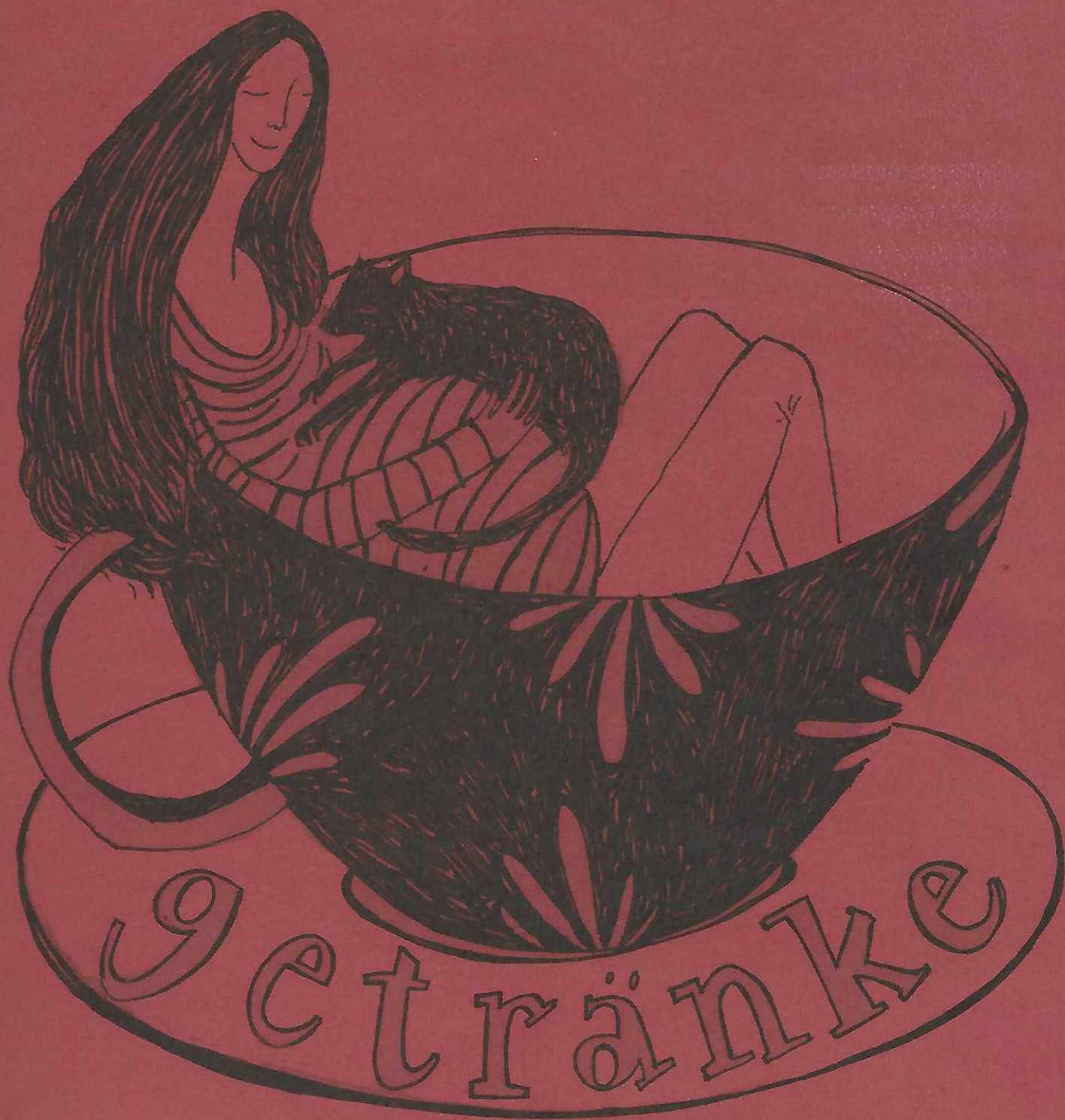


Übersicht

• Getränke	1
• Vorspeisen	13
• Hauptgerichte	31
• Desserts	53
• Beschwerden lindern	69

Alle Menüs sind für 4 Personen berechnet, ansonsten ist es vermerkt.

Die Rezepte und Tipps in diesem Buch basieren auf Erfahrungswissen von Hebammen, als auch auf ernährungswissenschaftlicher Grundlage. Im Zweifelsfalle ist jedoch immer eine Fachperson zu konsultieren.



Getränke

• Bananen- Preiselbeerdrink	3
• Blutbildungstrunk	4
• Fruchtbowle	5
• Buona Notte	5
• Rossumada	6
• Ingwertee	6
• Gute Laune Drink	7
• Wunderdrink	7
• Rückbildungstee	8
• Nachwehentee	8
• Stilltee	9
• Schwangerschafts- und Wochenbetts-Grippetee	9
• Gelber- Vogel- Tee	10
• Gerstenwasser	10
• Schwangerschaftstee bei Harnwegsinfekt	11
• Schwangerschaftstee bei Magenbeschwerden und Sodbrennen	11
• Schwangerschaftstee bei vorzeitiger Wehentätigkeit	12

Tees können in der Apotheke/Drogerie gemischt werden.

Chindbettisuppe

auch Hühnersuppe genannt

In fast allen Gegenden der Schweiz erhielten Wöchnerinnen zur Stärkung eine Chindbettisuppe, die in der Westschweiz «Soupe des accouchées» genannt wurde. Auch während der Stillzeit bietet diese Suppe eine gute Unterstützung für die stillende Mutter und dem auf Trab gehaltenen Papa!

Grundrezept

1,5 l	Wasser
1	Suppenhuhn
1	Lorbeerblatt
2	Rüebli in Stücke geschnitten
1	Sellerie
Wenig	Peterli
Wenig	Schnittlauch
Priese	Salz
Prise	Muskatnuss
1 Scheibe	Ingwer (eventuell)
Wenig	Petersilienwurz
Zweig	Rosmarin

Das Suppenhuhn mit Wasser, geschälten Rüebli, Sellerie, Peterli, Ingwer und dem Lorbeerblatt 2–2,5 Std. kochen. Die Bouillon absieben, Gemüse zur Bouillon geben und das Suppenhuhn in kleine Stücke schneiden und mit jedem Suppenessen geniessen.

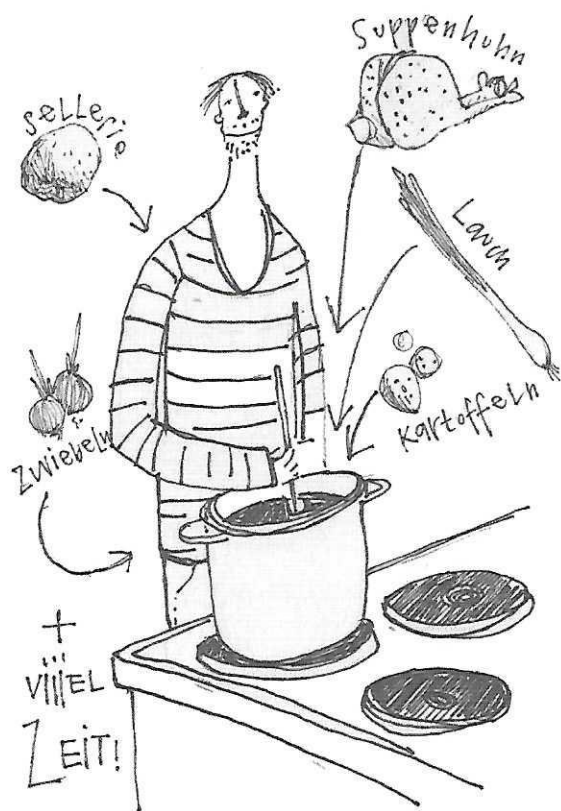
Nach bernerischer Tradition können auch noch folgende Zutaten beigegeben werden

1,5 l	Milch
4	Eier (frisch)
3 EL	Rahm

Die Bouillon wieder in die Pfanne geben, auf ca. 1 l einkochen und würzen. Die Milch in einer zweiten Pfanne zum Kochen bringen. Zur Bouillon geben. Eier mit Rahm in einer vorgewärmten Suppenschüssel schlagen. Die heisse Suppe darauf giessen, dabei ständig mit dem Schwingbesen rühren. Schnittlauch zugeben, sofern dies nicht schon vorher geschehen ist. Beim Aufwärmen darauf achten, dass die Eier sich nicht trennen.

Hier ist anzumerken, dass die Suppe wegen den Eiern nur noch einmal bis knapp vor den Siedepunkt aufgewärmt werden darf.

Die chinesische Medizin empfiehlt, die Suppe 3– 5 Std. zu kochen und das Ganze ohne Eier zuzubereiten. Die Wöchnerin nimmt täglich während einigen Wochen nach der Geburt 2– 3 Tassen Hühnersuppe zu sich. Gemäss chinesischer Tradition wird das Suppenhuhn bei Geburtsbeginn aufgesetzt und so lange auf kleinem Feuer gekocht, bis das Kind geboren wurde.



...Thonfisch- Sauce

2 EL	Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
2	Zwiebeln in Scheiben geschnitten andämpfen
10	schwarze Oliven, entsteint geviertelt
1 1/2	EL Kapern
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
2	kleine Dosen Thonfisch nature zugeben
Wenig	Salz
	Pfeffer
	Curry würzen, mischen
180 g	Saucenhalbrahm begeben und heiss werden lassen.

...Brokkoli- Pesto

400 g	Brokkoli
2	Knoblauchzehen
1 1/2	Bund Basilikum
1	rote Peperoni (fein gehackt)
6 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico-Essig
3 EL	Zitronensaft
6 EL	Gemüsebouillon
4 EL	Pecorino (geraspelt)
Wenig	Pfeffer, Salz

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 4 Min. garen. In ein Sieb abgiessen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls grob hacken.

Für das Pesto Brokkoli, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, Balsamico-Essig, Zitronensaft, Gemüsebouillon und die Hälfte der Peperoni mit Pürierstab fein zerkleinern. Brokkoli-Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta mit Brokkoli-Pesto, restlicher fein gehackter Peperoni und geraspelttem Pecorino anrichten.

Wirkung

- Brokkoli ist reich an Folsäure und Kalzium