

Katharina Ziegelbauer

39 TCM-Rezepte für dein Kind



inklusive
3 Tests

... und viele praktische Tipps, damit
dein Kind gesund und stark aufwächst

Impressum:

© 2014 Katharina Ziegelbauer
Schottenfeldgasse 78/6
1070 Wien
www.ernaehrungsberatung-wien.at

1. Auflage 2014

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.
Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine
Haftung übernommen.

Coverbild: istockphoto.com

Inhalt

EIN PAAR WORTE ÜBER KATHARINA ZIEGELBAUER	1
1. IST DIESES BUCH ETWAS FÜR DICH?.....	2
WAS DU IN DIESEM BUCH FINDEST	3
WAS DU IN DIESEM BUCH NICHT FINDEST	4
WENN DEIN BABY MITISST	5
FACHAUSDRÜCKE DER TCM.....	6
2. REZEPTE	7
FRÜHSTÜCK.....	8
<i>Frühling</i>	9
Dinkelgrießkoch mit Apfelmus und Rosinen	9
Haferflocken-Karotten-Suppe	10
<i>Sommer</i>	11
Kokos-Reisflocken mit Beeren	11
Gemüse-Eierspeise mit Butterbrot.....	12
SPECIAL: Soll mein Kind Brot essen?	13
<i>Herbst</i>	14
Milchreis mit Birnenkompott und Cashewkernen.....	14
SPECIAL: Kuhmilch, Reismilch, Sojamilch?.....	16
Polenta mit weichem Ei	17
<i>Winter</i>	18
Haferflocken-Porridge mit Datteln und Nüssen	18
Rote-Linsen-Suppe mit Trockenaprikosen	19
SPECIAL: Tipps für vegane und vegetarische Familien	20
MITTAGESSEN.....	21
<i>Frühling</i>	22
Sellerie-Kartoffelcremesuppe	22
SPECIAL: Gewürze und ihre Wirkungen	23
Polentaschnitten mit Tomatensauce.....	24
Quinoa-Spinat-Laibchen mit Schnittlauch-Jogurtsauce	26
SPECIAL: Wann Jogurt nicht empfehlenswert ist.....	28
Dinkel-Pizza	29

SPECIAL: Hilfe, mein Kind isst kein Gemüse!	31
Spaghetti mit Frühlingsgemüse	33
Linsen-Laibchen mit Kartoffelpüree	35
SPECIAL: Welche Fette und Öle braucht mein Kind?	36
<i>Sommer</i>	37
Zucchinicremesuppe	37
Kartoffeln mit Eierspeise und Rahm-Brokkoli	38
SPECIAL: Ist Tiefkühlkost gesund?	40
Kichererbsen-Tomaten-Salat	41
Heidelbeer-Pancakes	42
SPECIAL: Umgang mit Zucker und Süßigkeiten	43
Zucchini-Pizzaschnitten	44
SPECIAL: Nie mehr Sorgen um Vitamine!	45
Bunte Paprika-Nudeln	46
SPECIAL: Tipps für den Einkauf	47
<i>Herbst</i>	48
Kürbiscremesuppe	48
SPECIAL: Was die kindliche Verdauung stärkt	49
Ofengemüse	50
Polenta-Pizza	51
Hirse-Gemüse-Laibchen mit Kürbismus	53
SPECIAL: Stress beim Essen?	55
Bunter Reis mit Cashews	56
Apfelpuffer	58
SPECIAL: Zappelanna und Zappelphilipp	59
<i>Winter</i>	60
Lauchcremesuppe	60
Polenta-Apfel-Kuchen	61
SPECIAL: Was dein Kind trinken soll	62
Kartoffel-Karotten-Laibchen	63
Sardinen-Kartoffel-Auflauf	64
Falafel mit Champignon-Sauce und Reis	65
SPECIAL: Vorsicht mit Zwiebel und Knoblauch	67
Tofuspieße mit Kokos-Reis	68
SPECIAL: Sind Tofu und Sojasauce gesund?	69
ABENDESSEN	70

SNACKS.....	71
<i>Frühling</i>	71
Selbst gemachte Amaranth-Crunchies	71
Selbst gemachter Hafer-Bananenriegel.....	72
Rohe Gemüsesticks	73
<i>Sommer</i>	74
Selbst gemachter Smoothie	74
Jogurt mit Marillenmus	74
Saisonales Obst	74
SPECIAL: Welches Obst für mein Kind?	75
<i>Herbst und Winter</i>	76
Süße Polentaschnitten	76
Trockenfrüchte und Nüsse	77
Apfelkinderpunsch.....	78
Selbst gemachter Humus	79
SNACKS ZUM KAUFEN	80
3. TEST: WELCHER TYP NACH TCM IST MEIN KIND?	81
TEST 1: IST MEIN KIND YIN ODER YANG?	81
<i>So unterstützt du dein Kind typgerecht</i>	82
TEST 2: HAT MEIN KIND EINEN BLUTMANGEL?	84
<i>So unterstützt du dein Kind bei Blutmangel</i>	84
TEST 3: HAT MEIN KIND ZU VIEL FEUCHTIGKEIT?.....	86
<i>So unterstützt du dein Kind bei Feuchtigkeit</i>	87
4. LISTE ALLER NAHRUNGSMITTEL UND IHRE WIRKUNGEN	89
5. QUELLEN	95
BÜCHER	95
INTERNETSEITEN.....	95

Ein paar Worte über Katharina Ziegelbauer

Seit 2008 bin ich diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) in Wien. Davor hatte ich starke Neurodermitis, die ich mit der Ernährungsumstellung in den Griff bekommen habe. Das hat mich so begeistert, dass ich diese Erfahrungen und mein Wissen weitergeben will, um Menschen mit ähnlichen Problemen zu helfen.

Meine Mission ist zu zeigen, dass Essen nach TCM sehr einfach ist, ohne exotische Zutaten und komplizierte Rezepte funktioniert und viele körperliche Beschwerden verbessert.

Eines meiner Spezialgebiete ist die richtige Ernährung für Mama und Baby. In der Ernährungsberatung habe ich gemerkt, dass viele Mütter sehr verunsichert sind, wie sie ihre Kinder ernähren sollen! Da ich selbst zwei Kinder habe (geboren 2009 und 2012), kenne ich diese Herausforderung sehr gut: Wir Mütter wollen das Beste für unsere Kinder und dabei keine Fehler machen! Der Dschungel aus Informationen im Internet, in Büchern, von anderen Müttern und Freundinnen ist dicht. So werden wir immer verwirrter und wissen gar nicht mehr, was richtig ist.

Mit diesem Buch möchte ich zu mehr Klarheit beitragen, mit praktischen Tipps, Rezepten und vielen Infos.

Gesunde Ernährung nach TCM ist sehr einfach, schmeckt und macht Spaß!

1

Ist dieses Buch etwas für dich?

- Du willst, dass dein Kind gesund und stark aufwächst?
- Du bist skeptisch gegenüber der Werbung für Kinderlebensmittel, die dir gezuckerte Frühstücksflocken, mit Vitaminen angereicherte Säfte und künstliches Fruchtojogurt als gesunde Kindernahrung verkaufen will?
- Du bist dir nicht sicher, wie gesund Kuhmilch und Fleisch wirklich sind?

Dann freue ich mich, dass du dieses Buch liest! Ich bin Ernährungsberaterin nach TCM (5-Elemente-Ernährung) und Mutter zweier Kinder (2 und 5 Jahre alt) - und mir geht es genauso wie dir! Deshalb meide ich industriell hergestellte Nahrungsmittel, besonders jene, die extra für Kinder beworben werden. Deshalb kaufe ich keine Kuhmilch mehr, sondern verwende Reismilch. Ich koche mit frischen Zutaten, oft aus biologischem Anbau.

Die TCM-Ernährung eignet sich perfekt, um Kinder gesund großzuziehen – und sie schmeckt!

Denkst du dir jetzt, dass du da jeden Tag stundenlang in der Küche stehen musst? Dann kann ich dir versprechen, dass das nicht nötig ist (außer es macht dir Spaß!). Ich bin selber eine faule Köchin und die meisten Rezepte, die du in diesem Buch findest, sind einfach und schnell gekocht. Da ich nicht gerne Fleisch esse, sind alle Rezepte vegetarisch! (Ausnahme: 1 Rezept mit Fisch)

Was du in diesem Buch findest

Alle **Rezepte** sind in

- Frühstück,
- Mittagessen,
- Abendessen und
- Snacks

eingeteilt. Dort wiederum gibt es die passenden Rezepte für

- Frühling,
- Sommer,
- Herbst und
- Winter

mit saisonalen Zutaten.

Die Mengen sind **für 4 Personen (2 Erwachsene, 2 Kinder)**, falls nicht anders angegeben.

Nach jedem Rezept erfährst du, wie es nach TCM wirkt. Das betrifft:

- die thermische Wirkung (von abkühlend bis erhaltend)
- den Bezug zu den Organen (z.B. stärkend für den Magen oder die Lunge)
- spezielle Wirkungen wie blutstärkend oder Säfte aufbauend

So kannst du für dein Kind das jeweils Passende kochen – z.B. kühlende Gerichte, wenn es ein Hitzkopf ist, oder etwas für die Lunge, wenn es gerade erkältet ist.

In den **SPECIALS** bekommst du hilfreiche Gesundheitstipps zu:

- bestimmten Nahrungsmitteln wie Milch, Soja und Brot
- der Wirkung von Getränken
- Umgang mit Süßigkeiten und Zucker
- Ernährungspsychologie: Tipps für Wenigesser und Gemüseverweigerer
- einem bewussten Einkauf: worauf muss ich achten?

- veganer/vegetarischer Ernährung: ist mein Kind gut versorgt?

Im **Test-Kapitel** erfährst du, welcher Typ nach TCM dein Kind ist und welche Ernährung es optimal unterstützt.

- Ist mein Kind Yin oder Yang? (= Kälte- oder Hitzetyp)
- Hat mein Kind einen Blutmangel?
- Hat mein Kind zu viel Feuchtigkeit?

Du kannst die Rezepte genau auf dein Kind abstimmen und Nahrungsmittel im Bedarfsfall austauschen.

In der **Liste aller Nahrungsmittel**, die in diesem Buch vorkommen, findest du die thermische Wirkung, den Organ-Bezug und spezielle Wirkungen nach TCM wie z.B. blutstärkend.

Im **letzten Kapitel** liste ich alle Quellen (Literatur und Websites) auf, sodass du weiter recherchieren und lesen kannst.

Was du in diesem Buch nicht findest

Es gibt keine Rezepte mit:

- Tiefkühlprodukten
- Mikrowelle
- Kuhmilch
- Zucker
- Fleisch
- Fisch (außer in einem Rezept)
- Zwiebel und Knoblauch

Fleisch ist nach TCM ein wertvolles Nahrungsmittel. Ich esse es aus ethischen Gründen nur selten.

Drei Tipps für alle Fleischesser:

- Kaufe Biofleisch
- Iss es nicht täglich
- Vermeide Frittieren, scharfes Anbraten und Grillen

Zwiebel und Knoblauch sind schwer bekömmlich und können blähend wirken. Außerdem sind sie erhitzen, besonders der Knoblauch. Diese