

DAGMAR VON CRAMM

DAS MONATS- KOCHBUCH FÜR SCHWANGERE

Monat für Monat die perfekte Nährstoffpower

GU

INHALT

- 007 Vorwort
- 008 Ernährungswissen
Warum Ernährung für Dich und
Dein Baby jetzt so wichtig ist

1. Monat

- 026 DER ERSTE MONAT
- 028 Was ich jetzt brauche
- 028 Was ist Folsäure?
- 029 Wie wirkt Folsäure?
- 030 Rezepte

2. Monat

- 040 DER ZWEITE MONAT
- 042 Was ich jetzt brauche
- 042 Was tun gegen Übelkeit?
- 043 Wie wirkt Vitamin B₁₂?
- 044 Rezepte

3. Monat

- 054 DER DRITTE MONAT
- 056 Was ich jetzt brauche
- 056 Darum bist Du müde
- 057 Wie wirken Omega-3-
Fettsäuren?
- 058 Rezepte

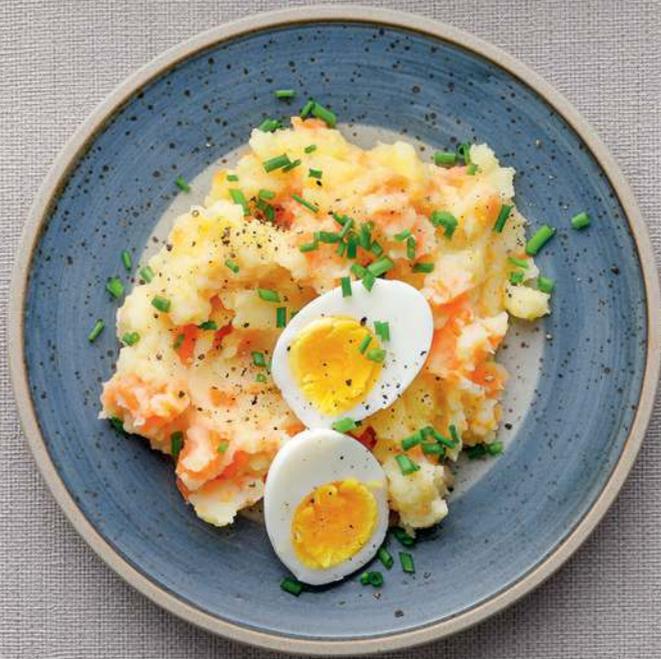
4. Monat

- 068 DER VIERTE MONAT
- 070 Was ich jetzt brauche
- 070 Seltsame Gelüste
- 071 Wie wirkt Kalzium?
- 072 Rezepte

4

JETZT
IST EISEN
WICHTIG

*Ein wirkliches Lie-
blingsgericht, nicht
nur im 5. Monat:
Der Möhren-Kartof-
fel-Stampf mit Ei.*





DEIN BABY
IST JETZT
ZIEMLICH
AKTIV

Bei der Schwangeren: Dein Baby kann Dich hören und speichert bereits Deine Stimme im Gedächtnis ab.

5. Monat

- 082 DER FÜNFTE MONAT
- 084 Was ich jetzt brauche
- 084 Der Bauch ist voll
- 085 Wie wirkt Eisen?
- 086 Rezepte

6. Monat

- 096 DER SECHSTE MONAT
- 098 Was ich jetzt brauche
- 098 Starkes Bindegewebe
- 099 Wie wirkt Zink?
- 100 Rezepte

7. Monat

- 110 DER SIEBTE MONAT
- 112 Was ich jetzt brauche
- 112 Lästige Krämpfe
- 113 Wie wirkt Jod?
- 114 Rezepte

8. Monat

- 124 DER ACHTE MONAT
- 126 Was ich jetzt brauche
- 126 Was tun bei Ödemen?
- 127 Wie wirkt Eiweiß?
- 128 Rezepte

9. Monat

- 138 DER NEUNTE MONAT
- 140 Was ich jetzt brauche
- 140 Schlaf
- 141 Ballaststoffe
- 142 Rezepte

- 152 Glossar
- 154 Register
- 160 Impressum, Leserservice,
Garantie



VORWORT



Willkommen in meinem Ernährungskompass für diese besonders wichtige Zeit in deinem Leben. Du hast etwas Wunderbares vor dir! Ich möchte dich dabei begleiten und dir helfen, die Schwangerschaft wirklich für dich und dein wachsendes Kind zu nutzen – und sie zu genießen. Neun Monate besser essen: Was könnte sinnvoller sein? Die ersten 1000 Tage des Lebens prägen unsere Genetik, das wissen wir heute. Sie sind eine Zeit, in der die Grundlage für Gesundheit und Gedeihen angelegt wird. Ernährung und Bewegung spielen dabei die Hauptrolle. Und so wurde ich angefragt für eine Bewegungs-App für Schwangere einen Podcast über Ernährung beizusteuern. Und merkte: Das reicht nicht! Und dass die Inhalte zum Thema Essen bei allen Bewegungs-Apps für Schwangere absolut ungenügend sind. Das geht doch viel besser! Und muss es eine App sein? Das funktioniert doch auch in einem Buch. Wo ich mein Lieblingsrezept des 1. Monats auch im 9. Monat auf Anhieb finde, weil die Seite einen Knick hat ... Das ich genüsslich in der Hand halte und mir dabei in Ruhe aussuchen kann, was ich gerne essen möchte. Das mir genau erklärt, worauf es nun ankommt. Nach diesem Prinzip habe ich mein Buch aufgebaut: In jedem Monat steht ein Nährstoff im Fokus, der besonders wichtig ist, den ich

erkläre und der in allen Rezepten vorkommt, die ich dazu entwickelt habe. Natürlich sind diese Nährstoffe auch in der Stillzeit wichtig.

Du findest nicht nur Rezepte für Hauptgerichte, sondern auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz, fürs Frühstück und als Snack. Außerdem hat jedes Kapitel einen Fokus auf typische Probleme, die besonders häufig auftreten, und wie du ihnen auf Ernährungsebene begegnen kannst. Am Ende der 9 Monate bist du fit in der Küche und weißt, was dir schmeckt und gut bekommt. Du hast die Grundlage für eine glückliche Geburt und eine gelungene Stillzeit gelegt – und letzten Endes für die Gesundheit deines Babys. Gutes Essen, das konzentriert alle wichtigen Nährstoffe erhält, wird dir Kraft und Energie für die erste Zeit als Mutter geben. Und sie kann die Basis für eine gesunde Familienküche sein, die der Kern eines glücklichen Familienlebens ist. Das wünsche ich dir wirklich von Herzen.

Dejmar von Gromm

PS.: Wenn du Fragen hast, beantworte ich sie dir gerne. Auf meiner Seite, bei Instagram oder auf meinem YouTube-Kanal gibt es jede Menge Beiträge und immer wieder neue Rezepte zum Thema besser essen in der Schwangerschaft – schau einfach mal vorbei. Und sage mir, wenn dir etwas fehlt.



mit der hormonellen Umstellung zusammenhängen. Selbst ein IgG-Test gibt keine Auskunft über eine vorliegende Allergie – das kann nur eine »Eliminationsdiät« leisten, in der über Wochen bestimmte Lebensmittel ausgetestet werden. Dafür aber ist eine Schwangerschaft nicht der richtige Zeitpunkt. Eine einseitige Ernährung während der Schwangerschaft kann nämlich eine Unterversorgung von Mutter und Kind zur Folge haben.

Dagegen scheint fetter Meeresfisch beziehungsweise die darin enthaltenen langkettigen Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Asthma beim Kind zu senken (siehe S. 57). Es gibt Vermutungen, dass auch der Verzehr von Butter einen positiven Effekt hat.

VEGETARISCH ODER VEGAN SCHWANGER?

Wenn du nur auf Fleisch und Geflügel verzichtest, hast du in der Regel keinen Mangel an essenziellen Nährstoffen, solange du dich vollwertig ernährst. »Pudding«-Vegetarier mit einem süßen Zahn können dagegen bei Eisen, Zink, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren Probleme bekommen. In diesem Fall unbedingt auf

Vollkorn umsteigen, viele Nüsse und Saaten – vor allem Sesam beziehungsweise Tahin essen. Wer ganz auf Fisch verzichtet, sollte die Omega-3-Fettsäuren DHA supplementieren (siehe S. 16). Sicherheitshalber vom Arzt zusätzlich die Versorgung mit Vitamin B₁₂, Vitamin D, Jod und Eisen überprüfen lassen.

Wenn du vegan lebst, geht es auf keinen Fall ohne Supplemente: Vitamin B₁₂, Jod, Omega-3-Fettsäuren, Eisen und eventuell Zink solltest du in Absprache mit dem Arzt als Präparat einnehmen. Die Aufnahme dieser Mineralstoffe verbessert sich in Gegenwart von Vitamin C und wird behindert durch Phytate und Polyphenole in Schwarzem Tee oder Kaffee: beides also nie vor, während oder nach dem Essen trinken. Das Eiweiß kann knapp werden, wenn du nicht klug Kartoffeln mit Sojaprodukten und Hülsenfrüchten kombinierst. Nussmehle und -muse helfen bei der Proteinzufuhr ebenso wie viele Vollkornprodukte. Achte beim Gemüse darauf eisen- und zinkreiche Sorten zu bevorzugen. Wenn du das alles im Blick hast, wird es dir und deinem Baby gut gehen. In meinem Buch findest du viele Rezepte, die dir helfen, auch ohne Fleisch vollwertig zu essen.

SCHWANGERSCHAFTSDIABETES

Durch den intensiven Stoffwechsel und die Hormonumstellung in der Schwangerschaft kann es zu einem »Gestationsdiabetes« kommen. Etwa fünf bis sechs Prozent aller Schwangeren sind davon betroffen. Deshalb wird in der Vorsorgeuntersuchung besonders auf erste Anzeichen dafür geachtet und präventiv ein Glucosetoleranztest gemacht.

Ein erhöhtes Risiko besteht, wenn in der Familie bereits Diabetes-Erkrankungen vorliegen, die werdende Mutter Übergewichtig ist, wenig Sport treibt und/oder viel Süßes isst. Nach neuesten Erkenntnissen kann auch ein Vitamin-D-Mangel das Risiko erhöhen. Im Risikofall sollte schon Ende des dritten Monats ein »oraler Glucosetoleranztest« (oGTT) durchgeführt werden. Ansonsten wird dieser Test erst zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche empfohlen, und zwar für alle werdenden Mütter. Denn Schwangerschaftsdiabetes kann dich auch betreffen, wenn du schlank und fit bist. Du würdest ihn wahrscheinlich gar nicht bemerken,

22



WAS MACHE ICH, WENN ...

Die Probleme, die auftreten können, findest du bei den entsprechenden Monaten – mit den passenden Tipps und Rezepten.

Hier ist meine Liste:

- Δ Übelkeit S. 42
- Δ Müdigkeit siehe S. 56
- Δ Heißhunger/Pica siehe S. 70
- Δ Sodbrennen, Völlegefühl siehe S. 84
- Δ Schwangerschaftsstreifen siehe S. 98
- Δ Wadenkrämpfe siehe S. 112
- Δ Ödeme, schwere Beine siehe S. 126
- Δ Schlaf siehe S. 140

nur etwas müder, durstiger und erschöpfter sein als gewohnt – und all diese Symptome auf die Schwangerschaft schieben. Schwangerschaftsdiabetes gleicht im übrigen einem Diabetes Typ 2, auch als Altersdiabetes bekannt.

Wer Diabetes Typ 1 hat, muss einen Diabetologen konsultieren und ist im Normalfall schon vor der Schwangerschaft betroffen. Hier gelten andere Regeln.

WAS PASSIERT BEI EINEM GESTATIONS-DIABETES?

Der Blutzucker der Mutter ist entweder ständig oder ungewöhnlich lange nach einer Mahlzeit erhöht. Dadurch wächst das Kind zu schnell und gewöhnt sich an einen hohen Blutzuckerspiegel. Wird die Erkrankung nicht behandelt, kann es zu Fehlbildungen des Herzens und einer verzögerten Reifung der Lungenbläschen kommen. Das Risiko für eine zu frühe Geburt und späteres Übergewicht steigt. Auch für die Mutter ist ein unbehandelter Diabetes riskant: Bluthochdruck, Ödeme, Nierenprobleme und sogar Krampfanfälle

DER DRITTE MONAT

Langsam zeichnet sich eine süße Kugel unter deinem T-Shirt ab. Rund um die Brustwarzen bilden sich kleine Drüsen, eventuell tritt schon ein Tröpfchen Vormilch (Kolostrum) aus. Das Schwangerschaftshormon Progesteron lockert das Gewebe auf, um die Gebärmuttermuskulatur auf das wachsende Kind vorzubereiten. Deshalb tritt Wasser aus dem Blutkreislauf ins Gewebe über. Etwa zwei Liter Wasser werden nach und nach im Körper eingelagert, dadurch wird deine Silhouette ein wenig weicher und rundlicher. Dein Baby fängt an, deine Befindlichkeit und Bewegung wahrzunehmen und in deinem Bauch erste eigene Bewegungen auszuführen. Die Sinne und das Gehirn entwickeln sich.



6

7

8

9



INFO:

Schwarzkümmel ist reich an Folsäure, Eisen, Zink und gesunden Fetten.

94

HIRSOTTO MIT SCHWARZKÜMMEL

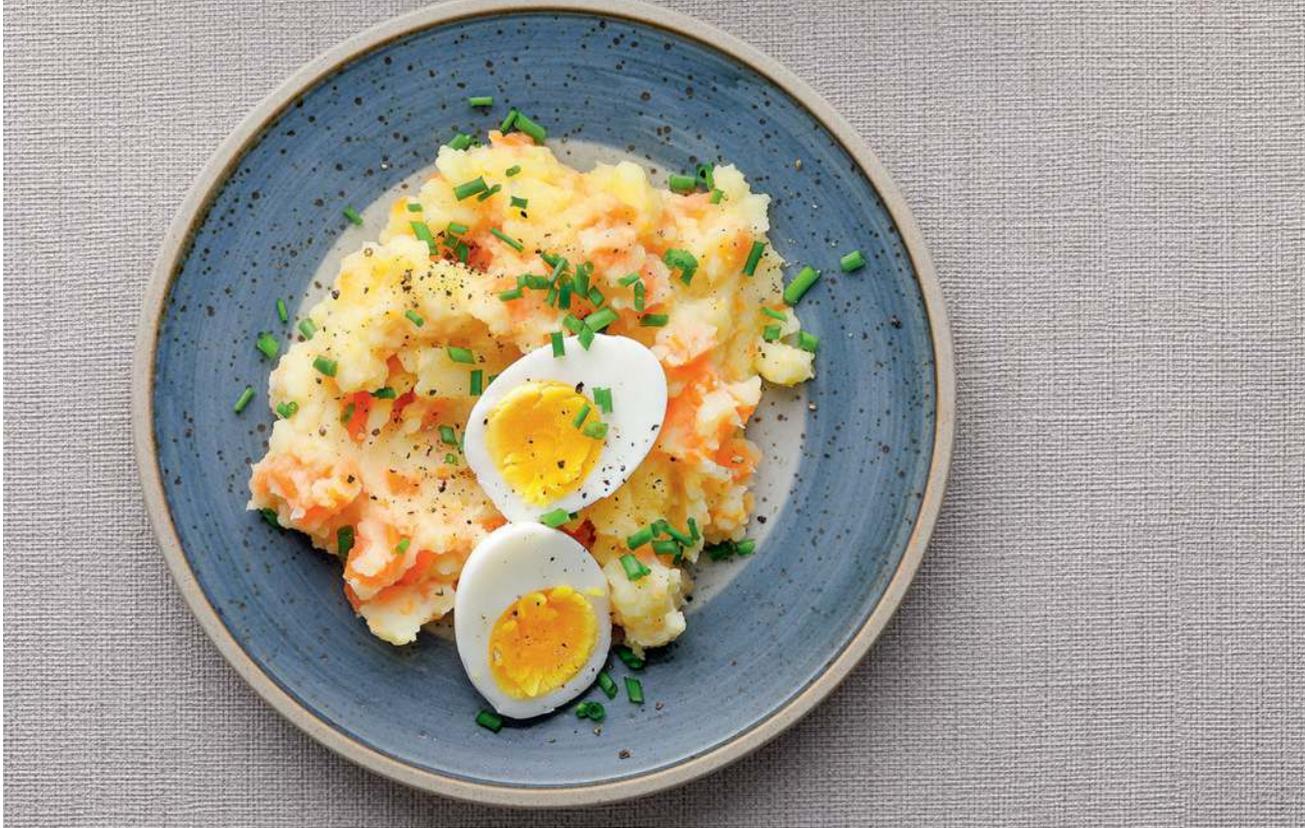
ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.
PRO PORTION: ca. 435 kcal, 18 g E,
14 g F, 58 g KH, 13 g BS

FÜR 1 PORTION

1 rote Paprika
1 EL Rapsöl
40 g Hirse
40 g rote Linsen
150 ml Gemüsebrühe
40 g Rucola
1 TL Schwarzkümmelsamen
Jodsalz, Pfeffer

Linsen und Hirse sind reich an Eisen und Ballaststoffen. Ballaststoffe kurbeln deine Darmtätigkeit an und beugen so Verstopfung vor. Das Vitamin C in der Paprika führt zu einer besseren Eisenaufnahme.

- 1 Die Paprika waschen**, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. In Öl andünsten. Die Hirse und die Linsen dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und für ca. 12 Min. köcheln lassen.
- 2 Inzwischen** Rucola waschen und grob hacken. Rucola und Schwarzkümmel zum Hirsotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



MÖHREN-KARTOFFEL-STAMPF MIT EI

95

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.
PRO PORTION: ca. 335 kcal, 13 g E,
16 g F, 35 g KH, 8 g BS

FÜR 1 PORTION

200 g mehligkochende Kartoffeln

150 g Möhren

Jodsalz, Pfeffer

1 Ei

1 TL Butter

3–4 EL Milch

frisch geriebene

Muskatnuss

Schnitt-

lauchröllchen

(nach Belieben)

VARIANTE:

Schmeckt auch mit Kürbis, Süßkartoffeln, Brokkoli, Kohlrabi, Rote Bete, Sellerie, Blumenkohl oder Erbsen. Oder mit Kartoffeln pur.

Kartoffeln wirken basenbildend und tun gut bei Sodbrennen. Karotten beruhigen den Darm. Das Ei steuert Eisen und Eiweiß bei.

- 1 Die Kartoffeln** und die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit knapp 100 ml Wasser, etwas Salz und Pfeffer zum Kochen bringen. Zugedeckt in ca. 15 Min. weich kochen. Das Ei in kochendem Wasser in ca. 6 Min. kernweich kochen, mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Wenn Kartoffeln** und Möhren weich sind, mit einem Stampfer zermusen, dabei die Butter und so viel Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Erhitzen und mit Muskat abschmecken. Mit dem gepellten, halbierten Ei und nach Belieben Schnittlauchröllchen genießen.

Was ich jetzt brauche

112



Du bist wahrscheinlich ausgeglichen wie nie. Trotzdem brauchst du Hilfe im Alltag. Genieße die Unterstützung, die du von deiner Umgebung bekommst und nimm Hilfe an. Wenn sie dir in deiner Familie, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis fehlt, fordere sie fröhlich ein. Vielleicht fühlen sich die anderen verunsichert durch deinen Zustand. Beziehe sie ein in deine Gefühle, mache klar, dass sie weiter wichtig für dich sind, dann sind sie mit im Boot. Teile deine Vorfreude, so kann sie wachsen. Verabrede dich zu Sport und Spaziergang. Bewegung tut dir jetzt besonders gut.

LÄSTIGE KRÄMPFE

Manchmal ist zu wenig Magnesium oder Kalzium die Ursache für Wadenkrämpfe. Leichte Spannungen im Unterleib können durch die Dehnung der Mutterbänder entstehen. Da helfen Ruhe und warme Wickel. Bei stärkerem Ziehen den Arzt konsultieren.



WIE WIRKT JOD?

Wir brauchen Jod für Wachstumsprozesse, die Entwicklung des Nervensystems und damit des Gehirns. Über die Schilddrüse und die Schilddrüsenhormone reguliert Jod den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System. Bei einem Mangel wächst die Schilddrüse zum Kropf. In der Schwangerschaft bestimmt die Jodversorgung der Mutter die Versorgung des Babys. Wie du sicherlich schon bemerkt hast, musst du deutlich öfter auf die Toilette als sonst. Dies liegt an der vermehrten Durchblutung der Niere. Durch die erhöhte Urinausscheidung geht gleichzeitig Jod verloren. Auch die Produktion an Schilddrüsenhormonen ist gestiegen. Gleichzeitig leben wir in einem Jodmangelgebiet und die Versorgung ist ohnehin knapp. So werden viele Babys schon mit Jodmangel und einer Anlage zum Kropf geboren. Das kannst du verhindern!

JETZT IST
JOD
WICHTIG

WO IST JOD ENTHALTEN?

Die meisten unserer täglichen Lebensmittel sind in Europa von Natur aus jodarm, da die Böden wenig Jod enthalten. So können Pflanzen und Tiere nur wenig Jod aufnehmen, was dazu führt, dass der natürliche Jodgehalt von Milch und Milchprodukten, Getreide und Gemüse gering ausfällt. Deutschland zählt aus diesem Grund zu den Jodmangelgebieten. Deshalb ist bei uns jodiertes Speisesalz zugelassen und wird von offiziellen Stellen ausdrücklich empfohlen. Aufgrund des hohen Jodgehaltes des Meeres sind Fische und Algen (siehe Glossar auf Seite 152) eine gute Jodquelle.

Jodreiche Lebensmittel sind vor allem:

- △ Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele, Seelachs, Schellfisch und Kabeljau
- △ Garnelen und Krabben aus dem Meer

△ Meeresalgen; Vorsicht: der Jodgehalt kann zu hoch sein!

△ Jodiertes Speisesalz

△ Milch und Milchprodukte, weil in der Tierfütterung Jodzusätze verabreicht werden

Trotzdem wird das nicht reichen, den erhöhten Jodbedarf zu decken. Empfohlen wird von der DGE deshalb eine Supplementierung von 100 bis 150 µg Jodid pro Tag – dein Arzt wird dir ein entsprechendes Präparat verschreiben. Bei dieser Dosierung sind keine Unverträglichkeiten oder andere negative Folgen zu befürchten. Wer eine Schilddrüsenerkrankung, vor allem eine ausgeprägte Überfunktion, hat, sollte mit seinem Arzt sprechen.



118

CURRY-KAROTTEN-SUPPE MIT GARNELEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.
PRO PORTION: ca. 335 kcal, 20 g E,
22 g F, 17 g KH, 8 g BS

FÜR 2 PORTIONEN

1 kleine Zwiebel
300 g Möhren
1 Stück Ingwer (2 cm lang)
50 g geröstete Erdnüsse
3 TL Currypulver
1 EL Rapsöl
100 g kleine Garnelen (Kühltheke)
50 ml Orangensaft
Jodsalz, Pfeffer
1 EL Schmand

VARIANTE:

Wer keine Erdnüsse
verträgt, kann statt-
dessen Walnusskerne
verwenden.

Garnelen und Erdnüsse liefern viel Jod. Beta-carotin aus den Möhren zusammen mit dem Vitamin E der Erdnüsse wirkt zellschützend.

- 1 Zwiebel schälen** und fein hacken. Möhren waschen, schälen und raspeln. Ingwer schälen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken.
- 2 Zwiebeln, Möhren, Ingwer** und Currypulver im Öl kräftig anbraten. Mit 250 ml Wasser ablöschen, die Hälfte der Erdnüsse dazugeben und in 15 Min. weich garen.
- 3 Inzwischen** die Garnelen im Orangensaft marinieren. Die Suppe fein pürieren, bei Bedarf noch Wasser dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Schmand abschmecken. Mit gerösteten Nüssen und Garnelen toppen.



MISOSUPPE MIT SPINAT

119

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
PRO PORTION: ca. 425 kcal, 47 g E,
13 g F, 15 g KH, 2 g BS

FÜR 2 PORTIONEN

10 g getrocknete Shiitake (Pilze)
100 g Baby-Blattspinat
½ Bund Schnittlauch
2 TL Misopaste
1 TL Sojasauce
150 g Sojanudeln
150 g Seefischfilet (Scholle, Heilbutt
oder Schellfisch)

VARIANTE:

Statt Fisch kannst du
auch 1–2 verquirlte
Eier in der Suppe
aufkochen.

Miso ist mild und fördert die Darmmikrobiota. Es enthält B-Vitamine und Mineralstoffe. Fisch steuert Jod und Eiweiß bei.

- 1 Die getrockneten Pilze** gründlich in einem Sieb waschen und 20 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. Den Spinat waschen, putzen. Größere Blätter in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
- 2 Die Pilze** abgießen und ausdrücken, 3 EL Einweichwasser auffangen. Die Misopaste darin auflösen. 0,5 l Wasser zum Kochen bringen, Miso und Sojasauce hinzufügen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung garen. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke teilen. Die eingeweichten Pilze in sehr feine Streifen schneiden. Beides in die Brühe geben, kurz aufkochen lassen. Spinat und Schnittlauch unterrühren.

9. MONAT

CHIA-DRINK

Chia-Samen und Himbeeren sind super ballaststoffreich und regen die Verdauung an.

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Min.

QUELLZEIT: 12 Std.

PRO PORTION: ca. 130 kcal, 4 g E, 4 g F, 18 g KH, 6 g BS

FÜR 1 PORTION

10 g Chia-Samen

180 ml Molke

50 g Himbeeren

1 TL Honig

1 Chia-Samen mit Molke oder Buttermilch
1–2 Std., besser über Nacht, einweichen.

2 Die Beeren verlesen, wenn nötig waschen und trocken tupfen. Mit dem Chia-Molke-Mix und dem Honig kurz pürieren, in ein Glas füllen und genießen.

In Cashews und Milch ist Tryptophan enthalten, das die Schlafqualität fördert; Kohlenhydrate im Honig verbessern diese Wirkung. Die Gewürze enthalten beruhigende ätherische Öle.

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Min.

PRO PORTION: ca. 190 kcal, 8 g E, 9 g F, 19 g KH, 0 g BS

FÜR 1 PORTION

200 ml Milch

1 Prise Koriander

1 Prise Anis

1 Prise gemahlene Vanille

1 TL Cashewmus

1 TL Honig

1 Alle Zutaten im Mixer pürieren und in eine große Tasse umfüllen.

2 Den Milchmix entweder auf dem Herd oder in der Mikrowelle kurz erwärmen, dann schluckchenweise genießen.



INFO:

Molke schmeckt sauer und ist im Handel meist nur als Pulver oder Süßgetränk zu haben. Mit Glück findet man sie im Reformhaus.

BERUHIGENDE GEWÜRZMILCH



VARIANTE:

Du kannst die Gewürze tauschen: Auch Zimt, Lavendel und Fenchelsamen beruhigen.

ABENDTEE

Im letzten Monat kann schon die ein oder andere kleine Aufgeregtheit aufkommen. Kannst du abends nicht entspannen, wirken Melisse, Lavendel und Kamille beruhigend und schlaffördernd.

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

PRO PORTION: ca. 2 kcal, 0 g E, 0 g F, 0 g KH, 0 g BS

FÜR 500 ML

1 Handvoll frische Melisseblätter

1–2 TL frischer Lavendel

1 TL getrocknete Kamille

- 1 **Die Kräuter** mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen.



TIPP:

Wenn du es süß magst, gib 1 Steviablatt dazu. Die Pflanze gibt es im Topf fürs Fensterbrett.

143

MAGENTEE

Der Bauch ist schon fast voll, ganz ohne Essen! Gegen Völlgefühl hilft eine Tasse Magentee. Schafgarbe wirkt krampflösend, Koriander entblähend und Kümmel verdauungsfördernd.

ZUBEREITUNGSZEIT: 8 Min.

PRO PORTION: ca. 1 kcal, 0 g E, 0 g F, 0 g KH, 0 g BS

FÜR 500 ML

1 TL Koriandersamen

1 TL Kümmelsamen

1 Handvoll Minzeblätter

1 TL frische, gehackte Schafgarbe

- 1 **Koriander- und Kümmelsamen** im Mörser grob zerdrücken. Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den gemörserten Samen in eine Tasse füllen. Mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 7 Min. ziehen lassen.



TIPP:

1 TL Honig wirkt der leicht bitteren Note dieses Kräutertees entgegen.



PERFEKT VERSORGT VON TAG 1 BIS ZUR GEBURT

Du bist schwanger, eine ganz besondere Zeit! Dass du nun mehr auf gesunde Ernährung achtest, ist eh klar. Aber was ist für die Entwicklung deines Babys besonders wichtig, und vor allem: wann?

Dagmar von Cramm hilft dir! Monat für Monat erfährst du, mit welchen optimalen Nährstoffen es deinem Baby und dir gut geht. Passend genau konzipierte Rezepte machen es einfach, bestmöglich versorgt zu sein und sich genussvoll zu ernähren. Natürlich lässt sich auch nach der Geburt noch prima danach kochen.

Mit der Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm
Monat für Monat durch die Schwangerschaft.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7345-4



9 783833 873454



www.gu.de

