

Nahrung für die Wöchnerin und die stillende Mutter

Hafer

Hafer (avena sativa) ist ein ausgezeichnetes, nährstoffreiches und leicht verdauliches Getreide. Hafer ist in der vegetarischen Ernährung bekannt für seinen hohen Eisengehalt, vergleichbar mit vielen Fleischsorten. Die Hämoglobinwerte sind in der Schwangerschaft nach der Geburt und im Früh- und Spätwochenbett ein zentrales Thema.

Es ist das Wesen des Hafers, die Energie von den Einflüssen, die uns aus dem Rhythmus werfen zu absorbieren. Hafer fängt "Erschütterungen" auf und fördert dadurch die Belastbarkeit. Er unterstützt die seelische Bewältigung von Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit und hilft auch, wenn diese Phasen von körperlicher Erschöpfung begleitet sind.

Bei nervösen Erschöpfungszuständen und Rhythmusverlust (Stillen) wirkt Hafer nervenstärkend. Im späteren Zeitpunkt, wenn das Baby abgestillt ist und nachts schläft, finden Frauen oft schwer in einen ungestörten Schlaf- Wachrhythmus zurück.

Hafer in Form von pflanzlichen Tropfen oder in homöopathischer Form verabreicht, helfen der Mutter ihren Schlaf- Wachrhythmus wieder einzupendeln.

Hafer kann leicht in verschiedensten Varianten in den Mahlzeiten eingebaut werden.

Zum **Frühstück** im Müesli (am besten in Form von frisch gequetschten Haferkörnern), Haferflocken oder Haferbrot, Hafermilch (Reformhaus).

Zum **Mittag/Abendessen** in Form von Suppe mit frischen Kräutern angereichert, Haferbratlinge, Haferbrei mit Kompott.

Haferbratlinge

250gr. Hafer mit warmen Wasser bedecken und 4-6 Stunden quellen lassen.

Eine gehackte Zwiebel darunter mischen und mit Gemüsebrühe aufkochen und garen lassen bis das Wasser aufgesogen ist. Dann 100gr. gehackte Nüsse nach Lust und Laune (Haselnüsse, Baumnüsse, etc.) und frisch gehackte Kräuter darunter mischen mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Vollkornmehl oder Dinkelmehl unter die Masse mischen bis sich bequem flache Bratlinge formen lassen.

Im Olivenöl langsam und goldgelb braten.

Die Bratlinge schmecken auch ausgezeichnet als kalte Beilage.