



MAMA mama

mit viel Liebe zubereitet

SUPPEN

TCM-Kraftsuppe mit Huhn

Allergene: L

Über die heilsame und kraftspendende Wirkung der Hühnersuppe haben schon unsere Urgroßmütter gewusst und sie wird in den unterschiedlichsten Kulturkreisen zur Stärkung serviert. In diesem Rezept nach den Lehren der Traditionell Chinesischen Medizin, die uns in puncto gesunder Ernährung einen großen Schritt voraus sind, sind neben den üblichen Suppen-Gemüsen zum Beispiel auch Goji-Beeren und Datteln mit dabei. Deine Suppe war über vier Stunden am Herd und hat demnach so viel Energie getankt – du wirst die Power direkt spüren!

Zubereitung: Du kannst die Kraftsuppe gerne immer wieder schluckweise trinken oder mit einer schnellen Einlage (Reis, Gerste oder klein geschnittenes frisches Gemüse) genießen. Wir empfehlen immer wieder, unsere Eintöpfe oder pürierte Suppen zum Aufwärmen mit ein paar Schlucken deiner Kraftsuppe zu strecken und gleichzeitig zu stärken.

everyone loves chicken soup

TCM-Kraftsuppe mit Gemüse

Allergene: L

Die vegetarische Variante der klassischen Hühner-Kraftsuppe bereiten wir mit extra-viel saisonalem Gemüse und Kräutern zu, die Datteln und die Rote Rübe verleihen deiner Power-Brühe die ganz besonders schöne Farbe. Diese Suppe enthält viele Nähr- und Mineralstoffe und ist ein wahres Ernährungswunder. In der TCM hat sie bereits seit über zweitausend Jahren ihren festen Platz. Sie wirkt stärkend, vorbeugend und heilend. Ihre kräftigende Wirkung entfaltet sie dadurch, dass sie besonders lange gekocht wird. Wo man zunächst denkt, dass durch den langen Erhitzungsprozess nicht mehr viele Nährstoffe übrig bleiben, ist das Gegenteil der Fall: Den zugefügten Lebensmitteln werden wichtige Nährstoffe entzogen. Dadurch wird ein dichtes Netz aus Mineralstoffen und Spurenelementen in der Flüssigkeit angereichert.

Zubereitung: Du kannst die Kraftsuppe gerne immer wieder schluckweise trinken oder mit einer schnellen Einlage (Reis, Gerste oder kleingeschnittenes frisches Gemüse) genießen. Wir empfehlen, deine Eintöpfe oder pürierte Suppen zum Aufwärmen mit ein paar Schlucken deiner Kraftsuppe zu strecken und gleichzeitig zu stärken.

veggie power

Thai-Kokos-Suppe mit Reisnudeln

Allergene: L

Es gibt ganz klar zwei Fraktionen: Die Koriander-Fans der ersten Stunde oder diejenigen, die lieber eine Woche fasten, als auch nur ein Blatt der Gewürz- und Heilpflanze zu sich zu nehmen. Wenn du zur zweiten Kategorie zählst, bitte entscheide dich in dieser Woche für die andere Creme-Suppe! In unserer Thai-Kokos-Suppe kommen nämlich sowohl das Kraut als auch die Samen zum Einsatz. Koriander ist ein vielseitig einsetzbares Gewürz, das vor allem in der asiatischen Küche verwendet wird - ist aber eben nicht jedermanns Sache, der etwas "seifige" Geschmack. Wir jedenfalls lieben Koriander und deshalb schmeckt uns die Thai-Kokos-Suppe hervorragend! Dank der guten ätherischen Öle stimuliert die Heilpflanze die Verdauung und bringt vor allem die Funktion der Leber und des Darms in Schwung, und genau das wollen wir unterstützen. Koriander und Zitronengras bzw auch die Limette sind bewährte Geschmackspaare, die wir mit diesem Rezept ebenfalls bemühen und klar schwimmt auch wieder bissl Gemüse in deiner gesunden Suppe!

Zubereitung: Erwärm deine Suppe schön langsam und koch dir in der Zwischenzeit die beigelegten Reisnudeln kurz weich. Wenn du irgendwo ein paar Erdnüsse findest (geröstet oder nicht), die passen super.

we are team coriander lovers

Erdäpfel-Mohn-Suppe

Allergene: A, H, L, O

Seit vielen Jahren lässt sich der Trend beobachten, dass der Verzehr von Speisefrischkartoffeln langsam aber stetig zurückgeht. Die gesunde Knolle landet als Pommes im Fritter oder wird industriell zu Chips & Co weiterverarbeitet. In unserer Küche darf der Erdäpfel sein volles Wirkungsspektrum zeigen: Die leicht verdauliche Kartoffelstärke ist ein hervorragender Energieträger, dazu liefert sie hochwertiges Eiweiß und auch ein paar Vitamine. Und was hat der Mohn in deiner Suppe zu suchen? Zugegeben, du könntest die beruhigende und schmerzstillende Wirkung der Opiate sicherlich gut gebrauchen, diese wurden unserem handelsüblichen Mohn aber schon seit vielen Jahrzehnten weggezüchtet. Die TCM schätzt Mohnsamen allerdings aufgrund ihrer Yin- und Blut-stärkenden Wirkung. Und er liefert außerdem überdurchschnittlich viel Kalzium!

Zubereitung: Achte bitte darauf, deine Erdäpfelsuppe gut durchzuerhitzen, ein paar Minuten bei über 70 Grad tun ihr sehr gut. Gerne kannst du wieder ein paar Schlucke Kraftsuppe zum Strecken verwenden, falls die Konsistenz etwas eingedickt hat.

we serve the healthy potato

Hilf uns dabei, noch besser zu werden und nimm dir ein paar Minuten Zeit für einen kurzen Feedback-Fragebogen. Deine Mühe wird mit einem 5€-Rabatt auf deine nächste Bestellung belohnt. Vielen Dank!



FRÜHSTÜCKE DER WOCHE

Sweet Polenta mit homemade Apfelmus und gerösteten Haselnüssen

Allergene: H

Eine neue Frühstücksvariante hält Einzug in unser Sortiment! Der süße Maisbrei mit selbstgemachtem Apfelmus schmeichelt sowohl eurem Bauch als auch eurer Seele - und weckt bei mir Kindheitserinnerungen. Zugegeben, mein Grießkoch war noch aus Weizen und Kuhmilch, darauf verzichten wir in unserer Küche ja gänzlich und der besser verdauliche Mais zusammen mit der cremig süß schmeckenden Mandelmilch sind eine hervorragende Grundlage für euren Magen als Start in den Tag. Dazu gibt's selbstgemachtes Apfelmus - hier verwenden wir die klassischen Gewürze, die auch in Omas Variante nicht fehlen dürfen: Zimt, Nelke und Vanille harmonieren mit dem Apfel so großartig, da braucht's nix anderes.

Zubereitung: Die Polenta lässt sich ganz leicht in einem kleinen Topf erwärmen. Bitte mach dir auch das Mus warm, dein Körper dankt es dir, weil er sich gleich an die gesunden Nährstoffe ranmachen kann. Und die gerösteten Haselnüsse im kleinen Extra-Glas einfach drüberstreuen!

sweet corn & gently apple

Hafer-Chia-Congee mit Pfirsich-Röster und gerösteten Mandeln

Allergene: A

Hafer zählt in der TCM zu den wichtigsten Getreide-Sorten und wir könnten dir stundenlang von seiner wertvollen Wirkweise erzählen. Es gilt als das thermisch erwärmendste Getreide, stärkt das Immunsystem, baut Lebensenergie und Kraft auf und wirkt belebend. Auch aus westlicher Sicht kommt man an Haferflocken in punkto gesunder Ernährung nicht vorbei: extra viele Ballaststoffe und den höchsten Vitamin B1- und B6-Gehalt aller Getreidesorten, viel pflanzliches Eisen und so weiter... Eigentlich sehen die kleinen Superfood-Geschwister namens Chia-Samen daneben ziemlich alt aus: verdauungsfördernd sind sie aber allemal und deshalb dürfen ein paar davon auch rein in unser Power-Frühstück.

Zubereitung: Unsere Getreide-Frühstücke ziehen in den Gläsern alle etwas nach, das heißt beim Erwärmen braucht's in der Regel immer noch etwas Flüssigkeit, in diesem Fall bietet sich Hafermilch gut an, wenn du zuhause hast. Vielleicht noch einen Schuss Ahornsirup drüber - soooo lecker! Pfirsichröster und geröstete Nüsse gibt's von uns dazu - Herz, was willst du mehr?

superfood

Bratapfel-Zimt-Porridge

Allergene: A

Diese Porridge-Variante ist ein Klassiker und deshalb ab sofort durchgängig in unserem Shop erhältlich. Schmeckt ja wirklich jedem, kann echt nix schiefgehen. Proteinreiche Haferflocken sind wieder die Basis dieses nahrhaften Frühstücks und den besonderen Pepp bekommt das Gericht durch die vorher in wenig Kokosfett angebratenen Äpfel. Schale bleibt dran, hat schon meine Oma immer gesagt: die meisten Vitamine sind da drin. Und sie hatte tatsächlich recht: geschälte Äpfel enthalten weniger als halb so viel Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffe wie Äpfel mit Schale. Wer bei Bratapfel ganz automatisch an Weihnachten denkt, liegt falsch: eine gestärkte Mitte brauchen wir das ganze Jahr und da passen sie hervorragend hin, die kleinen gebratenen Apfelstückchen.

Zubereitung: Unsere Getreide-Frühstücke ziehen in den Gläsern alle etwas nach, das heißt beim Erwärmen braucht's in der Regel immer noch etwas Flüssigkeit, in diesem Fall vielleicht einen Schluck Apfelsaft oder Hafermilch, je nachdem, wie süß du es gerne magst.

X-Mas all year long

HAUPTSPEISEN IN DIESER WOCHE

Mung-Dal mit Zucchini und Dinkelreis

Allergene: A, L, M

Mungbohnen sind Bohnenkerne und werden auch Jerusalembohnen genannt. Es gibt etwa 200 verschiedene Sorten, wir verwenden für dieses Dal die grünen erbsengroßen Samen, die deutlich bekömmlicher sind als andere Hülsenfrüchte und deshalb in unserer Küche gerne zum Einsatz kommen. Mung Dal ist ein wichtiger Bestandteil des Ayurveda, denn die Hülsenfrüchte liefern reichlich wertvolle Vitalstoffe, Ballaststoffe und Eiweiß. Wenn du Koriander magst, schmeckt dieses Curry am besten mit einem Klecks Joghurt mit frischem Koriander. Frischer Koriander hat gute antibakterielle Eigenschaften, stimuliert auch schon in kleinen Mengen die Verdauung und bringt vor allem die Funktion der Leber und des Darms in Schwung.

Zubereitung: Erwärm deinen Eintopf möglichst schonend, das heißt langsam und eventuell mit einem Schuss (Kraft)Suppe. Wenn du den Reis nicht gleich mit dem Dal vermischen möchtest, kannst du das Glas auch einfach in ein Wasserbad setzen. Lass das Mung-Dal nicht zu lange am Herd, die kleinen Bohnen sind sehr „verletzlich“. Schmeckt sehr gut mit einem Spritzer Zitrone oder Limette, mit Koriander und einem Klecks (Kokos)Joghurt.

vitality

Gemüse-Lasagne mit Blattspinat

Allergene: A, C, G, L

Lasagne hat ja generell einen eher schlechten Ruf, wenn es um gesunde Zubereitung und hochwertige Nährstoffe geht. Unsere Variante hat neben den vielen Glücksgefühlen, die ein gutes Pasta-Gericht zweifellos auslöst, noch viel mehr zu bieten: wertvolle Zutaten für deine Ernährung, zum Beispiel Karotten, Zucchini, Spinat und Tomaten werden von den typisch italienischen Gewürzen begleitet. Thymian ist genauso wie Oregano für seine gesunde und heilende Wirkung bekannt. Beide Kräuter scheinen antibakteriell und entzündungshemmend zu sein, regen die Verdauung an und wirken ausgleichend bei Blähungen oder Völlegefühl. Die Bechamel-Sauce wurde in unserem Rezept durch den fettarmen Ricotta und einen Zusatz-Schöpfer Tomatensauce ersetzt und so hat's dieses Rezept – mit einiger Überredungskunst – auch an unserem strengen Rezept-Entwicklungs-Team vorbei geschafft. Halleluja!

Zubereitung: Bitte wärm die Lasagne gleich im Glas in deinem Backrohr, so 10 Minuten bei 120 Grad müssten reichen. Dazu passt ein Glas Chianti, der gute alte Eros, Blick auf's Meer und eine Fußmassage ... OK – da müsst ihr wohl auf einiges verzichten, aber Augen zu und Fußmassage, das lässt sich einrichten!

Pasta Amore

Mango-Huhn-Curry mit Reis

Allergene: N

Curry ist ein sehr beliebtes Gericht in der gesunden Küche, weil die verwendeten Gewürze als besonders wärmend und stärkend gelten. Kurkuma zum Beispiel wirkt entzündungshemmend und abschwellend, hilft bei der Blutreinigung und reguliert den Stoffwechsel. Dem gelben Gewürz wird übrigens auch gute Wirksamkeit gegen depressive Verstimmungen und als Mittel gegen Demenz nachgesagt - beides brauchbar Zeiten von Gefühls-Achterbahnen und der Still- oder Stress- Demenz ;-). Unser Mango-Huhn-Curry wird mit viel Kokosmilch zubereitet, die wiederum reich an Vitaminen, Nährstoffen und Mineralien ist und eine gesunde Energiequelle darstellt. Die geschmacksgebende Mango enthält jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe und hilft damit deiner guten Verdauung. Laut TCM wirkt die Mango befeuchtend, Übelkeit beseitigend und durststillend - bei einem leicht flauen Magen, der während der Schwangerschaft, aber auch im Wochenbett oder während der Menstruation vorkommen kann, ist die Mango also ein heißer Tipp! Und sie harmoniert hervorragend mit den typischen Curry-Gewürzen.

Zubereitung: Du kannst deine Curry/Reis-Kombi gleich im Glas in ein Wasserbad stellen und so schonend erwärmen. Lass alles noch ein bisschen nachziehen, damit die Hühnerfleisch-Stücke auch im Inneren schön heiß sind.

good mood food

COUPLE-UP-GERICHT DER WOCHE

Chillig Chicken

Allergene: F, N

Unser gemütliches Hendl-Gericht macht seinem Namen alle Ehre. Was ist uns neben der guten und gesunden Ernährung das Allerwichtigste? Richtig, ihr habt gut aufgepasst: Ruhe, einfach mal eine kurze Pause! Im Wochenbett gilt das auch für eure Partner und Partnerinnen - raus aus der Küche und ab ins Bett, es ist Kuschelzeit!

Zartes Hühnerfleisch mit einer großen Portion frischem Gemüse, alles angebraten mit den typischen Sweet Chili-Gewürzen Honig, Ingwer, Sojasauce und Limette. Geht Liebe wirklich durch den Magen? Wir sind überzeugt davon: Jawoll. Gemütlich auf dem Sofa oder im Wochen-Bett essen, Baby bestaunen und dabei gemeinsam das Gefühl einer frischgebackenen Familie genießen. Klingt traumhaft, oder?! Ganz so rosarot ist das Wochenbett ja leider nicht (immer), aber vielleicht sieht eure Welt nach einer Portion Chillig Chicken wieder ein kleines bisschen besser aus!

Zubereitung: Chillig Chicken einfach im Glas Wasserbad erwärmen und bisschen ziehen lassen, damit's auch in der Mitte des Glases schön heiß wird. Rein in die Pfanne und nochmal gut durchrösten ist auch eine Option, ganz nach Belieben.

family first

SNACKS

Chocolate-Beetroot-Brownies

Allergene: C, F, G, H

Die Rote Rübe ist so vielseitig einsetzbar - vor allem im Wochenbett ist die Knolle aufgrund ihrer Blut-stärkenden Wirkung gar nicht wegzudenken, deshalb verarbeiten wir sie ganz selbstverständlich in vielen unserer Suppen und Eintöpfe. Unser neues Brownie-Rezept macht sie jetzt auch noch auf ganz anderer Ebene zum Star. Zusammen mit hochwertiger dunkler Schokolade wird ein saftiger Kuchen draus, der nicht nur großartig schmeckt, sondern auch wirkt: Entzündungshemmend, Leber-stärkend, Blutbildungs-fördernd und Verdauungs-regulierend. Und on top regnet es beim Genuss der Rüben-Brownies Glücksgefühle und Oxytocin pur.

feelings of happiness

TREAT YOURSELF

Cacao Peanut Energyballs

Allergene: A, E

Ihr liebt unsere Energiebällchen ja und deshalb gibt's nach und nach auch immer mehr verschiedene Sorten in unserem Programm. Nach einigem Herumtüteln am perfekten Rezept haben es diesmal kleine Erdnuss-Bällchen in eure Boxen geschafft. Erdnussmus ist nämlich eine wunderbare Quelle für hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe und schneidet im Vergleich zu anderen Nussmusen hinsichtlich der Nährwerte am besten ab. Datteln - eh klar - als Basis und schon haben wir den perfekten Snack gezaubert, der euch zwischen euren warmen Mahlzeiten mit hochwertiger Energie versorgt. Schmatz.

smack the peanut snack

Kaiserschnitten

Allergene: A, H

Du hattest eine Bauchgeburt? Dann hast du dir unsere Kaiserschnitten mehr als verdient. Es geistert ja immer noch die Idee herum, dass ein Kaiserschnitt die - salopp formuliert - "einfachere" Methode einer Geburt sei. Wir wissen, dass dem bestimmt nicht so ist. Die ersten Tage und manchmal auch Wochen nach der Bauch-OP brauchst du eine Extra-Portion Unterstützung, ein zusätzliches Paar Hände und viel Hilfe für Haushalt & Co. Als Doulas können wir einen Teil davon abdecken - Women's Nature liefert dir auf Wunsch gerne etwas ganz Besonderes dazu: Unsere Kaiserschnitten! Abgesehen von den üblichen wohltuenden und heilungs-unterstützenden Wochenbett-Zutaten erarbeiteten wir hier ein Rezept mit Sanddorn: die gelbe Beere hat aufgrund ihres hohen antioxidativen Effektes eine sehr gute wundheilende und entzündungshemmende Wirkung auf deinen Körper, ebenso wie die Rosenblüte, die nicht nur als optisches Highlight auf deinen Kaiserschnitten zum Einsatz kommt. Schokolade, Nüsse und Lavendelblüten helfen deinen Nerven und deiner Seele, um nach deiner Bauchgeburt auch mental wieder Kraft zu sammeln.

Übrigens - wenn du dich mit anderen Bauchgeburts-Mamas austauschen möchtest, bietet Sarita bei uns im Women's Nature jeden zweiten Freitag ein gemütliches Beisammensein an. Komm vorbei mit all den Themen, die dich zu deinem Kaiserschnitt-Erlebnis noch immer oder vielleicht auch nicht mehr beschäftigen. Du bist herzlich willkommen!

Cheers to the empress!

Dattel Salted Caramel

Allergene: H

Unser Dattel-Karamell eignet sich hervorragend zum Dippen von frischem Obst, als Topping für dein Frühstücks-Porridge oder auch als Brot-Aufstrich. Wir verwenden für diese cremige Köstlichkeit die Königin unter den Dattelfrüchten: Medjools überragen sowohl von ihrer Größe als auch von Süße und Geschmack all ihre Kolleginnen um Längen. Für euch nur das Beste! Mandelmilch, Mandelmus, Vanille, Zimt und Meersalz-Flakes machen diese süße Köstlichkeit - übrigens ganz ohne raffinierten Zucker - zum Star! Herzlich Willkommen in den heiligen Reihen unserer Women's Nature-Sweets, da schafft's definitiv nicht jeder rein!

Dig in!

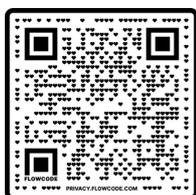
Women's Nature Gerstentrunk

Allergene: A

Die Geschichte unseres Gerstentrunks geht so: Wir hatten Gersten-Apfel-Frühstück am Programm und nach dem ganzen Einweich- und Koch-Prozedere der wohltuenden Gerste erinnere ich mich an die Worte unserer TCM-Kochtrainerin: "Gerstenwasser ist ein absolutes Wundermittel." Gerade noch rechtzeitig, bevor der - zugegeben nicht sehr ansehnliche - graue Schlatz (entschuldigt, bitte) im Ausguss landete. Und schon war unser großartiges Team am Start: Im Nu wurde aus dem Wasser, in dem die Gerste gekocht wurde, der Women's Nature Gerstentrunk, aufgepeppt mit verschiedenen Gewürzen, ein wenig Zitrone hier, ein bisschen Apfelsaft da. Die positiven Auswirkungen des Gerstenwassers auf die Gesundheit können sich sehen lassen: Unmengen an Mineralstoffen, pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe regulieren Magen und Darm, entwässern und wirken sich nachweislich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

Beim Ausliefern hab ich mich dann noch für unser Gebräu entschuldigt, so nach dem Motto: "Naja, das wird jetzt geschmacklich nicht das Highlight unserer Box - aber da müsst' ihr durch. Der Gerstentrunk ist soooo gesund!" Keine paar Stunden später hatten wir folgende Nachrichten in unserem Postfach: "Dieser Gerstensaft 😍 OMG, ich liebe den 😊!" oder "Ich brauch mehr davon." und "Dieses Gersten-Apfel-Getränk ist ziemlich gut! Wir sind gespannt auf den Rest!" So macht Kochen Freude.

OMG, I love it!



Ist es deine letzte Bestellung? Gib uns kurz Bescheid und wir setzen dich auf unsere Pfand-Abhol-Liste. Bei nächster Gelegenheit holen wir die leeren Gläser wieder ab und überweisen dir deinen Einsatz retour. Oder du kommst zu einem unserer BBB-Treffen und nimmst das Leergut gleich mit. Wir freuen uns auf dich!