

Rezepte

- Warm essen, möglichst 3x/ Tag
- Zu kaltem und aufgetautem Essen warm trinken



Energie unterstützend (nur für die Muttermilchbildung alleine benötigt es 500kcal/ Tag)

Energiekugeln Nach Ingebold Stadelmann

- 1kg Weizen, Gerste, Hafer (total 1kg, geschrotetes Korn)
- Alles mischen und in grosser Pfanne ohne Fett rösten bis leicht braun
- 300g gekochter Vollreis
- 350g Butter oder Kokosöl
- 300g Honig
- Alles mit dem noch warmen Getreide mischen
- 1 Glas Wasser vorsichtig dazugeben bis Masse gut formbar ist
- Evt. 1 Tasse fein gehackte Nüsse beifügen
- Masse zu Kugeln formen
- Kugeln können in Kokosflocken, geröstetem Sesam, Kakaopulver oder flüssiger Schokolade gewendet werden

Energiekugeln (Aprikosen für weichen Stuhlgang)

- 1/2 Pack Getrocknete Mangos und/oder Aprikosen über Nacht in 3 dl Wasser einlegen
- mit Einlegewasser mixen
- 130g Haferflocken und Nüsse mixen, oder Kokosflocken
- 1/2 Zitrone Abrieb und etwas Saft
- 1 Prise Salz und
- Zucker, Honig oder Ersatzprodukt Menge je nach Geschmack hinzufügen
- Zu Kugeln formen, ggf. Wasser beifügen
- Im Tiefkühler lagern
- Ggf. in geschmolzene, weisse Schokolade tunken
- Variante: Masse auf Blech streichen, bei 180 Grad 15min zu Riegel backen

Energieflocken Nach Ingebold Stadelmann

- 250g Weizen
- 150g Gerste
- 100g Hafer
- Alles grob mixen

- 150g gehackte Cashewnüsse oder gekochter Vollreis
- 150g Butter oder Kokosöl
- 150g Vollrohrzucker oder Honig

- Getreide mit Nüssen rösten bis es duftet und leicht bräunt
- Butter hinzufügen, rühren bis geschmolzen
- Zucker hinzufügen und 10-15min weiterrösten

- 3x/d 1EL dem Müesli oder Joghurt beifügen
- Mit ausreichend Wasser einnehmen

Suppenhuhn / Kraftbrühe

- 1 Suppenhuhn kalt abspülen, trocknen
- 2 Liter Wasser aufkochen, Huhn als Ganzes oder Stücke begeben
- Nach 15min 30 Salz/Bouillon oder Sojasauce begeben
- Nach 60min Gemüse nach Wahl dazugeben (Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Lauch, Pilze, Chinakohl, Kartoffeln ect.)
- Gewürze nach Wahl beifügen: Petersilie, Gewürznelken, Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Kardamon ect.)
- 4h köcheln lassen
- Portionsweise einfrieren

Tipp: Gewürzmischung, Praxis, Suppenhuhn in Hofläden erhältlich
Schnelle Variante: Lian Bao Bouillon, Praxis,

Reis Congee

- 4-5 Tassen Wasser aufkochen
- ½ Tasse Reis dazu, auf kleinster Flamme köcheln bis zu sämiger Konsistenz (2.5-4h)
- Z.B. mehr Menge für eine Woche vorkochen
- Süß mit Kompott, Sirup, Beeren, Mandelmus
- Salzig mit Gemüse, Ei ect.

Snackbox

- Getrocknete Früchte
- Nussmischungen
- Energieriegel
- Energiekugeln
- Neben dem Bett und an den Stillorten aufbewahren

Muttermilchbildung unterstützend

- Malzprodukte (alkoholfreies Bier, Ovomaltine Produkte)
- Für den Milchfluss: vor dem Stillen warm trinken, z.B. Ingwer- Zitronentee

Geröstete Nüsse

Nüsse bei 170 Grad
ca.15min bis leichter
Bräunung rösten

Gewürz Nüsse

- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Honig
- 1 KL Meersalz
- Alles mit beliebigen Gewürzen mischen
(italienische Gewürze, Zimt, Ingwer, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel,
Curry, Garam Marsala, Chai, Chili ect.)
- Gut auskühlen lassen und trocken lagern

Süss-salziger Aufstrich

- 1 Banane
- 1 EL Nussmus mischen
- auf Knäckebrot/ Darvida streichen
- wenig Salz darüber streuen

Süsse Paste

- 150g Sesam
- 150g geröstete Nüsse
- Mixen

- 200g eingekochte Datteln (entsteint)
- 1 grosse Dose Kichererbsen
- mixen

- Alles mischen

- Salz und ggf. Ras El Hanout beifügen
- Varianten: geschichtet mit Joghurt und Himbbeeren
- Oder auf Zwieback streichen

Einfaches Curry

- Basmatireis nach Angaben kochen

- 1 TL Fenchelsamen, Kreuzkümmel, 1 Anisstern mörsern, anrösten
- 1 EL Kokosöl dazu
- Div. Gemüse nach Wunsch geschnitten beifügen und kurz mitbraten

- Mit halb Kokosmilch halb Bouillon Wasser ablöschen, Menge je nach Konsistenzwunsch, köcheln lassen
- mit Curry Gewürzmischung und Salz würzen
- mit gerösteten Nüssen und Sesam und Reis servieren
- Tipp: Ayurveda Gewürzmischungen

Salziges Crumble

- 50g Haferflocken
- 50g Nüsse
- 3 EL Sesam
- Alles rösten
- 40g Reibkäse
- 2TL Dukkah (in üblichen Lebensmittelläden erhältlich oder selber zubereiten)
- kurz mitrösten

Immunsystem Unterstützende Mahlzeiten (das Darmbiom bildet 80% der Abwehr)

Porridge

- ca. 3dl halb Milch halb Wasser aufkochen
- 1 EL Mandelmus
- ¼ geschälte und fein geraselte Zucchini (macht es schaumig)
- 1 Prise Salz
- alles beifügen, mischen
- Ca. 1 Tasse feine Haferflocken beifügen, rühren
- einkochen auf kleiner Stufe bis gewünschte Konsistenz erreicht
- ggf. Flüssigkeit nachgeben
- ggf. mit Zucker oder Zucker Ersatzprodukten süßen

Toppings:

- Zimt (wärmend, Wehen fördernd)
- Gerastelten Apfel (gegen Verstopfung)
- Heisse Beeren
- Birne reinstampfen während kochen
- Rosinen

Flohsamen

(in normalen Lebensmittelläden erhältlich)

- 1 EL Flohsamen in:
- Salatsauce
- Milchmüsli
- Joghurt
- dickt Masse stark ein
- täglich essen

Himbeeren Ingwer Chutney

- 1 Pack Himbeeren
- Ca 3cm langes Stück Ingwer mit Schale hacken
- 1 Prise Salz
- Ggf. Zucker oder Zuckerersatzprodukte
- Zusammen auf- und einkochen
- Ausgekühlt mit Käse servieren

Immunsystem Booster-Hot Dog

- Brötchen und Wienerli wärmen (oder Ersatzprodukt)
- Toppings:
- Sauerkraut
 - Kimchi (fermentierter Chinakohl und Gemüse: in üblichen Lebensmittelläden erhältlich oder selber zubereiten)
 - Geröstete Knoblauchscheiben
 - Getrocknete oder frische Zwiebeln
 - Randensalat
 - Geriebener Meerrettich (im Tiefkühler lagern)

Blutbildende Mahlzeiten

Randen Blech

- 3 gekochte Randen in Stücke schneiden
- 1 Pack Nüsse
- 3 Thymian Zweige
- 4 ganze Knoblauchzehen (an Verdauung Kind anpassen)
- Alles mit Öl und Honig mischen
- 1 Pack geschnittener Fetakäse beifügen
- bei 200 Grad ca.15min backen
- mit gerösteten Brotscheiben und Nature Joghurt essen

Traubensaft-Beeren Smoothie

- 1 Pack angetaute Beerenmischung
- Evt. Handvoll Spinat, Brennessel oder Taubnessel- Blätter
- Evt. Weizengras (gefroren oder Pulver)
- 5dl Milch
- ½ Päckli Vanillezucker
- 3dl roter Traubensaft
- Alles mixen, ggf. absieben

Eisenbildende Mahlzeiten

Brennessel-Feta-Lasagne

- 2-3 (behandschuhte) Handvoll Brennesseln mit Wallholz rollen
- (oder halb Brennesseln halb Spinat)
- 1 Pack Feta zerbröseln
- Yufka Teig oder Blätterteig mit Brennessel und Feta schichten oder wie Calzone falten
- Teig mit Milch bestreichen
- Bei 200Grad 15min backen

- Tipp: Brennessel Samen bei 150Grad 15min rösten und Müesli begeben

Trinken (unser Körper besteht zu 80% aus Wasser)

- Ca 3 Liter/ d
- Warme Getränke geben dem Körper Energie
- Warm trinken vor dem Stillen, dies regt den Milchfluss an
- nur für die Milchbildung alleine benötigt es ca 1 Liter
- Tipp: in jedem Zimmer und an den Stillorten eine ansprechende Flasche lagern