

Ernährung in der Schwangerschaft nach TCM

Während der Schwangerschaft brauchen Sie und Ihr heranwachsendes Kind jede Menge Energie. Diese erhalten Sie in erster Linie durch die von Ihnen aufgenommene Nahrung. Entsprechend sollte Ihnen Ihr Speiseplan alle Stoffe liefern, die Sie und Ihr Baby brauchen. Außerdem müssen Sie Ihr Magen- und Milz-Qi bestmöglich in Schwung bringen, um Ihren Körper zu stärken, der aktuell Schwerstarbeit leisten muss. Auf diese Weise werden auch Ihre Energieressourcen aus dem vorgeburtlichen Qi geschont und nicht unnötig beansprucht.

Zu Stärkung der Mitte empfehlen sich gekochte oder gedünstete und leicht verdauliche Gerichte. Ebenso tun Ihnen jetzt Eintöpfe oder Suppen und sanft im Ofen gegarte Speisen gut. Die Zutaten sollten einen neutralen oder warmen Charakter haben wie etwa Vollwertgetreide oder Hülsenfrüchte. Letztere besitzen reichlich Protein, das ebenfalls in Fleisch vorhanden ist. Empfehlenswert sind hier Huhn, Hase, Hirsch und Lamm. Daneben können Sie mittels Shrimps, Makrele, Miesmuscheln, Sardellen oder geräuchertem Fisch Abwechslung in Ihren Speiseplan bringen.

Salate machen sich hierzu wunderbar als leichte Beilage. Hier sollten Sie auf Lollo rosso, Feldsalat und Radicchio setzen. Ebenfalls sollten Sie viel Gemüse essen, das Sie vorher sanft gedünstet oder gekocht haben. Insbesondere Weißkohl, Esskastanie, Bohnen, Pastinake, Mais, Zwiebeln, Kürbis, Süßkartoffel, Fenchel oder Lauch stärken die Mitte. Gleiches gilt für Obst wie Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Äpfel, Kirschen und Kokosnuss.

Verwenden Sie außerdem hochwertiges Olivenöl, Leinsamenöl, Walnussöl sowie Butter (auch geklärte Butter) in der Küche.

Blutmangel wird am besten an der Wurzel angepackt: dem Milz-Qi. Aus diesem Grund greifen die oben genannten Empfehlungen im Großen und Ganzen auch hier. Genießen Sie vor allem schwarze Bohnen oder Möhren und essen Sie nur wenig Blattsalat. Vermeiden Sie zudem Kakao. Besonders gut sind rote Früchte wie Kirschen oder Trauben. Aber auch Rinderbrühe und Hühnersuppe können Blutmangel ausgleichen. Greifen Sie täglich zu leicht gedünstetem grünem Gemüse wie Spinat oder Mangold.

Rezeptideen für jeden Schwangerschaftsmonat

Je nach Schwangerschaftsmonat werden unterschiedliche Leitbahnen beansprucht. Mithilfe von bestimmten Nahrungsmitteln lässt sich das dortige Qi fördern.

★ 1. Schwangerschaftsmonat ★

Während des ersten Schwangerschaftsmonats wird vor allem der Lebermeridian stark beansprucht. Leicht verdauliche Speisen, Gerste sowie der maßvolle Genuss saurer Lebensmittel sind deshalb besonders empfehlenswert.

Frühstück

Joghurt mit Gerste

Gerste stärkt sowohl das Blut-Xue als auch das Qi. Äpfel wirken sich günstig auf das Leber-Qi aus, und ihr Verzehr ist deshalb besonders sinnvoll während des ersten Schwangerschaftsmonats.

Zutaten für eine Portion

- 170 g Gerste
- 30 g Walnüsse
- 1 Pflaume
- 1 Apfel
- 1 TL Kokosnussöl
- 150 g Joghurt
- Honig nach Belieben

Zubereitung

- 1 Zunächst wird die Gerste gewaschen und danach in einem Topf mit Wasser bedeckt. Die Mischung aufkochen und bei niedriger Hitze etwa eine halbe Stunde sanft köcheln lassen, in einem Sieb abseihen und zur Seite stellen.
- 2 Nun in einer heißen Pfanne die zerkleinerten Walnüsse ohne Zugabe von Fett rösten und zum Abkühlen zur Seite stellen.
- 3 Währenddessen die Pflaume sowie den Apfel waschen, halbieren und putzen. Danach die Früchte fein würfeln und mit dem Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze garen. Die Mischung auf einen Teller geben und ebenfalls etwas abkühlen lassen.
- 4 Zum Schluss den Joghurt mit dem gegarten Obst und der Gerste vermengen, die Walnüsse darüberstreuen und nach Belieben mit Honig süßen.

Für den kleinen Hunger**Rote-Bete-Suppe**

Rote Bete stärkt nicht nur das Blut-Xue, sondern reguliert und bewegt auch das Qi. Der in der Suppe ebenfalls enthaltene Kreuzkümmel wirkt Schwangerschaftsübelkeit entgegen.

Zutaten für eine Portion

- 100 g Rote Bete
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Tomate
- 3 EL Olivenöl
- ¼ TL Tomatenmark
- 125 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 1 Zweig Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kokosmilch für die Garnitur

Zubereitung

- 1 Die ungeschälte Rote Bete in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das Ganze etwa 45–60 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
- 2 Inzwischen die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomate waschen, putzen und würfeln. Anschließend die Knollen aus dem Topf nehmen, schälen und grob zerkleinern.
- 3 Nun etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebel darin andünsten, Tomate und Rote Bete hinzufügen und unter Rühren etwa 5 Minuten garen. Danach den Kreuzkümmel hinzufügen und etwa 1 Minute unter Rühren mitrösten. Dann die Mischung mit der Brühe ablöschen, Tomatenmark unterrühren und das Ganze zum Kochen bringen.
- 4 Anschließend die Hitze drosseln und die Mischung zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schütteln und zerkleinern. Das Ganze mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in ein Schüsselchen gießen, einen Schuss Kokosmilch darübergeben und mit etwas Basilikum garnieren.

Avocado-Walnuss-Reis*Zutaten für eine Portion*

- 75 g Basmatireis
- ¼ unbehandelte Zitrone
- ½ Avocado
- ½ Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum)
- Etwas Olivenöl
- 1 Prise Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- ¼ Handvoll Walnusskerne

Zubereitung

- 1 Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen die Zitrone auspressen. Die Avocado halbieren, den Kern he-

rauslösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel Herausschaben und anschließend fein zerkleinern. Sogleich etwas Zitronensaft darüberträufeln.

2 Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Den gekochten Reis mit der Avocado vermengen, die Kräuter hinzugeben, einen Schuss Olivenöl hinzufügen und das Ganze mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Danach die Walnüsse grob hacken und ebenfalls in die Mischung geben.

Für den großen Hunger

Sanft gegarte Entenbrust mit Feigen und Maronen

Entenfleisch tonisiert das Blut und das Qi. Feigen stärken die Mitte und leiten Gifte aus. Maronen bewegen das Blut und entfalten eine günstige Wirkung auf die Nieren.

Zutaten für eine Portion

- 175 g Entenbrustfilet
- 4 getrocknete Feigen
- Salz und Pfeffer
- 75 g vorgekochte Maronen
- 90 ml Geflügelfond

Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 80 °C vorheizen (Unter/Oberhitze).
- 2** Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Geben Sie acht, dass Sie wirklich nur die Haut einritzen und nicht das Fleisch. Anschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter ohne Zugabe von Fett zunächst auf der Hautseite etwa sechs Minuten knusprig braten. Danach wenden und die Fleischseite weitere drei Minuten anbraten.
- 3** Nun das Ganze mit dem Geflügelfond aufgießen, Feigen und Maronen hinzugeben und alles 45-50 Minuten im Backofen sanft weitergaren.

- 4** Vor dem Servieren die Entenbrust in Alufolie wickeln und etwa fünf Minuten ruhen lassen. Jetzt steht dem Genuss nichts mehr im Wege.

★ 2. Schwangerschaftsmonat ★

Während dieser Schwangerschaftsphase steht die Gallenblase im Mittelpunkt. Um sie zu schonen, sollten Sie auf intensive Kräuter und Gewürze verzichten. Gleiches gilt für scharfe Lebensmittel.

Frühstück

Arme Ritter mit Birnenkompott

Dinkel wirkt günstig auf Magen, Milz und Darm, tonisiert Blut-Xue, Yin und Qi und vertreibt Hitze. Birne stärkt das Blut und reguliert den Stuhlgang.

Zutaten für eine Portion

- | Für die armen Ritter | Für das Kompott |
|--------------------------|---------------------|
| ● Altbackenes Dinkelbrot | ● 1 Birne |
| ● 1 Ei | ● ½ Vanilleschote |
| ● 50 ml Milch | ● Etwas Zucker |
| ● Etwas Butter | ● 1 EL Zitronensaft |
| ● Salz | ● 70 ml Wasser |

Zubereitung

- 1** Birne waschen, schälen, putzen und fein würfeln. Zusammen mit der halben Vanilleschote, etwas Zucker, dem Zitronensaft sowie dem Wasser in einen Topf geben und die Mischung bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- 2** Das Kompott vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die

Vanilleschote herausnehmen. Sie können auch gleich mehr Kompott auf Vorrat kochen. So haben Sie es immer griffbereit und sparen sich viel Zeit am Morgen.

3 Für die Armen Ritter das Dinkelbrot in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Eier, eine Prise Salz und Milch verquirlen, die Dinkelbrotscheiben in die Mischung geben und wenden. Anschließend etwas Butter in eine Pfanne geben und die Armen Ritter goldbraun ausbacken.

Für den kleinen Hunger

Gemüsesuppe mit Quinoa

Quinoa stärkt wie Kohlrabi das Qi sowie das Blut-Xue und wirkt Kraftlosigkeit entgegen. Außerdem unterstützt das Pseudo-Getreide das Nieren-Yang. Basilikum beeinflusst die Nieren positiv und beruhigt den Geist-Shen.

Zutaten für eine Portion

- 2 Basilikumstiele
- ¼ großer Zwiebel
- ¼ kleiner Kohlrabi
- ½ EL Quinoa
- ½ Möhre
- Salz und Pfeffer
- ½ Kartoffel
- Etwas Gemüsebrühe (gekörnt)
- 25 g Bohnen
- 125 ml Milch (alternativ Sojamilch, Reismilch, Hafermilch)
- ½ Tomate
- ¼ Zucchini
- Etwas Speiseöl

Zubereitung

1 Kräuter waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken. Kohlrabi, Möhre und Kartoffel schälen und in kleine Stücke zerkleinern. Bohnen waschen, putzen und klein schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und würfeln. Zucchini waschen und würfeln.

2 Etwas Öl in einen heißen Topf geben und erhitzen, dann die geschälte und klein gehackte Zwiebel darin glasig dünsten, anschließend Bohnen, Tomate, Zucchini, Kohlrabi, Möhre und Kartoffel hinzufügen. Die Gemüsemischung scharf anbraten, damit feine Röstaromen entstehen.

3 Nun die Quinoa ebenfalls in den Topf geben, und das Ganze mit warmem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Gemüsebrühe abschmecken und weitere 25 Minuten bei niedriger Hitzezufuhr köcheln lassen. Zwischendrin immer wieder umrühren.

4 Danach die Milch hinzugießen und die Suppe erneut kurz aufkochen lassen.

Quinoaecken

Cashewkerne stärken die Nerven, befeuchten den Darm und sorgen für gute Stimmung. Die antioxidativen Sesamsamen befeuchten den Darm, helfen bei Gelenkproblemen und tonisieren alle Yin-Organen (Leber, Herz, Milz, Lunge und Nieren).

Zutaten für 8 Ecken

- 70 g Cashewkerne
- 2 EL Ahornsirup
- 50 g Mandeln (geschält)
- 2 EL flüssiger Honig
- 75 g kernige Haferflocken
- 1 ½ EL Mandelmus
- 100 g Quinoa
- 1 ½ EL Kokosöl
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Salz
- 40 g Sesamsamen
- 2 EL Wasser
- 40 g Leinsamen

Zubereitung

1 Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

2 Cashewkerne und Mandeln fein hacken. Hierfür am besten in einen Gefrierbeutel mit Zipper füllen, verschließen und mit einem Topf oder Fleischklopfer zerkleinern. Die zerkleinerten

Nüsse gemeinsam mit den Haferflocken und dem Quinoa ohne Fett in einer heißen Pfanne kurz anrösten, bis alles Farbe annimmt. Anschließend zur Seite stellen und auskühlen lassen.

3 Das Ganze nun mit den Sonnenblumenkernen, den Lein- und Sesamsamen in einer Schüssel vermengen.

4 Ahornsirup, Honig, Mandelmus, Kokosöl, ½ Prise Salz und 2 EL Wasser in einen Topf geben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei ständig rühren, bis sich eine homogene Masse ergibt.

5 Den »Sirup« mit der Nussmischung vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (etwa 1 Zentimeter dick). Das Ganze 30 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

6 Die Platte in gleichmäßige Rechtecke schneiden – am besten mit einem Pizza-Schneider und sofort servieren oder in Aufbewahrungsboxen verstauen.

Für den großen Hunger

Gerösteter Brokkoli mit Minze und Tomaten

Brokkoli zählt in der chinesischen Ernährungslehre zu den süßen, scharfen sowie bitteren Lebensmitteln. Er spricht insbesondere die Funktionskreise von Leber, Milz, Dick- und Dünndarm an. Der grüne Kreuzblütler stärkt zudem das Blut-Xue sowie das Lungen-, Herz-, Milz- und Leber-Qi. Minze kann in kleinen Mengen auch während der Schwangerschaft verzehrt werden. Sie schafft Abhilfe bei Übelkeit und Sodbrennen und reguliert sowie bewegt das Magen- und Milz-Qi.

Zutaten für eine Portion

- 1 Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 Zweige Minze
- 6–10 getrocknete Aprikosen

Zubereitung

- 1** Den Ofen auf 220 °C vorheizen.
- 2** Brokkoli waschen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Dann mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in eine feuerfeste Schale geben und alles gut vermengen.
- 3** Den Brokkoli im Ofen etwa 30 Minuten backen und gelegentlich wenden. Inzwischen die Minze waschen, Blätter abzupfen und hacken. Die getrockneten Aprikosen ebenfalls hacken.
- 4** Wenn das Gemüse Farbe angenommen hat und gar ist, aus dem Ofen nehmen, Minze und Aprikosenstücke darüberstreuen und mit einem Schuss Olivenöl beträufeln und servieren.

★ 3. Schwangerschaftsmonat ★

Während des dritten Schwangerschaftsmonats, bei dem insbesondere das Herz und der Herzbeutel stark beansprucht werden, sollten viel grünes Gemüse sowie reichlich Nahrungsmittel mit bitteren Eigenschaften auf dem Speiseplan stehen.

Frühstück

Gebratener Apfel mit Vanillequark

Vanille beruhigt, entspannt, löst Angstzustände und stoppt Heißhunger. Der Apfel wirkt antioxidativ, sorgt für starkes Qi und Blut-Xue und reguliert den Stuhlgang.

Zutaten für eine Portion

- 1 Handvoll Mandelsplitter
- 1 Apfel
- ½ TL Butter
- 2 EL Honig
- ½ Vanilleschote
- Etwas Milch
- 125 g Quark

Zubereitung

- 1 Mandelsplitter in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseitestellen.
- 2 Den Apfel waschen, trocken reiben, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in eine heiße Pfanne geben, die Apfelscheiben darin bei hoher Temperatur garen, bis sie weich sind.
- 3 Die halbe Vanilleschote längs aufschneiden, vorsichtig öffnen, mit dem Messerrücken das aromatische Mark herauskratzen. Den Quark in einem Schüsselchen glatt rühren (evtl. etwas Milch hinzugeben), Honig und Vanillemark unterrühren.
- 4 Quark in einer kleinen Schüssel oder einem Glas anrichten, Apfelscheiben und Mandeln darüber verteilen und schließlich Honig darübergeben.

Für den kleinen Hunger**Brokkolisuppe mit Sojasprossen**

Die süßen Sojasprossen entfalten gemäß der chinesischen Lehre eine günstige Wirkung auf das Herz, entgiften und liefern dem Körper unter anderem die Vitamine A, B₁, B₁₂, C und E. Zwiebeln haben eine wärmende Wirkung und öffnen die Oberfläche des Körpers.

Zutaten für eine Portion

- 125 g Brokkoli
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- ½ Handvoll Sojasprossen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Brokkoli waschen und zerkleinern (ebenfalls den Strunk verwenden, nicht nur die Röschen). Schalotten schälen, dann hacken. Etwas Olivenöl in den heißen Topf geben und das Gemüse

darin andünsten. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten weich garen. Inzwischen die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.

- 2 Dann das Gemüse mit dem Stabmixer fein pürieren, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schüssel gießen und mit den Sprossen garnieren.

Warmer Grünkohlsalat

Besonders im Magen-Darm-Trakt entfaltet Grünkohl eine heilende Wirkung, lindert unter anderem Bauchkrämpfe. Er beeinflusst nicht nur das Leber-Blut günstig, sondern auch das Magen- und Lungen-Qi, reguliert und bewegt es.

Zutaten für eine Portion

- 100 g Kirschtomaten
- Einige getrocknete, kernlose Datteln
- Etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 unbehandelte Limette
- Für das Dressing
- ½ Grünkohl (etwa 250 g)
- 1 EL Sesam- oder Olivenöl
- ½ EL Sojasoße
- 1 EL Honig

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
- 2 Die Kirschtomaten waschen, putzen und halbieren. Dann die Tomatenhälften auf einem Backblech ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Anschließend auspressen. Nun werden der Abrieb und der Saft (ein wenig fürs Dressing übrig lassen) über den Tomaten verteilt. Die marinierten Tomaten danach etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten. Sobald sie einen schönen Glanz angenommen haben und kleine Bläschen bilden, sind sie fertig.
- 3 Inzwischen den Grünkohl waschen, die Mittelrippen entfer-

nen und zerkleinern. Die Grünkohlstücke in eine Schüssel geben, mit Sojasoße vermengen und ebenfalls auf einem Backblech verteilt für etwa 7 Minuten in den Ofen geben. Der Grünkohl sollte danach knusprig sein.

4 Währenddessen wird das Dressing zubereitet. Hierfür Öl, Honig und den restlichen Limettensaft in einem Schüsselchen vermischen.

5 Die getrockneten Datteln fein hacken und zusammen mit dem warmen Grünkohl und den Tomaten in eine Salatschüssel geben. Das Dressing darübergießen und alle Zutaten sorgfältig vermischen. Der Salat wird warm serviert.

Für den großen Hunger

Mangold-Möhren-Rösti mit Wachteleiern

Der süß-bittere Mangold reinigt das Blut und wirkt alkalisierend. Das grüne Blattgemüse enthält viel Folsäure und Vitamin B₉. Es sollte deshalb vor allem während der Schwangerschaft regelmäßig auf den Teller kommen – allerdings aufgrund der darin enthaltenen Oxalsäure in Maßen, da zu viel davon unter anderem die Nieren schädigen kann.

Zutaten für eine Portion

- 1 Möhre
- 1 großes Blatt Mangold
- 1 kleines Ei
- 1 EL Dinkelmehl
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl
- 2 Wachteleier

Zubereitung

1 Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Mangold waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Ei sowie dem Mehl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und aus der Gemüsemischung Rösti formen und diese portionsweise anbraten, bis sie Farbe annehmen – jede Seite etwa 2–3 Minuten.

3 In eine andere Pfanne etwas Öl geben, die Wachteleier aufschlagen und kleine Spiegeleier daraus zaubern.

★ 4. Schwangerschaftsmonat ★

Mittels bitterer Lebensmittel sowie Fisch und Reis bringen Sie Ihren Dreifach-Erwärmer, der im vierten Monat stark gefordert wird, in Schwung.

Frühstück

Süßer Couscous mit Rhabarber

Rhabarber zählt zu den bitteren Lebensmitteln. Er reguliert den Stuhlgang ebenso wie das Qi und wirkt anregend. Weizen spricht besonders die Funktionskreise Herz, Milz, Niere und Leber an, enthält die Vitamine A, B und E sowie Phosphor, Magnesium und Kalium.

Zutaten für eine Portion

- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Zucker
- 75 g Couscous
- 150 g Rhabarber
- ½ Vanilleschote
- 125 g Sahnejoghurt
- 1 EL Pistazienkerne

Zubereitung

1 Zunächst die Kokosmilch zusammen mit 1 EL Zucker in einem Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und das Couscous unter Rühren einrieseln lassen, zu-

decken und quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Hierzu die Herstellerangabe bezüglich Quellzeit auf der Verpackung beachten. Da das Couscous schnell fest wird, anschließend mit der Gabel auflockern und beiseitestellen.

2 Inzwischen die Rhabarberstangen unter fließendem Wasser reinigen. Falls vorhanden, die oben befindlichen Blätter entfernen und das untere Ende der Stangen abschneiden.

3 Anschließend den Rhabarber schälen und in etwa 2 Zentimeter große Stücke zerkleinern. Die Vanilleschote aufritzen, das Mark mit dem Messerrücken herauslösen.

4 Vanillemark, 1 Esslöffel Zucker und 50 Milliliter Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Die Rhabarberstücke hinzufügen und das Ganze bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

5 Couscous in Schälchen aufteilen, den Sahnejoghurt glatt rühren, jeweils einen großzügigen Klecks davon über das Couscous geben, mit gehackten Pistazien garnieren und die Leckerei zusammen mit dem Rhabarberkompott servieren.

Für den kleinen Hunger

Ofensardinen

Fettreiche Meeresfische wie Sardinen sollten unbedingt zweimal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen. Sardinen gehören laut chinesischer Ernährungslehre zu den süßen Lebensmitteln. Sie wirken Ödemen entgegen, stärken sowohl das Nieren- als auch das Leber-Yin.

Zutaten für eine Portion

- 250 g küchenfertige Sardinen
- Salz und Pfeffer
- ½ Scheibe Vollkornbrot
- ½ unbehandelte Zitrone
- ½ Knolle frischer Knoblauch
- 50 g Cocktailtomaten
- 2 Lorbeerblätter

- ½ EL Pfefferkörner
- ½ EL Butter oder Margarine
- Olivenöl

Zubereitung

- 1** Ofen auf 200 °C vorheizen.
- 2** Sardinen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Vollkornbrot toasten, sehr fein würfeln und über die Sardinen streuen.
- 3** Zitrone waschen, trocken reiben, in feine Scheiben schneiden und zum Fisch geben. Knoblauch mit einem Messer andrücken und ebenfalls auf dem Backblech verteilen.
- 4** Cocktailtomaten waschen, trocken reiben, eventuell halbieren und gemeinsam mit den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern zu den übrigen Zutaten geben.
- 5** Einige Butterflocken auf dem Blech verteilen, einen guten Schuss Olivenöl darüberträufeln und das Ganze etwa 20 Minuten im Ofen backen.

Rucolasandwich im Glas

Die im Rucola enthaltenen Bitterstoffe fördern die Verdauung. Das Kraut reduziert außerdem oxidativen Stress und stärkt das Nieren-Yin. Das Yin der Lunge wird hingegen durch den Genuss von Quark tonisiert, der zudem eine günstige Wirkung auf das Qi besitzt.

Zutaten für eine Portion

- 1 Scheibe Aubergine
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- ½ Tomate
- 2 getrocknete Tomaten aus dem Glas
- ¼ Bund Rucola
- 4 Oliven entsteint
- 1 Scheibe Pumpernickel
- 50 g Kräuterquark

Zubereitung

- 1 Aubergine waschen, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden, mit etwas Öl in der Pfanne scharf anbraten, salzen und pfeffern. Anschließend fein würfeln.
- 2 Tomate waschen, Strunk entfernen und würfeln. Tomaten aus dem Glas ebenfalls zerkleinern. Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Einige Blätter zur Deko zur Seite legen. Oliven fein hacken. Pumpernickel grob zerkleinern.
- 3 Kräuterquark glatt rühren, gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer sowie einem Schuss Olivenöl nachwürzen.

Für den großen Hunger**Kabeljau mit Vanille und Cocktailtomaten**

Der leicht verdauliche Kabeljau (auch Dorsch) zählt in der TCM zu den süßen Lebensmitteln und entfaltet eine gesundheitsfördernde Wirkung in den Funktionskreisen Leber, Milz und Niere. Tomaten wirken antioxidativ, kühlen das Blut und vertreiben Hitze.

Zutaten für eine Portion

- Etwas Olivenöl
- 200 g Kabeljau
- ½ Limette
- ½ Vanilleschote
- ½ Schalotte
- 10 ml weißer Essig
- 25 ml Sojasahne (alternativ Kokosmilch)
- Salz und Pfeffer
- 5–8 Cocktailtomaten

Zubereitung

- 1 Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 Feuerfeste Form mit Öl einreiben. Auflaufform mit Backpapier auslegen.
- 3 Kabeljau abbrausen und trocken tupfen und in die Auflaufform geben. Vanilleschote halbieren und mit dem Messerrücken

das Mark herausschaben, über dem Fisch verteilen. Limette auspressen und den Saft ebenfalls über den Fisch träufeln.

4 Schalotte schälen, fein zerkleinern, ebenfalls zum Kabeljau geben. Essig und Sojasahne über den Kabeljau träufeln. Das Ganze mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Cocktailtomaten abwaschen und zum Fisch in die Auflaufform setzen. Alles mit Backpapier abdecken.

5 Den Fisch und die Cocktailtomaten etwa 15–20 Minuten im Ofen garen.

★ 5. Schwangerschaftsmonat ★

Während dieser Zeit hat Ihr Milzmeridian viel zu tun. Mittels reichlich bitterer und salziger sowie süßer und saurer Nahrungsmittel unterstützen Sie diesen gewinnbringend. Achten Sie hierbei jedoch auf Balance. Ebenso machen sich Rind, Lamm und Weizen gut während dieser Schwangerschaftsphase.

Frühstück**Beerenporridge**

Hafer spricht vor allem die Funktionskreise von Milz, Magen, Herz, Lunge, Dünn- und Dickdarm sowie den Nieren an. Er beruhigt den Geist-Shen und stärkt Yin und Yang. Die süß-bitteren Mandeln tonisieren das Blut-Xue und das Qi.

Zutaten für eine Portion

- 50 g gehackte Mandeln
- 200 ml Mandelmilch (alternativ Kokosmilch)
- 5 gehäufte EL Haferflocken
- Salz
- 2 TL Agavendicksaft
- 125 g Beeren (z.B. Blaubeeren, Johannisbeeren, Brombeeren)

Zubereitung

- 1 Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen.
- 2 Mandelmilch mit Haferflocken und Salz in einem kleinen Topf kurz aufkochen, anschließend den Herd ausschalten. Den Topf vom Herd nehmen und Agavendicksaft, Beeren sowie die angerösteten Mandeln unterrühren.
- 3 Kurz abkühlen lassen und in ein Schälchen geben.

Misosuppe

Shiitakepilze tonisieren Qi und Yin, leiten Toxine und Hitze aus. Darüber hinaus eliminieren sie Wind-Kälte und Hitze-Nässe. Sie sind ein wichtiger Vitamin-D-Lieferant.

Zutaten für eine Portion

- 10 g Shiitakepilze (alternativ Champignons)
- 1 Frühlingszwiebel
- 25 g Tofu
- 200 ml Wasser
- 20 g rote Misopaste
- ½ EL Wakame-Algen

Zubereitung

- 1 Die Shiitakepilze putzen, die Stiele entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Den Tofu würfeln.
- 2 Das Wasser aufkochen, Misopaste einrühren, dann die Shiitakepilze hinzufügen und das Ganze etwa 2 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Anschließend Wakame-Algen, Frühlingszwiebel und den Tofu dazugeben und etwa 1 Minute in der heißen Brühe durchziehen lassen.
- 3 Die Suppe in ein Schälchen oder einen Suppenteller füllen und sofort servieren.

Für den kleinen Hunger

Vollkornsandwich mit Prosciutto und grünem Minispargel

Spargel hat einen bitter-süßen Geschmack, er enthält reichlich Vitamine, viel Folsäure, Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Jod, Zink, wirkt Wassereinlagerungen entgegen und stärkt das Yin. Meerrettich fördert die Durchblutung und leitet Nässe aus.

Zutaten für eine Portion

- 3–5 Stangen grüner Minispargel
- 1 Blatt Salat nach Belieben
- 1 Vollkornbrötchen
- 1 Esslöffel Sahnemeerrettich
- 4 schwarze Oliven (ohne Steine)
- 2 Scheiben hauchdünner Prosciutto

Zubereitung

- 1 Den Minispargel unter fließendem Wasser reinigen, danach auf einem Küchenkrepp zur Seite legen und trocknen lassen. Das Salatblatt ebenfalls sorgfältig waschen, trocken schütteln und zum Spargel legen.
- 2 Inzwischen das Vollkornbrötchen halbieren und die untere Hälfte mit dem Sahnemeerrettich bestreichen. Sollte Ihnen das Ganze eine Nummer zu scharf sein, können Sie auch alternativ Meerrettichfrischkäse verwenden.
- 3 Nun die schwarzen Oliven aus dem Glas fischen, kurz abtropfen lassen, und dann geht es auch schon ans Belegen: Erst kommt das Salatblatt, dann der Prosciutto, anschließend den Spargel daraufgeben und am Ende das Ganze mit den Oliven krönen. Deckel drauf und fertig.
- 4 Ab damit in die Lunchbox oder in Butterbrotpapier einwickeln.

Für den großen Hunger

Gegrillte Lammkoteletts mit Minipaprika

Lamm wird in der TCM zu den süßen Nahrungsmitteln gerechnet. Es wirkt gegen Energiemangel und stärkt sowohl das Nieren- als auch das Milz-Qi. Außerdem fördert es die Milchbildung.

Zutaten für eine Portion

- | | |
|---|---------------------|
| ● 1 Oreganozweig* | Beilage |
| ● 2 EL Olivenöl | ● 50 g Wildreis |
| ● Salz und Pfeffer | ● 150 g Minipaprika |
| ● 300 g Lammkoteletts | ● 2 EL Olivenöl |
| ● Etwas Öl für den Rost
bzw. die Grillpfanne | ● Salz und Pfeffer |

*Oregano ist in großen Mengen aufgrund der wehenfördernden Wirkung während der Schwangerschaft kontraindiziert. Als würzende Beigabe zur Zubereitung von Gerichten ist er jedoch unbedenklich.

Zubereitung

- 1 Kräuter waschen, Blättchen von den Stielen entfernen und klein hacken. Kräuter mit Olivenöl in einer Schüssel vermischen, mit Pfeffer und Salz würzen, die Lammkoteletts mit dieser Marinade bestreichen.
- 2 Koteletts auf einen Teller geben, eventuell übrig gebliebene Marinade darübergießen, alles mit Folie oder einem Teller abdecken, und 2-5 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 3 Inzwischen den Wildreis waschen und nach Packungsanleitung etwa 40 Minuten in heißem Wasser garen.
- 4 Den Rost oder die Grillpfanne mit Öl bestreichen und die Koteletts etwa 13-15 Minuten auf beiden Seiten grillen, bis sie außen knusprig braun und innen durchgegart sind.
- 5 Die Minipaprika waschen, trocken reiben und ebenfalls für 4-5 Minuten auf den Rost geben. Dabei nach 2-3 Minuten wenden. (Sollten Sie keinen Grill haben, können Lamm und Paprika

auch in einer heißen Pfanne angebraten werden.) Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Farfalle mit Wirsing

Wirsing liefert reichlich Folat, das Sie in der Schwangerschaft unbedingt brauchen. In früheren Zeiten war Wirsing ein fester Bestandteil des Speiseplans auf hoher See, da er die Mannschaft mit ausreichend Mineralstoffen und Vitamin C versorgte. Daneben enthält er Provitamin A (unterstützt den Sehsinn), Vitamin E (Zellschutz vor freien Radikalen) und die Vitamine B, K und Folsäure (von Bedeutung für die Zellbildung). Auch stecken jede Menge Kalium und Calcium in dem gesunden Kohl. Darüber hinaus stärkt er das Magen-Qi und bewegt das Blut-Xue.

Zutaten für eine Portion

- | | |
|----------------------------|---|
| ● ½ Kugel Büffelmozzarella | ● Olivenöl |
| ● ¼ Wirsing | ● Etwas geriebener Pecorino
(alternativ auch Parmesan) |
| ● ½ Handvoll Pinienkerne | ● Salz und Pfeffer |
| ● 100 g Farfalle | |
| ● 50 g getrocknete Tomaten | |

Zubereitung

- 1 Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln. Wirsing waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
- 2 Pinienkerne ohne Fett in eine erhitzte beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Zwischendrin immer wieder wenden und die Pfanne schwenken. So brennen sie nicht an und nehmen gleichmäßig Farbe an. Danach sogleich aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
- 3 Anschließend das Nudelwasser aufsetzen und die Pasta gemäß Packungsangabe bissfest kochen.
- 4 Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl in die heiße Pfanne geben. Anschließend die

Wirsingstreifen und den geriebenen Pecorino hinzufügen und alles gut vermengen. Ein wenig Wasser darübergießen und die Mischung zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten dünsten.

5 Die abgegossene Pasta zusammen mit dem Mozzarella zum Wirsinggemüse geben, alles ordentlich vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Pinienkerne darüberstreuen und heiß servieren.

★ 6. Schwangerschaftsmonat ★

Führen Sie Ihrer gestressten Magen-Leitbahn während dieser Schwangerschaftsphase reichlich Energie in Form von süßen Nahrungsmitteln zu.

Frühstück

Couscous mit Datteln und Cashewkernen

Die zuckersüßen getrockneten Datteln stärken nicht nur die Abwehr, sondern wirken auch Erschöpfung entgegen und tonisieren das Blut-Xue sowie Yin und Qi.

Zutaten für eine Portion

- 75 g Couscous
- 35 ml Wasser
- 35 ml Mandelmilch
- 1 sehr kleine Prise Zimt*
- ½ Handvoll Cashewkerne
- 4 Datteln
- 1 Stück Butter nach Belieben

*Zwar wird Zimt eine wehenfördernde Wirkung nachgesagt, in kleinen Mengen kann er jedoch auch während der Schwangerschaft genossen werden.

Zubereitung

- 1 Couscous nach Packungsangabe mit Wasser, Mandelmilch und 1 kleinen Prise Zimt zubereiten. Inzwischen die Cashewkerne grob hacken, ohne Fett in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten und zur Seite stellen.
- 2 Die Datteln fein hacken. Datteln und Cashewkerne in den Couscous geben und gut vermengen. Bei Belieben noch ein Stück Butter unterrühren.

Für den kleinen Hunger

Mozzarella mit Pfirsichsalsa

Pfirsich reguliert den Stuhlgang, bewegt das Blut und stärkt das Qi des Herzens. Außerdem wirkt er Trockenheit entgegen.

Zutaten für eine Portion

- 1 Pfirsich
- 2-4 Cocktailtomaten
- ¼ rote Zwiebel
- 1 Kugel Büffelmozzarella
- 2 El Limettensaft
- 2 El Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Honig

Zubereitung

- 1 Den Pfirsich waschen, halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten ebenfalls unter fließendem Wasser waschen, die Stielansätze entfernen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel hacken.
- 2 Pfirsich, Tomaten und Zwiebel mit Limettensaft und Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Den Mozzarella kreuzweise einschneiden, leicht aufdrücken und mittig auf einem Teller platzieren.
- 3 Zum Schluss die Salsa darüber geben und das Ganze mit einem Schuss Olivenöl bedecken.

Süßkartoffelschnitte mit Quark

Süßkartoffeln sind bekannt für ihre antioxidative Wirkung. Sie schaffen Abhilfe bei Verstopfung und leiten Hitze aus. Außerdem stärken sie die Mitte.

Zutaten für eine Portion

- 1 Scheibe Süßkartoffel
- 125 g Quark
- Etwas Zitronensaft
- Salz
- ¼ Bund Schnittlauch

Zubereitung

- 1 Süßkartoffel schälen und in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf höchster Stufe im Toaster zwei- bis dreimal toasten, bis sie die gewünschte Bräune erreicht haben.
- 2 Inzwischen den Quark mit Zitronensaft und Salz würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- 3 Den Quark auf die Süßkartoffelscheiben verteilen und mit Schnittlauch garnieren.

Für den großen Hunger

Ofenpastinaken

Pastinaken sind reich an Vitamin C und wirken harntreibend. Sie helfen bei Kurzatmigkeit und stärken neben dem Milz-Qi auch das Magen-, Lungen- sowie Wei-Qi.

Zutaten für eine Portion

- 1 TL Honig
- 1 Schuss Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 175 g Pastinaken
- 1 Blatt Bärlauch
- 20 g gehackte Mandeln

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

2 In einer Schüssel den Honig mit einem gutem Schuss Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Pastinaken waschen, putzen und mit einem Sparschäler in feine Scheiben zerkleinern. Anschließend die Pastinakenscheiben zur Ölmischung geben und alles gut vermengen.

4 Nun die aromatisierten Pastinaken auf einem Backblech verteilen und etwa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen – zwischendrin wenden.

5 Inzwischen die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, zwischendrin immer wieder die Pfanne schwenken. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

6 Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, Mandeln und Bärlauch darüberstreuen und servieren.

★ 7. Schwangerschaftsmonat ★

Der siebte Schwangerschaftsmonat steht ganz im Zeichen des Lungenmeridians. Aufgetischt wird möglichst viel Reis und Hirse. Von kalten Nahrungsmitteln sowie Rohkost sollten Sie absehen.

Frühstück

Hirsebrei mit Rosinen und Vanille

Honig harmonisiert die Leber, lindert Schlaflosigkeit und Unruhe, da er den Geist-Shen beruhigt, und fördert eine starke Mitte. Er tonisiert das Milz- und Magen-Qi, wodurch er Erschöpfung und Verdauungsstörungen entgegenwirkt.

Zutaten für eine Portion

- 150 ml Milch
- 25 g Hirse
- Rosinen nach Belieben
- ¼ Vanilleschote
- 1 El Honig
- Etwas Salz

Zubereitung

- 1** Milch und Hirse in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Die Rosinen dazugeben und die Mischung 15–20 Minuten bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen.
- 2** Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Vom Herd nehmen, das Mark der Vanilleschote sowie den Honig untermen-gen und den Brei mit einem Hauch Salz abschmecken.

Für den kleinen Hunger

Schwarzwurzelsticks mit Haselnusskruste

Die leicht verdaulichen Schwarzwurzeln entfalten vor allem in den Funktionskreisen Milz und Leber eine positive Wirkung. Sie helfen bei Blutmangel und Magenbeschwerden.

Zutaten für eine Portion

- 1 Orange
- 1 kleine Schalotte
- 1 TL Honig
- 1 TL fruchtiger Essig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50 ml Milch
- 50 ml Wasser
- 200 g ungeschälte Schwarzwurzeln
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 50 g gehackte Haselnüsse
- Salat nach Belieben

Zubereitung

- 1** Für die Orangenfilets eine Hälfte der Orange auspressen. Die zweite Hälfte schälen und filetieren. Anschließend die Schalotte häuten und fein hacken. Orangensaft, Schalotte, Honig, Essig

und etwas Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Orangenfilets darin marinieren.

2 Milch und Wasser in einem Topf vermengen. Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler (Einweghandschuhe nicht vergessen!) schälen, in etwa sieben Zentimeter lange Stücke zerkleinern und sogleich in das Milch-Wasser-Gemisch einlegen. Den Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze je nach Dicke der Schwarzwurzeln 15–20 Minuten bissfest kochen. Danach abgießen und beiseitestellen.

3 Nun werden die Schwarzwurzeln paniert: Im ersten Schritt die Schwarzwurzeln von allen Seiten in Mehl wenden und überschüssiges Mehl wieder abschütteln. Ansonsten löst sich die Panierung beim Braten. Im zweiten Schritt die Schwarzwurzelstücke durch das verquirlte Ei ziehen, kurz abtropfen lassen und in den gehackten Haselnüssen wälzen. Dabei die Haselnüsse leicht andrücken. Etwas Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, die panierten Schwarzwurzeln einlegen und kurz darin ausbacken.

4 Inzwischen den Salat waschen, trocken schütteln, putzen und auf den Tellern anrichten. Die Orangenfilets darauflegen und das Ganze mit der übrigen Marinade beträufeln. Anschließend die panierten Schwarzwurzeln darauf platzieren und nach Gusto mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den großen Hunger

Erbsen-Zitronen-Risotto

Reis wirkt auf Milz, Magen und Lunge. Er stärkt neben dem Nieren-Qi auch jenes von Blase und Milz. Erbsen vertreiben Unruhe und Abgeschlagenheit. In den runden Gesundheitsbomben stecken viele Nähr- und Mineralstoffe. Vor allem Veganer und Vegetarier sollten sie regelmäßig genießen, da sie eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle sind.

Zutaten für eine Portion

- ½ kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Risottoreis
- 100 ml Gemüsebrühe
- 125 g Erbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1** Zwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
- 2** Risottoreis hinzufügen und unter Rühren glasig dünsten. Die Hitzezufuhr drosseln und mit zwei Kellen Brühe aufgießen. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, immer wieder erneut zwei Kellen Brühe hinzufügen.
- 3** Währenddessen Erbsen waschen und putzen (TK-Ware auftauen lassen). Zitrone waschen, trocken tupfen, und die Schale mit einer Reibe abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren, die restliche Schale entfernen und die Filets herauslösen. Zitronenabrieb und Erbsen in das Risotto geben, und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 4** Am Ende den Parmesan fein reiben, unter das Risotto heben und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

★ 8. Schwangerschaftsmonat ★

Der Dickdarmmeridian muss im achten Monat sehr viel Arbeit leisten. Schonen Sie ihn, indem Sie ein Zuviel an Essen vermeiden.

Frühstück

Papaya-Teller

Kokosmilch wird aus dem weißen Fruchtfleisch hergestellt und verfügt über die Spurenelemente Kupfer, Zink, Eisen und Mangan. Außerdem ist sie reich an B-Vitaminen sowie Vitamin C und Aminosäuren. Sie beeinflusst vor allem die Funktionskreise Niere, Milz und Leber positiv, wirkt abschwellend und erfrischt. Das süß-bittere Fruchtfleisch der Papaya ist entzündungshemmend, stärkt das Qi und löst Feuchtigkeit auf.

Zutaten für eine Portion

- ½ mittelgroße Papaya
- Etwas Limettensaft
- Mandelsplitter nach Belieben
- 50–80 ml Kokosmilch

Zubereitung

- 1** Die Papaya schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.
- 2** Mit etwas Limettensaft beträufeln. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne anrösten, beiseitestellen und abkühlen lassen.
- 3** Mandeln und einen guten Klecks Kokosmilch über die Papaya geben.

Erbsenfrittata mit getrockneten Tomaten

FrISChe Erbsen vertreiben Hitze und lösen Nässe auf. Sie regulieren, stärken und bewegen außerdem das Qi. Während das Eigelb von Hühnereiern die Funktionskreise Herz, Leber, Niere und Milz günstig beeinflusst, spricht Eiweiß vor allem die Lungen-Leitbahn an. Hühnereier tonisieren Yin und Blut-Xue. Darüber hinaus vertreiben sie Hitze.

Zutaten für eine Portion

- ¼ Bund Schnittlauch
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ unbehandelte Zitrone
- 4 getrocknete Tomaten aus dem Glas
- 3 Eier
- 1 Schuss Sojasahne
- 125 g Erbsen (TK)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Frühlingszwiebel waschen und putzen, längs halbieren. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
- 3 Eier mit der Sojasahne verquirlen.
- 4 Zwiebel und Erbsen mit Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne anbraten, Zitronenabrieb und getrocknete Tomaten hinzufügen, den Schnittlauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die verquirlten Eier darübergießen und zugedeckt etwa 5–7 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze stocken lassen. Anschließend die Pfanne in den Ofen stellen und die Frittata backen, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen hat.
- 5 Zum Schluss die Pfanne aus dem Ofen nehmen und das Gericht darin servieren.

Für den kleinen Hunger

Quinoasalat mit Gurke

Gurken werden in der chinesischen Ernährungslehre sowohl den süßen als auch den bitteren Lebensmitteln zugeordnet. Sie stärken das Yin, kühlen und reinigen das Blut.

Zutaten für eine Portion

- 100 g Quinoa
- 100 g Gurke
- 1 Orange
- 1 Schalotte
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Für das Dressing
- 5 EL Walnussöl
- ½ unbehandelte Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Quinoa nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- 2 In der Zwischenzeit die Gurke unter fließendem Wasser waschen, schälen, die beiden Enden mit einem Messer kappen. Anschließend wird sie längs halbiert, entkernt und in kleine Würfel geschnitten.
- 3 Orange schälen und würfeln. Schalotte schälen, fein hacken, in eine heiße Pfanne mit einem Schuss Olivenöl geben und glasig braten.
- 4 Zitrone auspressen, und alle Zutaten für das Dressing vermischen und über den Quinoa-Salat geben.

Für den großen Hunger

Makrele mit Birnengemüse

Makrele ist laut TCM ein süßer Fisch, der Qi, Yin und Blut tonisiert. Er liefert außerdem wertvolle Omega-3-Fettsäuren und schafft Abhilfe bei Ödemen.

Zutaten für eine Portion

- 1 Makrele (ca. 320 g)
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasoße
- ½ Birne
- Etwas Petersilie für die Garnitur
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- 2 Die Makrele abwaschen, trocken tupfen und auf jeder Seite einige Male einschneiden. Mit einem Pinsel die Fische mit Limettensaft und Sojasoße bestreichen.
- 3 Die Birne waschen, entkernen und in kleine Würfel zerkleinern.
- 4 Die Makrele mit der Birne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 15 Minuten im Ofen lassen – alle Zutaten zwischendrin wenden.
- 5 Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- 6 Das Gericht dem Ofen entnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Teller anrichten und mit einen Schuss Olivenöl und etwas gehackter Petersilie garnieren.

★ 9. Schwangerschaftsmonat ★

Der Nierenmeridian muss während des neunten Schwangerschaftsmonats sehr viel leisten. Süße Lebensmittel sollten jetzt auf dem Speiseplan stehen.

Frühstück

Joghurtcreme mit frischen Erdbeeren

Erdbeeren stärken die Zähne und leiten Nässe aus. Sie bringen Qi und das Blut-Xue in Schwung und sprechen insbesondere die Leitbahnen von Leber, Herz und Lunge an. Sie sind reich an Vitamin C, Calcium, Folsäure, Kalium, Eisen und Phosphor.

Zutaten für eine Portion

- 200 g Erdbeeren
- 15 g Xylit-Zucker
- 300 g griechischer Joghurt
- ¼ TL Agavendicksaft

Zubereitung

- 1 Die Beeren waschen (ein paar fürs Topping übrig lassen), trocken tupfen und mit dem Xylit-Zucker in einem Topf bei niedriger Hitze langsam zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Danach sofort durch ein Haarsieb streichen.
- 2 Das Fruchtmark unter dem Sieb auffangen und bis zum Servieren mindestens 30 Minuten kalt stellen.
- 3 Anschließend Joghurt und Agavendicksaft zu einer homogenen Masse vermischen. In ein kleines Glas oder Schälchen geben und das Fruchtmark als Topping verwenden. Zum krönenden Abschluss die restlichen Beeren (gewaschen und klein geschnitten) darauf verteilen.

Für den kleinen Hunger

Bacon-Süßkartoffel-Suppe mit Avocado

Avocado schützt die Schleimhäute, beugt Blutmangel vor und entfaltet eine besonders günstige Wirkung auf Herz und Gefäße. Sie stärkt das Blut-Xue, Yin und Qi. Außerdem lindert ihr Genuss Reizbarkeit.

Zutaten für eine Portion

- Olivenöl
- 25 g Bacon
- ½ kleine gelbe Paprika
- ½ kleine Zwiebel
- 200 g Süßkartoffeln
- 250 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- ½ Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 In einer Pfanne einen Hauch Olivenöl erhitzen, den Bacon darin kross anbraten und anschließend zur Seite stellen.
- 2 Paprika waschen, putzen und würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und ebenfalls zerkleinern.
- 3 Etwas Olivenöl in einen heißen Topf geben, Paprika, Süßkartoffeln und Zwiebel darin dünsten. Bacon ebenfalls hinzufügen und das Ganze mit der Brühe ablöschen. Nun die Suppe zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
- 4 Inzwischen die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel Herausschaben und grob in mundgerechte Stücke zerkleinern. Damit sie sich nicht verfärbt, etwas Zitronensaft darüberträufeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- 5 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schale geben, mit der Avocado und der Frühlingszwiebel garnieren und servieren.

Lauchsuppe

Gekocht zählt Lauch zu den süßen sowie scharfen Lebensmitteln. Er leitet Nässe aus, weshalb sich sein Verzehr bei Ödemen als günstig erweist. Außerdem schafft er Abhilfe bei Qi-Stagnation.

Zutaten für eine Portion

- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- ½ Stange Lauch (ca. 200 g)
- Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- ½ kleiner süßer Apfel (ca. 50 g)
- Salz und Pfeffer
- Kürbiskerne nach Belieben
- 125 ml Milch
- 1 TL Limettensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln schälen, unter fließendem Wasser waschen und klein schneiden. Den Lauch putzen, waschen und den weißen Teil zerkleinern. Das Grüne in feine Scheiben schneiden und beiseitelegen – Sie brauchen es später fürs Topping.
- 2 1 Esslöffel Olivenöl in einen heißen Topf geben, die weißen Lauchstücke darin glasig andünsten und das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen. Anschließend die Kartoffelstücke hinzufügen. Die Mischung bei mittlerer Hitze aufkochen und etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 3 In der Zwischenzeit den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in feine Würfel schneiden. Eine Hälfte zum Gemüse in den Topf geben und mitgaren. Die andere Hälfte ist als Topping gedacht.
- 4 Hierfür 1 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, die Apfelstücke darin kurz von allen Seiten anbraten und die grünen Lauchringe hinzufügen und ebenfalls kurz mitgaren. Danach die Kürbiskerne daruntermischen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Nun die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Milch aufgießen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Danach mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Suppe anrichten und mit dem Topping garnieren.

Für den großen Hunger

Löwenzahn mit Hühnchen und Feige

Der Genuss von Hühnerfleisch wirkt günstig bei Ödemen und Verdauungsschwäche sowie brüchigen Nägeln und Haarausfall. Löwenzahn reinigt das Blut und hilft ebenfalls bei Ödemen und Schwellungen. Er wird in der TCM unter anderem bei Abgeschlagenheit verordnet.

Zutaten für eine Portion

- 1 Hähnchenbrustfilet
- Olivenöl
- 50 g Löwenzahn
- ¼ Birne
- 1 Feige
- 2 EL dunkler Balsamico
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1** Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in zwei Esslöffel Olivenöl scharf anbraten.
- 2** Den Löwenzahn waschen und trocken schütteln. Die Birne waschen, entkernen und würfeln.
- 3** Die Feigen waschen, vorsichtig trocken tupfen und in der Mitte kreuzweise einschneiden. Alles auf zwei Tellern anrichten.
- 4** Anschließend für das Dressing Balsamico mit 4 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und über den Salat träufeln.

★ 10. Schwangerschaftsmonat ★

In den letzten Wochen der Schwangerschaft wird die Blasenleithahn stark in Anspruch genommen. Jetzt ist es Zeit für salzige Nahrungsmittel.

Frühstück

Toast Hawaii 2.0

Walnüsse stärken das Lungen-, Nieren- und Herz-Qi. Sie helfen bei Kurzatmigkeit und dienen in der TCM als Thrombose-Prophylaxe. Preiselbeeren zählen in der chinesischen Ernährungslehre zu den sauren, süßen sowie adstringierenden Lebensmitteln und schaffen Abhilfe bei Blasenproblemen.

Zutaten für eine Portion

- 1 Scheibe Süßkartoffel
- ¼ Stück Birne
- 1 Scheibe Kochschinken
- Camembert nach Belieben (etwa 30 g reichen in der Regel aus)
- Walnüsse nach Belieben
- Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 180 °C (Oberhitze oder Grill) vorheizen.
- 2** Süßkartoffel schälen und eine ein Zentimeter dicke Scheibe auf höchster Stufe im Toaster zwei- bis dreimal toasten, bis sie die gewünschte Bräune erreicht hat.
- 3** Inzwischen die Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ein Viertel längs in feine Scheiben (etwa 5 Millimeter dick) schneiden.
- 4** Die Scheibe Kochschinken auf die Süßkartoffelscheibe geben, die Birnenscheibchen gleichmäßig darüber verteilen. Den Ca-

membert in feine Scheiben schneiden und auf den Birnenspalten platzieren.

5 Den Hawaii-Toast im vorgeheizten Ofen überbacken, bis der Camembert weich ist. Inzwischen die Walnüsse grob hacken.

6 Den Toast Hawaii aus dem Ofen nehmen, mit Walnüssen und Preiselbeeren garnieren.

Für den kleinen Hunger

Mandel-Chia-Energiebällchen

Chiasamen warten zwar mit einer Menge gesundheitsfördernder Eigenschaften auf, sollten jedoch aufgrund ihrer geburtsfördernden Wirkung nicht vor der 36. Schwangerschaftswoche verzehrt werden. Sie regulieren die Verdauung, wirken entzündungshemmend, entwässern, senken den Blutdruck und besitzen wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten für 10 Bällchen

- 200 g getrocknete Datteln
- 1 EL Chiasamen
- 100 g geriebene Mandeln
- 2 EL Wasser
- 1 EL Mandelmus
- ½ Handvoll Kokosraspel
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

1 Datteln fein hacken und zusammen mit den geriebenen Mandeln, Mandelmus, Kokosöl, Chiasamen und Wasser in den Mixer geben und durchmischen, bis eine klebrige und homogene Masse entsteht (alternativ kann die Masse auch mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß vermengt werden).

2 Aus der Masse etwa 10 kleine Bällchen formen und diese in den Kokosraspeln wälzen. In einem luftdichten Behältnis sind die Bällchen im Kühlschrank circa 14 Tage haltbar.

Vollkornwrap nach italienischer Art

Schwarze Oliven sind antioxidativ und schützen die Gefäße. Sie regulieren und bewegen Qi und befeuchten den Darm.

Zutaten für eine Portion

- Einige Stiele Rucola
- 1 Vollkornwrap
- ½ Kugel Mozzarella
- 2–3 EL rotes Pesto mit getrockneten Tomaten
- 2–3 Cocktailtomaten
- 4 Scheiben Parmaschinken
- ¼ rote Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 4–5 schwarze Oliven (ohne Stein)

Zubereitung

1 Den Rucola unter fließendem Wasser waschen und trocken schütteln. Den Mozzarella fein würfeln. Die Cocktailtomaten waschen, den Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Oliven aus dem Glas fischen, abtropfen lassen und ebenfalls in feine Scheiben zerkleinern.

3 Den Vollkornwrap längs mittig mit dem roten Pesto bestreichen. Die Zutaten auf dem Wrap verteilen und einrollen. Dabei die beiden Enden nach innen klappen. So bleiben die Zutaten, wo sie hingehören.

Für den großen Hunger

Wolfsbarsch mit Oliven und Walnüssen

Wolfsbarsch ist ein besonders magerer Fisch, der reichlich Jod sowie Proteine und Omega-3-Fettsäuren enthält. Er hält die Blutfettwerte und die Arterien in Schwung.

Zutaten für eine Portion

- 1 küchenfertiger Loup de mer (etwa 450 g)
- Salz und Pfeffer
- 1 unbehandelte Limette
- ½ Bund Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Handvoll Oliven
- Olivenöl
- ½ Handvoll Walnüsse
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 kleine Schalotte

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 240 °C (Grill) vorheizen.
- 2 Fisch abbrausen, trocken tupfen, seitlich einschneiden, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Limette waschen, trocken tupfen, in hauchdünne Scheiben schneiden. In die Einschnitte stecken.
- 3 Petersilie und Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln und den Fisch damit füllen. Diesen mit etwas Olivenöl beträufeln und für 10-12 Minuten in den Ofen schieben – zwischendurch wenden.
- 4 Inzwischen Oliven und Walnüsse grob hacken. Schalotte schälen, ebenfalls hacken. Alles in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten.
- 5 Fisch aus dem Ofen nehmen und die Nuss-Oliven-Mischung darübergeben, dann servieren.

Gefüllte Tintenfischtuben in Olivenöl gebraten

Olivenöl wartet mit jeder Menge gesundheitsfördernder Wirkungen auf. Es verfügt unter anderem über entzündungshemmende, antioxidative Eigenschaften, senkt den Blutdruck, fördert das Wachstum von Gewebe und mildert Reizungen der Schleimhaut. Die TCM zählt es zu den süßen Lebensmitteln und sagt ihm eine Blut-Xue-tonisierende Wirkung nach. Ebenso stärkt es Qi und Yin.

Zutaten für eine Portion

- 1 kleine Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- 1 Scheibe Vollkorntoast
- ¼ Bund Petersilie
- Abrieb von ½ unbehandelten Limette
- Abrieb von ¼ unbehandelten Orange
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 3 kleine küchenfertige Tintenfischtuben

Zubereitung

- 1 Schalotte schälen und fein hacken, mit Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und glasig dünsten. Den Vollkorntoast in kleine Würfel schneiden (eventuell vorher die Rinde entfernen).
- 2 Alle Zutaten zusammen mit dem Limetten- und Orangenabrieb und einem Ei in eine große Schüssel geben und gut durchkneten, bis eine homogene Füllmasse entsteht. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Tintenfischtuben innen und außen gut im Wasserstrahl reinigen und trocken tupfen. Die Füllung behutsam mit einem Teelöffel in die Beutel einbringen – mit dem Löffelstiel oder dem Finger immer wieder Füllung nachschieben. Damit die Füllung in den Beuteln bleibt, verschließen Sie die Öffnungen am Ende mit einem Zahnstocher. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Eine Aluschale mit etwas Olivenöl bestreichen, den Tintenfisch auflegen und je nach Größe 12-15 Minuten grillen – ab und zu wenden.

Fernöstliches Heilwissen für Sie und Ihr Baby!



Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu/Dr. Natalie Lauer

TCM für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

- 40 Wochen Babybauch: Tipps für jede Schwangerschaftsphase
- In Balance kommen: Heilkräuter, Akupressur, Qi Gong und mehr
- Ganzheitliche Selbsthilfe mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Mankau Verlag, Klappenbroschur, 13,5 x 21,5 cm,
302 Seiten, ISBN 978-3-86374-595-0

Die Schwangerschaft sollte die schönste Zeit im Leben einer Frau sein. Niemals mehr wird ihr das Kind so nahe sein. Beide sollten sich fabelhaft fühlen und jeden Tag des Wunders, das sich gerade ereignet, genießen. Gleiches gilt für die Geburt und die darauffolgende Stillzeit.

Allerdings können die hormonellen und energetischen Umstellungen während dieser Phasen Mutter und Baby vor große Herausforderungen stellen und ihre Befindlichkeit stark beeinflussen – ein Wechselbad für Körper und Psyche.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennt eine Reihe von sanften Methoden, die in Abstimmung auf die jeweilige prä- sowie postnatale Phase den Organismus energetisch ausbalancieren und häufige Beschwerden sanft lindern können. Dieser Ratgeber vermittelt das nötige Wissen und gibt zahlreiche praktische Tipps, damit die werdende Mutter und ihr Baby die Schwangerschaft, die anschließende Geburt und auch die Zeit danach in ganzheitlichem Wohlbefinden verbringen können.

- Einführung in Heilweise und Methoden der TCM – u. a. Akupunktur und Akupressur, Massagen, Meditation, Qi Gong, Heilkräuter, Heiltees, chinesische Ernährungslehre
- 40 Wochen Babybauch: Das passiert bei Mutter und Kind. Mit zahlreichen Tipps aus der chinesischen sowie westlichen Lehre in Abstimmung auf die einzelnen Schwangerschaftswochen
- Ganzheitliche Unterstützung in der Stillzeit
- Ernährungsempfehlungen aus der Fünf-Elemente-Lehre
- Umfassender Selbsthilfeteil von A bis Z mit Therapievorschlägen und bewährten Maßnahmen aus der TCM

Li Wu ist Professor der Traditionellen Chinesischen Medizin (Univ. Yunnan), Qi-Gong-Meister und betreibt mit großem Erfolg eine Naturheilpraxis in München.

Natalie Lauer promovierte an der LMU München in Kunstgeschichte und Theologie. Sie ist Autorin mehrerer Fachbücher zu den Themen Medizin, Gesundheit und Wellness.