

Wertvolle Nährstoffe für werdende Mamas

*VON ANFANG AN
BESTENS VERSORGT



MIT
REZEPTEN

BIOHOF
Achleitner

Folat (Folsäure)

Folat spielt eine wichtige Rolle in der Teilung und Neubildung von Zellen. Die Zellteilung ist ein wichtiger Prozess insbesondere am Anfang einer Schwangerschaft.

VIEL FOLAT FINDEST DU IN:



Blattspinat



Mangold



Brokkoli



Rote Rüben



Sprossen



Hülsenfrüchten



Kirschen



Orangen



Erdbeeren

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN FOLAT UND FOLSÄURE?

Folat ist ein wasserlösliches Vitamin, das sowohl in pflanzlichen, als auch tierischen Lebensmitteln vorkommt. Als Folsäure wird die synthetisch hergestellte Form des Vitamins Folat bezeichnet.



Rote Rüben Carpaccio

2 Stk.	Rote Rüben
125g	Vogersalat
50g	Walnüsse
1 TL	Honig
1 EL	geriebener Kren
10g	Bergkäse
	Kresse

DRESSING

4 EL	Apfelessig
3 EL	Walnussöl
1 TL	Senf
1 EL	Honig
	Salz, Pfeffer

Rote Rüben schälen, fein hacheln und auf einem Teller auslegen. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren.

Walnüsse mit 1 TL Honig kurz in einer Pfanne glasieren. Bergkäse fein hobeln. Das Dressing über die Roten Rüben geben und abschließend mit gehobeltem Bergkäse, Kren, Walnüssen und Kresse garnieren.



Folate sind sehr empfindlich gegenüber Hitze und Licht. Zudem sind sie wasserlöslich, was die Verluste durch Kochen und Waschen groß macht. Deshalb sind Rezepte wie dieses genau richtig für dich, da das Gemüse hier roh zubereitet und verzehrt wird.

Eisen

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement und wichtig für die Blutbildung. Auch für das Immunsystem und für viele weitere Prozesse im Körper ist das Spurenelement bedeutsam.

BESONDERS ENTHALTEN IN:



Blattspinat



Kichererbsen



Eierschwammerl



Bohnen



Der Körper kann Eisen am besten in Kombination mit Vitamin C zu sich nehmen. Viel Vitamin C findest du unter anderem in Paprika, Erdbeeren und Zitronen.



WEITERE
REZEPTIDEEN:

[www.biohof.at/
rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)

Gegrillter Paprika-Hummus

*EISENBOOSTER

120g	gekochte Kichererbsen	1 Zehe	Knoblauch, gehackt
2 EL	Sesamöl	500g	rote Paprika
1 EL	Tahini (Sesammus)		Salz, Pfeffer, etwas
1-2 EL	Zitronensaft		Kreuzkümmel

Paprika waschen, in zwei Hälften schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 250°C garen, bis die Haut gegrillt ist. Auskühlen lassen, die Haut abziehen und Kerngehäuse entfernen.

Paprika, Kichererbsen und die restlichen Zutaten (Sesamöl, Tahini, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel) im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Tipp: Mit Öl bedeckt, bleibt der Hummus mehrere Tage im Kühlschrank frisch. Ob am Brot, in Wraps oder Bowls, Hummus ist ein echter Eisenbooster und lässt sich statt mit Paprika auch mit Kürbis, Spinat oder Roten Rüben zubereiten.

Zink

Zink ist für den Stoffwechsel und das Immunsystem wichtig. Während der Schwangerschaft ist der Bedarf an Zink erhöht, da Zink die Zellteilung stark beschleunigt.

BESONDERS ENTHALTEN IN:



Erdnüssen



Linsen



Erbsen



Mais



Sojabohnen



Buntet Linsen-Curry

***FÜR EINE EXTRAPORTION ZINK**

500g	Kürbis (oder Steckrüben)	3 EL	Kokosöl
100g	Karotten	3 TL	Madras Currypaste
150g	rote Linsen	2 EL	Tomatenmark
1 Stk.	Zwiebel	1 EL	Joghurt (optional)
2 Stk.	Knoblauchzehe		Koriander
1 TL	Zitronensaft		Salz
500ml	Gemüsebrühe		Pfeffer gemahlen
			Chilipulver

SO BEREITEST DU DAS CURRY ZU:

www.biohof.at/rezepte/Steckruebencurry-259



**WEITERE
REZEPTE**

Entdecke viele weitere Rezeptideen für deine Schwangerschaft unter **www.biohof.at/rezepte**

Calcium

Calcium ist wichtig für das Skelett und die Knochen des Babys. Insbesondere im letztem Schwangerschaftsdrittel steigt der Bedarf an.

ENTHALTEN IN:



Blattspinat



Feigen



Kichererbsen



Rhabarber



Bohnen



Regenbogen-Lasagne

400g	Hokkaido-Kürbis
300g	passierte Tomaten
200g	geriebener Käse
300g	Rote Rüben (gekocht)
400g	Spinat
16 Stk.	Lasagneblätter
4 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel
	Öl, Salz, Pfeffer

SO BEREITEST DU DIE LASAGNE ZU:

www.biohof.at/rezepte/Regenbogen-Lasagne-323



Gerichte mit Spinat solltest du nicht noch einmal erwärmen, da sich dabei Nitrit bilden kann. Schwangere und Säuglinge sollten möglichst wenig Nitrit aufnehmen.

Alle Nährstoffe die du brauchst *IN EINER KISTE

Eine ausgewogene Ernährung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig.

Mit der Biokiste bekommst du alle wichtigen Nährstoffe kostenlos bis vor die Haustüre geliefert. Wähle eine Biokiste und ergänze sie wöchentlich mit mehr als 1.000 Bio-Produkten – von A wie Apfel bis Z wie Zahnpasta.



FLEXIBEL GENIESSEN

Die vorgeplante Biokiste lässt sich einfach anpassen: Produkte hinzufügen, entfernen oder Mengen ändern – mach sie zu deiner Kiste!



FRISCH VOM EIGENEN FELD

40 Gemüsesorten unseres Bauernhofs landen in der Biokiste. Zudem setzen wir auf langjährige Bio-Partner. So regional wie möglich & ökologisch sinnvoll lautet dabei unser Motto.



Der Weg zu deiner ganz eigenen Kiste

1

BIOKISTE WÄHLEN

Wähle auf www.biohof.at/biokisten die Biokiste, die dir am besten gefällt.

2

GRÖSSE UND RHYTHMUS FESTLEGEN

Von Mini bis Groß, jede Woche oder 14-tägig – eben ganz nach deinen Bedürfnissen.

3

REGISTRIEREN & VORFREUDE GENIEßEN

Werde Teil unserer Biohof-Familie freu dich auf den Start in dein besseres Leben.

Genau richtig für werdende Mamas

15 MINUTEN KISTE

Die Rezeptkiste beinhaltet jede Woche zwei schnelle Rezepte und die passenden Zutaten.

**ENTDECKE 14 WEITERE
BIOKISTEN UNTER:**

www.BioHof.AT/Biokisten



TIPP



Fotos: Achleitner,

Achleitner

BIOKISTE

Biohof Achleitner | Unterm Regenbogen 1 | 4070 Eferding | www.biohof.at