



Zentrum für Naturheilkunde

und Osteopathie Akademie München

Rezeptvorschläge

für einen hormongesunden und entspannten kulinarischen Tag

Menüvorschlag

1. Frühstücksbowl
2. Rosenkohlcurry – wahlweise mit Tofu, Puten- oder Hühnerschnitzel oder Halloumi
3. Kürbissuppe mit Frucht-Gemüsespieß

Die meisten Menschen vertragen es am besten, mittags die größte Mahlzeit einzunehmen, und das Abendessen klein ausfallen zu lassen. Wohlwissend, dass das nicht immer möglich ist, und die Kürbissuppe auch gut mitgenommen und aufgewärmt werden kann, lassen sich die beiden Mahlzeiten aber auch tauschen.

Übrigens lassen sich Suppen für einige Stunden auch sehr gut in Thermobehältern warmhalten, und damit auch außer Haus warm genießen!

Nach dem Mittag- oder Abendessen ist natürlich auch ein (!) Stückchen dunkle Schokolade als Nachtisch erlaubt.

REZEPTE:

Frühstücksbowl mit Chia-Samen und Beerenfrüchten

- 1,5 EL Chia-Samen mit doppeltem Volumen Mandelmilch bedecken
-> ca. ½ h oder schon über Nacht quellen lassen.
- Ggf. nochmal Mandelmilch nachgießen, wenn der Pudding zu dick ist
- Da eine warme Mahlzeit in den Tag meist guttut, kann der Pudding noch einmal kurz aufgekocht werden. Wer vergessen hat, die Chia-Samen einzuweichen, kann auch einfach die Mandelmilch erwärmen und Chia-Samen dort hineingeben. In der warmen Milch quellen die kleinen Samen auch schnell auf.
- 2 Datteln mit etwas Mandelmilch und 1 Prise Zimt pürieren (es kann auch etwas gemahlene Vanille, Kardamon, eine Prise Curcuma, ... zugegeben werden)
-> mit Chia-Pudding mischen -> in Teller füllen.



Bildquelle: Sandra Krauß-Mandel

Dazu Himbeermus und Chufas (Erdmandelflocken) reichen (Himbeermus: gefrorenen oder frische Himbeeren langsam köcheln, Saft verdampfen lassen, bis Mus übrigbleibt).

Wer will, kann den Chia-Pudding auch noch mit anderem Obst und /oder gerösteten Nüssen bzw. Kokoschips servieren. Ein Löffel Mandelmus und / oder ein Löffel hochwertiges Öl sorgen zusätzlich für eine gute Sättigung.

Rosenkohlcurry – wahlweise mit Tofu, Puten- oder Hühnerschnitzel oder Halloumi

Sauce vorbereiten aus:

- 1 großen Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, kleines Stück Ingwer
- 2 Karotten. 1 Viertel Stück Sellerie -> Alles klein schneiden und in 1 EL Kokosöl anbraten
- Nach individueller Vorliebe und Bedarf den „Eiweißbaustein“, also ca. 100 bis 200 g Tofu, Hühner- oder Putenschnitzel oder z.B. Halloumi zufügen und mit braten
- Würzen mit: Galgant, Bertam, Rosmarin, Thymian, Bockshornkleesamen, Curcuma, Pfeffer, ...
- 1 Dose Kokosmilch dazu geben und Mischen
- Rosenkohl ca. 10 Minuten blanchieren bis er bissfest (Menge: 3/4 Sieb voll). Diesen mit ins vorbereitete Curry geben. Ein paar Röschen zum Garnieren übriglassen.
- Frische oder getrocknete (Wild)Kräuter darüber streuen – fertig!
- Hier würden auch geschrotete Mariendistelsamen als Topping dazu passen, um der Leber zusätzlich etwas Gutes zu tun. Wobei die sich schon riesig über den Kohl freuen wird!!



Bildquelle: Sandra Krauß-Mandel



Kürbissuppe mit Frucht-Gemüsespieß

- Kürbisfleisch von ca. 1 mittelgroßem Kürbis
- Mit ca. 1 Liter Brühe oder Salzwasser weichkochen
- Eventuell im Kochverlauf noch Flüssigkeit zugeben
- Zum Würzen: Ingwer frisch und / oder gemahlen, etwas Zimt, Curry, Curcuma, Bockshornkleesamen, etwas Paprika und Pfeffer, Galgant, Bertram, Prise Muskat
- Alles zusammen pürieren und nochmal abschmecken
- Wer will – noch etwas Orangensaft und/ oder Kokosmilch zufügen
- Kann man sehr gut auch auf Vorrat kochen
- Spieß mit Obst und Gemüse bestücken (z.B. Kürbis, Zwiebeln, Paprika, Äpfel), mit Olivenöl einpinseln und in den Ofen geben (170° für ca. 15 Minuten)
-> ggf. noch mit frischen Früchten, Blüten oder frischen Kräutern (Basilikum, Salbei, ... -> beide können unsere Hormone unterstützen) garnieren und zu der Suppe servieren. Das Ofengemüse kann auch als „Einlage“ in die Suppe gegeben werden.



Da die Mengen, v.a. aus den beiden letzten Rezepten, reichen für 2 Personen. Oder können natürlich auch am nächsten Tag noch gegessen werden.
Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, viel Freude beim Kochen, Würzen, Aussuchen der Lebensmittel und dem Entdecken der leidenschaftlichen Zubereitung, falls nicht schon geschehen!!

Bildquelle: Sandra Krauß-Mandel

Ganz gleich, ob es um das Thema Zyklusbeschwerden, Probleme in den Wechseljahren, Stimmungsschwankungen, Libidoverlust, Erschöpfung oder einfach „nur“ um das (Wieder)erlangen des eigenen guten Körpergefühls geht – eine Ernährung, welche unsere Hormonbalance unterstützt, stressreduzierende Inhaltsstoffe liefert und sinnvolle Energie- und Proteinquellen mitbringt, ist für alle genannten Dysbalancen und herausfordernden Lebensphasen die beste Basis.



Gewürzt werden darf nicht nur mit vielen hormonregulierenden Kräutern und Zutaten, sondern auch mit Liebe und Leidenschaft. Die Würze der liebevollen Intention hat wirklich eine unglaubliche Wirkung und bringt oft die besten Gerichte hervor. Oft entwickelt sich die Leidenschaft fürs Selbst-kochen erst beim Tun. Wer das Kochen noch als lästige Notwendigkeit betrachtet, und sich eine entfachende Leidenschaft dafür kaum vorstellen kann, lässt sich mit folgenden Argumenten vielleicht doch zum Schwingen des Kochlöffels motivieren:

- Kochen kann uns erden und entspannen. Der Umgang mit wertvollen Lebensmitteln, die achtsame Zubereitung, das sorgfältige Schneiden von Gemüse, die Auswahl von leckeren Rezepten und Gewürzen, der Einsatz all unserer Sinne, die Vorfreude auf das Essen und die Aussicht auf die Zufuhr neuer Nährstoffe, holen uns beim Kochen fast automatisch runter von unserem Stresslevel.
- Kochen bietet die beste Chance für einen Ausgleich von zu viel geistiger und digitaler oder auch extremer körperlicher Arbeit. Was Ihnen dafür in speziellen Kursen als heilendes „Grounding“ teuer verkauft wird, können Sie mit etwas Wohlwollen und einer neuen Sicht auf das Kochen, täglich zu Hause in der Küche praktizieren.
- Beim Kochen braucht man meist beide Hände – alleine dadurch sind wir einmal voll und ganz bei einer Sache. Wir können uns auf das Wesentliche konzentrieren, und uns erlauben für ein paar Momente die Bringschulden, die wir aktuell noch zu erfüllen haben, zu vergessen. Vielleicht ändert etwas Abstand zu unserer To-Do-Liste auch unsere Sicht auf die Hierarchie der dort stehenden Aufgaben?!

Denn um alle Herausforderungen erfüllen zu können und um den – oft nur von uns angenommenen – Ansprüchen der Anderen gerecht zu werden, ist es zuallererst wichtig, dass es uns gut geht und wir gut mit Energie und allen wichtigen Mikro- und Makronährstoffen versorgt sind. Neue Ideen und Früchte wachsen nur auf einem guten Nährboden. Die beste Basis dafür ist unser tägliches Essen. Umso mehr, je mehr Herausforderungen wir haben, und umso mehr Hinweise auf hormonelle, stoffwechselbedingte, krankheitsverursachte oder stressbelastete Dysregulationen uns unser Körper anzeigt.

Dabei gibt es beim Kochen kaum etwas richtig oder falsch zu machen. Geschmack ist individuell und damit darf auch jedes Essen anders schmecken. Selbst kochen mit „echten“ Zutaten, ohne Vorverarbeitung, Zusatzstoffe, ... ist in jedem Fall die beste Grundlage für unser Wohlbefinden und ganz besonders unser Hormongleichgewicht. Ich möchte Ihnen hier lediglich ein paar Inspirationen bieten.

Im Rahmen unserer Hormonwoche stelle ich Ihnen daher Rezeptvorschläge für ein hormonausgleichendes Tagesmenü vor. Würzen Sie alle Mahlzeiten gerne individuell nach, und bereichern Sie Ihren Tag neben einer guten Ernährung noch um Ihr individuelles Bewegungs- und Ausgleichsprogramm!!



Zentrum für Naturheilkunde und Osteopathie Akademie München

Lassen Sie es sich gut gehen und schmecken – alles Liebe, ihre Sandra Krauß-Mandel

Heilpraktikerin und EMB-Therapeutin

Dr. rer. nat. Sandra Krauß-Mandel

Heimgartenstraße 14 B

85716 Unterschleißheim

Telefon: 0173 3807049

E-Mail: info@dr-sandra-krauss.de

www.naturheilpraxis-krauss-mandel.de

📷 [dr_sandra_krauss_mandel](#)



Bildquellen: Sandra Krauß-Mandel