

LAUREN WILDBOLZ

# VEGAN LOVE

Kochbuch und Ratgeber  
für Schwangerschaft, Stillzeit,  
Baby und Kleinkind



A T VERLAG

LAUREN WILDBOLZ

# VEGAN LOVE

Kochbuch und Ratgeber  
für Schwangerschaft, Stillzeit,  
Baby und Kleinkind

AT Verlag

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und auf dem wissenschaftlichen Stand von 2016, aber ohne Gewähr.

Sie ersetzen nicht eine individuelle Beratung durch Ärztin/Arzt und/oder Ernährungsberaterin.

Cover und Porträts der Autorin: Andrea Diglas, [www.diglas.com](http://www.diglas.com)

Food- und Moodbilder: Veronika Studer, [www.veronikastuder.com](http://www.veronikastuder.com)

Tiertapeten-Design: Brigitte Rüegg, [www.brigitteruegg.ch](http://www.brigitteruegg.ch)

© 2017

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Martina McQueen, Berlin, und AT Verlag

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-921-4

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

# INHALT

- 7 Vorwort der Autorin
- 10 Vorwort von Dr. med. Josef Laimbacher
- 13 Warum richtige Ernährung so wichtig ist
- 14 Die vegane Ernährungspyramide
- 18 Nährwerttabelle
  
- 21 **SCHWANGERSCHAFTSPANUNG.  
VEGANE ERNÄHRUNG VOR  
DER EMPFÄNGNIS**  
*(U. Schmid-Walz)*
- 22 Normalgewicht anstreben – Speicher füllen
- 22 Spezieller Nährstoffbedarf
- 28 Laborkontrollen bei Kinderwunsch
- 30 Schadstoffe vermeiden
- 31 Väterliche Geburtsplanung
  
- 33 **VEGANE ERNÄHRUNG IN DER  
SCHWANGERSCHAFT**  
*(Dr. med. J. Scharfenberg und U. Schmid-Walz)*
- 34 Vitalstoffreiche Nahrung
- 38 Nährstoffbedarf
- 47 Zusammenfassung der Supplementier-  
empfehlung in der Schwangerschaft
- 49 Schadstoffe durch Nahrungsmittel
- 51 Infektionsrisiken durch Nahrungsmittel
- 52 Problematische Genussmittel
- 54 Schwangerschaftsbeschwerden
- 55 Spezielle Laborkontrollen in der  
Schwangerschaft
  
- 58 Checkliste vegane Ernährung und  
Schwangerschaft
- 60 **Rezepte für die Schwangerschaft**
  
- 93 **VEGANE STILLZEIT**  
*(Dr. med. J. Scharfenberg und U. Schmid-Walz)*
- 95 Nährstoffbedarf in der Stillzeit
- 96 Mikronährstoffbedarf in der Stillzeit
- 99 Zusammenfassung der Supplement-  
empfehlung in der Stillzeit
- 101 Spezielle Laborkontrollen in der Stillzeit
- 102 Schadstoffe durch Nahrungsmittel
- 103 Problematische Genussmittel
- 104 Welche Nahrungsmittel meiden  
oder reduzieren?
- 106 Welche Nahrungsmittel sind besonders  
zu empfehlen?
- 110 **Rezepte für die Stillzeit**
  
- 141 **VEGANE BEIKOST IM ERSTEN  
LEBENSJAHR**  
*(Dr. med. J. Laimbacher)*
- 142 Einführung der Beikost
- 144 Zusammensetzung der Beikost
- 146 Mineralstoffe
- 148 Vitamine
- 150 Empfehlungen für die Zubereitung der  
veganen Beikost

150 Einführung der Lebensmittel beim Säugling (am Beispiel der Mischköstler)

152 **Rezepte für die Beikost**

## 171 **VEGANE KLEINKINDERERNÄHRUNG 2. UND 3. LEBENSJAHR**

*(Dr. med. J. Laimbacher)*

172 Kritische Nährstoffe im Kleinkindalter

175 Die fünf wichtigsten Ernährungstipps

176 **Rezepte für Kleinkinder**

220 Zucker – süß und bitter zugleich

221 Ein Überblick über die gängigsten Zuckersorten

224 Alternative Süßungsmittel

228 Erfahrungsberichte von Müttern

232 Literatur- und Quellenverzeichnis

234 Bezugsquellen

235 Danksagung

236 Autorinnen und Autor

237 Rezeptverzeichnisse

## **HINWEISE ZU DEN REZEPTEN**

Für alle Rezepte in diesem Buch wird die Verwendung von Lebensmitteln in Bioqualität empfohlen. Sofern nicht anders vermerkt, muss bzw. soll Gemüse in Bioqualität nicht geschält werden (z. B. Ingwer, Karotten, Kartoffeln); gründliches Waschen und Abbürsten genügt.

Sämtliche Rezepte sind für 1 Person berechnet, sofern nicht anders angegeben.

Falls kein Umluft-Backofen zur Verfügung steht, ist in den betreffenden Rezepten bei der Verwendung von Ober-/Unterhitze die angegebene Backofentemperatur um 20 Grad zu erhöhen. So entsprechen beispielsweise 160 Grad mit Umluft 180 Grad beim konventionellen Backen ohne Umluft.

Mit einem leistungsstarken Mixer ist ein Gerät mit 1000–2000 Watt Leistung und 28 000–40 000 Umdrehungen gemeint.

1 TL gemahlene Vanille entspricht etwa dem Mark von ½ Vanilleschote.

Die in den Rezepten verwendeten pflanzlichen Milchsorten, wie Reismilch, Mandelmilch, Hafermilch usw., tragen zur Abgrenzung der vom Tier stammenden Produkte als Handelsware in der EU die Bezeichnung »Reisdrink« oder »Reisgetränk«, »Mandeldrink«, »Mandelgetränk« usw. Es ist hier aber dasselbe gemeint.

# VORWORT DER AUTORIN

Als auf dem Schwangerschaftstest ein Plus erschien, floss pures Glück durch meine Adern. Kurze Zeit später empfand ich ein besonderes Gefühl der Verantwortung für ein anderes Lebewesen, wie es nur werdende Mütter spüren können: Wird alles gut? Wie muss ich meine Ernährung umstellen, damit sich aus einem Fötus ein gesunder Säugling entwickelt? Werde ich mit meiner Entscheidung, mich vegan zu ernähren, auf Widerstand stoßen? Bei den Ärzten und im Bekanntenkreis? Ich ernähre mich seit zehn Jahren vegan, aber mir war von Anfang an klar, dass die Ernährungsbedürfnisse eines Kindes anders sind, als jene von Erwachsenen. Meine anfängliche Unsicherheit nahm mit jedem Stück Wissen ab, das ich mir einverleibte. Den Entscheid, mein Kind vegan zu ernähren, traf ich schließlich nach gründlicher Recherche und vielen Gesprächen. Ich verschlang Bücher zum Thema «vegane Schwangerschaft», graste das Web nach Studien ab, holte Rat von ärztlichen Fachpersonen ein, allen voran meiner Gynäkologin, und bezog meinen Ehemann in die Entscheidung mit ein.

Ja, es ist möglich, ein Kind mit rein pflanzlicher Kost gesund zu ernähren. Der Weg dorthin ist aber nicht der bequemste. Man muss sich ein breites Ernährungswissen aneignen, sich mit qualifizierten Ernährungsexperten treffen, regelmäßig klinische Untersuchungen machen lassen und diszipliniert Supplemente einnehmen. Speziell Vitamin B12 muss ohne Wenn und Aber als Spray oder in Tablettenform eingenommen werden. Aber auch Eltern, die ihr Kind mit Mischkost ernähren, dürfen sich nicht zurücklehnen. Die Untersuchungen in der Schwangerschaft sind Pflicht, gewisse Supplemente Standard (zum Bei-

spiel Folsäure und Vitamin D), und all die vielen Ratschläge und Broschüren, die sie mit auf den Weg bekommen, sollten gelesen und angewendet werden.

Für die vielen positiven Auswirkungen nehmen ich und mein Ehemann die Mühen gerne auf uns. Unser Kind entwickelt sich gut. Wir müssen unserer Tochter keine Lügen auftischen, wie die Nutztiere gehalten werden, die auf so vielen Tellern landen. Im Gegenteil: Wir stärken die natürliche Empathie unseres Kindes gegenüber Tieren, die empfindsame Lebewesen sind. Mit jedem Bissen betreiben wir aktiven Klimaschutz – auch für die Zukunft unserer Tochter und aller anderen Kinder. Denn die vegane Ernährung trägt am wenigsten zur Umweltverschmutzung bei.

Im Vergleich zur Mischkost (tierische und pflanzliche Ernährung) existieren weniger Studien mit einer großen Anzahl von veganen Kindern über einen langen Zeitraum. Dennoch lassen sich zur veganen Ernährung von Kindern fundierte Empfehlungen abgeben. Aus drei Gründen: Erstens gelten viele Erkenntnisse aus Mischkoststudien auch für vegane Kinder. Der Nährstoffbedarf (Energie, Fett, Vitamine usw.) bewegt sich bei allen Kindern im gleichen Rahmen, um nur ein Beispiel zu nennen. Zweitens: Weniger Studien im Vergleich zur Mischkost heißt nicht wenig in absoluten Zahlen. Hunderte von Studien wurden weltweit erhoben, und es kommen fortlaufend neue hinzu. Drittens: Ausgewiesene Ernährungsexperten (Ärzte, Kinderärzte, Ernährungsberater) und anerkannte Institutionen (Universitätsspital Zürich) reagieren auf den langfristigen Trend der veganen Ernährung und geben dementsprechend

Empfehlungen ab. Denn es nützt niemandem, die vegane Ernährung vom fachlichen Diskurs auszuschließen. Oder wie es Dr. Laimbacher in seinem Vorwort treffend sagt: »Es geht darum, undogmatisch auf neue Ernährungsgewohnheiten einzugehen, zu denen die vegane Ernährung zweifelsohne gehört.«

Drei in der Schweiz tätige Ernährungsexperten und -expertinnen kommen in diesem Buch zum Schluss, dass Kinder mit veganer Ernährung gut wachsen und gedeihen können. Ursula Schmid-Walz ist Fachärztin für Frauenheilkunde sowie Geburtshilfe und Oberärztin in der Frauenklinik im Spital Zollikerberg. Dr. med. Janna Scharfenberg arbeitet als Ernährungsberaterin und ist Inhaberin des Gesundheitsunternehmens »In good health«. Und Dr. med. Josef Laimbacher wirkt als Chefarzt am Ostschweizer Kinderspital St. Gallen. Sie untermauern dieses Buch mit wissenschaftlich abgestützten Fakten. Zudem geben sie praktische Tipps und schöpfen dabei aus ihrem reichen Erfahrungsschatz.

Dieses Koch- und Ernährungsbuch leistet somit Aufklärungsarbeit – auch für Mütter, die ihr Kind nicht ausschließlich vegan ernähren. Viele Mythen, die ich mir während meiner Schwangerschaft zur Genüge anhören musste oder in Foren las, machen immer noch die Runde. Einfach nur das zu essen, worauf man Lust hat, ist mit Sicherheit kein guter Ratschlag. Vor allem, wenn man sich schon vor der Schwangerschaft nicht vielseitig und vollwertig ernährt hat. Wussten Sie, dass der berühmte Heißhunger von schwangeren Frauen auf einen Nährstoffmangel hinweisen

kann? Und dass man als Schwangere »für zwei« essen soll, ist von der Ernährungswissenschaft längst als Unsinn entlarvt worden.

Dennoch erhebt dieses Kochbuch nicht den Anspruch einer umfassenden, wissenschaftlichen Arbeit und ersetzt auch keine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachperson. Das hätte den Rahmen gesprengt und zudem das Ziel verfehlt. Denn dieses Buch gehört nicht ins Wohnzimmerbücherregal zu den »gescheiterten« Nachschlagewerken, sondern in die Küche. Von Theorie allein wird niemand satt, entscheidend ist, was auf den Tisch kommt. Dieses Kochbuch soll die Lust entfachen und als Inspiration dienen, sich selbst und das Kind mit guter pflanzlicher Nahrung zu verpflegen. Ausgewogen und abwechslungsreich vom Mutterbauch bis zum (Klein-)Kindesalter.

Kinder sollen sich auf eine vielfältige kulinarische Entdeckungsreise begeben können. Die Rezepte dieses Buches helfen dabei, indem sie Gesundheit mit Genuss verbinden. Und damit das Kind prächtig wächst und gedeiht, darf eine wichtige Zutat nie fehlen: viel Liebe. Das bestätigen auch die Mütter, Veganerinnen und Nichtveganerinnen, die in diesem Buch über eine der faszinierendsten Erfahrungen berichten, die man auf dieser Welt machen kann: das Nähren und Aufziehen eines Kindes.

Ich wünsche Ihnen viel Inspiration bei der Lektüre und beim Kochen!

Lauren Wildbolz

# DANK SAGUNG

Als Erstes bedanke ich mich bei Nemi Wildbolz, meinem Ehemann, der an mich glaubt und sich mittlerweile auch vegan ernährt. Ohne ihn hätte es dieses zweite Kochbuch nicht gegeben. Er hat die Texte von den Ärzten, Müttern usw. gebündelt und bei unzähligen kleinen und großen Aufgaben mitgeholfen.

Eine tiefe Verneigung gebührt den Ärztinnen und dem Arzt: Danke, liebe Ursula Schmid-Walz, für den umfassenden und detailreichen Beitrag. Danke, liebe Dr. Janna Scharfenberg, dass du deinen großen Wissensschatz eingebracht hast. Dr. Josef Laimbacher für die Geduld während unserer Diskussionen und dass Sie die vegane Lebensweise ohne dogmatische Scheuklappen der Schulmedizin betrachten, aber trotzdem im Dienste der Wissenschaft stehen.

Eine herzhafte Umarmung und ein dicker Kuss geht an Veronika Studer, die Fotografin dieses Kochbuchs. Danke für deine offene Einstellung zu veganem Food. Und danke, dass die Bilder im vertrauten Rahmen bei mir zu Hause entstehen konnten. Wir haben übrigens alles mit Tageslicht ohne zusätzliche Lampen fotografiert. Alle Bilder wurden kaum bearbeitet.

Danke auch an alle Eltern, die uns mit ihren Kindern bei den Fotoshootings unterstützt haben.

Das wundervolle Coverbild von meiner Tochter und mir habe ich meiner Stiefmutter Andrea Diglas zu verdanken, die es zusammen mit Regula Europa (Stylistin) und Nicola Fischer (Organic-Make-up) kreiert hat.

Einen großen Dank auch an Brigitte Rüegg; sie hat die Tiertapeten-Designs gemacht, die auf dem

Cover zu sehen sind und als Wiederholung in den jeweiligen Kapiteln erscheinen. Parallel dazu hat sie viele meiner Rezepte testgekocht und ihrer eigenen Tochter verfüttert.

Aris Guzman, meine Arbeitskollegin und Freundin, hat mir am Ende geholfen, die Rezepttexte zu redigieren: Merci, du bist die Beste! Ihre eigenen Rezepte waren Inspiration für einige der Kreationen in diesem Kochbuch.

Danke an alle Mütter, die ihre tollen Erfahrungsberichte beigesteuert haben: Alle sind erfolgreiche berufstätige Frauen und haben dennoch ihre knappe Zeit dafür genutzt, sich hinzusetzen, ihre Erfahrungen aufzuschreiben und sich mit der Ernährung ihrer Kinder kritisch auseinanderzusetzen. Ich bewundere eure Tatkraft; danke Sonja Dänzer, Nadine Jürgensen, Brigitte Rüegg und Miriam Otte.

Ein herzlicher Dank geht auch an meine Schwester, Meret Wildbolz, für den gemeinsamen Zuckertext.

Danke auch an Ruth Gerber, Gärtnerei Birchhof, Pico Bio, Rebel Werbeagentur, und Sauter Copy.

Ebenso Danke an Frau Metzger vom Kinderhospital Zürich für die allererste vegan orientierte Ernährungsberatung ganz am Anfang mit meiner Tochter.

Ohne Verlag kein Buch. Ohne Verleger kein Kontakt zum Verlag: Herzlichen Dank, Urs Hunziker, für Ihre Geduld und Ihr Wohlwollen. Danke auch an alle weiteren Beteiligten des AT Verlags. Und danke an alle, die ich hier vielleicht vergessen habe.







# **VEGANE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT**

## GREEN VANILLA SMOOTHIE

2 Gläser

150 g Spinat

3–5 Blätter Palmkohl (Schwarzkohl) oder Grünkohl (Federkohl), junge Blätter ohne Stiel

¼ Bund Petersilie

2 Pfefferminzblätter

1 Birne, mit Kerngehäuse

½ Apfel, mit Kerngehäuse

1 Banane

4 Datteln, entsteint

1 TL gemahlene Vanille

Alle Zutaten mit etwa 200 ml Wasser in einem leistungsstarken Mixer nicht länger als 90 Sekunden pürieren: fertig!

**TIPP:** Palmkohl ist das chlorophyllhaltigste Blattgemüse überhaupt. In den Gemüseabteilungen der Supermärkte ist er leider immer noch selten zu sehen. Am ehesten findet man Palmkohl auf Wochenmärkten oder in Markthallen.

## MACADAMIA PARMESAN

90 g Macadamianüsse

einige Pinien- und Zedernkerne

10 g Würz-Hefeflocken (Nährhefe, Bierhefe)

¼ Knoblauchzehe

½ TL jodiertes Salz

Die Macadamianüsse zusammen mit Würz-Hefeflocken, Knoblauch und Salz in einem leistungsstarken Mixer pürieren. Das Nusspüree ist luftdicht verschlossen eine Woche im Kühlschrank haltbar.



Green Vanilla Smoothie



# ROHKOST LASAGNEWÜRFEL

4 Portionen

9 grüne Oliven, entsteint (ca. 25 g)  
9 schwarze Oliven, entsteint (ca. 25 g)  
1 EL kleine Kapern  
½ Schalotte  
1 Prise Chilipulver  
jodiertes Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Agavendicksaft  
¼ Bund Basilikum  
2 Tomaten  
¼ Bund Oregano  
2–3 große Zucchini, möglichst gerade gewachsen  
120 ml Cashewkern-Frischkäse (Seite 74)

## ZUM FERTIGSTELLEN

etwas Macadamia-Parmesan (siehe Seite 60)  
¼ Bund Petersilie  
Olivenöl  
2 EL Pinienkerne  
2 EL Zedernkerne

Oliven, Kapern und Schalotte klein hacken und mit Chili, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Fein geschnittenes Basilikum unterheben und alles 20 Minuten ziehen lassen. Es soll intensiv salzig schmecken. Die Tomaten entkernen und sehr klein würfeln. Mit Salz, Pfeffer sowie gehacktem Oregano würzen und mit Agavendicksaft abrunden. 10–15 Minuten ziehen lassen.

Mit einem Gemüsehobel die Zucchini längs in 1 mm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech oder ein rechteckiges Gefäß leicht überlappend mit einer Lage Zucchini auslegen, mit dem Cashewkern-Frischkäse bestreichen, dann abwechselungsweise mit der Oliven-Kapern-Masse und der Tomatenmasse belegen, dazwischen jeweils mit einer Schicht Zucchini unterteilen. Mit einer Lage Zucchinischeiben abschließen (siehe Bild).

Die rohe Lasagne in Würfel schneiden. Mit Macadamia-Parmesan bestreuen. Mit Petersilie, Olivenöl, Pinien- und Zedernkernen garnieren.

# HALBGEFRORENE WALDBEER-MANGO-TORTE

Für 2 Springformen von 15–16 cm Durchmesser

## FÜLLUNG 1

80 g Kokosbutter, roh  
1 EL Agavendicksaft  
½ Zitrone, frisch gepresst  
200 g Cashewkerne  
220 g Waldbeeren (Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren), gefroren oder frisch  
½ TL gemahlene Vanille

## FÜLLUNG 2

80 g Kokosbutter, roh  
1 EL Agavendicksaft  
3 EL Zitronensaft, frisch gepresst  
200 g Cashewkerne  
220 g Mango  
1 TL gemahlene Kurkuma  
½ TL gemahlene Vanille

## BÖDEN

Kokosöl für die Formen  
160 g Aprikosenkerne oder Mandeln, ungeschält  
1 Prise gemahlene Vanille  
200 g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen

einige Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren (je nach Saison) zum Garnieren

Eine mittelgroße Schüssel etwa 5 cm hoch mit heißem Wasser füllen. Die Kokosbutter für beide Füllungen in eine Glasschale geben und im heißen Wasserbad schmelzen.

Die Ränder der Springformen mit Kokosöl einstreichen.

Die Aprikosenkerne oder Mandeln mit der Vanille in einem leistungsstarken Mixer grobkörnig mahlen. Die getrockneten Aprikosen sowie

4 EL Wasser zufügen und zu einem leicht klebrigen und noch grobkörnigen Teig verarbeiten. Den Teig gleichmäßig auf die Böden der beiden Springformen verteilen und kurz in den Tiefkühler stellen.

Für Füllung 1 (Waldbeeren) alle Zutaten, außer der Kokosbutter, zusammen mit 4–5 EL Wasser mit dem Pürierstab pürieren. Die geschmolzene Kokosbutter langsam unterziehen. Die Masse gleichmäßig auf beide Springformen verteilen und auf dem gefrorenen Mandel-Aprikosen-Boden verstreichen. Luftblasen sorgfältig ausklopfen, bis sich keine mehr an der Oberfläche der Torte zeigen. Die Springform mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde tiefkühlen.

Für Füllung 2 (Mango) alle Zutaten, außer der Kokosbutter, zusammen mit 4–5 EL Wasser mit dem Pürierstab pürieren. Die geschmolzene Kokosbutter langsam unterziehen. Die Masse gleichmäßig auf beide Springformen verteilen und auf der gefrorenen Waldbeeren-Füllung verstreichen. Luftblasen sorgfältig ausklopfen, bis sich keine mehr an der Oberfläche der Torte zeigen. Die Springform mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 1 weitere Stunde tiefkühlen.

Etwa 30 Minuten vor dem Anrichten die Torte in den Kühlschrank stellen. Mithilfe eines heiß abgespülten Messers die Torte vom Springformrand und -boden lösen. Die beiden Torten auf einem Teller aufeinandersetzen und mit den frischen Beeren garnieren.

**TIPP:** Zum Pürieren in einem Mixer mit weniger als 700 Watt Leistung die Cashewkerne vor dem Pürieren 2 Stunden in Wasser einweichen, in einem Sieb abtropfen lassen und erst dann verwenden.





# AUTORINNEN UND AUTOR



## LAUREN WILDBOLZ

ist Unternehmerin, Food-Aktivistin und Kochbuchautorin. Mit der 2010 eröffneten »vegan kitchen and bakery«, dem ersten veganen Restaurant der Schweiz, etablierte sie sich als eine der Pionierinnen der veganen Ernährung. Sie veranstaltet vegane Kochkurse und Workshops, ist Bloggerin und betreibt seit dem Verkauf des Restaurants ein Catering-Unternehmen.

Lauren Wildbolz lebt seit ihrem vierzehnten Lebensjahr vegetarisch und wechselte im Alter von 27 Jahren zur veganen Lebensweise. Sie begann sich zunehmend mit politischen und ethischen Aspekten der Lebensmittelindustrie auseinanderzusetzen und erlangte als engagierte Tiereschützerin und mit Projekten gegen Foodwaste Aufmerksamkeit.

Sie ist verheiratet und Mutter einer Tochter. Die ganze Familie ernährt sich vegan.



## DR. MED. JOSEF LAIMBACHER

Chefarzt, Ostschweizer  
Kinderspital St. Gallen



## URSULA SCHMID-WALZ

Oberärztin,  
Fachbereich Geburtshilfe,  
Gynäkologie und  
Urogynäkologie,  
Frauenklinik im Spital  
Zollikerberg, Schweiz



## DR. MED. JANNA SCHARFENBERG

praktizierende Ärztin in der  
Klinik Hirslanden Zürich,  
ganzheitliche Ernährungs-  
beraterin, Inhaberin des  
Gesundheitsunternehmens  
»In good health«  
[www.in-good-health.com](http://www.in-good-health.com)

# REZEPT VERZEICHNIS

## REZEPTE FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT

Blumenkohl-Braten 84  
Braunhirsebrot 64  
Caesar Salad mit Vollkorn-Croûtons 64  
Cashewkern-Frischkäse 74  
Fenchel-Apfel-Salat 84  
Green Vanilla Smoothie 60  
Griechischer Salat mit Mandel-Feta 74  
Heidelbeer-Lavendel-Creme 85  
Kimchi 81  
Macadamia-Parmesan 60  
Mandelfrischkäse 78  
Pad-Thai-Gemüsenudeln, rohe 68  
Reismilch-Tofu-Süppchen mit Sprossen 78  
Rohkost-Lasagnewürfel 67  
Rote-Bete-Salat mit karamellisierten  
Pekannüssen 72  
Schokoladenkuchen, roher weißer 91  
Smoothie-Sorbet Banane-Grapefruit 85  
Waldbeer-Mango-Torte, halbgefroren 88  
Wassermelonen-Gurken-Salat 68  
Wildkräutersalat mit Orangen-  
Zitronengras-Dressing 72

## REZEPTE FÜR DIE STILLZEIT

Avocado-Steak-Türmchen 131  
Backofenkartoffeln mit Soja-Sauerrahmquark 128  
Blumenkohl-Kokos-Suppe 117  
Borschtsch 114  
Brioche, Algen-, mit Sultaninen 136

Dattel-Schokokugeln 136  
Dinkel-Vollkornspaghetti  
mit Mandel-Macadamia-Creme 124  
Gugelhupf mit Birnenkompott und Vanilleeis 139  
Kürbiskern-Käsekugeln 124  
Nüsse à la provençale 110  
Orangen-Avocado-Suppe 118  
Pesto 122  
Pistazienkugeln 132  
Protein-Smoothie, Express- 110  
Räuchertofu-Sandwich 122  
Schokoladen-Marroni-Pralinen  
mit Goji-Cranberry-Sauce 132  
Sobasuppe, makrobiotische 114  
Süßkartoffel-Tarte 128  
Zucchini-cremesuppe mit Haselnüssen 118

## REZEPTE FÜR DIE BEIKOST

Apfel-Reisbrei 168  
Bananen-Orangen-Mus 156  
Cashew-Pflanzenmilch 152  
Dinkelbrei mit Süßkartoffeln 152  
Hafer-Hirseflocken-Brei 156  
Himbeer-Hirsebrei 164  
Hirse-Birnen-Mandelbrei 164  
Hirsebrei mit Mandelmilch und Sojajoghurt 156  
Kartoffelbrei, grüner 160  
Kokos-Reisbrei, gelber 168  
Maisbrei mit Apfelmus 160  
Reisbrei mit Sojajoghurt 156  
Vanillebrei 164

## REZEPTE FÜR KLEINKINDER

Apfel-Birnen-Tarte 205  
Avocadocremesuppe mit Hanfsamen 180  
Avocado-Schokoladencreme 216  
Bananen-Gemüse-Curry mit Dinkel-Bulgur 190  
Bananen-Haselnuss-Brötchen 208  
Braunhirse-Chia-Biskuits 216  
Burger 190, 197  
Burgerbrötchen oder Frühstücksbrötchen 200  
Cherimoya-Tartelettes 211  
Cupcakes, herzhaft 182  
Dinkel-Bulgur 190  
Eistee, Pfefferminz-Karkaden- 176  
Geburtstagskuchen 215  
Heidelbeer-Blaubeer-Tiramisù 212  
Heidelbeerketchup 194  
Himbeer-Schoko-Cookies 208  
Hirse-Risotto 186  
Hummus 193  
Kartoffelgnocchi mit veganer Butter 180  
Laugenbrötchen 202  
Linsenkroketten aus dem Ofen 205  
Pesto Rosso mit Vollkornpenne 197  
Pfefferminz-Karkaden-Eistee 176  
Salatsauce, Kinder- 186  
Schoko-Beeren-Oreos 216  
Sellerieschnitzel, paniert 200  
Sonnenblumen-Remoulade 193  
Tempeh-Spieße mit Erdnussauce 185  
Tofuburger mit Dinkel-Bulgur 176  
Tomatenketchup, rohes 194