

# Vitalkost

Robert M. Bachmann  
Werner Trautwein

Gesunde Ernährung- was das ist, darüber gibt es geteilte Meinungen. Wer sich einmal in den Diät- Dschungel begeben hat, wundert sich über die widersprüchlichsten Empfehlungen. Viele resignieren und sagen: „Gesund essen, das kann man heute sowieso nicht mehr!“. Dass das nicht stimmen kann, merkt man an sich selbst am besten, wenn man einmal die wohltuende Wirkung einer individuell ausgewählten Kost am eigenen Leibe verspürt hat. Was macht überhaupt eine „gesunde“ Ernährung aus, welche Forderungen muss sie erfüllen?

- Sie muss gesundheitlich unbedenklich und ausgewogen sein.
- Sie muss im Alltag durchführbar sein (man macht nur das, was Freude bereitet, und Freude motiviert besser als ein Verbot).
- Für Auge und Gaumen sollte sie angenehm sein.
- Auf jeden Fall muss sie Wohlbefinden auslösen, ohne nachher zu belasten.
- Sie kann durchaus im Zusammenhang mit einer „Gesundheitsphilosophie“ stehen, wenn die gesundheitliche Unbedenklichkeit gewahrt bleibt (z.B. bei Vegetariern, Kneipp- oder Mayr- Anhängern).
- Sie sollte den Körper dazu veranlassen, gestörte Regelkreise positiv zu beeinflussen.
- Sie sollte individuell auf die Stoffwechselgegebenheiten und Erfordernisse des Körpers (ohne Einseitigkeit!) angepasst sein- der eine verträgt beispielsweise keine Rohkost und braucht häufige warme Mahlzeiten; der andere macht sich mit Vorliebe über Salatplatten her...
- Mineralien, Spurenelemente und Vitamine müssen durch schonende Zubereitung erhalten bleiben- auch die Zubereitung ist Bestandteil einer gesunden Ernährung!
- Die Ausscheidung belastender Substanzen muss durch genügende Trinkmengen (am besten zwischen den Mahlzeiten, damit die Verdauungssäfte nicht verdünnt werden) und Ballaststoffreichtum unterstützt werden.
- Auch der richtige Zeitpunkt für die Mahlzeiten und eine geeignete Esskultur müssen bedacht werden.

Alle diese Vorteile vereint die Vitalkost in sich. Sie geht auf Vorstellungen von Franz Xaver Mayr, Werner Kollath, Maximilian Bircher- Benner und anderer zurück und wurde an unsere modernen Gegebenheiten angepasst. Dabei wurde das Beste aus den jeweiligen Gesundheits“philosophien“ ausgesucht und durch eigene Erfahrungen ergänzt. In der Klinik für Naturheilverfahren Bad Feilnbach wird die Vitalkost seit Jahren mit großem Erfolg eingesetzt.

Über eine Steigerung des Wohlbefindens hinaus hat diese Ernährungsart im Gegensatz zur gängigen Zivilisationskost folgende Wirkungen, die zur Krankheitsvorbeugung oder auch zur Verhütung einer erneuten Erkrankung ausgenutzt werden können:

- Die Neigung zu Entzündungen wird gehemmt.
- Die Fließeigenschaften des Blutes werden wesentlich verbessert, damit auch die Durchblutung aller Gewebe (eine gesteigerte Hautdurchblutung bringt beispielsweise auch eine Schönheitswirkung mit sich!).
- Kreislauf und Herz werden entlastet durch die Einsparung von Kochsalz.

- Die Organzellen werden mit Mineralstoffen (v.a. Kalium) und Spurenelementen aufgefüllt.
- Es kommt ohne Hungergefühl zur Gewichtsabnahme (bei Übergewicht).
- Vollwertnahrung unterstützt die ausgeglichene Funktion der hormonellen und nervalen Regelkreise im Körper.
- Die Darmpassage wird wegen des hohen Ballaststoffgehaltes beschleunigt; krankmachende Inhaltsstoffe des Nahrungsbreies haben dadurch wesentlich kürzer Kontakt mit der Darmwand; dies erklärt unter anderem z.B. eine geringere Häufigkeit von Darmkrebs bei Vegetariern.
- Die Magenentleerung wird verzögert, der Blutzucker- und Insulinspiegel im Blut ist weit geringeren Schwankungen unterworfen; dadurch entsteht ein verlängertes Sättigungsgefühl; Heißhungergefühle treten nicht auf. Die günstige Wirkung auf Stoffwechselstörungen, v.a. Diabetes mellitus, ist damit offensichtlich.
- Die Darmeigene, wichtige Bakterienflora wird positiv beeinflusst.

Etliche diese positiven Wirkungen werden Sie deutlich verspüren, sie lassen sich aber auch objektiv durch Laboruntersuchungen nachweisen, beispielsweise durch Blutspiegelmessungen des Cholesterins oder des Blutzuckers.

## **Ernährungsumstellung**

Was ist an der sogenannten Zivilisationskost überhaupt schlecht?

Wenn sie doch schmeckt?

Jeder weiß es im Grunde: Sie ist zu fett, zu süß, zu salzig, zu eiweißreich, einfach zu reichlich. Nicht von ungefähr sind Verdauungsbeschwerden, Übergewicht und degenerative Zivilisationskrankheiten, aber auch Infarktanfälligkeiten weit verbreitet, die auf eine falsche Ernährung zurückgehen.

## **Was bedeutet nun Vollwertnahrung?**

Eine Nahrung, die sich mit dem Etikett „Vollwertnahrung“ schmücken darf, muss folgende Kriterien erfüllen:

- Sie muss so naturbelassen wie möglich sein.
- Die Zutaten sollen frisch und wertschonend verarbeitet sein.
- Rohobst, Rohgemüse und Getreide (nicht erhitzt bis schonend erhitzt) bilden einen wichtigen Bestandteil.
- Damit ist Reichtum an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen gewährleistet.
- Der Konsum von Genussmitteln (Kaffee, Schwarztee, Wein, Spirituosen/Nikotin) muss auf ein Mindestmaß begrenzt sein.

Etwa die Hälfte der Lebensmittel soll als Frischkost verzehrt werden. Fleisch bzw. Wurst und Eier (auf die Herkunft achten- keine Eier aus der Legebatterie!) sollen eine untergeordnete Rolle als Beilage spielen. Sie sollten mindestens drei Fleischfreie Tage pro Woche einplanen. Vollwertnahrung unterscheidet sich von üblicher Mischkost auch durch das Meiden von Zusatzstoffen, daher sollte auf konservierte oder synthetische Nahrungsmittel (z.B. Kunsthonig, Fertigsoßen, künstliche Aromastoffe) verzichtet werden. Bei notwendiger Konservierung sollten Sie wertschonende Verfahren (z.B. Milchsäuregärung, Tiefgefrieren) bevorzugen. Als Süßmittel kommen statt Raffinadezucker und Süßstoffen in Frage:

- Ahornsirup
- Birnen- oder Apfelkraut (Dicksaft)
- Bienenhonig

Anstelle von Salz können Gewürzkräuter verwendet werden (hervorragender Salzersatz: z.B. Liebstöckel).

## **Zubereitungsformen**

Mechanisch, chemisch oder durch Erhitzen veränderte Lebensmittel sollten nur dann genossen werden, wenn diese Behandlung sinnvoll oder notwendig ist.

- Zerkleinerung (Schneiden, Raspeln, Mahlen usw.) so schonend wie möglich und erst kurz vor dem Verzehr, um den Verlust an wertvollen Bestandteilen wie Vitaminen/ Enzymen durch Oxidation möglichst gering zu halten.
- Wichtigste technische Hilfsmittel:
  - Kochtopf mit Dämpfeinsatz, ungelochtem Einsatz (für die Zubereitung von Getreide, das quellen muss, z.B. Reis, Buchweizen, Polenta)
  - Backrohr in der Vitalkost werden Bratlinge, Bratkartoffeln, etc. in der Bratpfanne kurz und scharf angebraten und im Backrohr- ohne weiteren Fett- oder Wasserzusatz!- fertig gebraten. Vorteil: Geringerer Fettverbrauch

Die Art der Zubereitung bevorzugt schonendes Garen wie Dämpfen und Dünsten in möglichst kurzer Zeit.

Hinweis: Der oft gelobte Römertopf ermöglicht zwar eine fettarme Zubereitung, führt aber wegen der langen Garzeiten zu einem erheblichen Nährstoffverlust!

## **Auswahl der Nahrungsmittel**

Die Auswahl der Nahrungsmittel richtet sich nach dem jahreszeitlichen Angebot. Die Herkunft von Obst, Gemüse, Fleisch und Milchprodukten sollte bedacht werden, da die Schadstoffbelastung unserer Nahrung immer mehr zunimmt. Fleisch von Tieren, die sich viel bewegen, ist vorzuziehen gegenüber Fleisch von Tieren, die bewegungsarm leben (Beispiele: Forelle ist besser als Karpfen; Fleisch eines artgerecht gehaltenen Schweins besser als eines Schweins aus Massentierhaltung; Flugente ist einer Mastgans vorzuziehen), da es wesentlich weniger Fett, Schadstoffe und Rückstände enthält.

Bei Obst und Gemüse ist von Bedeutung, wie sie gedüngt werden und von welcher Beschaffenheit die Böden sind, auf denen sie wachsen. Gemüse von überdüngten, an Spurenelementen jedoch verarmten Böden ist weniger wertvoll als Gemüse aus integriertem oder biologischem Anbau. Nahrungsmittel mit geringerer Belastung von Schwermetallen und Schadstoffen (z.B. Pestiziden) reduzieren die Möglichkeit, dass Fermente/ Enzymsysteme beeinträchtigt oder blockiert werden.

## **Ernährungsfehler**

Ließen sich einmal ein, zwei Mahlzeiten in Richtung krankmachender Zivilisation nicht vermeiden (z.B. anlässlich eines Arbeitsessens, Familienfestes), können diese Fehler durch Entlastungstage, am günstigsten regelmäßig an einem bestimmten Wochentag, oder durch regelmäßiges vorbeugendes Fasten im Frühjahr und Herbst wieder gut gemacht werden; eine

weitere Möglichkeit besteht darin, ein- bis zweimal pro Woche auf eine feste Abendmahlzeit zu verzichten.

## **Wichtiger Hinweis**

- Vollwertkost ist nicht gleich Vollkornkost!

Dieses Missverständnis taucht immer wieder auf. Eine reine Vollkornkost würde zur einseitigen Ernährung führen, da das Säure- Basen- Gleichgewicht und das Prinzip der Vielseitigkeit dabei nicht ausreichend gewahrt ist. Auch die Verträglichkeit ist teilweise problematisch.

## **Der Säure- Basen- Haushalt**

Bei unserer üblichen heutigen Ernährung, aber auch bei unserer stressreichen Lebensweise besteht im Organismus die Tendenz zur Übersäuerung. Eine ausgeglichene Säure- Basen- Bilanz ist für einen reibungslos funktionierenden Organismus von großer Bedeutung. Gerät dieses Gleichgewicht aus dem Lot, können schwerwiegende Zivilisationskrankheiten wie z.B. die Osteoporose folgen. Bei bestimmten Krankheiten sollte daher der Säure- Basen- Haushalt besonders sorgfältig bedacht werden; bei einer ausgewogenen Vitalkost besteht ansonsten kaum die Gefahr, sich in diesem Bereich falsch zu ernähren.

## **Der Flüssigkeitshaushalt**

Die dritte wichtige Säule der Vitalkost ist die Flüssigkeitszufuhr. Der Begriff „Flüssigkeit“ wird dabei eng definiert als

- Quellwasser
- Kräutertees
- Heil- und Mineralwässer

Als Minimum für die Flüssigkeitszufuhr sind 2 Liter täglich zu empfehlen; bei hohem Körpergewicht und beim Fasten entsprechend mehr (bei Herz- und Nierenkranken sind unbedingt anders lautende Empfehlungen des Arztes zu befolgen).

Empfohlene Flüssigkeitsaufnahme bei Gesunden

---

Körpergewicht	Empfohlene tägliche Flüssigkeitsaufnahme
Bis 50 kg	2 l
Bis 75 kg	2,5 l
Bis 90 kg	3 l
Über 90 kg	entsprechend mehr

---

Der Zeitpunkt der Flüssigkeitsaufnahme sollte berücksichtigt werden: keine Flüssigkeit zu den Mahlzeiten (sonst werden die Verdauungssäfte zu sehr verdünnt)!

## Kräutertees

Als Kräutermischungen zubereitete Tees können überschüssige Säuren verdünnen oder sie zusätzlich abpuffern. Darüber hinaus wirken sie krampflösend, harntreibend, stoffwechsellanregens- je nach gewählter Zusammensetzung der Tees. In Tabelle 4 sind geeignete Kombinationen aufgeführt.

Säureüberschüssige oder reizende Teesorten sollten, z. B. Früchte-, Malven- oder Hagebuttentees sollten möglichst vermieden werden. Tees wie Kamillen- oder Pfefferminztee sollten nicht über einen längeren Zeitraum getrunken werden, sie haben besondere Heilanzeigen und sollten hauptsächlich dafür zur Verfügung stehen.

Hinweis: Bei den im Reformhaus oder in Drogerien erhältlichen Kräutertees ist eine Heilwirkung nicht garantiert, sondern nur bei den über Apotheken erhältlichen!

## Kräutermischungen zum täglichen Hausgebrauch

Gesamtwirkung	Bestandteile
Beruhigend, schlaffördernd, antidepressiv	Melisse- Johanniskraut- Hopfen
Schlaffördernd, beruhigend, antidepressiv	Melisse- Johanniskraut- Baldrian
Stoffwechsellanregend, entkrampfend, entblähend	Kümmel, Fenchel, Anis
Entwässernd, desinfizierend, beruhigend, blutreinigend, kreislaufstabilisierend	Birkenblätter- Brennesselblätter, Weißdorn
Entgiftend, entwässernd, blutbildend, blutdrucknormalisierend	Brennessel- Löwenzahn- Lindenblüten
Herzkräftigend, entkrampfend, schlaffördernd, beruhigend	Melisse- Kümmel- Kamille- Weißdorn

Zubereitung: 1 TL der Teemischung mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, 3- 4 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Sie erhalten damit einen „blondenTee“, der bewusst sehr dünn ist, um vermehrt Flüssigkeit zuzuführen und keine Gegenreaktionen, z.B. Krämpfe im Verdauungstrakt aufgrund zu hoher Konzentration, auszulösen.

Diese Tees sollten über längere Zeit nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt getrunken werden.

## Quell-, Mineral- und Heilwässer

Neben Quellwässern (auch gutem Leitungswasser) sind Mineralwässer ein empfehlenswertes Getränk, da sie dem Körper zusätzlich Mineralstoffe zuführen. Bei Heilwässern sollten Sie dem Etikett zu entnehmende Heilanzeige beachten. Heilwässer sollten nicht über einen langen Zeitraum ohne ärztlichen Rat konsumiert werden.

## „Verhaltensregeln“ nach F. X. Mayr

Maßstab für eine richtige Ernährung ist nicht eine Nährstofftabelle, sondern Ihr Körper, der Ihnen das richtige Maß durch Wohlbefinden anzeigt (das gilt allerdings nur bei funktionierendem natürlichem Instinkt, der heute vielen abhanden gekommen ist).

Die setzt jedoch voraus, dass Sie eine richtige Esstechnik- um nicht zu sagen: Esskultur- pflegen, die eine Voraussetzung für eine ordnungsgemäße Aufspaltung der Lebensmittel ist. Mit dieser Esskultur hat sich Mayr eingehend befasst. Seine Ratschläge sind heute wichtiger denn je, da die äußeren Bedingungen heutzutage zunächst einmal schlecht sind. „Fast Food“ wurde nicht umsonst erfunden. Wer wertvolle Zeit in der Mittagspause in der Schlange an der Kantine verbringt, widmet seine Esstechnik oft wenig Aufmerksamkeit, sondern sieht zu, dass er schnell wieder an der Stechuhr vorbeikommt. Ganz bewusst muss hier eine Schulung einsetzen.

Folgende Verhaltensregeln sind nach Mayr wichtig und bilden die vierte Säule des Ernährungsprinzips „Vitalkost“:

- Essen Sie langsam und kauen Sie gut (jeden Bissen 30- 50 mal): der Sättigungsreflex tritt nach 10- 15 Minuten ein und ist relativ unabhängig von der aufgenommenen Nahrungsmenge; das gute Kauen sorgt für eine gute Durchmischung des Speisebreies mit den im Speichel enthaltenen Fermenten („Gut gekaut ist halb verdaut“); durch gründliches Kauen wird die Oberfläche der Partikel vergrößert, die Verdauungsenzyme haben dadurch eine viel größere Angriffsfläche.
- Einteilung der Nahrungsmengen zu den Mahlzeiten: Frühstück Sie reichlich („Wie ein Kaiser“). Das Mittagessen soll dürftiger ausfallen („wie ein König“), das Abendessen spartanisch sein („wie ein Bettler“). Dies bezieht sich vorrangig auf die Menge der Inhaltsstoffe und nur sekundär auf die Energiemenge!
- Zeitpunkt der Mahlzeiten: Rohkost und Obst sollten Sie nicht nach 15- 16 Uhr essen, da es sonst während der Nachtruhe zu Blähungen und Gärung kommen kann. Die Abendmahlzeit sollte am günstigsten spätestens 2, besser noch 3 Stunden vor der Bettruhe eingenommen werden.
- Einstimmung auf die Mahlzeiten, Rahmenbedingungen: Mayr empfiehlt, sich auf die Mahlzeit durch eine Ruhepause vorzubereiten. Optimal wäre dazu eine 10- 15- minütige Entspannung vor der Mahlzeit. Auf jeden Fall sollte man sich genügend Zeit für eine Mahlzeit gönnen und nur in Ruhe, niemals unter Anspannung und nicht mit kalten Händen/ Füßen essen.
- Denken Sie daran: Nicht zu den Mahlzeiten trinken!

Und jetzt heißt es: ausprobieren! Sie können nur gewinnen. Die folgenden Rezepte sind für jeweils zwei Personen berechnet. Neben Rezepten für die Hauptmahlzeiten und speziellen Entlastungstagen wurde den Saucen ein eigenes Kapitel gewidmet, weil Sie mit einer guten Sauce die „langweiligsten“ Gerichte interessant machen können.

## Frühstück

### Sechskornmüsli mit Zutaten

#### Zutaten:

- 2 EL grob geschrotetes Sechskorn (Sprießkornweizen, Sprießkornroggen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen)
- Milchprodukt Ihrer Wahl: z.B. Bioghurt (am besten mit lebenden Bifiduskulturen/ rechtsdrehender Milchsäure), Quark oder Sauerrahm (Sahne, Kefir, Milch, Buttermilch...
- Bei Milcheiweiß- Unverträglichkeit: Sojamilch, Tee
- 1 Apfel

#### Zubereitung:

- Am Abend vorher das Korn in der doppelten Menge kalten Wassers einweichen
- Abdecken und kühl stellen (Schutz vor Bakterienbesiedlung; die theoretische Einweichzeit beträgt 3 Stunden)
- Am nächsten Tag Milchprodukt Ihrer Wahl hinzufügen.
- Anschließend einen mit Schale grob geriebenen Apfel unterheben.
- Fertig ist das Grundmüsli
- Die notwendige Abwechslung und die individuelle Geschmacksrichtung bestimmen Sie durch die Wahl der Zutaten: gemahlene Haselnüsse, Weizenkleie, Rosinen, Leinsamen, Sesam, Haferflocken, Haferkleie, Obst nach Jahreszeit oder Tiefkühlware
- Süßen nach Wunsch mit: Ahornsirup, Honig. Diese relativ geringe Menge Sechskornmüsli reicht vollständig aus. Sie sollte als Einstieg ins Frühstück, also als Vorspeise, angesehen werden. Eine ausgeglichene Ernährung beginnt beim Frühstück, das reich an Vitalstoffen sein sollte. Ärzte empfehlen:  
*Frühstücken Sie wie ein Kaiser!*

Dieses Müsli enthält sehr viel hochwertige Inhaltsstoffe, aber eben nicht alle.

#### Deshalb zusätzlich:

- Knäckebrot und Quark
- Vollkornbrot und Käse
- Vollkornsemmel und Birnenkraut

#### Sie fragen:

Was ist Sprießkorn?

Das ist noch keimfähiges Getreide.

Was ist Birnenkraut?

Das ist Birnendicksaft, eine Art Sirup aus Birnen.

**Tipp:** Schnelle Variante, zusätzliche Abwechslung:

- Haferflocken kernig mit Bioghurt
- Grob geriebener Apfel und Obst

## Saucen

### Tipp:

#### Natürliche Bindemittel

- rohe Kartoffeln
- gekochte Kartoffeln
- Geschlagene Sahne
- Hefe
- Käse
- Feingemahlene Korn, z.B. Grieß, Polenta
- Senf
- Hafer-/ Reisflocken
- Vollkornmehl
- Banane
- (Mondamin)

Nach dem Hauptbestandteil können zwei Gruppen von Saucen unterschieden werden:

- Sahnesaucen
- Gemüsesaucen

### Tipp:

Was nehmen, wenn Milch und Sahne nicht vertragen werden?

- Wasser/ Heilwasser
- Sojamilch
- Wurzelbrühe

#### Zubereitung der Sahnesaucen:

- Mischung von Milch und Sahne erhitzen
- Vor dem Aufkochen Bindemittel zugeben
- Abschmecken

#### Zubereitung der Gemüsesaucen:

- Gemüsemischung dämpfen, mit dem Mixer pürieren
- Milch, Sahne und Fond dazu geben
- Aufkochen
- Eigenbindung durch hohen Gemüseanteil!
- Abschmecken

#### Alle Saucen zeichnen sich aus durch:

- kurze Herstellungszeit
- größtmöglichen Erhalt der Inhaltsstoffe

## **Sahnesaucen**

### **Petersiliensauce**

#### Zutaten:

2 Bund Petersilie  
ca. 450 ml Milch  
1 Schuss Sahne (ca. 25 ml)  
Natürliches Bindemittel

#### Zubereitung:

- Gewaschene Petersilie mit Zusatz von wenig Wasser mit dem Mixer pürieren
- Mischung aus Milch und Sahne herstellen, Petersilienmix dazu geben
- Erhitzen
- Bindemittel zugeben; aufkochen
- Abschmecken, falls notwendig (Worcestersauce, Salz sparsam!)
- Vor dem Servieren gehackte Petersilie hinzugeben

### **Kräuterrahm**

#### Zutaten:

Milch (ca. 450 ml)  
Sahne (ca. 25 ml)  
Thymian  
Estragon  
Oregano  
Rosmarin  
Bindemittel

#### Zubereitung

- Mischung aus Milch und Sahne erhitzen
- Bindemittel zugeben, aufkochen
- Zugabe der frischen oder gefriergetrockneten Kräuter; falls notwendig abschmecken mit Pfeffer, Salz und Wocestersauce

### **Bavaria- Blue- Sauce**

(geeignet sind auch andere Edelpizkäse, z.B. Gorgonzola, Roquefort)

#### Zutaten:

Milch (ca. 450 ml)  
Sahne (ca. 25 ml)  
100g Bavaria Blue  
1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

- Mischung aus Milch und Sahne erhitzen
- Evtl. Bindemittel zugeben (Käse selbst ist Bindemittel)
- Aufkochen
- In Würfel geschnittenen Käse unterheben
- Evtl. nachwürzen
- Vor dem Servieren Schnittlauch zugeben

## **Curry- Rahm**

### Zutaten:

1 Zwiebel  
Curry  
Milch (ca. 450 ml)  
Sahne (ca. 25 ml)  
Nach Geschmack  
1 Banane

### Zubereitung:

- Fein geschnittene Zwiebel mit wenig Fett glasig andünsten, mit Curry bestäuben
- Ganz kurz anschwitzen (zur vollen Entfaltung des Geschmacks und der Farbe. Vorsicht: Wenn Sie zu lange anschwitzen, wird das Gericht bitter!)
- Mit Sahne ablöschen und etwas reduzieren (einkochen: auch das ist eine Eindickungsmöglichkeit)
- Mit Milch aufgießen, erhitzen.
- Soweit notwendig: Bindemittel hinzugeben
- Aufkochen
- Abschmecken

### **Tipp:**

Diese Sauce eignet sich bestens für den bunten Gemüsetopf!

Wer einen fruchtigen Geschmack bevorzugt, kann ca. 5 Minuten vor dem Servieren zerdrückte Banane ins die Sauce geben.

## **Gemüsesaucen**

### **Tomatensauce**

### Zutaten:

6 Tomaten  
Milch (ca. 450 ml)  
Sahne (ca. 25 ml)  
Evtl. Bindemittel  
1 Strauß Basilikum

### Zubereitung:

- Tomaten waschen und in größere Stücke schneiden
- Trocken, ohne Zusatz von Wasser im Mixer pürieren. Auf Dämpfen kann bei Tomaten verzichtet werden
- Tomatenpüree mit Milch und Sahne aufgießen, aufkochen
- Nach Geschmack abbinden
- Abschmecken, wenn notwendig z.B. mit Sojasauce
- Vor dem Servieren gehacktes Basilikum unterheben

## **Champignon- Rahm**

### Zutaten:

150g Champignons  
Milch (ca. 450 ml)  
Sahne (ca. 25 ml)  
1 Bund Petersilie  
Evtl. Bindemittel

### Zubereitung:

- Champignons waschen
- Mit Zusatz von etwas Wasser im Mixer pürieren, einen Teil der Pilze als Einlage aufheben
- Milch, Sahne und Champignonpüree mischen, aufkochen
- Auf Wunsch binden
- Abschmecken
- 5 min vor dem Servieren rohe, klein geschnittene Champignons und gehackte Petersilie dazugeben

## **Gemüsesauce**

### Zutaten:

2 mittelgroße Karotten  
½ Sellerieknolle  
1 Mittelgroße Zucchini  
½ Stange Lauch  
Milch (ca. 450 ml)  
Sahne (ca. 25 ml)  
Oregano, Estragon

### Zubereitung:

- Gemüse waschen, grob schneiden, dämpfen
- Mit Zusatz von Wasser im Mixer pürieren
- Mischung aus Milch, Sahne und beim Kochen entstandenen Gemüsefond zugeben, aufkochen
- Abschmecken, wenn notwendig
- Vor dem Servieren je nach Geschmack Oregano oder Estragon unterheben

## Hauptgerichte: Ein Wochenplan

### Montag

#### Schwäbische Griessuppe

##### Zutaten:

15g Hartweizengrieß  
¼ l Wurzelbrühe  
1 Ei  
½ Bund Schnittlauch

##### Zubereitung:

- Grieß im Topf anbräunen
- Mit Wurzelbrühe auffüllen
- Kochen
- Wenn Der Grieß gar ist, ein aufgeschlagenes (verkleppertes) Ei unterrühren
- Einmal aufkochen und Topf sofort von der Platte ziehen
- Abschmecken mit Sojasauce
- Mit Schnittlauch servieren

##### **Tipp:**

Grieß trocken anbräunen- ohne Fettzusatz. Er verklebt dann nicht.

#### Bunter Gemüsetopf

##### Zutaten:

2 größere Kartoffeln  
1 mittelgroße Zucchini  
1 mittelgroße Aubergine (Eierfrucht)  
2 mittelgroße Karotten  
1 Kohlrabi  
30g ganzer, geschälter Buchweizen  
Petersiliensauce (s. Saucen)

##### Zubereitung:

- Gemüse waschen und schälen
- In größere Stücke schneiden
- Dämpfen: ohne Zugabe von Gewürzen
- Geschmacksträger ist die Sauce, in der auch der notwendige Fettzusatz enthalten ist um die fettlöslichen Vitamine (A,D,E,K) aufzuschließen
- Statt der Sauce könnte man nach dem Garvorgang Butterflocken über das Gemüse geben. Eine geringe Menge reicht vollkommen aus.
- Buchweizen rösten: Buchweizen auf ein Backblech geben und bei 180°C im Rohr in 20 Minuten anrösten

## **Obstsalat**

### Zutaten:

1 Orange  
1 Apfel  
1 Birne  
1 Banane  
Gemahlene Haselnüsse

### Zubereitung:

- Obst schälen, schneiden
- Mit Orangensaft marinieren
- Vor dem Servieren mit gemahlene Haselnüssen bestreuen

## **Dienstag**

### **Kohlrabi- Rohkost**

### Zutaten:

1 größere Kohlrabi  
¼ l Sauerrahm  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
Zum Abschmecken nach Wunsch Salz(sparsam!), Pfeffer, Worcestersauce

### Zubereitung:

- Kohlrabi schälen, junges Blattgrün aufheben und klein schneiden
- Grob raspeln
- Aus Sauerrahm und evtl. Gewürzen Marinade herstellen
- Geraspelte Kohlrabi damit anrichten
- Geschnittene Kräuter und junges Blattgrün unterheben
- Evtl. nachwürzen

### **Hafer- Bratlinge mit Egerling- Rahmsauce und Rosenkohl**

### **Tipp:**

Schmeckt auch kalt sehr gut!

### Zutaten:

Egerling- Sauce s. Champignon- Rahm  
100g kernige Haferflocken  
2 Eier  
1 mittlere Salatgurke  
1 mittelgroße Zucchini  
½ Zwiebel  
Thymian  
Rosmarin

50g Vollkornmehl  
200g Rosenkohl

#### Zubereitung:

- Haferflocken in wenig Wasser für 5 Minuten einweichen (die Masse sollte hinterher trocken sein)
- Eier unterheben
- Gurke und Zucchini gründlich waschen, mit Schale schneiden oder raspeln
- Zwiebel fein schneiden
- Aus allen Gemüsen und den Haferflocken eine Masse herstellen
- Um eine gut bratfähige Konsistenz zu erreichen: bei Bedarf Vollkornmehl unterheben
- Kräuter dazugeben
- Abschmecken mit Salz (sparsam!) und Pfeffer
- Garen
- (Unaufgetauten) Rosenkohl im Schnellkochtopf dämpfen

### **Birne mit Mandelsauce**

#### Zutaten:

1 Birne  
1 Becher Joghurt (Joghurt mit lebenden Kulturen bevorzugen)  
50g gehobelte Mandeln  
Nach Geschmack Ahornsirup  
Obst als Garnitur (z.B. Trauben, Kiwis, Erdbeeren)

#### Zubereitung:

- Birne waschen, mit Schale und Stiel der Länge nach halbieren, Kerngehäuse mit Ausstecher entfernen
- Birne kurz dämpfen (sie soll nicht völlig weich sein)
- Abkühlen lassen
- Ausgehöhlte Birne mit Obst garnieren
- Mandeln im Rohr oder in der Pfanne bräunen
- Sauce aus Joghurt, Ahornsirup und einem Teil der Mandeln herstellen
- Servieren: Mandelsauce auf einen Teller geben, garnierte Birne draufsetzen, mit restlichen Mandeln bestreuen

## **Mittwoch**

### **Karottenrahmsuppe mit Sauerampfer**

#### Zutaten:

4 größere Karotten  
250ml Milch  
25ml Sahne  
15g Sauerampfer  
Zum Abschmecken: Worcestersauce, (Salz)

### Zubereitung:

- Karotten schälen und in größere Stücke schneiden
- Dämpfen
- Mit Zusatz von Wasser im Mixer pürieren
- Mischung aus Milch und einem Teil der Sahne zum Püree geben, aufkochen
- Abschmecken
- Restliche Sahne schlagen und mit dem gehackten Sauerampfer vermischen
- Kurz vor dem Servieren auf die Karottensuppe geben

## **Überbackene Aubergine mit Kräuterrahm und Salatteller**

### Zutaten:

Kräuterrahm s. Saucen

1 größere Aubergine

80g geriebener Emmentaler

2 Eier

50g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)

50g Weizenflocken

2 kleine Paprika

Curry oder Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Salbei)

### Zubereitung:

- Aubergine waschen, der Länge nach halbieren, aushöhlen
- Paprika und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden
- (Aufgetaute) Erbsen und Weizenflocken dazugeben
- Die Hälfte des Käses und die Eier unterheben
- Masse mit Curry oder Kräutern abschmecken
- Fertige Masse und die ausgehöhlte Aubergine füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen
- Auf ein leicht gefettetes Backblech setzen
- Im vorgeheizten Rohr 20 min lang bei ca. 180°C garen (gratinieren)
- Salatteller: Auswahl nach Geschmack und Marktangebot
- Dressing aus Wasser, mildem Essig, kaltgepresstem Öl, evtl. Salz (sparsam!) und Pfeffer herstellen

## **Bananenschaum**

### Zutaten:

3 Bananen

250g Magerquark

25 ml Sahne

125ml Milch

Obst zum Garnieren

Ahornsirup nach Geschmack

### Zubereitung:

- Quark mit wenig Milch anrühren
- Bananen mit der restlichen Milch mixen und unter den Quark mischen
- Nach Wunsch süßen
- Sahne schlagen und vorsichtig unter die Masse heben
- Bananenschaum in Schälchen oder Gläser abfüllen und mit Obst nach Belieben garnieren

## **Donnerstag**

### **Rotkraut- Grapefruit- Rohkost**

#### Zutaten:

½ kleiner Kopf Rotkraut

2 Grapefruits

1 Becher Biojoghurt

1 Bund Petersilie

Zum Abschmecken wenig Salz, Worcestersauce

#### Zubereitung:

- Rotkraut in feine Streifen schneiden
- Grapefruit schälen und filetieren, anschließend unterheben
- Marinade aus Joghurt, gehackter Petersilie und Gewürzen zubereiten, mischen, evtl. nachwürzen

#### **Tipp:**

Garnieren mit Petersiliensträußchen und Grapefruit- Filets

### **Champignons in Rahm mit Vollkornknödeln und Kopfsalat**

#### Zutaten:

Champignon- Rahm s. Saucen

200g Champignons

6 geschnittene Vollkornbrötchen

250ml Milch

2 Eier

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

(Salz), frisch gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung:

- Zunächst die Champignonsauce herstellen
- 15 min vor dem geplanten Essen die restlichen Champignons waschen und schneiden
- 5 min vor dem Servieren unter die fertige heiße Sauce geben, durchziehen lassen

- aus Semmeln, Milch, Eiern, Petersilie, Gewürzen und Schnittlauch die Knödelmasse herstellen, evtl. Semmelbrösel zugeben, um eine festere Konsistenz zu erhalten
- Knödel formen und dämpfen
- Kopfsalat: Als Dressing kann einer der Quarkaufstriche verwendet werden, verdünnt mit Joghurt, Sauerrahm, Buttermilch, Sojamilch oder Kefir

**Tipp:**

Champignons anfeuchten, mit Mehl bestäuben und abbürsten: Schöne weiße Champignons ohne Verlust der Inhaltsstoffe!

**Dickmilchcreme**

Zutaten:

1 Becher Dickmilch  
 1 kleine Ananas  
 Honig nach Geschmack  
 5g Zimt

Zubereitung:

- Ananas schälen, in kleine Würfel schneiden
- Ananaswürfel unter die Dickmilch rühren
- Mit Honig süßen, einen Teil des Zimts untermischen
- Portionieren; vor dem Servieren mit Zimt garnieren

**Freitag**

**Kresserahmsuppe**

Zutaten:

2 Kästchen Kresse  
 200ml Milch  
 25ml Sahne  
 Liebstöckel (natürlicher Salzersatz)  
 Evtl. Worcestersauce  
 Bindemittel

Zubereitung:

- Einen Teil der Kresse beiseite legen, Rest mit etwas Wasser im Mixer pürieren
- Sahne, Milch und Kressemix mischen
- Kurz vor dem Aufkochen Bindemittel hinzugeben
- Abschmecken
- Zum Servieren mit der restlichen Kresse garnieren

## **Apfelpfannkuchen**

### Zutaten:

2 Äpfel  
80g Vollkornmehl  
125ml Milch  
2 Eier  
1 EL Öl  
Zimt  
Gemahlene Haselnüsse nach Wunsch  
Etwas Puderzucker

### Zubereitung:

- Mehl sieben, mit Milch und Öl verrühren
- Eier unterheben
- Gewaschene, mit Schale in kleine Stücke geschnittene Äpfel mit Zimt und Haselnüssen mischen, unter die Teigmasse heben
- Brat-/ Garvorgang wie bei Bratlingen beschrieben
- Zum Servieren mit einer Mischung aus Zimt und Puderzucker bestäuben

## **Joghurtsauce**

### Zutaten und Zubereitung:

- 1 Becher Joghurt, mit Ahornsirup gesüßt

## **Fruchtsauce**

### Zutaten und Zubereitung:

- 100g Heidelbeeren, Sauerkirschen oder Himbeeren
- Obst im Mixer pürieren, passieren, mit Honig süßen
- Als Garnitur Melonen-, Ananas- oder Orangenschnitze, Trauben, Kiwi

## **Reissalat mit Rosinen**

### Zutaten:

Naturreis  
Dickmilch  
Joghurt  
Ahornsirup  
Nach Wunsch Rosinen  
Obst als Garnitur

### Zubereitung:

- Reis als Risotto dämpfen (s. Reistag)
- Reis mit Dickmilch und Joghurt vermischen
- Die gewaschenen Rosinen zum Teil unterheben, mit Ahornsirup süßen
- Anrichten und garnieren mit den restlichen Rosinen und mit Obststückchen

### **Tipp:**

Vorteilhaft ist es, das Risotto am Abend zuvor oder sehr früh am Morgen zuzubereiten; Der Reis soll zur Weiterverarbeitung kalt sein.

Der Reis kann anstelle von Wasser auch mit Sojamilch zubereitet werden!

## **Samstag**

### **Rettich- Kräuter- Rohkost**

#### Zutaten:

1 mittelgroßer Rettich  
1 kleiner Becher Sauerrahm  
1 kleiner Becher Bioghurt  
½ Bund Radieschen  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
Worcestersauce

#### Zubereitung:

- Marinade herstellen aus Sauerrahm, Joghurt, Worcestersauce und einem Teil der gehackten und geschnittenen Kräuter
- Rettich schälen und grob reiben
- Einen Teil der Radieschen ebenfalls grob raspeln und untermischen
- Marinade unterheben, gegebenenfalls nachwürzen
- Vor dem Servieren mit den restlichen Kräutern bestreuen und mit ganzen Radieschen garnieren

### **Broccoligemüse mit Bavaria- Blue- Sauce und Vollkornreis**

#### Zutaten:

Bavaria- Blue- Sauce s. Saucen  
60g Vollkornreis  
250g Broccoli (frisch oder tiefgefroren)

#### Zubereitung:

- (Unaufgetauten) Broccoli dämpfen
- Vollkornreis als Risotto zubereiten:
- Reis im Topf mit wenig Fett leicht glasig andünsten
- Mit der doppelten Menge kalten Wassers auffüllen, zudecken

- Im Rohr (180°C) oder auf der Herdplatte (mittlerer Hitze) ca. 20- 25 min garen
- Zum Essen können auch frische Sprossen/ Keimlinge serviert werden

**Tipp:**

Ideale Reiszubereitung: Dämpfen im Schnellkochtopf mit ungelochtem Einsatz!

**Obst**

- 2 Stück frisches Obst nach Wunsch/ Jahreszeit/ Angebot

**Sonntag**

**Bohnensuppe**

Zutaten:

200g frische oder tiefgegefrorene Bohnen  
 200ml Milch  
 50ml Sahne  
 1 kleiner Strauß Bohnenkraut  
 Sojasauce

Zubereitung:

- Bohnen dämpfen
- Mit Zusatz von etwas Wasser im Mixer pürieren, danach mit Milch und Sahne mischen
- Aufkochen
- Abschmecken mit Sojasauce
- Vor dem Servieren mit Bohnenkraut anrichten

**Tipp:**

Natürliche Eigenbindung durch hohen Gemüseanteil!

**Mais- Auflauf mit Gemüse und Kräutern**

Zutaten:

250- 350ml Milch  
 3- 5 Eier (weniger Milch bedeutet mehr Eier und umgekehrt)  
 100g Mais  
 2 kleine Kartoffeln  
 1 Paprika  
 1 kleine Zucchini  
 50g Champignons  
 20g Gerstenflocken  
 Curry  
 Kräuter der Provence

### Zubereitung:

- Feuerfeste Form leicht ausfetten
- Gemüse vorbereiten: waschen, schälen, in Würfel schneiden
- Lagenweise oder als Mischung in die Form geben
- Eier mit der Milch verrühren
- Gemüse mit Curry oder Kräutern würzen, Eiermilch darübergießen
- Ins vorgeheizte (180°C) Rohr geben, etwa 45 min garen
- Zum Servieren mit Gerstenflocken bestreuen

### **Sauerrahm- Senf- Dip**

- 1 kleiner Becher Sauerrahm
- 1 EL Senf
- Worcestersauce, (Salz) und Pfeffer
- Alles zur Sauce rühren und abschmecken

### **Bunter Salat**

- Auswahl der Salate und des Dressings nach Wunsch

### **Erdbeeren mit Schlagsahne**

#### Zutaten:

1 Schale frische Erdbeeren (500g) oder Tiefkühlware  
125ml Sahne

#### Zubereitung:

- frische Erdbeeren waschen und vierteln
- nach Geschmack mit Ahornsirup süßen
- geschlagene Sahne darüber geben
- Mit Walnüssen und Minzeblatt garnieren

### **Abendessen**

Für das Abendessen gilt:

„Essen Sie wie ein Bettler!“

- Brotsortiment
- Kräutertees
- Butter/ Becel- Margarine (reich an ungesättigten Fettsäuren)
- Käse
- Geflügelwurst

Die allgemeinen Empfehlungen für das Abendessen lauten:

- so früh wie möglich, spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen
- So leicht wie möglich
- Kalte Mahlzeit ist zu bevorzugen
- Kein rohes Obst oder Gemüse nach 16 Uhr. Wo doch Obst oder Gemüse in den Rezepten angegeben ist, 3 Stunden vor dem Zubettgehen und zumindest gedämpft verzehren!
- Brot sollte 2- 3 Tage alt sein, da es dann bekömmlicher ist und der Geschmack sich besser entfaltet

**Tipp:**

Was tun, wenn später noch Hunger nagt? Kräutertee (z.B. schlaffördernden Melissen-, Baldriantee), Heilwasser oder Leitungswasser trinken!

## **Abendessen: Ein abwechslungsreicher Wochenplan**

### **Montag**

- Backkartoffeln mit Kümmel
- Petersilien- Dip
- Brotaufstrich I

### **Dienstag**

- Bunter Reissalat
- Brotaufstrich II

### **Mittwoch**

- Basensuppe
- Brotaufstrich III

### **Donnerstag**

- Kalter Gemüse- Kartoffel- Puffer, garniert mit Frischkäse
- Brotaufstrich IV

### **Freitag**

- Kartoffeln in der Schale mit Butter und Milch
- Matjesfilet

### **Samstag**

- Champignon- tomaten- Käse- Toast
- Brotaufstrich V

### **Sonntag**

- Wurzelkraftbrühe mit Einlage
- Wurst- Käse- Salat

## **Brotaufstrich- Varianten**

### **„Montags- Aufstrich“**

#### Zutaten:

Quark  
Frische Champignons  
Senf (mittelscharf)  
Zwiebel (bei Verträglichkeit)  
Schnittlauch  
Milch oder Heilwasser

#### Zubereitung:

- Quark mit wenig Milch anrühren, bis eine cremige, noch feste Konsistenz erreicht ist
- Senf unterrühren
- Fein geschnittene Zwiebel und Schnittlauch unterheben
- Abschmecken mit Worcestersauce, Pfeffer (auf Salz möglichst verzichten oder sich auf eine winzige Prise beschränken)
- Champignons waschen
- Pilze blättrig schneiden und vorsichtig unter die Quarkmasse heben
- Nochmals abschmecken

Dazu passt Vollkorn- Brezel!

#### **Tipp:**

Champignons kräftig mit Mehl bestäuben und unter fließendem kaltem Wasser waschen (Mehl verkleistert und bindet kleinste Schmutzpartikel, dadurch erhalten sie weiße, saubere Pilze)

#### Ein Hinweis zum Kochsalz:

- der Tagesbedarf liegt bei 3- 5 Gramm, nur selten höher (z.B. nach schwerer Muskelarbeit)
- Der tatsächliche Durchschnittsverbrauch in Deutschland liegt pro Kopf bei 15- 20 Gramm und höher
- Wurst, Käse, sogar Brot enthalten bereits verstecktes Salz, so dass der Salzverbrauch auch ohne Nachsalzen oder Salzen der Speisen beim Kochen bereits den Tagesbedarf deckt
- Guter Salzersatz: Liebstöckel

### **„Dienstags- Aufstrich“**

#### Zutaten:

Quark  
Tomaten  
Gurken  
Basilikum  
Sauerrahm

### Zubereitung:

- Tomaten waschen und in Stücke schneiden
- Mixen ohne Flüssigkeitszugabe
- Quark mit der Tomatenmasse anrühren
- Wenig Sauerrahm zugeben bis zur cremigen Beschaffenheit
- Als Einlage in Würfel geschnittene Tomaten und Gurken (gedämpft)
- Abschmecken mit Basilikum, Sojasauce

### **Tipp:**

Die Gurke soll mit Schale gegessen werden: „Das Ganze macht´s“! Achten Sie aber bitte darauf, dass mit Schale gegessenes Gemüse und Kartoffeln aus biologischem oder wenigstens integriertem Anbau kommen. Das ist wichtig, weil sich in und direkt unter der Schale nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Schadstoffe anreichern!

- Biologische Anbau: Hier wird auf Chemie zum Düngen und zur Schädlingsbekämpfung verzichtet.
- Integrierter Anbau: gewissermaßen eine „Kompromisslösung“. Der Einsatz der Chemie wird auf ein Minimum beschränkt.

### **„Mittwochs- Aufstrich“**

#### Zutaten:

Quark  
Karotten  
Merrettich  
Petersilie

#### Zubereitung:

- Karotten schälen oder gründlich bürsten und dann schneiden
- Dämpfen, abkühlen lassen
- Gedämpfte Karotten im Mixer pürieren
- Quark mit der Karottenmasse anrühren
- Frisch geriebenen Meerrettich und gehackte Petersilie unterheben
- Als Einlage rohe, grob geriebene Karotte
- Abschmecken mit Worcestersauce, Pfeffer

**Tipp:** Garflüssigkeit immer mitverwenden

### **„Donnerstags- Aufstrich“**

#### Zutaten:

Quark  
Bioghurt  
Senf  
Ei  
Curry  
Petersilie

### Zubereitung:

- Quark mit Joghurt anrühren
- Senf (mittelscharf) und etwas Curry unterheben
- Gehackte Petersilie und gekochtes Ei dazugeben

### **Tipp:**

Sehr gut geeignet als Masse für „Gefüllte Eier“!

## **„Samstags- Aufstrich“**

### Zutaten:

Quark  
Gurken  
Dill  
Paprika  
Knoblauch  
Zwiebeln (gedünstet)

### Zubereitung:

- Gurken waschen und mit Schale in Stücke schneiden, dämpfen
- Im Mixer ohne Flüssigkeitszugabe pürieren
- Quark mit der Gurkenmasse anrühren
- Als Einlage klein geschnittene Gurke, Paprika, Zwiebeln (gedämpft)
- Frischen Dill und Knoblauch dazugeben

### **Tipp:**

„Für heiße Tage“ Butterbrot mit Schnittlauch und Bierrettich

## **Rezepte für die Abendmahlzeiten**

### **Backkartoffeln mit Kümmel**

#### Zutaten:

Rohe oder gekochte Kartoffeln  
Öl (zum Braten nie kaltgepresst!) oder  
Bratfett  
Kümmel

#### Zubereitung:

- Backblech mit wenig Öl bestreichen (Pinsel verwenden)
- Mit Kümmel bestreuen
- Die gewaschenen halbierten Kartoffeln auf das Blech setzen
- In das auf 180- 200° C vorgeheizte Backrohr schieben
- Gekochte Kartoffeln 15 min, rohe Kartoffeln 30- 45 min backen

## **Petersilien- Dip**

### Zutaten:

Sauerrahm  
Dickmilch  
Petersilie  
Kresse

### Zubereitung:

- Petersilie und Kresse mit wenig Wasser im Mixer pürieren
- Sauerrahm und Dickmilch mit einander verrühren
- Petersilienmix dazugeben
- Als Einlage gehackte Petersilie und Kresse
- Abschmecken mit Worcestersauce

## **Bunter Reissalat**

### Zutaten:

Vollkornreis  
Bioghurt  
Grillhähnchenbrust oder  
Geflügelwurst  
Tomate  
Gurke  
Radieschen  
Ei  
Senf  
Schnittlauch

### Zubereitung:

- Reis im Schnellkochtopf oder als Risotto zubereiten (Risotto: mit Öl andünsten, dann Wasser zugeben), gegarten Reis abkühlen lassen
- Joghurt dazugeben
- Hähnchenbrust oder Geflügelwurst in kleine Würfel/ Streifen schneiden
- Zugabe des klein geschnittenen Gemüses und des gekochten Eis
- Schnittlauch und Senf unterheben, abschmecken

## **Gemüse- Kartoffel- Puffer**

Kalt serviert

### Zutaten:

Rohe Kartoffeln,  
gekochte Kartoffeln oder eine Mischung aus beiden  
Mais (Tiefkühlware oder frisch)  
Zucchini  
Curry  
Majoran  
Ei  
Vollkornmehl

### Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und grob reiben
- Das Ei unterheben
- Um einen festeren Teig zu erhalten, ist es vorteilhaft, Vollkornmehl unterzuheben (eine kompakte Masse erleichtert den Bratvorgang)
- Aufgetauten Mais unterheben
- Rohe, gewaschene und grob geriebene Zucchini unterheben
- Abschmecken mit Curry und Majoran

### **Tipp:**

So vermeiden Sie übermäßigen Fetteinsatz beim Bratvorgang:

Pfanne heiß werden lassen

Fett hinein geben (kein kaltgepresstes Öl!) und ebenfalls heiß werden lassen.

Dann erst das Bratprodukt von beiden Seiten scharf anbraten (ca. 4 min)

Herausnehmen und auf ein Backblech legen

Ins vorgeheizte Backrohr schieben und bei 180° C fertig garen (ca. 10 min)

Werden die ersten Punkte nicht beachtet, dann kocht das Produkt anstatt zu braten.

Das Fett muss auf jeden Fall heiß genug und in ausreichender Menge verwendet werden, sonst besteht die Gefahr des Anbrennens. Sobald Fett nachgegeben wird, sinkt die Temperatur und man kommt nicht mehr in den richtigen Temperaturbereich.

Wird kurz gebratenes Fleisch auf diese Art „gekocht“ statt gebraten, wird es leicht zäh, besonders wenn ein „mit der Faser“ geschnittenes Fleisch gekauft wurde; achten Sie darauf, dass Sie gegen die Faser geschnittenes Fleisch erhalten!

Wenn Sie am Anfang in der Pfanne mit ausreichend Fett braten und das Bratgut dann im Ofen zu Ende garen, vermeiden Sie insgesamt überschüssigen Fettzusatz; das Gericht wird so wertschonender zubereitet.

Daneben vermeiden Sie Stress, denn das Gargut kann vorab zubereitet und rechtzeitig vor der Mahlzeit ins Backrohr geschoben werden.

- Wenn Die Bratprobe positiv ausgefallen ist (Fett heiß genug: Zwischen beim Hineingeben des Teiges), werden mit dem Esslöffel kleine Puffer geformt und auf die genannte Art zubereitet.
- Beim Servieren mit Frisch- oder Hüttenkäse, Kräuterquark und/ oder Petersilie garnieren.

### **Champignon- Tomaten- Käse- Toast**

#### Zutaten:

2 Scheiben Vollkornbrot

80g Champignons

2 Tomaten

100g Camembert

20g Kräuterbutter

½ Salatgurke

Reichlich Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung:

- Vollkornbrot auf ein leicht gefettetes Backblech geben
- Mit gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Champignons, Tomaten und Gurken belegen
- Mit Salz (sparsam!) und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen
- Kräuterbutter in Flocken darauf verteilen
- Mit Camembert belegen
- Ins vorgeheizte (180- 200°C) Rohr schieben und ca. 10- 15 min garen, bzw. überbacken
- Zum Servieren mit frischer Petersilie garnieren

### **Wurst- Käse- Salat**

#### Zutaten:

100g Truthahnleberkäse  
100g Emmentaler  
2 Tomaten  
½ Salatgurke  
1 kleines Bund Schnittlauch  
1 EL mittelscharfer Senf  
Kaltgepresstes Öl (erste Pressung)  
Salz (sparsam!)  
Pfeffer  
Essig

#### Zubereitung:

- Geflügelwurst und Emmentaler in Würfel schneiden
- Gemüse waschen und ebenfalls in Würfel schneiden
- Beides vorsichtig mit einander vermischen
- Dressing herstellen aus Wasser, Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer, und der Hälfte des Schnittlauchs
- Wurst, Käse und Gemüse damit anrichten
- Durchziehen lassen
- Bei Bedarf nachwürzen
- Zum Servieren mit Schnittlauch garnieren

### **Wurzelbrühe mit Einlagen**

#### Zutaten:

5 mittelgroße Karotten  
1 Stange Lauch  
1 mittelgroße Sellerieknolle  
1 Bund Petersilie  
1 Zwiebel

### Zubereitung:

- Gemüsezutaten waschen
- Mit Schale in große Stücke schneiden
- Mit kaltem Wasser ansetzen (dadurch bessere Entfaltung der Inhaltsstoffe und ätherischen Öle)
- Köcheln lassen (ca. 30 min), zum Schluss einmal aufkochen
- Gemüse herausnehmen
- Brühe durch ein feines Spitzsieb (noch vorteilhafter: ein Passiertuch) abseihen
- Falls trotz des hohen Eigengeschmacks noch notwendig: mit Kräutern, Bierhefe und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken

### **Tipp:**

Bestens geeignet zum Auffüllen von Suppen und Saucen

Auf Vorrat kochen und bedarfsgerecht tiefgefrieren.

Bei bekannten Unverträglichkeiten auf bestimmte Zutaten verzichten.

Die Brühe kann auch aus einzelnen Gemüsesorten hergestellt werden (z.B. Karottenbrühe, Lauchbrühe), dadurch ergeben sich eigenständige Geschmacksrichtungen und zusätzliche Abwechslung. Das entsprechende Gemüse wird dann in größerer Menge verwendet.

## **Suppen und Suppeneinlagen**

### **Basensuppe**

#### Zutaten:

Kartoffeln  
Sellerie  
Karotten  
Zucchini  
Petersilie  
Wasser  
Sahne  
Meersalz

#### Zubereitung:

- Mischung/ Zusammenstellung der einzelnen Zutaten nach Belieben und Angebot
- Gemüse waschen/ schälen
- Dämpfen
- Evtl. entstandenen Fond (das ist die im Topf zurückgebliebene Flüssigkeit) mitverwenden
- Anschließend pürieren/ mixen
- Gemüsemasse mit einer Flüssigkeit nach Wahl aufgießen, bis eine gerade noch dickflüssige Konsistenz erreicht ist
- Kein Bindemittel notwendig aufgrund der Eigenbindung der Masse
- Unter Rühren einmal aufkochen lassen
- Kurz vor dem Servieren gehackte Petersilie dazugeben
- Abschmecken ist nicht mehr erforderlich. Durch die schonende Zubereitung und den großen Gemüseanteil ergibt sich ein natürlicher Eigengeschmack.

**Tipp:**

Zubereitung einer größeren Menge, die in bedarfsgerechten Portionen eingefroren wird.

## Variationen von Suppeneinlagen

### Gemüseklößchen

Zutaten:

2 Vollkornsemmeln

1/8 l Milch (125ml)

1 Ei

1 Karotte mittlerer Größe

¼ Stange Lauch

¼ Sellerieknolle

½ Zwiebel

½ Bund Petersilie

Zubereitung:

- Geschnittene Vollkornbrötchen in lauwarmer Milch einweichen
- Zu den eingeweichten Brötchen die Eier geben
- Die fein geschnittene Zwiebel in der Pfanne mit etwas Butter zur besseren Geschmacksentfaltung leicht anbräunen
- Karotte schälen und grob reiben
- Lauch und Sellerie in Würfel schneiden
- Petersilie waschen und hacken
- Sämtliche Zutaten vermischen und mit Salz (sparsam!) und Pfeffer abschmecken
- Bei Bedarf Semmelbrösel zugeben, um eine festere Konsistenz zu erreichen.
- Sehr kleine Knödel formen
- Knödel im Schnellkochtopf oder klassischen Kartoffeltopf dämpfen (dadurch bleiben die Inhaltsstoffe und der kräftige Eigengeschmack weitgehend erhalten)

**Tipp:**

Kochen in Salzwasser ist out!

### Gemüstreifen als Suppeneinlage

Zutaten:

Gemüse nach Sorte und Menge in freier Wahl (Verträglichkeit berücksichtigen!)

Zubereitung:

- Gemüse waschen und schälen
- In Würfelchen oder Streifen schneiden, reiben oder raspeln
- Anschließend dämpfen
- Kurz vor dem Servieren in die heiße Brühe geben

## Grießnockerln

### Zutaten:

- 1 Teil Butter (50g)
- 1 Teil Ei (1 Stück)
- 2 Teile Grieß (100g)

### Zubereitung:

- Butter schaumig schlagen
- Ei dazugeben und gut verrühren
- Grieß unterheben
- Kochprobe machen: Eine kleine Menge des Knödelteiges in kochendes Wasser geben und beobachten, ob er auf die gewünschte Art gart. Wenn Der Knödel auseinander fällt bzw. zu fest wird, muss die Konsistenz des Teiges verändert werden (z.B. Ei oder Grieß zugeben)
- Aus dem Teig kleine Knödel formen und dämpfen

## Entlastungstage

### Reistag

So wird´s gemacht:

- |                |   |
|----------------|---|
| <b>Morgens</b> | ein Stück Obst, gedämpft  |
| <b>Mittags</b> | 80g Reis als Risotto (ohne Salz)<br>+ Basensuppe als Soße<br>+ Basengemüse<br>+Kräuter (z.B. Petersilie)  |
| oder           | Gemüse- Risotto   |
| oder           | gefülltes Gemüse mit Naturreis (Zucchini, Gurke)  |
| <b>Abends</b>  | 70g Reis als Milchreis<br>Garnitur (kleinste Mengen!): Zucker und Zimt<br>Ananas, Kiwi, Grapefruit<br>Rosinen, Bananen, Orangen<br>Kokosflocken |

### Obsttag

So wird´s gemacht:

- |                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Morgens</b>  | ein Stück Obst: gedämpft (Wahl nach Geschmack) |
| <b>Tagsüber</b> | 1 kg Obst (bis 16 Uhr)                         |
| <b>Abends</b>   | Basensuppe/ Kartoffelsuppe                     |
| oder            | Bircher- Kartoffel                             |
| oder            | Milchreis                                      |

## **Rohkosttag**

So wird´s gemacht:

<b>Morgens</b>	Obst, Obstsalat oder kleines Bircher- Müsli mit hohem Obstanteil.
<b>Mittags</b>	Rohkostplatte und eine Schalenkartoffel mit Öl, Zitrone und Gewürzen, keine Mayonnaise! Auf Verträglichkeit der Gemüsesorten achten!
<b>Abends</b>	Am besten Verzicht auf feste Nahrung (wegen Blähungen keine Rohkost), stattdessen ca. 0,5 l Kräutertee, gesüßt mit wenig Honig.

## **Sauerkrauttag**

Die „Bürste“ für den Darm

So wird´s gemacht:

1 kg Sauerkraut, in drei Portionen geteilt (abends nicht nach 17 Uhr!)

a) „mild“: mit frischer Ananas, geriebener Karotte oder Orangenfilets

b) „herb“: mit Öl und Zwiebeln (wenn diese gut vertragen werden), Wacholderbeeren

## **Kartoffeltag**

So wird´s gemacht:

<b>Morgens</b>	Ein Stück Obst nach Geschmack; gedämpft; z.B. einen Apfel mit Messer und Gabel langsam essen.
<b>Mittags</b>	400g Kartoffeln in der Schale (ohne Salz!) + Basensuppe als Soße + Basengemüse/ Blattsalat + Kräuter (z.B. Petersilie)
oder	Kartoffelbratlinge; Kartoffelbrei
<b>Abends</b>	200g Backkartoffeln (z.B. mit Kümmel), 10g Butter
oder	200g Pellkartoffeln mit 10g Butter
oder	200g Kartoffeln für Kartoffel- Basensuppe (Zubereitung mit Wasser, Wurzelbrühe, Sojamilch)

Bitte beachten Sie:

- Mittags größere, abends kleinere Portionen
- Kein Salz, wenig Fett verwenden
- Als Getränk Kräutertee- auf Kaffee unbedingt verzichten, weil sonst Heißhunger auftritt!

## **Hafer- oder Dinkeltag**

So wird´s gemacht:

<b>Morgens</b>	Sechskornmüsli oder Sechskornbrei (warm)
oder	Hafermüsli aus Haferflocken und -kleie

- Mittags** Basensuppe  
+ Haferkleie  
+ Haferflocken (80g)  
+ 2 Knäckebröte
- Abends** Haferschleim aus 70g Hafer und Wasser  
+ 1 Knäckebröte

Statt Hafer können die gleichen Mengen Dinkelflocken verwendet werden.

### **Molke**

So wird's gemacht:

- Morgens** 1 Kursesemmel oder Knäckebröte  
+ 0,5 l Molke
- Mittags** 1 Kursesemmel oder Knäckebröte  
+ 0,5 l Molke
- Abends** ½ Kursesemmel oder Knäckebröte  
+ 0,5 l Molke

Zwischendurch reichlich Kräutertee trinken.