■ ½ Zucchini

■ 1 EL Olivenöl

■ 2 EL Sprossen

■ 1 EL Sonnenblumenkerne

■ Prise Pfeffer

■ Prise Salz

■ 400 ml Gemüsebrühe

Gemüse in kleine Stücke schneiden und für 15 Minuten bissfest dünsten. Quinoa in Gemüsebrühe kochen und mit dem Gemüse vermengen. Mit Gewürzen, Zitronensaft und Olivenöl verfeinern und mit den Sprossen und Sonnenblumenkernen garnieren.

Gekochtes Gemüse ist bekömmlicher als Rohkost. Sprossen sind wahre Multitalente hinsichtlich Nährstoffe und können ganz einfach selbst gezogen werden.

Als Topping schmeckt Halloumi herrlich.

Achte jedoch darauf, dass du nicht zu viele Milchprodukte konsumierst. Wenn du Milchprodukte verträgst, sollten es nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag sein.

Suppen

Suppen sollten in der Stillzeit die Basis sein. Gerade im Wochenbett solltest du im Idealfall einmal täglich, zumindest dreimal pro Woche, eine kräftigende Suppe tagsüber trinken. Sie hilft dir zu rascher Energie, die dich regeneriert und aktiv werden lässt. Diese Energie gibst du deinem Baby weiter.

Kraftsuppen stärken dein Qi, bauen Blut auf und wärmen die Mitte. Sie werden zubereitet mit nahrhaftem Fleisch, Fisch und Gemüse. Auch wenn dir während der Schwangerschaft vermutlich für eine Suppe zu heiß ist: Auch in dieser Zeit wirst du gemeinsam mit deinem heranwachsenden Baby wohltuend gestärkt.







Hühner-kraftsuppe

10 Tassen à 300 ml
10 Minuten
2–4 Stunden Kochzeit
Thermik: erwärmend
ganzjährig

Hühnerbrühe ist ein wahrer Energiespender im Wochenbett. Trinke sie vor allem in den ersten acht Wochen regelmäßig. In der kalten Jahreszeit eignet sich ein Schälchen Suppe auch ideal als Morgenmahlzeit. Gelingt es tagsüber mal wieder nicht, rechtzeitig Mittag- oder Abendessen zuzubereiten, überbrückt eine Tasse erwärmte Hühnersuppe den Heißhunger.

2 EL Petersilie

2 Pastinaken

400 g Hühnerkeulen
3 mittelgroße Karotten

4 Lorbeerblätter
2 EL Wacholderbeeren
2 EL Kümmel
Prise Pfeffer

Salz
3 l Wasser
eventuell Gemüsebrühe

Für dieses Rezept kann anstelle von Hühnerfleisch Karpfen für eine stärkende Karpfensuppe verwendet werden.

Fülle einen großen Kochtopf mit 3 l Wasser und erhitze ihn am Herd. Wasche die Hühnerkeulen unter kaltem Wasser, trockne sie mit sauberem Küchenpapier ab und gib sie in den Topf. Die Karotten und Pastinaken werden in dünne Scheiben geschnitten und gemeinsam mit den Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Kümmel in den Topf gegeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn du es gerne noch schmackhafter möchtest, füge Bio-Gemüsebrühe hinzu. Lasse die Suppe zuerst aufkochen und im Anschluss bei niedriger Stufe für 2 bis 4 Stunden köcheln.

Nimm danach die Hühnerkeulen aus der Suppe. Diese können hervorragend zu einem Hühnerfleischgericht weiterverarbeitet werden, da das Fleisch lange gekocht wurde (z. B. Pulled Chicken). Die restliche Suppe in saubere Schraubgläser füllen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält die zubereitete Suppe eine Woche.

Hauptmahlzeiten

Gönne dir nach einem nährenden Frühstück um die Mittagszeit eine leckere Hauptmahlzeit. Hier findest du kräftigende und sättigende Gerichte, die Energie und gute Laune liefern, damit du die Zeit mit deinem Baby in vollen Zügen genießen kannst. Einige der Rezepte lassen sich wunderbar vorkochen, sodass du nicht jeden Tag kochen musst, aber dennoch eine gesunde 5-Elemente-Küche genießen kannst.







Spargel- risotto

4 Portionen

40 Minuten

Thermik: neutral

Frühling

Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone

1 TL Orangenschale

1 Bund weißer
oder grüner Spargel

20 g Butter

500 g Risotto-Reis

200 ml Sahne

oder Hafer-Cuisine

1 TL Pfeffer

Salz

1½ l Gemüsebrühe

optional: Parmesan
oder Bierhefeflocken
(jeweils 2 EL)

Selbstverständlich ist eine eigens zubereitete Gemüsebrühe aus gekochtem Gemüse nährstoffreicher.

Doch wenn du dafür weder Zeit noch Energie hast – und das ist bei frischgewordenen Mamas meistens so –, greif zu einer Bio-Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe.

Spargel waschen, die holzigen Enden wegschneiden und vorsichtig schälen. Die Spargelspitzen abschneiden und zur Seite stellen. Die verbleibenden Mittelstücke klein schneiden und in Gemüsebrühe weichkochen (ca. 10 Minuten). Anschließend pürieren und mit Sahne verfeinern. Möchtest du keine Sahne verwenden, greife zu Hafer-Cuisine.

Einen großen Topf auf dem Herd erhitzen und Butter darin schmelzen lassen. Risotto-Reis hinzufügen und anschwitzen. Nach und nach Spargel-Sahne-Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze hinzufügen und einkochen lassen. Stetig umrühren, damit der Reis nicht anklebt. Etwa nach der Hälfte der eingekochten Brühe Spargelspitzen hinzufügen und mitköcheln lassen.

Das Risotto mit Zitronensaft, Orangenschale und Pfeffer würzen. Nach Belieben geriebenen Parmesan oder als vegane Alternative Bierhefeflocken unterheben.

Das fertige Risotto lässt sich für den Abend oder für den nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren. Dazu passt aufgeschnittene Rote Bete.

Süßes

Hier findest du Desserts und Kuchen für den fordernden Mama-Alltag. Denn auch eine werdende oder frische Mama verspürt bei Süßem eine Beruhigung und Belohnung. Da darf auch nicht das eine oder andere Stück Schokolade fehlen. Natürlich in Maßen genossen und mit so wenig Zucker wie möglich. Folgende Rezepte tun deiner Mitte und auch deiner Seele gut.





HOMEMADE



Stillkugeln

ca. 30 Stück
20 Minuten
ohne Einweichzeit
Thermik: neutral
ganzjährig

 VEGAN

Stillkugeln sind der perfekte Energielieferant bei plötzlich auftretendem Heißhunger im Wochenbett. Und in der Schwangerschaft ein leckerer Snack, der Heißhunger überbrückt. Um die Milchbildung zu fördern, füge anstelle von Kakao oder Orangenschale 1 TL Bockshornkleesamenpulver hinzu.

**Saft und Schale einer
½ geriebenen Zitrone**

**3 EL Kakao
1 TL Orangenschale**

**100 g Datteln entsteint
50 g geriebene Mandeln
3 TL Zimt
1 TL Bourbon-Vanille
Kokosflocken oder
Sesam zum Wälzen**

**200 ml Hafermilch
300 g feinblättrige
Haferflocken
1 TL Kardamom
Prise Muskat**

1 EL kaltes Wasser

Datteln in kleine Stücke schneiden. In ein hohes Gefäß überführen, Hafermilch hinzufügen und mit dem Mixstab pürieren. Lässt man die Datteln vorher in der Milch einweichen, geht das Mixen leichter.

In einer großen Schüssel Haferflocken mit den geriebenen Mandeln, Gewürzen, Zitronensaft und dem Wasser vermengen. Gut durchkneten und mit feuchten Händen Kugeln formen. In Kokosflocken und/oder Sesam wälzen. Die Stillkugeln halten in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank eine Woche.

Getränke

Plötzlich darf es kein Alkohol mehr sein? Hier findest du wohltuende, leckere und energiespendende Getränke für die Schwangerschaft, das Wochenbett und die Stillzeit. Als stillende Mama solltest du besonders viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.







Goldene Milch

Die goldene Milch ist ein
wohltuendes Getränk, vor allem
in den Wintermonaten. Die
enthalteten Gewürze tun Magen,
Darm und der Stimmung gut.

2 Tassen
5 Minuten
Thermik: erwärmend
ganzjährig

½ TL Zitronenschale

Milch im Topf erwärmen, Gewürze und Wasser
hinzufügen und einmal aufkochen lassen. In
Tassen füllen und genießen.

½ TL Kurkuma

400 ml Reismilch
½ TL Zimt
nach Belieben 1 TL Honig

½ TL Kardamom

Schuss kaltes Wasser

Literaturverzeichnis

Beate F.; Schwangerschaft in Sicht; DAZ; 2017; 21

Bitzer J.; Aktuelles: Folat und orale Kontrazeption; Speculum – Zeitschrift für Gynäkologie und Geburtshilfe 2012; 30 (2):19–23

Bundesinstitut für Risikobewertung; Jod, Folat/Folsäure und Schwangerschaft; Berlin 2021

Deutsche Gesellschaft für Ernährung; D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. 2022; <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/calcium>; abgerufen am 08.08.2022

Deutsche Gesellschaft für Ernährung; D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. 2022; <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte>; abgerufen am 02.05.2022

Deutsche Gesellschaft für Ernährung; D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. 2022; <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/fett>; abgerufen am 08.08.2022

Deutsche Gesellschaft für Ernährung; D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. 2022; <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/folat>; abgerufen am 08.08.2022

Deutsche Gesellschaft für Ernährung; D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. 2022; <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/magnesium>, abgerufen am 08.08.2022

EFONI; Gesund schwanger; 2019; 11

Ekmekcioglu C., Markl W.; Essenzielle Spurenelemente – Klinik und Ernährungsmedizin; Springer Verlag 2006
Temelie B.,

Gröber U.; Mikronährstoffe – Metabolic Tuning – Prävention-Therapie;
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2011; 3. Auflage

Heider de Jahnse M.; Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre;
Windpferd Verlagsgesellschaft 2016; 5. Auflage

Holl C.; Kochen für die Seele – Rezepte der österreichischen Küche gekocht nach der 5-Elemente-Lehre; Freya Verlag 2009/10

Meyer E.; Tee-Rezepturen: Ein Handbuch für Apotheker und Ärzte; Deutscher Apotheker Verlag 2020

Nichterl C.; Die 5-Elemente-Küche für Schwangere und Stillende; Österreichischer Agrarverlag 2009

Nichterl C.; Die neue 5 Elemente Küche; av Buch Cadmos Verlag; 2014; 2. Auflage

Riedl M.; Die Macht der ersten 1000 Tage; Gräfe und Unzer Verlag 2020

Spätlung J. et al.; Magnesiumsupplementation in der Schwangerschaft; Frauenarzt 2015; 10

Temelie B., Trebuth B.; Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind; Joy Verlag 2019; 20. Auflage

Trebuth B.; Das Fünf Elemente Kochbuch; Joy Verlag 2015; 7. Auflage

Weber M.; Mikronährstoffe und Mitochondriale Medizin in Schwangerschaft und Stillzeit; SCBV Magazin 2020

Weber M.; Stellenwert von Mikronährstoffen und Mitochondrialer Medizin in der Schwangerschaft und Stillzeit; Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin 2012; 3: 23–27



Die Autorin

Katrin Wiesinger ist Apothekerin, Referentin im Bereich der Nährstoffmedizin und Mama einer Tochter. Sie lebt mit ihrer kleinen Familie am Stadtrand von Graz. Ganzheitliche Medizin sowie Ernährung als fundamentaler Baustein spielt für sie eine wichtige Rolle. Es ist das erste Kochbuch, welches sie speziell für Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit kreiert hat.