



33  
leckere  
Rezepte

Essen  
für zwei

Zink

Stillen

Gewicht

Folsäure

Eisen

Vitamine

Omega-3

Jod



Dresden.  
Dresden.

Vollwertige Ernährung in  
Schwangerschaft und Stillzeit



# Inhaltsverzeichnis

<b>Ernährungstipps für die Schwangerschaft</b>	<b>4</b>	Beeren-Buchweizen-Grütze	23
Schutz vor Lebensmittelinfektionen	5	Schnelles „Knäcke“	23
Verhalten mit Genussmitteln	5	Frischkäse mit Datteln und Basilikum	24
Ausgewogene Ernährung	6	Beerensüß	24
Vegan in der Schwangerschaft	7	Smoothie „Beeren-Power“	25
Allergieprävention	7	<b>Rezepte für den Herbst</b>	<b>26</b>
Beschwerlichkeiten	8	Kürbissuppe mit Schwarzkümmel	26
<b>Ernährungstipps für die Stillzeit</b>	<b>11</b>	Kartoffelgulasch	27
Was gehört auf den Speiseplan?	12	Fenchel-Apfel-Rohkost	27
<b>Ganzjährige Rezepte</b>	<b>13</b>	Gemüse-Reispfanne	28
HKS-Hühnerkraftsuppe	13	Fruchtiger Power-Milchshake	28
Stillsuppe	13	Rote Bete-Aufstrich	29
Stillkekse	14	Smoothie „Der Grüne“	29
Milchbildungskugeln	15	<b>Rezepte für den Winter</b>	<b>30</b>
Kerniges Knäckebrot	16	Winterminestrone	30
<b>Rezepte für den Frühling</b>	<b>17</b>	Feldsalat mit Rote Bete	31
(Wild-)Kräutersuppe mit Käsecroûtons	17	Gebackene Süßkartoffel	31
Pastinaken-Birnensalat mit Käse	18	Rotkohlsteaks	32
Kräuteromelette mit Käse	19	Veganes Schokoladenmousse	32
Gemüse-Hirse-Auflauf	19	Feigenaufstrich	33
Chia-Beeren-Dessert	20	<b>Kontakte und Angebote</b>	<b>34</b>
Frischkäseaufstrich mit Spinat	20	Schwangerenberatungsstellen	34
<b>Rezepte für den Sommer</b>	<b>21</b>	Weitere Unterstützungsangebote	35
Frische Sommersuppe	21	Empfehlenswerte Links	35
Salat mit Wassermelone und Gurke	21	Gesundheitsamt – Angebote	36
Fruchtiger Reissalat in Ananas	22	Entbindungscliniken	37
Spaghetti mit Avocadocreme und Salat	22	Geburtshäuser	37
		<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>38</b>

# Ernährungstipps für die Schwangerschaft

Mit einer Schwangerschaft beginnt ein spannender und neuer Lebensabschnitt. Gedanken zum Wohl des Kindes kommen auf. Viele setzen sich mit dem Thema Ernährung während der Schwangerschaft bewusst auseinander. Verständlich, da man in der Rolle als Eltern nur das Beste für sein Kind möchte. Die Schwangerschaft ist ein guter Einstieg in eine bewusste und ausgewogene Ernährung, die Eltern und Kind auf Dauer guttut.

Das Kind isst über die Nabelschnur mit. Somit ist eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung von großer Bedeutung. Ebenso ein aktiver Lebensstil, denn dieser sorgt für eine ausreichende Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind.

## *Ab jetzt zu zweit, Essen wie eine!*

So lautet das Motto in der Ernährung, da der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen steigt, sich aber der Bedarf an Kalorien zu Beginn der Schwangerschaft kaum erhöht.

Erst in den letzten Monaten der Schwangerschaft steigt der Kalorienbedarf um 10 Prozent. Das sind im Durchschnitt 250 kcal.<sup>1</sup> Dies entspricht einem Becher Naturjoghurt und einem Apfel.

Schwangere brauchen grundsätzlich keine speziellen Lebensmittel. Für eine gute Entwicklung des Kindes im Bauch ist eine tägliche Aufnahme des Vitamins Folsäure (400 µg pro Tag) und des Mineralstoffs Jod (100 µg pro Tag) wichtig. Auch Eisen spielt als Zusatzpräparat bei einigen Frauen eine wesentliche Rolle.<sup>2</sup> Der Bedarf an allen anderen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wird über die ausgewogene, vollwertige Ernährung abgedeckt.

Der regelmäßige Verzehr von regionalem, saisonalen Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Milch und fettarmen Milchprodukten sowie Meeresfisch und hochwertigen Ölen steht im Mittelpunkt. Ebenso spielt die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme in Form von kalorienfreien und kalorienarmen Getränken eine bedeutende Rolle.



## Schutz vor Lebensmittelinfektionen

In der Schwangerschaft wird ein Verzicht auf rohe tierische Lebensmittel empfohlen. Dazu zählen rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch, Rohwurst (z. B. Salami), roher Fisch (Sushi), Rohmilch, rohe Eier sowie daraus hergestellte Speisen, nicht ausreichend erhitze Speisen und Produkte sowie Weichkäse und Räucherfisch.<sup>3</sup>

Vor dem Verzehr von frischem Obst, Gemüse und Salat sollte dieses gründlich gewaschen, frisch zubereitet und zeitnah gegessen werden. Vorbereitete, abgepackte Salate sind nicht zu empfehlen, da dort eine höhere Keimbela stung gegeben sein kann.<sup>4</sup>

## Verhalten mit Genussmitteln

Alkohol und Nikotin sind in der Schwangerschaft generell zu meiden.

Auf Kaffee muss nicht verzichtet werden, es hängt letztendlich von der individuellen Bekömmlichkeit ab. Bis zu drei Tassen Kaffee am Tag werden als unbedenklich eingestuft. Vom Konsum koffeinhaltiger Energydrinks wird abgeraten.<sup>5</sup>

# Ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft – Lebensmittelauswahl auf einen Blick



← für die individuelle Portion  
dient das „Hand-Maß“ Prinzip<sup>6</sup>

## Mäßig

### Milch und Milchprodukte (keine Rohmilchprodukte)

- pro Tag 3 Portionen,  
z. B. 1 Scheibe Käse + 200 g  
Naturjoghurt + 1 Glas Milch

### Fleisch und Fisch

- pro Woche max. 3 Portionen  
Fleisch/magere Wurst/  
Fleischerzeugnisse
- pro Woche 2 Portionen Fisch  
(vor allem Meeresfisch, mindestens 1x davon fettreicher Fisch  
z. B. Hering, Makrele, Lachs)

## Reichlich

### Getränke

- zu jeder Mahlzeit  
1 bis 2 Gläser/Tassen
- auch zwischendurch trinken
- möglichst kalorienfreie oder  
-arme Getränke (Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees)  
trinken

### Gemüse und Obst

- pro Tag 2 Portionen  
frisches saisonales Obst
- pro Tag mindestens 3 Portionen  
frisches oder gedünstetes  
saisonales Gemüse

### Getreideprodukte und Kartoffeln

- bevorzugt Vollkornprodukte,  
z. B. Vollkornreis, Vollkornnudeln,  
Vollkornbrot oder fettarm  
zubereitete Kartoffeln

## Sparsam

### Öle und Fette

- bevorzugt Pflanzenöle verwenden: pro Tag ca. 2 Esslöffel  
Pflanzenöl (zur Zubereitung  
von Speisen)
- pro Tag max. 1 bis 2 Esslöffel  
„feste“ Fette, z. B. Butter

### Süßigkeiten und Snackprodukte

1 Portion pro Tag, das was schmeckt

# Vegan in der Schwangerschaft

Frauen, die sich für eine rein vegane Ernährung entschieden haben, sollten bereits mit Beginn des Kinderwunsches eine qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Die gesetzlichen Krankenkassen geben die benötigten Kontakte weiter.

Bei einer veganen Ernährung ist während Schwangerschaft und Stillzeit eine begleitende Ernährungsberatung und ärztliche Kontrolle zur Versorgung des Babys und der Mutter sehr zu empfehlen.

Bei einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung ist auf die ausreichende Versorgung mit folgenden Nährstoffen zu achten: Vitamin B12, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren/DHA), Zink, Protein, Eisen, Calcium und Jod.<sup>7</sup>

## Allergieprävention in Schwangerschaft und Stillzeit

### Schwangerschaft

Das Ausschließen von speziellen Lebensmitteln während der Schwangerschaft ist nicht vonnöten, um das Allergierisiko für das Baby zu reduzieren.

Frauen, die bereits eine Lebensmittelallergie haben, sollten in der Zeit der Schwangerschaft weiterhin Lebensmittel meiden, auf die sie selbst allergisch reagieren.

Der regelmäßige Verzehr von fettreichem Seefisch (Omega-3-Fettsäuren) wird in der Schwangerschaft zur Vorbeugung eines Allergierisikos empfohlen.<sup>8</sup>

### Stillzeit

Die Muttermilch gilt als der optimale Schutz vor Krankheiten und Allergien. Ein ausschließliches Stillen in den ersten vier Monaten und das langsame und schrittweise Einführen der Beikost nach Vollendung des vierten Monats wird laut dem Deutschen Allergie- und Asthmbund e.V. (DAAB) empfohlen. Dies gilt insbesondere für Kinder, die aus einer Familie mit erhöhtem Allergierisiko stammen.

Wenn das Stillen nicht funktioniert, stehen Alternativen wie industriell gefertigte Säuglingsnahrungen zur Verfügung. Die Hydrolysatnahrung ist für Kinder aus Allergiker-Familien geeignet.

Auch hier kann eine professionelle Ernährungsberatung hilfreich zur Seite stehen.<sup>9</sup>



## Beschwerlichkeiten in der Schwangerschaft

### Sodbrennen

Gelegentlich auftretendes Sodbrennen kann eine unangenehme Begleiterscheinung der Schwangerschaft sein. Gerade schwangere Frauen greifen zur Behandlung von Sodbrennen gern auf bewährte Hausmittel zurück. Grundlegend ist zu empfehlen:

- mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt aufnehmen
- abends nicht zu spät essen, genügend Zeit zwischen dem Essen und dem Schlafengehen lassen
- eine erhöhte Schlafposition kann Linderung verschaffen

- langsam essen und sorgfältig kauen
- Getränke ohne Kohlensäure auswählen

Am schnellsten kann beim Einsetzen von Sodbrennen ein Glas stilles Wasser wirken. Weitere Hausmittel sind:

- Kauen von Weißbrot oder Zwieback
- langsames Kauen einer gekochten Kartoffel oder roher Karotten und Karottensaft
- Verzehr von Haferflocken
- Kauen von Nüssen und süßen Mandeln
- Gewürze wie Ingwer, Basilikum, Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel
- in Wasser aufgelöste Heilerde
- Papaya, Banane

Ratsam ist es, einfach auszuprobieren, was individuell am besten wirkt.

Ein allgemeingültiges Standard-Rezept gegen Sodbrennen gibt es nicht.

## Heißhunger

Die Gelüste in der Schwangerschaft sind sehr individuell. Neben gesunden Dingen wie Obst oder Gemüse kann das Verlangen nach Süßigkeiten oder Fast Food entstehen. Es ist in Ordnung, ab und zu den Heißhungerattacken in der Schwangerschaft nachzugeben und sich etwas zu gönnen. Allerdings sollte dies nicht zum Dauerzustand werden. Auch wenn es normal ist, ein paar Kilos zuzulegen, ist es trotzdem ratsam, das Gewicht im Auge zu behalten.

Empfehlenswert sind:

- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen, da der Blutzucker oft schnell abfällt. Es ist wichtig, den Blutzucker mit ballaststoffreichen Zwischenmahlzeiten auf einem gleichbleibenden Niveau zu halten.
- Vollkornflocken mit Obst und Joghurt
- belegtes Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen
- Quark oder Joghurt mit frischem Obst
- Nüsse/Studentenfutter
- Mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag starten. Ballaststoffe und Vitamine können den nächsten Heißhungrschub verzögern.
- Ablenkung mit Bewegung, ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft kann einer Heißhungerattacke entgegenwirken.

## Übelkeit und Erbrechen

Schwangerschaftsübelkeit kommt sehr häufig vor, besonders in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft.

Verschiedene Hausmittel können Linderung verschaffen.

bei Übelkeit:

- Schon vor dem Aufstehen, noch im Bett eine Kleinigkeit essen. Das kann ein Zwieback, Knäckebrot, Knusperbrot, Vollkornbrezeln oder altbackenes Brot sein, um den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.
- Über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten essen.
- Eiweißreiche Snacks, wie Joghurt oder Quarkspeisen, können helfen, den Magensäure-Spiegel zu regulieren.
- Meiden von Gerüchen, die Übelkeit auslösen.

bei Erbrechen:

- Stark gewürzte, sehr zuckerhaltige, fette und scharfe Speisen meiden. Ebenso Kaffee, säure- oder kohlensäurehaltige Getränke.
- Frischer Ingwer, als kleines Stück gekaut oder als Tee aufgegossen, wirkt oft am besten.
- Kauen von Mandeln und Haferflocken (so lange es geht kauen und dann runterschlucken, positive Wirkung auf die Magensäure)
- Tee aus Kamille, Anis und Fenchel hat auch eine wohltuende Wirkung.

## **Blähungen**

Während der Schwangerschaft werden Frauen oft mit einem drückenden Gefühl im Bauch geplagt. Auch bei Blähungen gibt es Hausmittel, die Linderung verschaffen können.

- Fenchel- und Kümmeltee können den Druck bei einem Blähbauch lindern.
- Zeit nehmen zum Essen sowie gründliches Kauen sind ratsam, da bei hastigem Essen viel Luft geschluckt wird.
- Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt essen.
- Kohlensäurehaltige Getränke meiden.
- Nurreis, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Weizenkleie können aufgrund der Inhaltsstoffe die Entstehung von Darmgasen hemmen.
- Ein Verzicht auf bekannte blähende Lebensmittel wie Kohlgemüse und Hülsenfrüchte muss individuell ausgetestet werden.
- Die Verdauung über regelmäßige körperliche Bewegung in Schwung halten.

## **Ödeme**

Viel trinken, das bedeutet 2 Liter am Tag, wirkt entschlackend. Wenn möglich, basische Teesorten, zum Beispiel 2 Tassen Brennnesseltee, am Tag und stille Mineralwässer verwenden.

Kaliumreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Ananas, Gurken, Artischocken, Bananen, Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Kürbis, Mangold, Rosenkohl, Spinat, Süßkartoffeln, aber auch eiweißreiche Nahrung wie Quark oder Joghurt helfen, den Körper von überschüssigem Wasser zu befreien. Ein Verzicht auf Salz ist nicht notwendig. Es gelten die allgemeinen Empfehlungen der täglichen Gesamtaufnahme von höchstens 6 g.

## **Verstopfung**

Feinvermahlene Vollkornprodukte, ausreichend Obst und Gemüse, Trockenfrüchte und Naturjoghurt oder kalte Buttermilch sollten auf dem Speiseplan stehen. Reichlich Flüssigkeit in Form von Kräutertee und Wasser gehören dazu. Magnesium löst Darmkrämpfe. Sogenannte „Superfoods“, wie indische Flohsamenschalen, geschroteter Leinsamen oder Chiasamen sind sehr ballaststoffreich und wirken gegen Verstopfung.

Bei dem Verzehr der „Superfoods“ ist zu beachten, mit kleinen Mengen zu beginnen und ausreichend Flüssigkeit von 2 Litern dazu aufzunehmen. Die Empfehlung liegt bei einer wöchentlichen Steigerung um 5 g, aber maximal 20 g pro Tag.

# Ernährungstipps für die Stillzeit



Mit der Muttermilch bekommt das Kind die optimal zusammengesetzte Nahrung für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung. Die Muttermilch ist ideal auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse in den verschiedenen Lebensphasen angepasst.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung hat in der Stillzeit einen genauso großen Stellenwert wie in der Schwangerschaft. Da auch die Stillzeit dem Körper einiges abverlangt, müssen die Nährstoffdepots immer ausreichend gefüllt sein. Durch eine bewusste, nährstoffreiche Ernährung und einen aktiven Lebensstil kann die Stillzeit positiv beeinflusst werden.

## Was gehört auf den Speiseplan?

Auch in der Stillzeit ist der Jod- und Folsäurebedarf weiterhin erhöht, der Kalorienverbrauch steigt in der Stillzeit um 500 bis 600 kcal pro Tag an.

Wichtig ist es abermals, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Damit wird die Milchbildung entscheidend unterstützt. 2 Liter am Tag sollten das Minimum sein. Besonders geeignet sind Mineralwasser (still oder medium) und milde Tees. Salbei-, Melisse- oder Pfefferminztee sollte nur gelegentlich getrunken werden, da diese Sorten die Milchbildung hemmen. Empfohlen ist es, zu jeder Stillmahlzeit ein großes Glas Wasser zu trinken.<sup>10</sup>

Grundsätzlich gibt es keine verbotenen Lebensmittel. Auf Alkohol und Nikotin sollte weiter verzichtet werden, da die Schadstoffe auch über die Muttermilch direkt zum Kind gelangen.<sup>11</sup>

Einige Lebensmittel, beispielsweise Knoblauch oder Spargel, können den Geschmack der Muttermilch verändern. Andere Lebensmittel wie Zwiebel- oder Kohlgemüse können beim Kind Blähungen verursachen. Säurehaltige Lebensmittel und Zitrusfrüchte können für einen wunden Babypo verantwortlich sein. Dies ist individuell auszutesten. Werden einige Zutaten oder Speisen vom gestillten Kind nicht vertragen, sollten diese vom Speiseplan gestrichen werden.

Wichtig ist es, regelmäßig zu essen. Das hört sich banal an, kann aber in stressigen Situationen zum Problem werden. In der Stillzeit ist manchmal alles anders als sonst. Das Essen findet meistens neben allen anderen Erliegungen statt. Aus praktischen Gründen ist die Verlockung groß, auf Fertigprodukte und industrielle Snacks zurückzugreifen. Leider sind die Inhaltsstoffe dieser Lebensmittel nicht immer die Besten. Praktisch und einfach geht es auch mit selbstzubereiteten Speisen.

Die nachfolgenden Rezepte sollen Ihnen Anregungen dazu geben. Probieren Sie sich mit vollwertigen und schmackhaften Ideen durch die vier Jahreszeiten. Einige Rezepte können auch schon vor der Geburt zubereitet und im Tiefkühlschrank aufbewahrt werden, damit man dann im neuen Familienalltag schnell darauf zugreifen kann.

# Ganzjährige Rezepte

## HKS-Hühnerkraftsuppe

Die Wochenbettkraftsuppe ist allen Wöchnerinnen wärmstens zu empfehlen. Die Suppe soll die verlorene Kraft wiedergeben, stärken und wärmen.

### Zutaten:

- 1 Huhn oder 4 Hähnchenschenkel
- 3 Möhren
- 1 Handvoll Sellerie
- 3 große Kartoffeln
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 TL Liebstöckel, 1 Prise Pfeffer
- 1 Stück frischer, geschälter Ingwer (ca. 1 bis 1,5 cm lang)

### Zubereitung:

Alle Zutaten waschen, das Gemüse putzen und schälen, danach in kleine Würfel schneiden. In einen großen Kochtopf 2 bis 3 Liter Wasser geben und alle Zutaten 3 bis 4 Stunden köcheln lassen. Bei einer übermäßigen Fettansammlung kann dieses abgeschöpft werden. Ab der Geburt können täglich 2 bis 3 Tassen Suppe getrunken werden. Die Suppe hilft gegen Erschöpfungszustände und Niedergeschlagenheit.

**Hinweis:** Ingwer versorgt den Körper mit Eisen und unterstützt damit eine optimale Zusammensetzung des Blutes. Ebenso enthält Ingwer Vitamin C und Folsäure.

## Stillsuppe



Eine weitere Energie spendende und wohltuende Suppe fürs Wochenbett ist die Stillsuppe.

### Zutaten:

- 1 Huhn
- 3 Lorbeerblätter
- 10 Pfefferkörner
- 500 g Möhren
- 5 EL Tahin (Sesampaste)
- Salz, Pfeffer, Worcestersauce
- 1 Bund Liebstöckel
- 10 Wachholderbeeren
- 1 Stück Ingwer
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Pastinaken oder Knollensellerie
- 200 g Schmand

## Zubereitung:

Das Suppenhuhn waschen und abtrocknen. Die Brust auslösen, Schenkel abschneiden und beides einfrieren oder extra verwenden. Das restliche Huhn mit den Gewürzen, 2 Liter Wasser und 2 Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Im Schnellkochtopf bei Stufe 1 eine Stunde, im Normalkochtopf 3 Stunden bei schwacher Hitze garen.

Das Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Brühe durchsieben und wieder in den Topf geben. Das Gemüse hinzufügen und nochmals 20 Minuten garen, bis es weich ist.

Tahin und Schmand hinzugeben und die Suppe mit einem Pürierstab cremig rühren, eventuell noch etwas verdünnen. Mit Pfeffer, Salz und Worcestersauce abschmecken.

Die Suppe kann portionsweise eingefroren werden.

**Hinweis:** Tahin (Sesampaste) hat einen hohen Gehalt an Kalzium und den B-Vitaminen. Ebenso reich enthalten sind ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6, die dem Körper dabei helfen, Entzündungen abzubauen.

## Stillkekse

Stillkekse sind schnell zubereitet und enthalten alle wichtigen Hauptnährstoffe und Spurenelemente.

## Zutaten:

- 100 g Mehl, Typ 405
- 100 g Vollkornmehl
- 250 g Haferflocken
- 100 g Mandelmus
- 70 g geschmolzene Butter
- 50 ml Rapsöl
- 140 g Leinsamen
- 140 g brauner Zucker
- 140 g Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln)
- 200 g Schokostückchen
- 150 ml Wasser
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz, Gewürze nach Wunsch, z. B. 1 TL Zimt, 2 TL Vanille oder Kardamom oder Pfefferkuchengewürz verwenden

## Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermengen. Die Masse in kleine Kugeln formen und etwas plattdrücken.

Auf einem Backblech mit Backpapier bei 180 °C im Ofen auf mittlerer Schiene bei Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Danach gut abkühlen lassen.

Die Kekse sind durch den hohen Ballaststoffanteil gut sättigend und gehaltvoll.

## Praktischer Tipp:

Zum Haltbarmachen können die Kekse portionsweise eingefroren oder in einer Keksdose gelagert werden.

# Milchbildungskugeln

Stillen braucht Energie. Das neue Leben mit einem frisch geborenen Kind braucht Kraft. Die eigenen Bedürfnisse und der eigene Hunger werden oft aufgeschoben. Da kommt ein kleiner Energiehappen genau richtig.

Stillkugeln helfen an erster Stelle, den erhöhten Energiebedarf zu decken. Die Zusammensetzung wirkt sich positiv auf die Unterstützung der Milchproduktion aus.

Pro Tag können 2 bis 3 Stück genossen werden. Da es kleine Energiebomben sind, bitte nicht im Übermaß verzehren!

## Zutaten

- 500 g Vollkornflocken
- 150 g gekochter Reis
- 175 g Kokosöl oder Butter
- 150 g Honig
- $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Mandelsplitter
- 3 TL Kakaopulver,
- Zimt, eine Handvoll getrockneter Früchte (Datteln, Aprikosen, Feigen, Cranberries usw.), Kokosflocken, Sesam, Sonnenblumenkerne, Schokoraspel



## Zubereitung:

Die Vollkornflocken in einer großen Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht braun sind.

Noch warm mit den restlichen Zutaten mischen. Wenn Trockenfrüchte verwendet werden, diese klein schneiden. Dabei vorsichtig das Wasser zugeben, bis eine klebrige, feste, gut formbare Masse entsteht.

Aus der Masse etwa 2 cm große Kugeln formen. Das Portionieren geht gut mit einem Melonenausstecher, der immer mal wieder in Wasser getaucht wird. Anschließend in den Handflächen rollen.

Wenn gewünscht, können die Kugeln auch noch in Kokosflocken oder Sesam gewälzt werden.

Die Kugeln sind einige Tage im Kühl schrank haltbar, die restlichen können eingefroren und nach Bedarf aufgetaut werden.



## Kerniges Knäckebrot

### Zutaten

- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser

### Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Die Masse auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen dünn ausstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C etwa 60 Minuten backen. Wichtig ist es, nach 15 Minuten Backzeit den Teig schon in Stücke zu schneiden und dann weiter zu backen.

**Hinweis:** Leinsamen haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

# Rezepte für den Frühling

## (Wild-)Kräutersuppe mit Käsecroûtons

### Zutaten für 2 Personen

- 2 bis 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Möhren
- 2 Bund gemischte (Wild-)Kräuter (z. B. Kerbel, Sauerampfer, Petersilie, Brennnessel, Giersch)
- 2 EL Rapsöl
- 40 g Hirsemehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Scheiben altbackenes Brot
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Schmand



### Zubereitung:

Das Gemüse und die Kräuter waschen und trocknen. Die Frühlingszwiebeln putzen und die Möhre schälen, beides in feine Scheiben schneiden. Kräuter grob hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Möhre etwa 2 bis 3 Minuten andünsten.

Das Hirsemehl zugeben und andünsten.

Den Topf vom Herd ziehen und die Gemüsebrühe unter Rühren zugießen. Die Suppe rund 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen das Brot würfeln und in einer

Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit Parmesan bestreuen und kurz in der heißen Pfanne schwenken.

Kräuter und Schmand in die Suppe geben, salzen und pfeffern. Jetzt die Suppe schaumig pürieren. Die Suppe in Schalen füllen und zum Schluss die Brotwürfel drüber geben.

**Hinweis:** Das Hirsemehl in der Suppe enthält viel Kieselsäure, die sich positiv auf Haut, Haare und Bindegewebe auswirkt.



## Pastinaken-Birnensalat mit Käse

### Zutaten für 2 Personen

- 160 g Feldsalat
- 400 g Pastinaken
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Fruchtessig
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- 2 Birnen
- 100 g Gouda
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Feldsalat gründlich waschen und dabei die kleinen Wurzeln abknipsen.

Pastinaken waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 Teelöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.

Pastinaken darin zugedeckt 5 Minuten erhitzen und anschließend mit Honig beträufeln, salzen und pfeffern.

Aus Rapsöl, Fruchtessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Käse nach Belieben reiben oder in Würfel schneiden. Birne waschen und ebenfalls würfeln.

Den Salat mit Dressing, lauwarmen Pastinaken und Birne mischen und mit dem Käse zusammen servieren.

**Hinweis:** Je nach Geschmack kann der Salat mit Granatapfelkernen und/oder Walnüssen aufgepeppt werden. Statt der Birnen können auch Äpfel verwendet werden. Feldsalat ist eine gute pflanzliche Quelle für Jod.



## Kräuteromelette mit Käse

### Zutaten für 2 Personen

- 2 große Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- 4 Eier
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Schnittlauch
- 40 g geriebener Käse (Gouda)
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Kartoffelwürfel knusprig anbraten.

Die Eier aufschlagen und mit Kräutern, geriebenem Käse, Salz und Pfeffer verquirlen.

Die Eimasse auf die Kartoffeln geben und bei schwacher Hitze 3 bis 4 Minuten braten. Das Omelett wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 3 bis 4 Minuten braten. Hinweis: Die Eimasse muss komplett gestockt sein.

**Hinweis:** Rapsöl ist eine wichtige Quelle von Omega-3-Fettsäuren.

## Gemüse-Hirse-Auflauf

### Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Hirse
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleiner Zweig Rosmarin, nach Geschmack
- Pfeffer
- 500 g gegartes Gemüse (Wahl nach Geschmack)

### Für den Guss:

- 150 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- 1 Messerspitze Muskat
- Salz (Kräutersalz)
- 100 g Käse, gerieben

### Zubereitung:

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl andünsten. Die Hirse zugeben und mitdünsten. Gemüsebrühe, Lorbeer, Rosmarin und Pfeffer ebenfalls zugeben. Alles 5 Minuten kochen und anschließend die Hirse ausquellen lassen.

Lorbeerblatt und Rosmarinzweig wieder entfernen.

Mit dem gegarten Gemüse mischen und anschließend in eine gefettete Auflaufform füllen.

Milch, Sahne, Eier, Mehl, Salz und Muskat gut verquirlen und über die Hirsemasse geben. Mit Käse bestreuen und im Ofen bei 200 °C Umluft 20 bis 30 Minuten überbacken.

**Hinweis:** Hirse enthält viel Eisen, der Eisenbedarf verdoppelt sich in der Schwangerschaft.

## Chia-Beeren-Dessert



### Zutaten für 2 Personen

- 3 EL Chiasamen
- 2 EL Kokosflocken
- 400 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 2 Messerspitzen Vanille
- Erdbeeren (oder auch andere Beeren möglich)

### Zubereitung:

Milch, Chiasamen, Kokosflocken, Zucker und Vanille in einem Schraubglas verrühren und mehrere Stunden – eventuell über Nacht – im Kühlschrank quellen lassen.

Anschließend mit den Erdbeeren garnieren und genießen.

**Hinweis:** Chia ist reich an Omega-3-Fettsäuren und liefert Eisen und Calcium.

## Frischkäseaufstrich mit Spinat

### Zutaten für 2 Gläser à 150 g

- 200 g Spinat, tiefgekühlt
- 3 mittelgroße hartgekochte Eier
- ½ Becher Frischkäse, natur
- 2 EL Rapsöl
- 125 g Quark
- 1 Prise Salz, Curry, Pfeffer, Kreuzkümmel

### Zubereitung:

Zuerst den Spinat nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen die hart gekochten Eier in ganz feine Stücke schneiden. Den gekochten Spinat mit kalten Wasser abspülen. Den Frischkäse und Quark unterrühren, Eierstücke vorsichtig unterheben und die ganze Masse gut mit den Gewürzen abschmecken.

Die fertige Mischung für 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sich alles gut verbindet.

# Rezepte für den Sommer



## Frische Sommersuppe

### Zutaten für 2 Personen

- 1 Salatgurke
- 50 g Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- 250 ml Buttermilch
- 4 EL Haferflocken (Instant)
- ½ Limette
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden, Frühlingszwiebel waschen, in Ringe schneiden, alles in ein hohes Gefäß geben.

Avocado entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und zur Gurke geben.

Limette auspressen, mit der Buttermilch zu den Zutaten geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Tipp: Auf die Suppe kann noch gerösteter Sesam gegeben werden.

## Salat mit Wassermelone und Gurke

### Zutaten für 2 Personen

- 250 g Wassermelone
- 1 Salatgurke
- Pinienkerne, angeröstet
- 10 Pfefferminzblättchen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl oder Haselnussöl
- Salz, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel

### Zubereitung:

Die Kerne der Wassermelone entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Salatgurke abwaschen und kleinschneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Aus Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing zubereiten, je nach Geschmack mit ein wenig Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und kurz durchziehen lassen.

Die Minze in Streifen schneiden und darüber streuen.



## Fruchtiger Reissalat in Ananas

### Zutaten für 2 Personen

- 250 g Reis, bevorzugt Vollkorn
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Mandelmilch
- 1 große Ananas
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 2 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer, Koriander

### Zubereitung:

Die Ananas längs halbieren und die Hälften aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Das Gemüse waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Den Reis nach Packungsangabe zubereiten und in eine Schüssel geben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz darin anbraten. Alle anderen Zutaten in die Pfanne geben und für weitere 2 Minuten anbraten.

Mit den Gewürzen abschmecken und den Salat in den Ananashälften anrichten.

## Spaghetti mit Avocadocreme und Salat

### Zutaten für 2 Personen

- 250 g Spaghetti, bevorzugt Vollkorn
- 1 Avocado
- 1 Orange
- 6 Cocktailtomaten
- 100 g Feldsalat
- Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Olivenöl
- 1 TL Senf

### Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser garen.

Die Avocado schälen, den Kern entfernen und mit einer Gabel zerdrücken, bis eine Creme entsteht. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat gründlich waschen und zupfen, Tomaten ebenfalls waschen. Die Orange halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere schälen und klein schneiden. Anschließend alles vermengen.

Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Senf, Orangensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.

Spaghetti abgießen, die Avocadocreme unterheben und mit dem Salat anrichten. Dressing über den Salat geben und servieren.

**Hinweis:** Die Avocado ist reich an Folsäure, Eisen und Vitamin B-Komplex.

**Hinweis:** Buchweizen gehört zu den Pseudogetreidesorten und ist glutenfrei, die Inhaltsstoffe des Buchweizens stärken das Immunsystem. Es können auch andere Beerenarten verwendet werden, zum Beispiel Erdbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren.

## Beeren-Buchweizen-Grütze

### Zutaten für 2 Personen

- 375 ml Johannisbeersaft, oder roter Beerensaft 100 %
- 125 ml Wasser
- 2 EL Honig
- $\frac{1}{4}$  Vanilleschote
- 50 g Buchweizen, fein gemahlen
- 150 g Himbeeren



### Zubereitung:

Johannisbeersaft mit dem Wasser, dem Honig, dem ausgekratzten Vanillemark und dem Buchweizen aufkochen und 15 Minuten quellen lassen.

Beeren in eine Schüssel geben, mit der Grütze begießen und abkühlen lassen.

## Schnelles „Knäcke“

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Scheiben Knäckebrot
- 150 g Hüttenkäse
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika
- etwas Schnittlauch
- frische Gurke oder Tomate

### Zubereitung:

Gemüse und Schnittlauch gründlich waschen und in Scheiben/Röllchen schneiden. Den Hüttenkäse mit Tomatenmark vermengen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Schnittlauch abschmecken. Auf das Knäckebrot streichen und mit Gemüse belegen.



## Frischkäse mit Datteln und Basilikum

### Zutaten für 2 Gläser à 200 g

- 300 g Frischkäse, natur
- 1 Handvoll Rucola
- 8 Datteln (getrocknet)
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 EL Rapsöl
- frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Datteln klein schneiden. Rucola und Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken.

Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Mit Datteln, Rucola, Basilikum, Ahornsirup und Rapsöl cremig rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Hinweis:** Die Datteln sind reich an Ballaststoffen und Eisen.

## Beerensüß

### Zutaten für 2 Gläser à 250 ml

- 300 g Brombeeren
- 1 cl Beerensirup
- 200 g Frischkäse, natur
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 1 bis 2 EL Ahornsirup
- 2 EL grüne Pistazien (ungesalzen)

### Zubereitung:

Brombeeren kurz abwaschen, gut abtropfen lassen. In einem Topf mit 2 EL Wasser aufkochen, etwa fünf Minuten sanft köcheln lassen. Brombeersirup untermischen, das Kompott abkühlen lassen.

Den Frischkäse in einer Schüssel glattrühren. Brombeeren durch ein Sieb streichen, mit Frischkäse, Kardamom und 1 EL Ahornsirup pürieren.



Pistazien fein hacken und unter die Brombeer-Frischkäse-Creme rühren, mit Ahornsirup und Kardamom abschmecken, in Gläser füllen und gekühlt als Brotaufstrich servieren.

Die Creme ist für ungefähr eine Woche im Kühlschrank haltbar.

**Hinweis:** Brombeeren sind reich an Ballaststoffen, Calcium und Magnesium, wie alle heimischen Beerensorten.

## Smoothie „Beeren-Power“

### Zutaten für 2 Personen

- 250 g Brombeeren
- 250 g Himbeeren
- 250 g Heidelbeeren
- 500 ml Buttermilch
- 2 TL Honig/Ahornsirup
- 1 EL Schmelzflocken

### Zubereitung:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. In Gläser füllen und dekorieren.

# Rezepte für den Herbst



## Kürbissuppe besonders pikant, mit Schwarzkümmel

### Zutaten für 2 Personen

- 250 g Kürbis (Butternut oder Hokkaido)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- $\frac{1}{2}$  Stange Lauch, in Ringe geschnitten
- 1 Karotte, grob geraspelt
- ein kleines Blatt oder ein Stückchen vom Sellerie
- 2 Kartoffeln, fein geraspelt
- 1 EL Rapsöl
- Gemüse- oder Fleischbrühe
- 100 g Sahne, leicht geschlagen
- Salz und Pfeffer
- Dill
- 1 TL Schwarzkümmel

### Zubereitung:

Den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln, Lauch, Sellerie und Karotten im heißen Öl leicht andünsten. Den Kürbis dazu geben und kurze Zeit mitdünsten. Jetzt Kartoffeln hineingeben. Mit Pfeffer und Salz würzen, mit Wasser oder Brühe aufgießen. Alles 10 Minuten kochen lassen.

Viel frischen oder getrockneten Dill und die Sahne unterrühren. Die fertige Suppe auf Teller geben und zum Schluss den Schwarzkümmel darüber streuen.

**Hinweis:** Schwarzkümmel fördert die Verdauung, intensiviert das Aroma der Speisen und fördert die Bekömmlichkeit. Ebenso ist er reich an ungesättigten Fetten und liefert Magnesium. In küchenüblicher Menge ist der Schwarzkümmel unbedenklich einzusetzen.



## Kartoffelgulasch

### Zutaten für 2 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 2 Paprika (rot/gelb)
- 2 kleine Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Mais (Dose)
- 350 ml Gemüsebrühe
- 4 EL saure Sahne
- 3 TL tiefgefrorene Kräuter

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in großzügige Stücke schneiden. Anschließend Paprika und die Zucchini waschen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Kartoffeln, Paprika und Zucchini anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne untermischen und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

## Fenchel-Apfel-Rohkost

### Zutaten für 2 Personen

- 2 mittelgroße Äpfel
- 2 Kiwis oder Orangen (saisonal)
- 2 kleine Knollen Fenchel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl

### Zubereitung:

Äpfel und Fenchel gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. Kiwis schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Alles in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Öl abschmecken und gut mischen. Das Fenchelgrün waschen, fein hacken und ebenfalls mit zum Salat geben.

**Hinweis:** Fenchel ist ballaststoffreich und liefert viel Vitamin C.



## Gemüse-Reispfanne

### Zutaten für 2 Personen

- 160 g Vollkornreis, Rohgewicht
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 400 g Spitzkohl oder Mangold
- 1 Paprika rot, in Scheiben geschnitten
- $\frac{1}{2}$  EL Pfefferpulver
- 2 EL Butter oder  
2 EL Erdnussöl/Walnussöl
- Salz zum Abschmecken
- 2 EL geriebener Emmentaler
- etwas Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Den Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen. Butter in einem Wok oder Tiegel erhitzen, die Zwiebel dazugeben und braten. Paprika und Kohl in die Pfanne geben und kochen lassen, bis sie weich sind. Reis hinzufügen und würzen. Gut mischen. Mit Käse garnieren und servieren.

## Fruchtiger Power-Milchshake

### Zutaten für 2 Personen

- 200 ml Milch (je nach Verträglichkeit ist auch Soja- oder Reismilch möglich)
- 2 Bananen (oder anderes Obst nach Geschmack und Verträglichkeit)
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Sesammus
- 1 TL Weizenkleie
- 1 TL Hefeflocken
- etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, pürieren und in einem Glas servieren.

**Hinweis:** Dieser Milchshake kann sich durch die Zutatenkombination positiv auf die Milchproduktion auswirken. Mandelmus hat einen hohen Gehalt an Folsäure und ein optimales Verhältnis der Mineralstoffe Kalzium und Magnesium.



## Rote Bete-Aufstrich mit Sonnenblumenkernen

### Zutaten für 2 Gläser à 150 g

- 1 Zwiebel
- 2 Stück Rote Bete, vorgekocht
- 100 g Fetakäse, nicht aus Rohmilch
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Olivenöl
- 1 TL Honig
- 10 ml Limetten- oder Zitronensaft

### Zubereitung:

Die Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in etwas Öl in einer heißen Pfanne anschwitzen.

Die Rote Bete in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Feta und Sonnenblumenkerne, Honig, Olivenöl und Limettensaft sowie die angeschwitzten Zwiebeln hinzufügen, dann alles pürieren.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf noch etwas Limettensaft unterrühren.

**Hinweis:** Rote Bete ist reich an den Mineralstoffen Magnesium, Kalium und Eisen liefert zusätzlich Vitamin B und C sowie Folsäure.

## Smoothie „Der Grüne“

### Zutaten für 2 Personen

- 400 g Salatgurke
- 2 kleine Bananen
- 40 g Rucola oder Romanasalat
- 2 Pfirsiche
- 150 g Joghurt, natur

### Zubereitung:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch Wasser zugegeben werden.

# Rezepte für den Winter



## Winterminestrone

### Zutaten für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Möhren
- 200 g Pastinaken
- 250 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kichererbsen
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, nach Belieben Chilli

### Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen, abschütten, mit kaltem Wasser aufsetzen und etwa 60 Minuten kochen.

Schalotten längs halbieren und quer in feine Halbringe schneiden. Staudensellerie putzen und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Möhren und Pastinaken schälen und 1 cm groß würfeln. Grünkohl nachputzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten bei mittlerer Hitze 3 Minuten im Öl glasig dünsten. Sellerie, Möhren und Pastinaken kurz mitdünsten. Den Grünkohl unterrühren.

Lorbeer, Brühe und 800 ml kochend heißes Wasser zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. Suppe mit den Gewürzen abschmecken.

Kichererbse in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In die Suppe geben und erwärmen. Dazu passt Baguette.

**Hinweis:** Grünkohl liefert hochwertiges Eiweiß sowie Kalzium, Eisen und Vitamin C.

## Feldsalat mit Rote Bete und Orangendressing

### Zutaten für 2 Personen

- 3 Stück Rote Bete, roh oder vorgegart
- 250 g Feldsalat
- 70 g Walnüsse
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 4 EL Walnussöl
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamicoessig/Fruchtessig (je nach geschmacklicher Vorliebe)
- 1 Orange oder 100 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

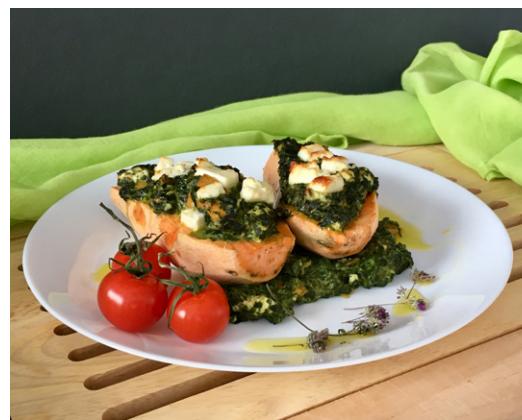
Rote Bete in Würfel schneiden und mit etwas Walnussöl, Olivenöl, Kreuzkümmel, Essig, Salz und Pfeffer marinieren (bei der Verwendung von rohen Früchten diese vorab garen).

Den Feldsalat gründlich waschen und dabei die kleinen Wurzeln abknipsen. Walnüsse grob hacken.

Aus dem restlichen Walnussöl, Olivenöl, Essig, Orangensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.

Feldsalat auf den Tellern anrichten, marinierte Rote Bete darüber geben und mit dem Dressing beträufeln. Anschließend die gehackten Walnüsse über den Salat geben. Dazu schmeckt frisches Vollkornbrot oder Vollkornbaguette.

## Gebackene Süßkartoffel mit Spinat und Fetakäse



### Zutaten für 2 Personen

- 4 große Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 400g Spinat (tiefgekühlt oder frisch)
- Muskat, Salz, Knoblauch nach Geschmack
- 150g Fetakäse (aus pasteurisierter Milch)

### Zubereitung:

Die Süßkartoffeln waschen, schälen, längs halbieren und mit einem Kugelausstecher oder Löffel aushöhlen.

Das Innere der Süßkartoffel klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Spinat dazu geben und mit Salz und Muskat abschmecken.

Fetakäse in Würfel schneiden und unter den Spinat rühren. Die Kartoffel füllen und in eine Auflaufform legen, bei 180 °C Umluft 20 bis 25 Minuten garen.

## Rotkohlsteaks



### Zutaten für 2 Personen

- 350 g Rotkohl
- 150 g Ziegenkäse oder Emmentaler oder Harzer
- Hühner- oder Entenbrust, klein geschnitten und gesalzen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (Saft)
- 2 EL Ahornsirup oder Honig
- 2 Birnen oder Äpfel
- Salz, Pfeffer, Anis, Nelken, Kreuzkümmel

### Zubereitung:

Backofen auf 160 °C vorheizen. Rotkohl in daumendicke Scheiben schneiden. Die Rotkohlscheiben für 10 Minuten in Salzwasser dünsten (alternativ mit Dampfeinsatz).

Öl in eine kleine Schüssel geben. Zitronensaft und Honig hinzufügen und umrühren. Mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken.

Rotkohlscheiben auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit dem Öl-Mix bestreichen.

Die Birnen beziehungsweise Äpfel waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Anschließend die Obstringe, den Käse und das kleingeschnittene Fleisch über den Rotkohl geben. Bei 160 °C Umluft 30 Minuten backen.

**Hinweis:** Rotkohl ist ein Gemüse, das reich an Ballaststoffen und Eisen ist.

## Veganes Schokoladenmousse

### Zutaten für 2 Personen

- 1 Avocado
- 2 Bananen
- 3 EL Kakaopulver
- 4 Datteln (etwa 60 g)
- eventuell 4 EL Mandeldrink oder Haferdrink
- 1 Prise Meersalz, Kardamom
- frische oder aufgetaute Beeren (als Topping)



### Zubereitung:

Alle Zutaten, außer den Beeren, in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Die Zutaten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Die Mousse in kleine Gläser oder Schüsseln füllen und mit frischen Beeren servieren.

## Feigenaufstrich

### Zutaten für 2 Gläser à 250 g

- 150 g Soft-Feigen
- 1 Handvoll Rucola
- 250 g Ziegenfrischkäse
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Orangensaft
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Feigen klein würfeln. Rucola waschen, trockenschütteln und hacken.

Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben, mit Feigenwürfeln, Rucola, Ahornsirup, Rapsöl und Orangensaft cremig rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Aufstrich hält sich gut verschlossen im Kühlschrank etwa eine Woche.

Statt Feigen können auch Datteln, Aprikosen oder Pflaumen verwendet werden. Wer es noch würziger mag, kann unter die Ziegenfrischkäsecrème 3 TL groben scharfen Senf mischen oder die Creme zum Schluss mit Chiliflocken würzen.



# Kontakte und Angebote

## Anerkannte Schwangerenberatungsstellen in Dresden

Diese Beratungsstellen sind vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz anerkannt.

**Für alle Beratungsstellen empfiehlt sich eine telefonische oder persönliche Terminvereinbarung. Die aktuellen Öffnungszeiten gibt es auf den angegebenen Internetseiten.**

### ■ **Gesundheitsamt**

Schwangerenberatungsstelle  
Braunsdorfer Straße 13,  
01159 Dresden  
Telefon: (03 51) 4 88 53 84  
oder 4 88 53 85  
Schwangerenberatungsstelle  
Industriestraße 35,  
01129 Dresden  
Telefon: (03 51) 8 56 17 60

E-Mail: gesundheitsfoerderung@  
dresden.de  
[www.dresden.de/schwangerschaft](http://www.dresden.de/schwangerschaft)

### ■ **Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden e. V.**

Evangelische Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung,  
Ehe-, Lebens-, Familien- und Erziehungsberatung  
Schneebergstraße 27, 01277 Dresden  
Telefon: (03 51) 31 50 20  
E-Mail: [bstdresden@diakonie-dresden.de](mailto:bstdresden@diakonie-dresden.de)

Evangelische Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung,  
Ehe-, Lebens- und Familienberatung  
Sidonienstraße 1, 01445 Radebeul  
Telefon: (03 51) 8 30 87 50  
E-Mail: [bstradebeul.sekretariat@diakonie-dresden.de](mailto:bstradebeul.sekretariat@diakonie-dresden.de)  
[www.diakonie-dresden.de](http://www.diakonie-dresden.de)

### ■ **DRK – Landesverband Sachsen e. V.**

Schwangerenberatungsstelle  
Bremer Straße 10 d, 01067 Dresden  
Telefon: (03 51) 4 67 81 20, 4 67 82 34  
E-Mail: [l.archner@drksachsen.de](mailto:l.archner@drksachsen.de)  
[www.drksachsen.de](http://www.drksachsen.de)

- AWO**  
Schwangeren-, Familien- und Beratungszentrum  
Schaufußstraße 27, 01277 Dresden  
Telefon: (03 51) 3 36 11 07  
E-Mail: info20@awo-kiju.de  
[www.awo-in-sachsen.de/  
kinder-jugend-familie/beratung](http://www.awo-in-sachsen.de/kinder-jugend-familie/beratung)
- Donum vitae Dresden e. V.**  
Schwangerenberatungsstelle  
Schweriner Straße 26, 01067 Dresden  
Telefon: (03 51) 4 84 28 65  
E-Mail: [dresden@donumvitae.org](mailto:dresden@donumvitae.org)  
[www.dresden.donumvitae.org](http://www.dresden.donumvitae.org)
- Schwangerschaftsberatungsstellen, die keinen Beratungsschein (§ 219 StGB) ausstellen:**
- Caritasverband für Dresden e. V.**  
Schwangerschaftsberatungsstelle  
Schweriner Straße 27, 01067 Dresden  
Telefon: (03 51) 4 98 47 15  
E-Mail: [swb@caritas-dresden.de](mailto:swb@caritas-dresden.de)  
[www.caritas-dresden.de](http://www.caritas-dresden.de)
- Kaleb Dresden e. V.**  
Schwangerschaftsberatungsstelle  
Bautzner Straße 52, 01099 Dresden  
Telefon: (03 51) 8 10 74 51, 8 01 44 32  
E-Mail: [beratung@kaleb-dresden.de](mailto:beratung@kaleb-dresden.de)  
[www.kaleb-dresden.de](http://www.kaleb-dresden.de)
- Weitere Unterstützungsangebote**
- Anonymer Schwangeren- und Mütternotruf**  
**(01 80) 4 23 23 23**  
24 Stunden täglich,  
20 Cent pro Anruf (Festnetz)
- Telefon des Vertrauens**  
**(03 51) 8 04 16 16**  
täglich 17 bis 23 Uhr zum Ortstarif
- Hilfetelefon des Bundes „Schwangere in Not“**  
**(08 00) 4 04 00 20**  
24 Stunden täglich, kostenfrei, mehrsprachig
- Empfehlenswerte Links**
- [saechsischer-hebammenverband.de](http://saechsischer-hebammenverband.de)  
→ [www.still-lexikon.de](http://www.still-lexikon.de)  
→ [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)  
→ [www.hebammen-sachsen.de/  
verzeichnis](http://www.hebammen-sachsen.de/verzeichnis)

# Angebote des Gesundheitsamtes

- **Familienhebammen/  
Familienkinderkrankenschwestern**  
Begleitung von Familien mit erhöhtem Unterstützungsbedarf ab der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag des Kindes  
[www.dresden.de/  
fruehe-gesundheitshilfen](http://www.dresden.de/fruehe-gesundheitshilfen)
- **Entwicklungsförderung  
für Säuglinge und Kleinkinder**  
Gesundheits- und Entwicklungsberatung für Kinder bis zu drei Jahren, Kurse und Treffs, Still- und Ernährungsberatung  
[www.dresden.de/babyberatung](http://www.dresden.de/babyberatung)
- **(Schrei-)Babysprechstunde**  
Beratung und Hausbesuche in Krisen nach der Geburt (Schlaf- und Fütterungsprobleme), Ernährungs- und Entwicklungsberatung  
[www.dresden.de/  
fruehe-gesundheitshilfen](http://www.dresden.de/fruehe-gesundheitshilfen)
- **Kinder- und Jugendzahnärztliche Ambulanzen**  
Vorsorgeuntersuchungen und Gruppenprophylaxe, Beratung zur Mundgesundheit, Behandlung von Kindern und Jugendlichen  
[www.dresden.de/gesundezaehne](http://www.dresden.de/gesundezaehne)
- **Impfstelle**  
Standardimpfungen (kostenfrei für gesetzlich Krankenversicherte), Impfungen und Beratung für Auslandsreisen  
[www.dresden.de/impfen](http://www.dresden.de/impfen)
- **Beratungsstelle für Kinder,  
Jugendliche und Familien**  
Erziehungsberatung, Gruppenangebote für Eltern und Kinder, Beratung im sozialen Umfeld, Kinderpsychiatrische/Psychologische Diagnostik  
[www.dresden.de/familienberatung](http://www.dresden.de/familienberatung)

[www.dresden.de/gesundheit](http://www.dresden.de/gesundheit)



## Entbindungskliniken

- **Städtisches Klinikum Dresden,  
Standort Neustadt/Trachau**  
Klinik für Gynäkologie und  
Geburtshilfe  
Industriestraße 40, 01129 Dresden  
Telefon Kreißsaal: (03 51) 8 56 24 60  
[www.klinikum-dresden.de](http://www.klinikum-dresden.de)
- **Städtisches Klinikum Dresden,  
Standort Friedrichstadt**  
Klinik für Gynäkologie und  
Geburtshilfe  
Friedrichstraße 41, 01067 Dresden  
Telefon Kreißsaal: (03 51) 4 80 16 35  
[www.klinikum-dresden.de](http://www.klinikum-dresden.de)
- **Diakonissenkrankenhaus Dresden**  
Holzhofergasse 29, 01099 Dresden  
Telefon Kreißsaal: (03 51) 8 10 15 23  
[www.diako-dresden.de/](http://www.diako-dresden.de/)  
[diakonissen-krankenhaus](http://diakonissen-krankenhaus)
- **Krankenhaus  
St. Joseph-Stift Dresden**  
Wintergartenstraße 15/17,  
01307 Dresden  
Telefon Kreißsaal: (03 51) 44 40 22 57  
[www.josephstift-dresden.de](http://www.josephstift-dresden.de)
- **Universitätsklinikum  
Carl Gustav Carus**  
Universitäts Kinder-Frauenzentrum  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
Telefon Kreißsaal: (03 51) 4 58 23 65  
[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)

## Geburtshäuser

- **Geburtshaus Bühlau**  
Grundstraße 174  
01324 Dresden  
Telefon: (03 51) 2 69 98 19  
Fax: (03 51) 2 69 98 20  
[www.hebammenpraxis-buehlau.de](http://www.hebammenpraxis-buehlau.de)
- **Geburtshaus Striesen**  
Schaufußstraße 27  
01277 Dresden  
Telefon: (03 51) 3 14 08 92  
Fax: (03 51) 3 14 40 89  
[www.geburtshaus-dresden.de](http://www.geburtshaus-dresden.de)
- **HebammenHaus Dresden**  
Louisenstraße 75 (Hinterhaus)  
01099 Dresden  
Telefon: (03 51) 6 58 87 75  
Fax: (03 51) 6 58 87 76  
[www.hebammenhaus-dresden.de](http://www.hebammenhaus-dresden.de)

# Literaturverzeichnis

- 1 Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12) 2012, Seite 3
- 2 Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12) 2012, Seiten 5 und 6
- 3 Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12), Seite 6 (kein Datum). Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12) 2012, Seite 7
- 4 Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12), Seite 6 (kein Datum). Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12) 2012, Seite 7
- 5 Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12), Seite 6 (kein Datum). Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12) 2012, Seite 8
- 6 aid infodienst e.V., aid Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide, aid 2013
- 7 Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12), Seite 6 (kein Datum). Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12) 2012, Seite 7
- 8 Koletzko B., Bauer C.-P., Bung P., et al., Ernährung in der Schwangerschaft, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben-Netzwerk junge Familie“ Deutsche Medizinische Wochenschrift (DMW) 24-25-26 (1-12) 2012, Seite 9
- 9 Deutscher Allergie-und Asthmabund e.V., Allergien vorbeugen, Online unter <http://www.daab.de/allergien/allergien-vorbeugen/> (24.1.2019)
- 10 Netzwerk Gesund ins Leben, Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), Ernährung der stillenden Mutter, Online unter <http://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/ernaehrung-der-stillenden-mutter-29766.html> (24.1.2019)
- 11 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Update Säuglingsernährung Online unter <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/saeuglinge/update-saeuglingsernaehrung/> (24.1.2019)



## **Impressum**

Herausgeber:  
Landeshauptstadt Dresden

Gesundheitsamt  
Telefon (03 51) 4 88 53 01  
Telefax (03 51) 4 88 53 03  
E-Mail gesundheitsamt@dresden.de

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll  
Telefon (03 51) 4 88 23 90  
Telefax (03 51) 4 88 22 38  
E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20  
01001 Dresden  
[www.dresden.de](http://www.dresden.de)  
[facebook.com/stadt.dresden](https://facebook.com/stadt.dresden)

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Dr. Nicole Wolfram, Melanie Kanters, Tina Goldbach

**Titelmotiv/Satz:** Gesundheitsamt

Bildnachweise: Adobe Stock | Anna Om, Photographee.eu, Stefan Pasch, Floydine, Maren Winter, id-art, Johanna Mühlbauer, Ana-Maria Tegzes, nadin333, minadezhd़ा, fotoknips, OlegD, exclusive-design, irynakolesova, Brigitte Bonaposta, annabell2012, voltan, supercat67, murzknata , Matthias, kitchenkiss.de, Daniel Vincek

Mai 2019

Diese Broschüre wird mitfinanziert aus Steuermitteln auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden.

Weitere Informationen hierzu stehen unter [www.dresden.de/kontakt](http://www.dresden.de/kontakt).

Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.

**[www.dresden.de/schwangerschaft](http://www.dresden.de/schwangerschaft)**