

HIRSLANDEN *baby*

REZEPTE NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

SICHER UND GEBORGEN VON ANFANG AN.



REZEPTE NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

WEHENTEE

Wirkung: wehenfördernd

Zutaten:

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Teebeutel Eisenkraut
- 1 Zimtstange
- 10 Nelken

Zubereitung:

1 Liter Wasser aufkochen, die Zutaten begeben und 10 Minuten ziehen lassen.

INGWERTEE

Wirkung: wärmend, gegen Übelkeit

Zutaten:

- 5 Scheiben Ingwer
- 1 Liter Wasser

Zubereitung:

Den Ingwer ca. 20 Minuten in köchelndem Wasser ziehen lassen.



TIPPS FÜR ZU HAUSE

CONGEE

Wirkung: wassertreibend, wärmend, beruhigt den Magen, unterstützt die Durchblutung

Zutaten:

- 1 Tasse Reis oder Getreide
- 3 Scheiben frischer Ingwer
- nach Belieben Karotten

Zubereitung:

Den Reis beziehungsweise das Getreide mit 5-10 Tassen Wasser zum Kochen bringen und während 4-6 Stunden leicht köcheln lassen. In der letzten Stunde können weitere Zutaten oder auch Kräuter hinzugefügt werden.

HIRSEMÜSLI

Wirkung: wärmend, stärkend

Zutaten:

- Hirse
- saisonales Obst
- Trockenobst
- Mandeln
- Rosinen
- Rahm

Zubereitung:

Die Hirse wird wie Reis mit Wasser aufgeköcht (pro Tasse Hirse 2 Tassen Wasser). Anschliessend werden die zerkleinerten Zutaten der Hirse beigefügt und mit dem Rahm vermischt. Das Hirsemüsli wird warm und nach Belieben mit etwas Zimt verfeinert gegessen.





MILCHBILDUNGSKUGELN

Zutaten:

- 250 g Weizen
- 150 g Gerste
- 100 g Hafer
- 1 Handvoll gehackte Cashewnüsse
- 150 g Butter
- 150 g Rohrzucker
- Wasser

Zubereitung:

Das Getreide wie grobe Polenta frisch mahlen und danach zusammen mit den gehackten Cashewnüssen in einer Pfanne rösten, bis die Masse leicht braun wird und stark duftet. Die Butter hineingeben und rühren, bis sie ganz geschmolzen ist. Als Letztes den Zucker beifügen, gut umrühren und die Pfanne nach 10-15 Sekunden von der Kochstelle nehmen.

Solange die Masse noch warm ist, kleine Kugeln formen (Hände anfeuchten),

wenn die Masse zu wenig klebt, etwas Wasser dazugeben. Die Kugeln sollten einen Durchmesser von 2,5-3 cm haben. Dieses Rezept reicht für ca. 50 Kugeln. Zur positiven Unterstützung der Milchbildung täglich 2 Kugeln essen.

Aufbewahrung:

Die Milchbildungskugeln können abgepackt im Kühlschrank max. 8 Tage aufbewahrt oder 3-4 Monate tiefgefroren werden.

Hinweise:

Pro Tag nicht mehr als 3 Kugeln einnehmen, da sie abführend wirken können. Cashewnüsse können bei Unverträglichkeit durch Sonnenblumenkerne ersetzt werden.

Variante:

Die fertigen Kugeln in Kokosflocken, Kakao drehen.

REZEPTE NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

KRAFTBRÜHE

Wirkung: tonisiert Qi, baut Kräfte auf, ist energispendend

Zutaten:

- 1 frisches Huhn
- 400–500 g Karotten
- 200 g Sellerie
- 1–2 Stangen Lauch
- 1 Bund Petersilie
- 1–2 Süsskartoffeln
- 3–4 Tomaten

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf mit 5, besser 10 Liter Wasser zum Kochen bringen. Dann auf kleinster Flamme mindestens 4, besser jedoch 8 bis 24 Stunden leicht köcheln lassen. Gegebenenfalls etwas Wasser nachgiessen, damit ausreichend Flüssigkeit übrig bleibt.

Besteht Übelkeit oder Verdauungsschwäche, wird frischer Ingwer zugegeben und mitgekocht.

Die Brühe wird in ein Gefäss abgeseigt. Das Fleisch kann mitgegessen werden. Im Kühlschrank ist die Brühe 5–7 Tage haltbar. Überschüssiges Fett kann abgeschöpft werden. Zu jeder Mahlzeit eine warme bzw. heisse Tasse von der Brühe vorneweg oder dazu trinken (keine Mikrowelle).



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN.
ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER
SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK.
MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE
UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE GEBURTSKLINIKEN



WWW.HIRSLANDEN.CH/GEBURTSKLINIEN

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



KLINIK HIRSLANDEN
GEBURTENABTEILUNG
WITELLIKERSTRASSE 40
8032 ZÜRICH
T +41 44 387 35 69
GEBURT.HIRSLANDEN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDENBABY.CH
WWW.KLINIKHIRSLANDEN.CH

