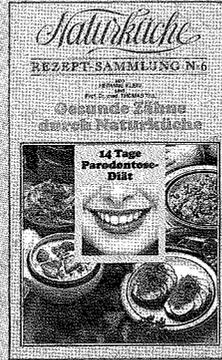
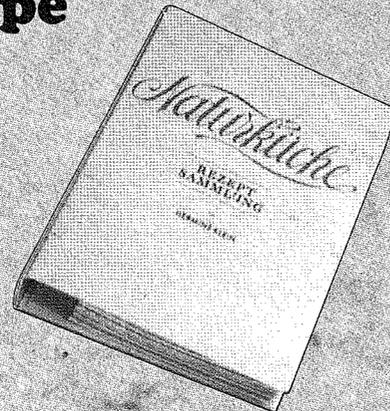


# Naturküche komplett.



**Und dazu die  
Sammel-  
mappe**



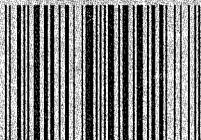
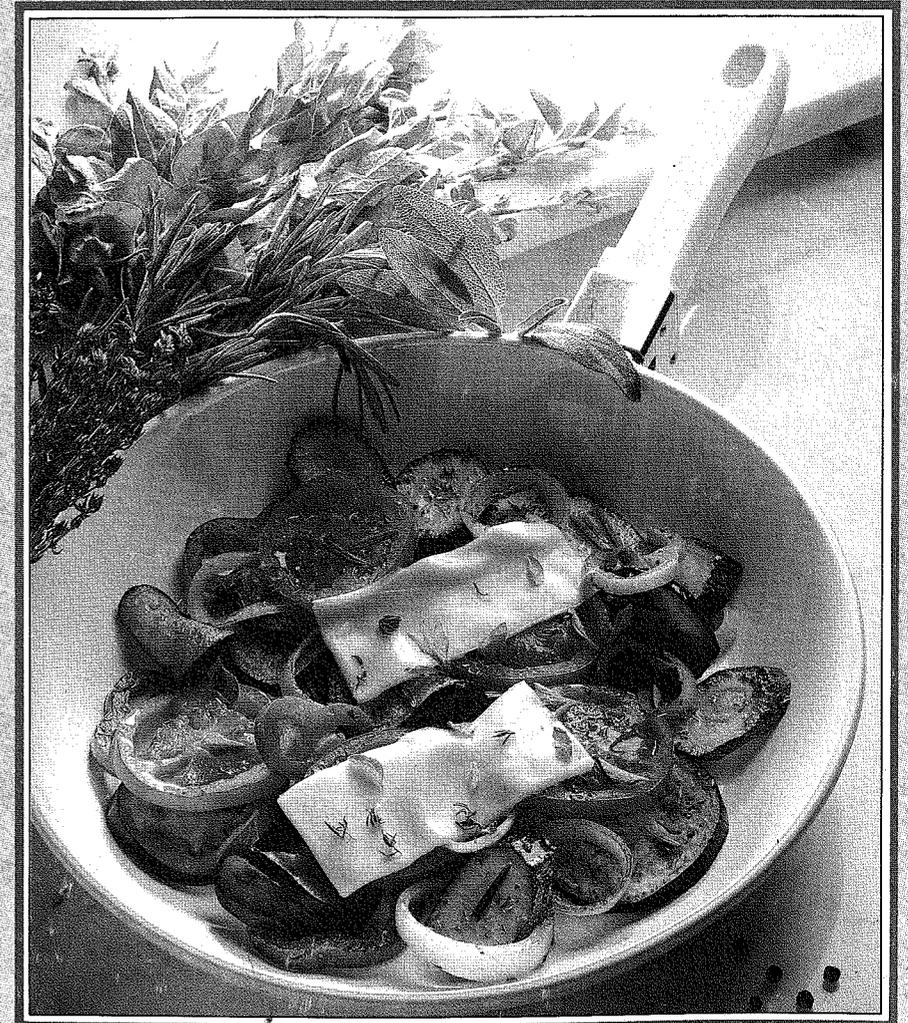
# Naturküche

REZEPT-SAMMLUNG N. 17

von HERMINE KLEIN

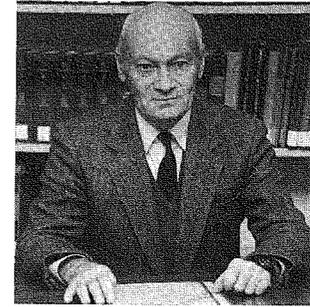
## Köstlich kochen

### Schnelle Rezepte für 1 Person



9 002273 000177

# RICHTIGE ERNÄHRUNG – DIE BESTE GESUNDHEITS-VORSORGE



**U**nter „Naturküche“ wird herkömmlicher Weise eine Ernährungsform mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln sowie eine schonende Zubereitung verstanden. Eine solche Ernährungsweise gewinnt zunehmend an Bedeutung aufgrund der Erkenntnis, daß der Stoffwechsel des Vorzeitmenschen über Millionen Jahre hindurch auf eine ursprüngliche, „natürliche“ Nahrung genetisch eingespielt war. Der menschliche Organismus verfügt zwar über vielfältige Anpassungsmechanismen gegenüber zivilisatorischen Veränderungen der Lebensbedingungen, doch sind einerseits diesen Mechanismen Grenzen gesetzt und andererseits erfordert eine Optimierung der Ernährung auch die Berücksichtigung entwicklungsgeschichtlicher Aspekte. Aus dieser Sicht ist eine weitgehende Reduktion von synthetischen Zusätzen bzw. die Vermeidung struktureller Veränderungen ernährungsphysiologisch wichtiger Komponenten infolge technologischer Verarbeitungsverfahren zweifellos ein gesundheitsfördernder Faktor.

Zusätzlich zu dieser grundlegenden Einstellung besitzt selbstverständlich auch die Zusammensetzung unserer Nahrung eine besondere Bedeutung. So sollen vor allem die wichtigsten Nahrungsstoffe, die in vereinfachender Weise in Kraftstoffe, Baustoffe und Wirkstoffe unterteilt werden können, in einer bestimmten Zusam-

mensetzung aufgenommen werden. Die Kraftstoffe dienen insbesondere zur Deckung unseres Energiebedarfs. Dazu zählen vor allem Kohlenhydrate und Fettstoffe. Als Baustoffe der Zellen und Gewebe des Organismus fungieren die Eiweißkörper, die vor allem in Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Fisch vorhanden sind. Die Wirkstoffe sind für die Regulation von Stoffwechselfvorgängen verantwortlich. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe. Sie sind vor allem in Obst, Gemüse, Fleisch und Milchprodukten enthalten. Damit alle diese Nahrungsstoffe in möglichst optimaler Zusammensetzung dem Organismus zugeführt werden können, haben wir in unserem Institut eine sogenannte Ist-Soll-Analyse entwickelt, welche die erforderliche und die tatsächliche Nahrungsaufnahme eines Menschen über einen bestimmten Zeitraum vom Blickpunkt einer möglichst natürlichen Ernährung aus vergleicht.

Die in der vorliegenden Broschüre dargelegten Betrachtungsweisen und Ernährungsvorschläge gehen ebenfalls in Richtung einer Verbesserung der Naturbelassenheit und Zusammensetzung an Grundnahrungsstoffen und heben sich damit von der sogenannten Zivilisationskost ab. Die rund 100 Rezepte und Salatkombinationen ergeben aus ernährungsphysiologischer Sicht die erforderliche vielfältige Zufuhr an essentiellen Nahrungsstoffen. Eine solche Ernährung erfüllt einen der wichtigsten Bereiche der Gesundheitsvorsorge und bildet gleichzeitig eine bedeutende Grundlage für einen vernünftigen natürlichen Lebensstil.

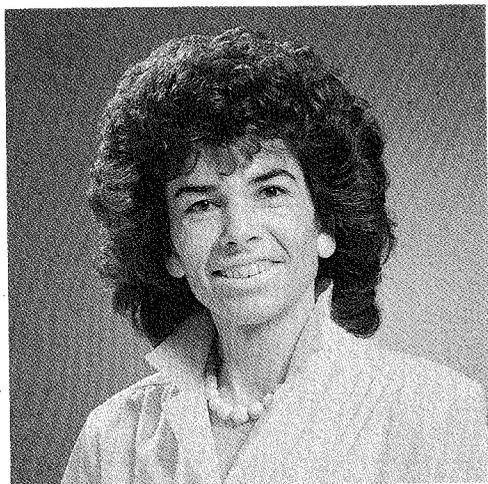
Univ.-Prof. Dr. Benno PALETTA  
Vorstand des Institutes für Medizinische Chemie  
der Universität Graz  
Präsident der Österreichischen Gesellschaft für  
Nahrung und Ernährung

ISBN-Nr. 3-900440-15-8

Copyright © 1990 by Fachverlag GESUNDHEIT Buch-, Zeitschriftenverlags- und Vertriebsgesellschaft m. b. H., A-1031 Wien, Rennweg 79-81. Alle Rechte vorbehalten.  
Foto: Ernest Richter. Grafische Gestaltung: Britta Favre-Bulle. Herstellung: Agens-Werk Geyer + Reisser, A-1051 Wien, Arbeitergasse 1-7. Printed in Austria.

Schmackhaft, schnell und preisgünstig:

## NATÜRLICH ESSEN – GESÜNDER LEBEN



- \* für jung und alt
- \* für „Einsteiger“
- \* für Berufstätige
- \* für alle Singles, die sich gesund ernähren wollen

Bes, denaturiertes Weißmehl, das kaum noch Vitalstoffe (hier speziell Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E, Mineralstoffe, Spurenelemente) und Ballaststoffe / Faserstoffe enthält.

### Extraktion und Raffination der Pflanzenöle

Fettlösliche Vitamine und die hochungesättigten Fettsäuren gehen dabei verloren.

**Bei der Zuckerherstellung** (Haushaltszucker, Fruchtzucker und „brauner Zucker“) gehen ebenfalls sämtliche Vitamine und Mineralstoffe verloren. Wir erhalten ein leeres, denaturiertes Kohlenhydrat, wie es beim Weißmehl und beim polierten Reis der Fall ist. Die wertvollen Vital- und Faserstoffe / Ballaststoffe fehlen weitgehend auch allen Produkten, die aus Weißmehl und Fabrikzucker hergestellt werden, wie Teigwaren, Kuchen und Desserts sowie dem Schwarzbrot und dem Graubrot.

Ernährungswissenschaftler erklären übereinstimmend, daß heutzutage zu viel, zu fett, zu süß, zu schnell, falsch und einseitig gegessen wird. Falsche Ernährung und Bewegungsmangel aber können auf lange Sicht zu den heute so weit verbreiteten Wohlstandskrankheiten führen, zu Rheumatismus und Arterienverkalkung, Herzkreislauf-Erkrankungen, überhöhtem Harnsäurespiegel (Gicht), hohen Cholesterinwerten, Verdauungsstörungen, Diabetes, Übergewicht / Fettsucht, aber auch zu Abwehrschwäche, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen.

### Ausmahlen des Getreides

Keim und Randschichten des Korns werden entfernt – übrig bleibt ein blütenwei-

**Über eigene Ernährungsgewohnheiten und Lebensweise nachdenken – Vorurteile abbauen – und dann gezielt ändern!**

Je früher Sie damit anfangen, desto besser. Wohlbefinden, Vitalität und Fitneß sind der „Lohn“! Wenn Sie schon an einer ernährungsbedingten Krankheit leiden, ist die Kostumstellung auf Naturküche umso wichtiger.

Vorurteile wie – „Die Zubereitung ist zu aufwendig“, „Gesunde Kost schmeckt fad“, „Meine Familie isst das nicht“, „Für mich allein zahlt sich die Umstellung nicht aus“, „Das können sich nur reiche Leute leisten“, werden in meiner Rezept-Sammlung Punkt für Punkt widerlegt.

**Aber: Man sollte über Naturküche und gesunde Ernährung weniger reden, sondern sie praktizieren.** Wer einmal die vielen neuen Gaumenfreuden, den natürlichen Geschmack der einzelnen Gerichte dieser Ernährungsform kennengelernt hat, weiß, daß sie weit mehr als gesund ist. Sie ist weder zeitaufwendig noch teuer und

gibt dem modernen streßgeplagten Menschen die notwendigen Kraftreserven. Auch ich kam erst durch leidvolle Erfahrungen, von den Ärzten bereits als „aussichtsloser Fall“ abgeschrieben, zum Nach- und Umdenken. Durch konsequente Ernährungsumstellung konnte ich alle meine Zivilisationskrankheiten ausheilen. Seit dieser Zeit widme ich mich voll der Aufgabe, gesunde Ernährung – also die Naturküche – publik zu machen.

### Naturküche: Mehr als nur ein Trend

Hinter dem Begriff Naturküche verbirgt sich weder eine Diät noch eine rein vegetarische Kost und schon gar nicht eine reine „Körndlkost“. Man versteht darunter in erster Linie eine vernünftige, vielseitige Ernährung, mit naturbelassenen Lebensmitteln und vitalstoffschonender Zubereitung: Eine ovo-lacto-vegetabile Vollwertkost nach den Richtlinien namhafter Ärzte und Ernährungswissenschaftler. Die Naturküche versucht, **keine Nährstofflücken** entstehen zu lassen, da die Lebensmittel im höchstmöglichen Wertzustand belassen und verzehrt werden.

## NATURKÜCHE –

### Praxis auf einen Blick

**S**ich vollwertig zu ernähren, ist auch für Singles kein Problem, wenn sie die folgenden Grundregeln berücksichtigen.

Gesund essen heißt einfach, die „falschen“ Zutaten (= denaturierten Nahrungsmittel) nach und nach wegzulassen und mit Lust und vor allem Geist die „richtigen“ Lebensmittel auszuwählen.

\* **Umdenken!** – Die positive geistige Einstellung ist besonders wichtig.

\* **Essen Sie langsam** und kauen Sie alle Speisen gut, das ist die wichtigste Voraussetzung für eine gute Verträglichkeit. Keine Hast beim Essen! Essen Sie nicht, wenn Sie gestreßt sind. Immer kurze Pausen einlegen und gut durchatmen!

\* **Isolierten Zucker** (weißen und braunen Haushaltszucker sowie Fruchtzucker) **meiden**. Verwenden Sie zum Süßen Honig, reifes Obst, ungeschwefelte Trockenfrüchte, Ahornsirup, Apfel-Birnensirup, Malz oder den Natur-Vollrohrzucker (= der getrocknete, unraffinierte Saft vom Zuckerrohr – nicht kristallisiert).

**Achtung:** Alle Süßungsmittel sparsam verwenden!

\* **Nur möglichst frisch vermahlene Vollkornmehle verwenden – kein Weißmehl!** Vollkornweckerln statt weißer Semmeln Vollkornbrot statt Schwarzbrot/Hausbrot Vollkornkuchen statt Kuchen aus Weißmehl Vollkorn-Teigwaren statt weißer Nudeln usw.

Diese Produkte sind schmackhafter, kerniger im Biß, durch den hohen Ballaststoffgehalt sättigen sie mehr und sie liefern uns alle Inhaltsstoffe des vollen Kornes, die der Mensch zur Energiegewinnung, zum Aufbau der Zellen und für seine inneren Abwehrkräfte benötigt.

\* **Ausschließlich unraffinierte Öle** (das heißt schonend gepreßt, ohne chemische Lösungsmittel, nicht raffiniert) verwenden. Brote immer nur ganz dünn mit Butter oder Reformmargarine bestreichen. Starkes Erhitzen von Fetten **generell vermeiden!**

Anbraten in wenig oder ohne Fett. Die richtige Bratpfanne verwenden (siehe Seite 5).

\* **Jeden Tag ein Müsli** aus frischgeschrotetem oder gekeimtem Getreide essen (siehe Seite 7). Zur Abwechslung auch ein Fertigmüsli, aber ohne Zuckerzusatz!

\* **Zwei Fleischmahlzeiten pro Woche genügen** (Richtwert: 100 g Fleisch und 400 g Gemüse pro Mahlzeit), Wurst generell weglassen. Mehr pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte, Sojaprodukte) und Milchprodukte essen. Mit Eiern sparsam umgehen.

\* **Jeden Tag Rohkostsalate und rohe reife Früchte essen.** Die Hälfte Ihres täglichen Verzehrs sollte aus unerhitzten Lebensmitteln bestehen:

Frischkornmüsli, Salate, Früchte, Keimgemüse, milchsauer vergorenes Gemüse, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw.

Empfindliche Personen sollten in der Umstellungsphase mit kleinen Rohkostportionen beginnen, damit Sie die Verdauungsorgane nicht überfordern – gut kauen, Salate aus Wurzelgemüse sehr fein reiben!

\* **Kochsalz stark einschränken.** Würzen Sie mild, aber doch pikant, mit frischen Küchenkräutern und natürlichen Gewürzen.

\* **Trinken Sie ausreichend** Kräutertee, Früchtetee, Getreidekaffee, Mineralwasser, alkoholfreie Mixgetränke und alko-

holfreies Bier. (Hin und wieder ein Glas naturbelassener Wein oder Bier schadet nicht.)

Meiden Sie mit Zucker gesüßte Limonaden, auch „light“-Produkte.

\* **Chemisch konservierte** und künstlich veränderte Nahrungsmittel meiden!

\* **Richtiges Einkaufen – Qualität ist wichtiger als Quantität.** Achten Sie auf die Deklaration der Lebensmittel, auf das Herstellungs- und Verfallsdatum. Gehen Sie nie hungrig einkaufen – dies verleitet meist zu überflüssigen Einkäufen!

\* **Richtige Zubereitung.** Bereiten Sie Ihr Essen, auch wenn es nur 1 Portion ist, so frisch, so einfach und so perfekt wie möglich zu.

Das Aufwärmen von Speisen auch im Ein-Personen-Haushalt meiden.

\* **Gut geplant – schnell und gesund gekocht.**

Diese Broschüre habe ich speziell den Singles und all jenen gewidmet, die wenig Zeit zum Kochen haben und sich doch gesünder ernähren möchten. Sie bietet viel Basis-Information über gesunde Ernährung, viele Tips und Anregungen für den kleinen Haushalt sowie 92 schnelle Rezepte für jeden Geschmack. Die Zubereitung ist ausgesprochen einfach – auch für „Einsteiger“ mit wenig Kocherfahrung. Die leichten und schmackhaften Gerichte werden Sie überzeugen.

*Ein gesundes Eßvergnügen für alle!*

*Ihre*

*Herrnime Klein*

# GRUNDAUSSTATTUNG FÜR DIE KÜCHE

**U**m die wertvollen Inhaltsstoffe der Lebensmittel beim Verarbeiten zu schonen, kann auch der kleine Haushalt auf „vollwertige Helfer“ für die gesunde Küche nicht verzichten.

Gerade im Ein-Personen-Haushalt kommt dem Tiefkühlen große Bedeutung zu. Besonders empfehlenswert ist daher die Anschaffung eines **Kühlschranks mit einem großen 3-Sterne-Gefrierfach** oder eines **Kühlschranks plus separatem kleinen Gefrierschrank.**

In dieser Broschüre finden Sie viele praktische Tips fürs Einfrieren und wie Sie auf Vorrat kochen können.

**Extra-Tip:**

**Alle Lebensmittel und Speisen, die Sie im Kühlschrank aufbewahren, müssen Sie unbedingt in Folie oder in geschlossene Gefäße verpacken (wegen Austrocknung und Geruchsübertragung!).**

Damit Sie Ihre Körner täglich frisch mahlen können, empfehle ich auch für den kleinen Haushalt eine **elektrische Getreidemühle.** Sie sparen sich den täglichen Gang ins Reformhaus und haben auch keine Aufbewahrungsprobleme.

**Eine Bratpfanne mit Deckel** (aus Edelstahl oder Gußeisen) gehört ebenfalls zur Grundausstattung. Alugußpfannen sind leichter und zum Braten ohne Fett bestens geeignet. Wichtig: Die Pfanne soll nicht zu klein sein.

**Außerdem brauchen Sie:**

\* **Kochtöpfe** aus Edelstahl, mit dicht schließendem Deckel, 2-3 Töpfe in verschiedenen Größen.

\* **Dunsteinsatz** zum Dämpfen von Gemüse, Kartoffeln und Knödeln.

\* **Elektrischer Tischgrill** – für Toasts, zum Überbacken von kleinen Gerichten.

\* **Universalreibe** – für die Rohkostzubereitung, mit verschiedenen Einsätzen zum Auswechseln.

\* **Küchenwaage** mit Grammeinteilung

\* **Meßbecher**

\* **Elektrisches Handrührgerät, Mixer oder Pürierstab**

\* **Kleines Keimgerät** mit gelochten Keimschalen, damit Sie selbst vitaminreiche Keime und Sprossen ziehen können.

**Kleine Koch-Utensilien**

sind immer griffbereit zur Hand und sparen in der Küche viel Arbeit und Zeit. Auch im kleinen Haushalt sollten vorhanden sein: \* Mehrere Messer mit unterschiedlichem Schliß, in verschiedenen Größen.

\* Backschaufel (Pfannenwender), Schöpfer (Schöpfkellen), Schaumlöffel, große Küchenpalette (wichtig zum Teiglösen von der Arbeitsplatte), Kochlöffel, kleiner Schneebesen, Kartoffelschäler.

\* Kleines und großes Sieb

\* Diverse Schüsseln und ein Weitleing

\* Kleines und großes Brett (aus Holz oder Kunststoff)

\* Dosenöffner, Flaschenöffner, Öffner für Twist-off-Verschlüsse, Schere zum Öffnen der Verpackungen

\* Backformen, Backpinsel, biegsamer Teigschaber, Rollholz.

\* Knoblauchpresse, Zitronenpresse, Pfeffermühle, Gewürzmühle.

# FRÜHSTÜCK: GESUNDER START IN DEN TAG

**N**ehmen Sie sich ausreichend Zeit für das Frühstück – es ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und ausschlaggebend für unsere Leistungsfähigkeit. Das gesunde Frühstück enthält alle erforderlichen Nährstoffe, die der Körper nach der Nachtruhe wieder braucht. Ein – natürlich selbstgemachtes – Müsli erfüllt diese Ansprüche am besten: Es bringt Sie körperlich und geistig auf Touren.

## Warum sind Müslis so gesund?

Mit einem frischgeschroteten oder angekeimten Naturmüsli nimmt man Vollkorn in höchster Vollendung zu sich, weil es nicht erhitzt ist. Der Körper wird ausreichend mit Vitaminen – vor allem mit dem Vitamin B<sub>1</sub> (Nervenvitamin), Vitamin E, Mineralstoffen und Spurenelementen – versorgt.

Das Müsli wird nur langsam vom Körper aufgenommen und sättigt daher für viele Stunden. Die Faserstoffe (Ballaststoffe) regen die Verdauungsorgane an und haben außerdem die Fähigkeit, bestimmte Giftstoffe, die wir täglich mit der Nahrung aufnehmen oder die sich im Körper selbst bilden (bei der Fleischverdauung, durch falsche, erhitzte Fette, Fabrikszucker usw.) und die bei der Entstehung von Darmkrebs eine wesentliche Rolle spielen, an sich zu binden und auszuscheiden.

Wer regelmäßig ein Müsli isst (morgens oder zu einer anderen Tageszeit) fühlt sich **leistungsfähiger**, ist weitaus **widerstandsfähiger**, hat **kaum Verdauungsbeschwerden** und ist **den Anforderungen des Alltags besser gewachsen**.

## Als Ergänzung des Müsli-Frühstücks empfehle ich:

\* Vollkornbrot oder Vollkorngebäck (Brötchen)  
Vollkorn- oder Mehrkorntoast  
Vollkorn-Knäckebröt  
Vollkornkuchen

\* Butter, Reformmargarine, Frischkäse, vegetarische Aufstriche (z. B. Tartex in den verschiedensten Geschmacksrichtungen), honiggesüßte Marmelade, zerdrücktes Obst o. a.

\* Kräutertee, nicht zu starken Schwarztee, Getreidekaffee und koffeinarmer Kaffee.

## Extra-Tip:

Das Müsli immer langsam essen, gut kauen und einspeicheln!

## Das Müsli soll jeden Tag anders schmecken. Variieren Sie daher die Getreide-Sorten und wechseln Sie mit folgenden Beigaben ab:

\* kleingeschnittenes Obst, wie Bananen, Birnen, Marillen, Pflaumen, Trauben, Mandarinen, frische oder tiefgekühlte Beeren usw.

\* Milch, Obers, Topfen, Biogarde, Sanoghurt, Buttermilch

\* grob gehackte Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Pinienkerne (Pignoli).

(Ganze Kerne mit dem Getreide miteinweichen.)

## Folgende Zutaten dürfen Sie nicht unter den Frischkornbrei mischen:

Fabrikszucker, Süßstoff, Kompott, Marmelade und Schokolade. Honig und Trockenfrüchte sollten Sie für das Müsli nur sparsam verwenden (Kariesbildung).

**Beginnen Sie den Tag in Ruhe! Genießen Sie ein vollwertiges Frühstück – die Zeit, die Sie dafür investieren, lohnt sich. So werden Sie fit und munter für den ganzen Tag.**

## Feinschmecker-Müsli (Frischkornbrei) Foto Seite 8/9

**Am Vorabend:** Den Weizen mit so viel kaltem Wasser (ca. 100 g) anrühren, daß ein Brei entsteht. Zudecken und an einem kühlen Ort 8–10 Stunden quellen lassen.

**Am Morgen:** Sanoghurt und die gewaschenen Beeren hinzufügen. Apfel waschen, gut abtrocknen, halbieren, Kerngehäuse ausschneiden und auf einer Edelstahl- oder Glasreibe grob reiben. Sofort untermischen. Eventuell mit etwas Honig oder Ahornsirup süßen. Die grob gehackten Nüsse darüberstreuen

## Für 1 Portion:

2 gehäufte EL grob geschroteter Weizen oder Dinkel, 1 mittelgroßer saftiger Apfel, 1/2 Becher Sanoghurt oder Biogarde, 50 g Beeren oder beliebiges Obst der Saison, grob gehackte Nüsse.

## Müsli mit Biß (aus angekeimten Körnern)

Banane mit einer Gabel zerdrücken, Weizenkeimlinge und die gewaschenen Rosinen untermischen.

## Variante

Weizenkeimlinge, 100 g frische oder tiefgekühlte Beeren, 1/2 Becher Biogarde, Honig nach Geschmack.

## Für 1 Portion:

2 gehäufte EL Weizenkeimlinge (siehe Seite 20), 1 kleine Banane, 1 TL ungeschwefelte Rosinen.

## Fitneß-Cocktail

Apfelstücke, Weizenkeimlinge und Obers im Mixer pürieren, eventuell mit Milch verdünnen; Beeren und Honig untermischen.

## Für 1 Portion:

2 EL Weizenkeimlinge (siehe Seite 20), 1 kleiner Apfel, 50 g Beeren, 2 EL Obers oder Biogarde, eventuell Honig.

## Topfen-Leinöl-Müsli

Leinsamen in eine Glasschale geben, mit dem Orangensaft übergießen und ziehen lassen. Inzwischen Topfen, Leinöl, Milch, Honig und die zerdrückten Beeren nach und nach zu einer glatten Creme rühren. Den Apfel über den eingeweichten Leinsamen reiben und sofort mit der Topfencreme abdecken, damit er nicht braun wird. Mit Nüssen garnieren.

## Extra-Tip:

Kinder lieben dieses Müsli. Zur Abwechslung statt Beeren Bananen zerdrücken. Das Topfen-Leinöl-Müsli kann auch als Abendmahlzeit gegessen werden und wird auch von älteren Menschen sehr gut vertragen.

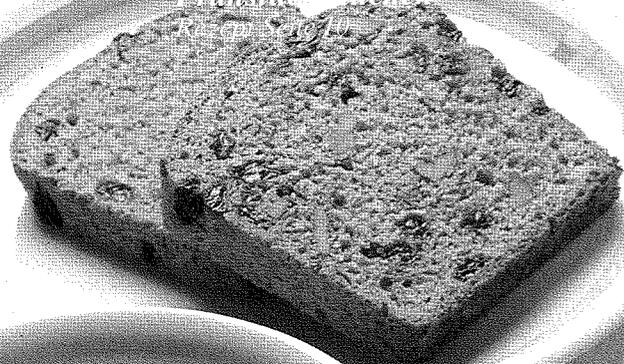
## Für 1 Portion:

1 EL frischgeschroteter Leinsamen, 2–3 EL frisch gepreßter Orangensaft, 1 kleiner Apfel, 60 g Topfen (20 %), 1 TL Honig, 3–4 EL Milch, 100 g frische oder tiefgekühlte Beeren, 1–2 TL unraffiniertes Leinöl, Nüsse zum Bestreuen.

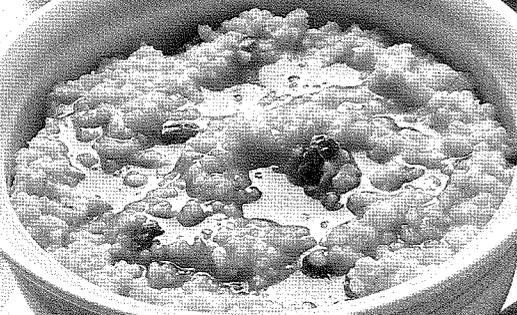
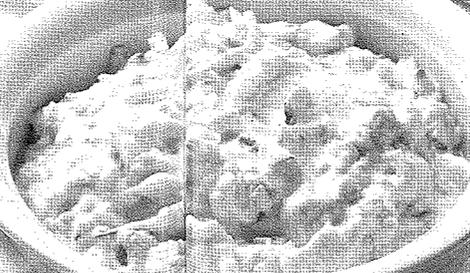
## Achtung:

**Angerührtes Müsli (Reste) nicht aufbewahren!**

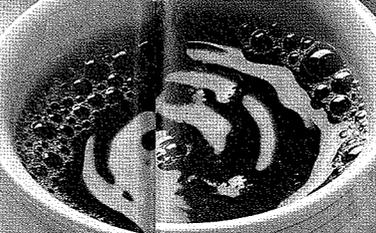
*Frühstück-Brotchen*  
Rezept Seite 10



*Vitamin-Topsalat*  
Rezept Seite 24



*Hirsebrei (warm)*  
Rezept Seite 10



*Feinschmecker-Müsli*  
Rezept Seite 7



*Tomatentortilla*  
Rezept Seite 14

## Porridge (warm)

Den geschroteten Hafer mit dem Wasser verrühren und  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  Stunde oder über Nacht quellen lassen. Die Pflaumen klein schneiden, zum Hafer geben und weichkochen lassen.

Bei Tisch Honig nach Geschmack dazugeben und den Brei mit Obers übergießen.

### Variante:

Statt geschrotetem Hafer groblättrige Haferflocken verwenden.

## Hirsebrei (warm) Foto Seite 8/9

Wasser zum Kochen bringen, Zitronenschale, Rosinen und Hirse hinzufügen, 10 Minuten kochen und 20 Minuten ausquellen lassen.

Die Hirse vor dem Anrichten lockern, Obers dazugeben und mit Ahornsirup übergießen.

### Variante:

Statt Hirse können Sie Polenta (Maisgrieß) nehmen und mit frischen Beeren garnieren.

### Für 1 Portion:

30 g *grob geschroteter Hafer*,  $\frac{1}{4}$  l *Wasser*,  
5 *Dörrpflaumen* (oder  
1 *EL Rosinen*),  
3 *EL Obers* oder *Milch*,  
1 *TL Honig*.

### Für 1 Portion:

30–40 g *Hirse*, ca.  $\frac{1}{8}$  l  
*Wasser*, *Zitronenschale*  
(unbehandelt),  
1 *EL Rosinen*,  
2 *EL Obers*, *Ahornsirup*  
nach *Geschmack*.

## Frühstücks- und Jausenweckerln (auf Vorrat)

Weizen und Roggen in einer Getreidemühle sehr fein mahlen (oder mahlen lassen). Vollkornmehl mit der Trockengerst, Gemüse-Kräutersalz und Brotgewürz in einer Schüssel mischen. Sauerrahm, Distelöl und lauwarme Milch hinzufügen und den Teig gründlich kneten. Zugedeckt warmstellen (Backrohr 35–40 Grad), bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, nochmals durchkneten, in gleichgroße Stücke von je 50 g Gewicht teilen. Brötchen formen, auf ein befettetes Blech legen, bestreichen, mit verschiedenen Körnern bestreuen (etwas andrücken), zudecken und nochmals 10–15 Minuten rasten lassen. Im vorgeheizten Backrohr, mittlere Schiene, bei 220 Grad goldgelb backen.

### Wichtig:

Stellen Sie bereits beim Vorheizen ein kleines, feuerfestes Schüsselchen mit Wasser auf den Boden des Backrohrs – Wasserdampf verhindert das Austrocknen der Brötchen während der Backzeit.

### Aufbewahrung:

\* Die Weckerln lassen sich einige Tage aufbewahren. Eventuell dann vor dem Verzehr kurz aufbacken.

\* Vollkorngebäck läßt sich gut einfrieren.

### Zutaten-Reste:

Sauerrahm für Salat-Marinaden verwenden oder eine Rahmsuppe bereiten (Rezept siehe Seite 22)

### Zutaten (für 16–20 Stück):

400 g *Weizen*, 200 g  
*Roggen*,  $\frac{1}{2}$  *Päckchen*  
*Trockengerst* (*Hefe*),  
*knapp*  $\frac{3}{8}$  l *lauwarme Milch*  
oder *Wasser* (35–40  
Grad), 3 *EL Sauerrahm*,  
1 *EL unraffiniertes*  
*Distelöl*, 2 *TL Gemüse-*  
*Kräutersalz*, 1 *TL Brotge-*  
*würz*, 1 *Ei* oder *Milch*  
zum *Bestreichen*, etwas  
*Streumehl*.

### Zum Bestreuen:

*Nach Belieben Mohn*,  
*Sesam*, *Leinsamen*,  
*Kümmel*, *Sonnenblumen-*  
*kerne*, *gehackte Kürbis-*  
*kerne* oder *ähnliches*.

## Rezepte für das „große“ Frühstück

### Frühstückskuchen (auf Vorrat) Foto Seite 8/9

In einer Schüssel Vollkornmehl, Trockengerst, Anis und Zitronenschale vermischen. Honig und weiche Butter unterarbeiten, lauwarme Milch (35–40 Grad) nach und nach zugießen, gut durchkneten und zum Schluß Rosinen und Walnußkerne untermengen. Zugedeckt 30–40 Minuten gehen lassen.

Teig nochmals kurz durchkneten, in eine befettete Kastenform geben, mit einem Tuch abdecken und 10–20 Minuten ruhen lassen. Im vorgeheizten Backrohr – unterste Einschubleiste – bei 170–180 Grad ca. 45–50 Minuten backen.

Den Kuchen auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

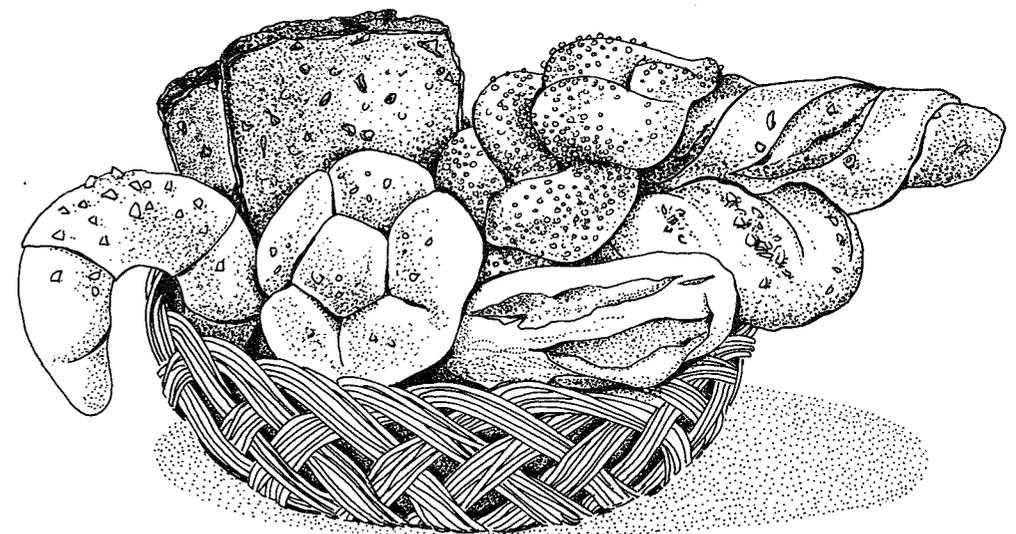
### Aufbewahrung:

\* In Alufolie gewickelt 8–10 Tage haltbar.

\* Kuchen in Stücke schneiden, jede Portion in Alufolie wickeln und einfrieren.

### Zutaten

(für 1 *Kastenform* –  
30 cm lang):  
500 g *feingemahltes*  
*Weizenvollkornmehl*,  
1 *P. Trockengerst* (*Hefe*),  
3 *EL Honig*, 70 g *Butter*  
oder *Reformmargarine*,  
1 *TL gemahlener Anis*,  
 $\frac{3}{8}$  l *lauwarme Milch*,  
200 g *ungeschwefelte*  
*Rosinen*, 100 g *Walnuß-*  
*kerne*, *Zitronenschale*  
(unbehandelt).



Grafik: Christine Lindengrün



*Wintersalat mit Sesam*  
Rezept Seite 18



*Camembert-Apple-Brot*  
Rezept Seite 25

*Brokkoli-Toast*  
Rezept Seite 23



*Herzhafter Frühlingsalat*  
Rezept Seite 17



*Tomaten mit Mozzarella*  
Rezept Seite 17

## Pikante Frühstücksgerichte

### Gebackener Käsetoast

Ei, Milch, Käse und Gemüse-Kräutersalz gut verrühren. Toast in der Mischung wenden und in wenig heißem Fett von beiden Seiten goldgelb braten. Sofort servieren!

#### Variante:

Statt Käse gehackte Küchenkräuter verwenden.

### Tomatentortilla Foto Seite 8/9

Zwiebeln putzen, waschen und samt dem Blattgrün in feine Ringe schneiden. Tomate in Scheiben schneiden. Ei, Mehl, Milch und Gewürze verquirlen. In einer kleinen Pfanne Butter zergehen lassen, Zwiebeln darin andünsten, die Tomatenscheiben hineinlegen und mit Gemüse-Kräutersalz bestreuen. Die Eiermilch darübergießen und zugedeckt bei kleiner Hitze stocken lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu isst man Vollkornbrot.

### Gebratene Sojastangerln

Sojastangerln der Länge nach durchschneiden und mit dem Sojagewürz bestreuen. Ei, Sanoghurt, Gemüse-Kräutersalz und Schnittlauchröllchen verquirlen. Die Sojastangerln in Butter knusprig braten, Ei-Joghurt-Masse darübergießen, zudecken und bei kleiner Hitze stocken lassen. Mit einem Vollkorngebäck anrichten.

#### Zutaten-Reste:

Die restlichen 2 Sojastangerln für einen feinen Brotaufstrich verwerten (Rezept Seite 24).

#### Der schnelle Tip:

Diese drei Rezepte eignen sich auch für ein kleines Abendessen.

#### Für 1 Portion:

*2 Schnitten Mehrkorn-toast, 1 Ei, 2-3 EL Milch, Gemüse-Kräutersalz, 1 EL geriebener Käse oder Parmesan, Butter oder Reformmargarine für die Pfanne.*

#### Für 1 Portion:

*1 feste Tomate, 2 Frühlingszwiebeln (oder Lauch), 1 Ei, 2 EL Milch, 1 EL Weizenvollkornmehl, 1 TL Butter, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Schnittlauchröllchen.*

#### Für 1 Portion:

*2 Stück (100 g) Sojastangerln mit Kräutern, Gewürzzubereitung für Sojagranulat, 1 Ei, 1/2 Becher Sanoghurt, Gemüse-Kräutersalz, Schnittlauchröllchen, Butter für die Pfanne.*

## SALATE – GESUND UND KÖSTLICH

**M**it Rohkostsalaten tanken Sie täglich „natürliche“ Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, ätherische Öle und die lebenswichtigen Enzyme.

Rohe Salate (= Frischkost) sind sehr zellulosereich und liefern dem Körper reichlich Ballaststoffe/Faserstoffe für eine geregelte Verdauungstätigkeit.

Salate regen den Kreislauf an und entschlacken den ganzen Körper.

#### Wichtig zu wissen:

Salate immer zu Beginn der Mahlzeit essen, denn nur so kann der Organismus die Nähr- und Vitalstoffe optimal verwerten sowie die Verdauungssäfte aktivieren. Außerdem stellt sich schon ein Gefühl der Sättigung ein, **bevor Sie die Hauptspeise essen**. So können alle Übergewichtigen leicht ihr Gewicht reduzieren und hernach das Gewicht halten.

Mit Liebe und etwas Phantasie haben Sie im Nu die köstlichsten Salate zubereitet – bunt – erfrischend – würzig – delikate und sättigend!

#### Darauf müssen Sie bei der Zubereitung besonders achten:

1. Gemüse und Obst müssen so frisch und naturbelassen wie möglich sein.
2. Rohkostsalate immer erst unmittelbar vor der Mahlzeit zubereiten.
3. Salatsaucen (Marinaden) unbedingt vor dem Gemüseputzen zubereiten und das Gemüse gleich in die fertige Sauce reiben, hobeln oder schneiden.
4. Das Gemüse gut waschen, aber nie im Wasser liegen lassen. (Vitamin C und B sind wasserlöslich, sie „schwimmen“ sonst weg.) Erst nach dem Waschen das Gemüse zerkleinern, sonst laugt es aus.

#### Die Zutaten für die Salatsauce

\* **Unraffinierte Pflanzenöle** – sie enthalten einen hohen Anteil an hochungesättigten Fettsäuren, Vitamin E, Lecithin usw. Öle immer gut verschlossen und kühl aufbewahren! Sie werden vorwiegend in der kalten Küche verwendet oder nach dem Kochen in die fertig gegarten Speisen gegeben.

\* **Naturvergorener Essig** oder frischgepresster Zitronensaft.

\* **Milchprodukte**, wie Sanoghurt, Biogarde, Kefir, Topfen, Sauerrahm, Buttermilch oder Obers machen die Salatsauce pikant und sorgen für Abwechslung.

(Eine ideale Eiweißkombination: grünes Blatt und Milchprodukte.)

\* **FrISCHE KÜCHENKRÄUTER**, Kren, Knoblauch, Sojasauce usw. zum Würzen.

\* **Wenig Salz** und doch g'schmackig!

Das speziell von mir entwickelte „Gemüse-Kräutersalz“ enthält 30 % Gemüse und Kräuter, dadurch auch der hohe Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen. Durch ein Spezialverfahren bleibt diese Salz-Gemüsemischung rieselfähig.

#### Extra-Tips für empfindliche Personen und ältere Menschen:

\* Am Abend keine Rohkost mehr essen, um starke Gärung und Blähungen zu vermeiden.

\* Innerhalb einer Mahlzeit rohes Obst und rohes Gemüse nicht mischen.

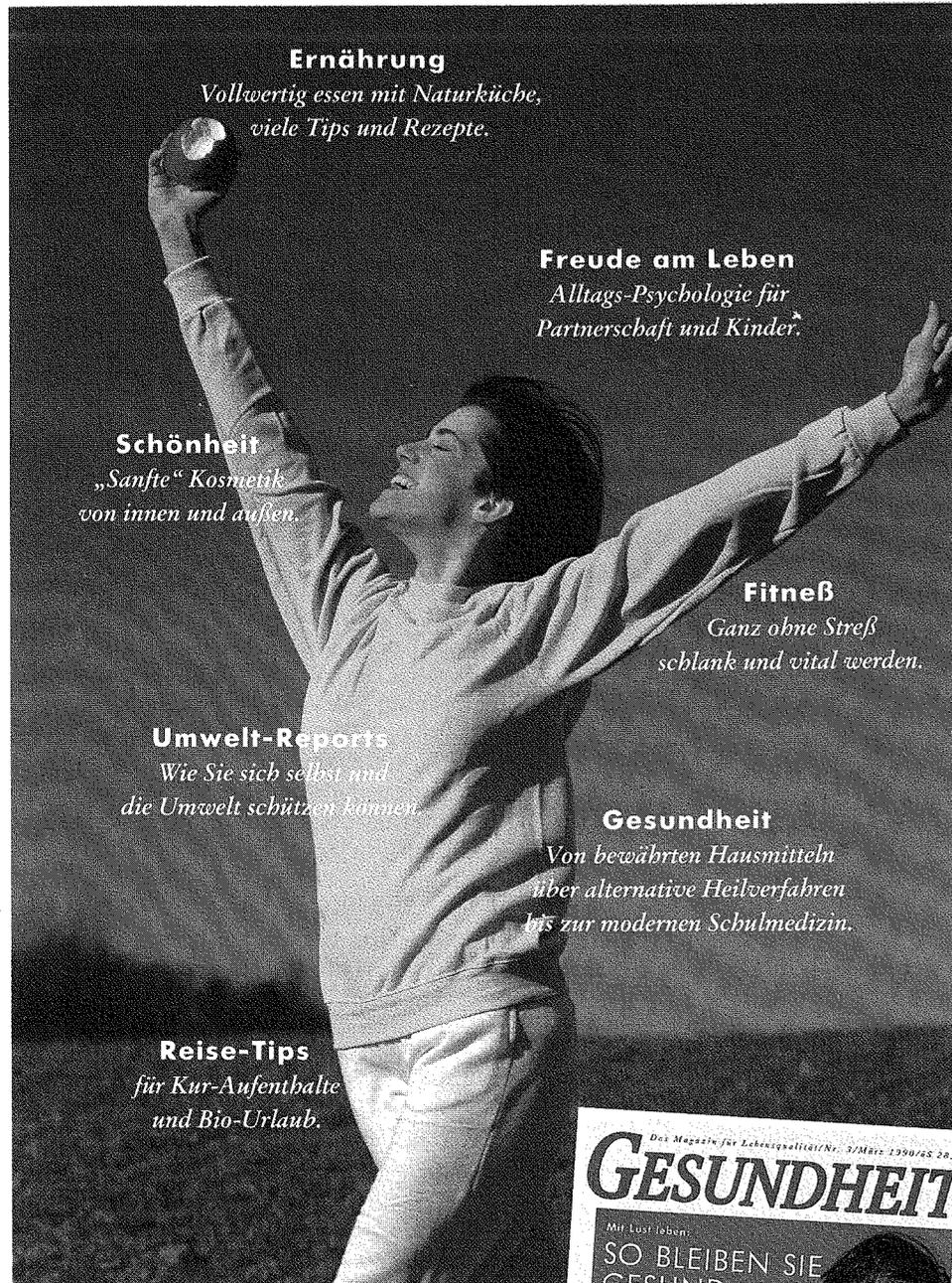
\* Gekochtes Obst, Säfte und Zucker machen die Rohkost unverträglich.

\* Wenn Sie's nicht gewöhnt sind: Langsam mit der Rohkost beginnen.

\* Rohkost unbedingt langsam essen – **gut kauen und gründlich einspeicheln**.

\* Feste Gemüsesorten, speziell Wurzelgemüse, sehr fein reiben – eventuell in einem Mixer pürieren.

# Was bringt GESUNDHEIT?



**Ernährung**  
Vollwertig essen mit Naturküche,  
viele Tips und Rezepte.

**Freude am Leben**  
Alltags-Psychologie für  
Partnerschaft und Kinder.

**Schönheit**  
„Sanfte“ Kosmetik  
von innen und außen.

**Fitneß**  
Ganz ohne Streß  
schlank und vital werden.

**Umwelt-Reports**  
Wie Sie sich selbst und  
die Umwelt schützen können.

**Gesundheit**  
Von bewährten Hausmitteln  
über alternative Heilverfahren  
bis zur modernen Schulmedizin.

**Reise-Tips**  
für Kur-Aufenthalte  
und Bio-Urlaub.

## Jeden Monat neu.

Fordern Sie ein kostenloses Probe-Exemplar an!

Fachverlag GESUNDHEIT GesmbH,  
A-1031 Wien, Rennweg 79-81  
Tel.: 0222/75 55 36-0 (715 55 36-0)



## Buntes Salat-Potpourri zum Ausprobieren

**K**aufen Sie Gemüse nur in kleinen Mengen und bewahren Sie es im Gemüfefach des Kühlschranks auf.

Blattsalat in Zeitungspapier einschlagen, mit Wasser bespritzen und so in den Kühlschrank legen.

**Gemüse-Reste** bald verarbeiten, möglichst am nächsten Tag – siehe Salatkombinationen, Seite 19 – oder für Suppen, Saucen, Eintopf- und Gemüsegerichte verwenden.

### Herzhafter Frühlingsalat Foto Seite 12/13

Sauerrahm, Gemüse-Kräutersalz und Apfelessig verrühren. Spinatblätter gründlich waschen, Stiele entfernen, Blätter in feine Streifen und die gewaschenen Radieschen in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Sauce über den Salat gießen und locker mischen.

Mit gehackten Pignolien oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

#### Für 1 Portion:

100 g frischer Spinat,  
2-3 Stück Radieschen,  
1 Frühlingszwiebel,  
1 EL Sauerrahm oder Sa-  
noghurt, Gemüse-  
Kräutersalz,  
1 TL Apfelessig,  
1 EL Pignolien oder  
Sonnenblumenkerne.

### Chinakohl delikats

Chinakohlblätter waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und blättrig schneiden. Die übrigen Zutaten verrühren und über den Chinakohl gießen.

#### Zutaten-Reste:

Restlichen Chinakohl zu anderen Mischsalaten geben oder als Unterlage statt grüner Salatblätter verwenden.

#### Für 1 Portion:

100 g Chinakohl,  
3-4 Champignonköpfe,  
1 EL gehackte Petersilie,  
Gemüse-Kräutersalz,  
1 TL unraffiniertes Distel-  
öl, Zitronensaft.

### Tomaten mit Mozzarella Foto Seite 12/13

Mozzarella und die gewaschenen Tomaten in Scheiben schneiden. Abwechselnd auf einem Teller auflegen. Basilikumblättchen grob hacken, mit Apfelessig, Öl und Gemüse-Kräutersalz verrühren. Tomaten/Käse damit beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

#### Für 1 Portion:

1-2 feste Tomaten,  
50 g Mozzarella, frische  
Basilikumblätter,  
1-2 TL unraffiniertes  
Distelöl, 1 EL Apfelessig,  
Gemüse-Kräutersalz,  
Pfeffer aus der Mühle.

#### Extra-Tip:

**Bestreuen Sie die Salate so oft wie möglich mit frischen Keimlingen oder Sprossen – auch wenn es im Rezept nicht angegeben ist (siehe Seite 20).**

## Fenchelrohkost

Die Zutaten für die Marinade verrühren. Fenchel waschen, vierteln und sehr fein schneiden. Die Mandarinen schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen in die Marinade geben. 1/4 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Mit Walnüssen und Fenchelsträußchen garnieren.

### Zutaten-Reste:

Fenchelreste für Gemüsesuppe verwenden oder siehe Wintersalat mit Sesam.

## Zucchini-salat Foto Seite 36/37

Die Zutaten für die Salatsauce verrühren. Karotte und Zucchini waschen, eventuell dünn schälen. Karotte fein reiben und die Zucchini in feinnudelige Streifen („Julienne“) schneiden und sofort mit der Marinade vermischen. Auf Salatblättern anrichten und die Nüsse darüberstreuen.

## Wintersalat mit Sesam Foto Seite 12/13

Die Zutaten für die Marinade mit einer Schneerute verrühren. Grünkohl waschen und in feine Streifen schneiden, Fenchel hobeln und die gebürstete Karotte fein reiben. Alles mit der Salatsauce vermischen.

Sesam trocken rösten und darüberstreuen.

### Zutaten-Reste:

Restlichen Kohl mit Kümmel dünsten, mit Gemüse-Kräutersalz und Sauerrahm abschmecken; zu in wenig Butter gebratenen Sojastangerln (der Länge nach durchschneiden) oder Tofuscheiben servieren.

Fenchelreste – siehe Fenchel-Rohkost.

### Für 1 Portion:

1/2 Fenchel, 2 Mandarinen, etwas Knoblauch, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Crème fraîche, Fenchelgrün und Walnußkerne zum Garnieren.

### Für 1 Portion:

1 kleine Zucchini, 1 Karotte, Zitronensaft, 1 TL unraffiniertes Distelöl, 1 EL Sauerrahm, Gemüse-Kräutersalz, etwas Knoblauch, grobgehackte Nüsse zum Garnieren, Salatblätter.

### Für 1 Portion:

1 kleine Karotte, 100 g Grünkohl, 1/4 Knolle Fenchel, 1 EL Sauerrahm, Gemüse-Kräutersalz, gemahlener Kümmel, 1 TL unraffiniertes Distelöl, 1-2 TL Apfelessig, Sesam zum Bestreuen.

### Extra-Tip:

**Immer ein grünes Blatt Gemüse, das oberhalb der Erde wächst, und ein Wurzelgemüse für den Salatteller – so lautet die Empfehlung von Dr. M. Bruker.**

## Frischkost: Perfekt kombiniert

**A**vocado und Tomatenscheiben; mit einer Sauce aus Sauerrahm, Pfeffer, Gemüse-Kräutersalz und Zitronensaft beträufeln. Gehackte Petersilie zum Garnieren.

**Chicoree**, Apfel und Banane; mit Sauerrahm, Zitronensaft und gehackten Walnüssen angemacht.

**Chinakohl** und geriebene Karotte; mit Sanoghurt, Gemüse-Kräutersalz, Zitronensaft, geriebenem Apfel und Kren angemacht.

**Endivie**, Gurke und Fenchel – alles fein geschnitten; mit Sonnenblumenöl, Gemüse-Kräutersalz, gehackten Zwiebeln und Apfelessig würzen.

Zwiebelringe zum Garnieren.

**Feldsalat**, gekochte Kartoffel- und Radieschenscheiben; Marinade aus Sauerrahm, Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, Knoblauch und Zitronensaft.

**Fenchel**, Apfelwürfel und geriebene Karotte; mit Sauerrahm, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Auf Feldsalat anrichten.

**Gurke** in eine Sauce aus Crème fraîche, Dille, Gemüse-Kräutersalz, Knoblauch und Zitronensaft hobeln. Tomatenspalten zum Garnieren.

**Karfiol** und Karotte (beides grob gerieben); mit Sanoghurt, Distelöl, Gemüse-Kräutersalz und Zitronensaft angemacht. Kresse oder gehackte Nüsse zum Bestreuen.

**Kohlrabi** und Radieschen (beides fein gerieben); Salatsauce aus Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, gehackter Petersilie und Apfelessig. Gerösteten Sesam zum Bestreuen.

**Karotten**, Weißkraut und Apfel (alles grob gerieben); mit Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, Kümmel, Anis und Apfelessig marinieren.

**Paprikaschoten**, Tomaten und Champignons; Marinade aus Senf, Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, Knoblauch, Pfeffer und Apfelessig. Kresse zum Garnieren.

**Radicchio**, grüner Salat und Kresse; Sauce

aus Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, Schnittlauchröllchen und Apfelessig darüberträufeln.

**Radieschen** fein gerieben; mit Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, gehackter Petersilie und Apfelessig mariniert. Auf Salatblättern angerichtet.

**Rettich** (grob gerieben), gekochte Kartoffeln (in Scheiben geschnitten); mit Sauerrahm, Gemüse-Kräutersalz und Apfelessig würzen. Gehackte Petersilie und Tomatenspalten zum Garnieren.

**Rote Rübe** und Apfel (beides fein gerieben); mit Distelöl, gemahlenem Kümmel sowie Anis, Obers und Zitronensaft angemacht. Kokosflocken zum Bestreuen, Salatblätter zum Anrichten.

**Rotkraut** (fein geschnitten); dazu Dressing aus Sauerrahm, Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, Kren, geriebenem Apfel und Zitronensaft.

Gehackte Walnüsse zum Bestreuen.

**Sauerkraut**, Paprikaschote und Tomatenwürfel; mit Distelöl, Kümmel, Gemüse-Kräutersalz, gehackter Zwiebel und Wasser angemacht.

**Sellerie** (fein gerieben) und frische Ananasstücke; mit Zitronensaft, Obers und Milch mariniert. Grob gehackte Walnüsse zum Bestreuen.

**Spinat** und Chinakohl (in Streifen geschnitten); mit Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, Knoblauch und Apfelessig mariniert. Auf Tomatenscheiben anrichten. Geriebener Käse zum Bestreuen.

**Weißkraut** (fein geschnitten) und Rosinen; mit leicht aufgeschlagenem Obers und Milch überziehen.

**Wildkräuter**, gekochte Kartoffelscheiben, Zwiebelringe und Walnußkerne; mit Distelöl, Sauerrahm, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer und Apfelessig angemacht.

**Zucchini** (in feine Scheiben geschnitten); mit Obers, Sauerrahm, gemahlenen Walnüssen, Gemüse-Kräutersalz und Zitronensaft marinieren. Tomatenscheiben und Walnußkerne zum Garnieren.

66 köstliche Salatrezepte für jede Gelegenheit und viel Information bietet die Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 5 „Gesunde Salate rund ums Jahr“.

## Vitale Kraft aus Keimen und Sprossen

**A**ls echte „Gesundheitsspender“ sind Keimsproussen im Ein-Personen-Haushalt geradezu unentbehrlich. Zum Keimen eignen sich nicht nur Getreidekörner, sondern alle Samen – mit Ausnahme von Nachtschattengewächsen. Am häufigsten verwendet werden Weizen, Kresse, Alfalfa, Mungo, Linsen, Rettich und diverse Mischungen; aber auch Nüsse und Sonnenblumenkerne schmecken angekeimt sehr gut.

Die Samen selbst sind in rohem Zustand ungenießbar. Durch Zugabe von Wasser – Einweichen bzw. Spülen – setzt im Samenkern ein intensives Stoffwechselfgeschehen ein. Unter dem Einfluß von Enzymen werden die Kohlenhydrate und die Fette in eine leichter verdauliche Form gebracht. Durch den Keimprozeß werden verschiedene Mineralien löslich gemacht und können dann vom menschlichen Organismus gut verwertet werden.

**Der Gehalt an Vitaminen erhöht sich enorm** – z. B. bei Vitamin A um ca. 300 %, bei Vitamin B um ca. 60–80 %, bei Vitamin C um ca. 500–600 % und bei Vitamin E um ca. 110 %.

Auf kleinstem Raum – im Glas oder Keimgerät – wächst das Keimgemüse (= Keimsproussen) ohne Erde. Es enthält keine Schadstoffe und ist obendrein sehr preiswert.

Sie können das ganze Jahr über das frischeste und vitalstoffreichste Gemüse ernten.

### So einfach ist das Keimen:

Je nach Sorte kann man innerhalb von zwei bis sechs Tagen Keimsproussen heranziehen.

### Z. B. Weizen:

Weizenkörner in einem Keimgerät oder Glas über Nacht in reichlich Wasser (ca. 8fache Menge) einweichen.

Die gequollenen Körner in der durchlöcherten Keimtasche oder einem Sieb abseihen. Bedecken Sie bei den Keimtassen den Boden nur dünn mit Körnern. Das Glas sollte höchstens zu einem Viertel gefüllt werden. Jeden Tag morgens und abends gut spülen. Das Wasser muß gut abfließen können. Am zweiten oder dritten Tag ernten (Länge des Keims 0,2–0,5 mm). Günstigste Zimmertemperatur 20–22 Grad. Es wird das weiche Weizenkorn mit dem winzigen Keimling gegessen. Keimsproussen vor der Verwendung immer gut spülen.

### Extra-Tip:

**Auch für den kleinen Haushalt gibt es in Fachdrogerien und Naturkostabteilungen kleine, praktische Keimgeräte.**

### Verwendung:

Keime und Sprossen lassen sich in der Küche sehr vielseitig verwenden: als Suppeneinlage, zum Bestreuen für Salate, für Omeletten-Füllungen und Aufläufe, als Beigabe zu Eintöpfen, schnellen Pfannengerichten oder Kartoffelpüree. Keimsproussen schmecken aber auch sehr gut auf Butter-, Topfen- und Käsebröten. Die süßlichen Weizenkeimlinge eignen sich vorzüglich für Müslis – ideal, wenn keine Getreidemühle vorhanden ist.

Aus Platzmangel kann ich auf dieses wichtige Thema hier nicht genau eingehen. Eine umfassende Information über das Keimen sowie köstliche Rezepte finden Sie in der Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 14 von Hermine Klein „Gesund, schlank und schön mit Keimen und Sprossen“. (Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern, Naturkostabteilungen und im Buchhandel.)

## SUPPEN: LEICHT – BEKÖMMLICH

**I**n der Naturküche werden vor allem klare Gemüsesuppen mit vollwertigen Einlagen und leicht gebundene Gemüsecreme- und Getreidesuppen empfohlen.

Gemüse und Kräuter geben den Suppen die Frische – Crème fraîche und Obers verfeinern den Geschmack.

Für den kleinen Haushalt sind Suppen eine Bereicherung. Man kann sie auf Vorrat kochen und einfrieren, sie sind schnell zubereitet und überdies billig: Selbst aus Gemüseresten können Sie rasch eine köstliche Suppe kochen.

Für ältere Menschen sind Suppen eine bekömmliche, leicht verdauliche Abendmahlzeit.

### Rohe Gemüsesuppe Foto Seite 40/41

Gemüse-Brühwürfel und Wasser aufkochen lassen. Das rohe, in Stücke geschnittene Gemüse im Mixer mit der heißen Suppe sehr fein pürieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Variante:

In die fertige Suppe 1 TL Crème fraîche oder Sauerrahm einrühren.

### Extra-Tip:

**Sollten Sie zu den empfindlichen Personen gehören, dann essen Sie am Abend eine Tasse rohe Gemüsesuppe statt der Rohkostsalate.**

### Für 1 Portion:

100–150 g geputztes Gemüse (Gemüsereste wie Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Lauch u. ä.), 1/4 l Wasser, 1/2 Gemüse-Brühwürfel, gehackte Petersilie.

### Gemüsecremesuppe

Gemüse putzen, gründlich waschen, eventuell dünn schälen und in Stücke schneiden. 1/4 l Wasser, Gemüse, Lorbeerblatt, Majoran und Gemüsebrühwürfel 4–6 Min. kochen. Im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren (vorher das Lorbeerblatt entfernen). Crème fraîche einrühren und mit den Küchenkräutern bestreuen.

### Variante:

Statt Suppengemüse können Sie z. B. Lauch, Sellerie, Karfiol, Fenchel, Karotten, Zucchini, Spargel u. ä. verwenden. Die Gewürze jeweils darauf abstimmen.

### Extra-Tip:

- \* **Durch das Mixen entsteht eine sämige Gemüse-Grundmasse, welche nach Belieben mit klarer Gemüsesuppe gestreckt werden kann.**
- \* **Bei dieser Zubereitungsart kann auf die übliche Einbrenn bzw. Einmach verzichtet werden – die Suppe ist daher leicht verdaulich.**

### Für 1 Portion:

1 kleine Kartoffel, 1 Bund Suppengemüse, 1/2 Gemüse-Brühwürfel, Majoran, 1 kleines Lorbeerblatt, 1 TL Crème fraîche oder Sauerrahm, gehackte Küchenkräuter.

## Saure Rahmsuppe

1/4 l Wasser, Kümmel und Kräutersalz aufkochen. Rahm und Weizenvollkornmehl glattrühren, hinzufügen und unter Rühren kurz aufkochen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu paßt ein Vollkornweckerl.

### Variante:

Sie können auch Crème fraîche oder Obersreste für die Rahmsuppe verwenden.

## Brotsuppe

Zwiebel in Butter leicht andünsten. Das blättrig geschnittene Brot zugeben, anrösten, mit Gemüsesuppe aufgießen, würzen und ca. 5 Min. kochen. Die Suppe mit einem Schneebesen glattrühren. Zum Schluß mit Knoblauch, Sauerrahm und Küchenkräutern verfeinern.

## Geröstete Grießsuppe mit Gemüse

Vollkorn Grieß trocken anrösten. Zwiebel, Gemüse und die Butter hinzufügen, mit ca. 1/4 l Wasser aufgießen, würzen und 5 Minuten kochen. Abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

### Variante:

Statt Vollkorn Grieß – feinblättrige Haferflocken; eventuell mit Ei legieren.

### Für 1 Portion:

1/2 Becher Sauerrahm,  
1 TL Kümmel, 1 gehäufte  
TL Weizenvollkornmehl,  
Gemüse-Kräutersalz,  
Schnittlauchröllchen.

### Für 1 Portion:

50 g Vollkornbrot oder  
-brötchen, 1 EL gehackte  
Zwiebel, 1/4 l Gemüsesuppe,  
1 TL Butter, 1 EL Sauerrahm,  
Gemüse-Kräutersalz, Kümmel,  
Knoblauch nach Geschmack,  
gehackte Küchenkräuter.

### Für 1 Portion:

1 EL Vollkorn Grieß,  
1 EL feingehackte Zwiebel,  
50 g geriebene Karotten oder Sellerie,  
1 TL Butter oder Reformmargarine,  
Gemüse-Kräutersalz,  
gehackte Petersilie, gekörnte klare Suppe oder 1/2  
Brühwürfel.

# TOASTS: FEINE SCHNELL-GERICHTE

## Champignon-Toast

Brote tosten und dünn mit Butter bestreichen. Zwiebel ohne Fett andünsten, die blättrig geschnittenen Champignons hinzufügen und pikant würzen. Dann über die Toastscheiben verteilen, mit Käse bestreuen und mit Kresse garnieren.

### Variante:

Belegte Toastscheiben bei 200 Grad kurz überbacken.

### Für 1 Portion:

2 Schnitten Mehrkorn-  
toast, 1 EL gehackte  
Zwiebel oder Lauch,  
150 g Champignons,  
Gemüse-Kräutersalz,  
Pfeffer, 2 EL geriebener  
Käse, Kresse, Butter,

## Camembert-Toast

Brote tosten, dünn mit Butter bestreichen und mit je einer Camembertscheibe belegen. 1 TL Preiselbeeren daraufsetzen, mit reichlich Curry bestreuen und bei 200 Grad kurz überbacken.

### Für 1 Portion:

2 Schnitten Mehrkorn-  
toast, 1 runder Camem-  
bert (ca. 100 g), 2-3 TL  
Preiselbeeren, Curry,  
Butter.

## Brokkoli-Toast Foto Seite 12/13

Brokkoli in kleine Stücke zerteilen, dünsten und mit Gemüse-Kräutersalz würzen. Brote tosten und dünn mit Butter bestreichen. Mit Brokkoli und Edelpilzkäse belegen und bei 200 Grad kurz überbacken.

### Für 1 Portion:

2 Schnitten Mehrkorn-  
toast, 1 kl. Brokkoli,  
Edelpilzkäse, Gemüse-  
Kräutersalz, Butter.

## Frenchtoast

Ei verquirlen, die Toasts darin wenden und in wenig zerlassener Butter goldgelb backen. Mit Zimt bestreuen und mit Ahornsirup übergießen.

### Für 1 Portion:

2 Schnitten Mehrkorn-  
toast, 1 Ei, Butter zum  
Backen, Zimt, Ahornsirup zum Übergießen.

# VOLLWERTKOST FÜRS BÜRO

**D**as Essen am Arbeitsplatz muß vollwertig sein. Auch bei den kleinen Zwischenmahlzeiten sollten Sie auf jeden Fall auf eine vollwertige Ernährung achten, denn hier ist die Gefahr am größten, so ganz nebenbei denaturierte Kohlenhydrate zu sich zu nehmen (wie Wurstsemmeln, weißer Toast, Kuchen, Kekse usw.). Denken Sie jeden Tag daran, in der Frühstückspause zumindest einen Apfel oder ein anderes Obst zu essen. Auch frisches Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Paprikaschoten, Radieschen u. ä.) können Sie gut an den Arbeitsplatz mitnehmen, ebenso Trockenobst und verschiedene Nüsse (z. B. Studentenfutter). Selbstgemachte Aufstriche sorgen bei den belegten Broten für Abwechslung.

## Pikante Brotaufstriche

für den Frühstückstisch, die Büro-Mahlzeit, für ein Abendessen oder auch auf Vorrat. In einem kleinen Gefäß an den Arbeitsplatz mitnehmen.

### Vitamin-Topfen Foto Seite 8/9

Die gewaschenen Radieschen und die Gewürzgurke fein hacken und mit den übrigen Zutaten glatt verrühren.

#### Zutaten-Reste:

Topfen für Topfennockerln verwenden (siehe Seite 48)

#### Für 2 Portionen:

125 g Topfen (20 %), 3-4 Radieschen, 1 kl. Gewürzgurke, 1 EL frische, gehackte Küchenkräuter, 1 EL Sauerrahm, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle

### Champignon-Aufstrich Foto Seite 36/37

Champignons und Zwiebel fein hacken, in der Butter weichdünsten und auskühlen lassen. Tartex-Aufstrich und Sauerrahm verrühren, Champignons und das gehackte Ei hinzufügen, pikant abschmecken.

#### Für 2 Portionen:

100 g Champignons, 1 TL Butter, 1 kl. Zwiebel, 1 hart gekochtes Ei, 1 EL Sauerrahm, 50 g Tartex-Aufstrich, Gemüse-Kräutersalz, gehackte Petersilie.

### Feiner Kräuter-Aufstrich

Sojastangerln mit einer Gabel zerdrücken und mit den übrigen Zutaten glattrühren.

#### Zutaten-Reste:

Restliche Sojastangerln – siehe Pfandl-Geheimnis (Seite 38).

#### Für 2 Portionen:

2 Sojastangerln mit Kräutern (100 g), 2 EL Crème fraîche, Gemüse-Kräutersalz, gehackte Küchenkräuter.

# Belegte Brote zum Mitnehmen

## Vollkorn-Roggi

Saftige Vollkornbrotschnitte dünn mit Butter bestreichen, 1-2 Salatblätter, Paprikastreifen oder Tomatenscheiben, mit Gemüse-Kräutersalz bestreut, darauflegen, mit 1 Scheibe Schnittkäse und Vollkornbrot abdecken.

## Doppeldecker

Vollkornbrotschnitte mit Salatblatt, darauf Frischrahmkäse, mit geriebenem Gemüse vermischt (Radieschen, Zucchini oder Karotte), mit Salatblatt und Vollkornbrotschnitte abdecken.

## Mozzarellabrot Foto Seite 36/37

Vollkornbrotschnitte mit Salatblatt, mit Mozzarella- und Tomatenscheiben oder Zwiebelringen belegen, mit Gemüse-Kräutersalz, Basilikum und Pfeffer würzen, mit Salatblatt und Vollkornbrotschnitte abdecken.

## Camembert-Apfel-Brot Foto Seite 12/13

2 Vollkornbrote mit Butter und Camembert bestreichen, ein Brot mit Apfelscheiben belegen, mit Curry würzen, eventuell mit Preiselbeeren garnieren und das zweite Camembertbrot darauflegen; etwas andrücken.

## Vollkornbrote mit Tartex-Aufstrich

2 Vollkornbrote mit Tartex-Aufstrich (mit Kräutern, grünem Pfeffer, Pilzen oder Paprika) bestreichen, Radieschen-, Gurkenscheiben oder Paprikastreifen darauflegen und mit dem zweiten Tartexbrot abdecken.

Sie können die Brote auch in Alufolie wickeln und den Tartex-Aufstrich in der Tube extra mitnehmen. Tube gut verschließen!

## Verschiedenes zum Mitnehmen

- \* Getreide- oder Sojalaibchen (siehe Seite 28)
- \* Müslikrapferln
- \* Nudel- oder Naturreissalat
- \* Käse-Gemüse-Salat
- \* Gemüse-Sülzchen
- \* Sauerkrautsalat (siehe Seite 19)
- \* Vollkornkuchen oder Vollkornschnitten (siehe Seite 10)
- \* Fertigmüslis ohne Zuckerzusatz (am Arbeitsplatz mit Joghurt oder Milch anrühren)
- \* Heiße Getränke in einem Thermogefäß:  
Tee, Kaffee oder eine Trinkbrühe aus Gemüse-Brühwürfeln

**Besonders wichtig:**  
Bei der Verpackung sollten Sie statt Frischhaltebeutel oder Folien der wiederverwendbaren „Frühstücks-Dose“ den Vorzug geben.

Weitere 65 Rezepte und viele Tips finden Sie in der Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 12 von Hermine Klein „Kalte Gerichte von Jause bis Buffet“.

# GETREIDE: EIN ECHTER GENUSS

**K**ochen und backen mit echtem Schrot und ganzem Korn – das ist eines der wesentlichsten Elemente der Naturküche. Denn das Getreide ist die ursprünglichste und natürlichste Nahrung des Menschen. Das keimfähige Korn enthält alle Nähr- und Aufbaustoffe, die für unseren Organismus lebensnotwendig sind und uns vor Mangelerscheinungen bewahren. Die lebensspendende Kraft aus dem Getreide aber ist bei uns schon fast vergessen. Durch moderne Mahltechniken werden der Keim und die Randschichten abgetrennt. Übrig bleibt eine „Mehlkonzerve“ – ein blütenweißes, denaturiertes Auszugsmehl (Weißmehl). Die Folgen können für den menschlichen Organismus gravierend sein. Gerade die entfernten Randschichten und der Keim beinhalten alle für eine gesunde Ernährung so wichtigen Bestandteile – wertvolle biologische Wirkstoffe (Vitalstoffe): Vitamin E, Vitamin B<sub>1</sub> (Nervenvitamin), Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme / Fermente, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und die Ballaststoffe / Faserstoffe.

**Eine pflanzenreiche Kost fördert die Verdauung, verringert die Gefahr der Verkalkung, wirkt sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus und schont daher die Gefäße.**

## Getreideküche – schnelle Küche

Das Kochen mit Getreide erfordert nur ein Umdenken und eine andere Zeiteinteilung. Die Zubereitung selbst ist ausgesprochen einfach und daher auch für alle mit wenig Kocherfahrung ideal.

## Küchen-Praxis

Das einzige, was Sie berücksichtigen müssen, ist das **Aufschließen der Körner: Das Getreide muß gut verdaulich gemacht werden**, das heißt, die darin enthaltene Stärke und andere Inhaltsstoffe müssen für die Verdauung vorbereitet (= aufge-

schlossen) werden. Dies geschieht durch das Einweichen/Quellenlassen des Getreides oder durch das zusätzliche Stehen- und Quellenlassen der Vollkorn-teige.

## Getreide läßt sich auf zweierlei Art verarbeiten:

### a) Roh

das ist die wertvollste Art, da keine Nährstoff-Verluste durch Erhitzen auftreten.

\* **Keimen** – Durch den Keimprozeß werden die im Samen enthaltenen Nähr- und Vitalstoffe enorm erhöht, aufgeschlossen und leichter verdaulich gemacht (siehe Seite 20).

\* **Schroten und Einweichen** – für die Müslizubereitung. Durch die Zugabe von Flüssigkeit quillt die Stärke auf und wird so leichter verdaulich.

### b) Gekocht oder verbacken

Durch das Kochen wird das Getreide ebenfalls leichter verdaulich, jedoch gehen bestimmte Inhaltsstoffe verloren.

\* **Kochen von ganzen Körnern:** Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste und Hafer waschen, in kaltem Wasser 3–10 Stunden oder über Nacht einweichen. Man verwendet die doppelte bis zweieinhalbfache Wassermenge. Getreide im Einweichwasser 10–25 Minuten kochen (je nach Sorte) und nach der Kochzeit auf der ausgeschalteten Herdplatte, in einem Thermogefäß, in einer Kochkiste oder im „QUELLI“-Getreide-Gemüsetopf mit der Thermo-Box nachquellen lassen. **Quellzeit:** 1 bis 2 Stunden.

Mais/Polenta, Hirse, Naturreis und Buchweizen müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden.

Versuchen Sie alle Getreidearten regelmäßig in ihren Speiseplan einzubauen. Die verschiedenen Sorten haben nämlich einen unterschiedlichen Vitalstoffgehalt und unterscheiden sich auch im Geschmack sehr.

## Extra-Tip:

### Getreide auf Vorrat kochen

Kochen Sie immer eine größere Portion Getreide (= energiesparend), den Rest portionsweise einfrieren. Bei Gebrauch das gefrorene Getreide (im Säckchen oder Behälter) kurz in heißes Wasser geben, auftauen und weiterverarbeiten.

Gekochtes Getreide gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag weiterverarbeiten.

Naturreis ohne Salz kochen. So wird er schneller gar und läßt sich auch für süße Reisgerichte verwenden.

### \* Mahlen und schroten

Feingemahlen oder grob geschrotet wird das Getreide am häufigsten in der Küche verarbeitet. Getreide unbedingt immer frisch mahlen, weil unmittelbar nach dem Mahlen einige empfindliche Vitalstoffe unter dem Einfluß von Sauerstoff oxydieren. Deshalb ist die Anschaffung einer Getreidemühle auch für den kleinen Haushalt zu empfehlen.

Alle Getreidesorten, einschließlich Buchweizen, können gemahlen werden. Wichtig ist dabei, daß alle Körner gut getrocknet sind, denn feuchte verkleben das Mahlwerk.

Für die ersten Versuche lassen Sie sich am besten im Fachgeschäft eine kleine Menge Vollkornmehl mahlen. Vollkornmehl und Schrot eignen sich gut zum Einfrieren!

### \* Teige aus Vollkornmehl

Aus frischgemahlenem Vollkornmehl können Sie alle Grundteige zubereiten. Vollkorn-teige brauchen um ca. 1/3 mehr Flüssigkeit, da im Vollkornmehl alle Randschichten des Korns enthalten sind und die Teige **zusätzlich stehen und quellen müssen. Durch die Quellzeit werden die Inhaltsstoffe leichter verdaulich gemacht.**

Die Flüssigkeitsangabe bei den verschiedenen Teigen ist immer nur ein Richtwert. Bereiten Sie die Teige aus Vollkornmehl eher zu weich, damit das Endprodukt – Brot oder Kuchen – nicht zu trocken und krümelig wird.

## Mengen-Angaben pro Person

Getreidekörner:

Suppeneinlage	25–30 g
Beilage	40–50 g
Hauptgericht	60–70 g
Laibchenmasse	35–40 g
gekeimt fürs Müsli	20–25 g

Schrot:

fürs Müsli	30–40 g
für Brei	35–40 g

## Weizen

ist unser wichtigstes Getreide. Das Weizenvollkornmehl bildet die Grundlage für alle Teigarten und feines Backwerk sowie für die Teigwarenherstellung.

**Verwendung:** ganze Körner, grob oder fein gemahlen, Grieß und Flocken – für Müsli, Aufläufe, Laibchen, Eintöpfe, Suppeneinlagen und Süßspeisen.

## Käsenockerln

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem mittelfesten Teig verrühren, kurz abschlagen und zuge-deckt 1/4 bis 1/2 Stunde rasten lassen. Mit einem Löffel kleine Nockerln in das kochende Salzwasser geben. 6–8 Minuten kochen, abseihen und abschrecken.

Butter in einer Pfanne zergehen lassen, eine Spur Knoblauch und die Nockerln hinzufügen und mit Käse überstreuen. Mit Salat servieren!

### Für 1 Portion:

80 g Weizenvollkornmehl (fein gemahlen), 1 Ei, 2 TL unraffiniertes Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, etwas Milch oder Wasser. Butter für die Pfanne, geriebener Käse zum Bestreuen.

## Dinkel und Grünkern

**Dinkel** ist eine alte Kulturform des Weizens.

Dinkelmehl lässt sich besonders gut verbacken und gibt dem Gebäck einen feinen, nußartigen Geschmack.

**Verwendung** – wie Weizen.

**Grünkern** ist das unreif geerntete, über Holzfeuer geröstete Korn aus Dinkel. Schmeckt besonders würzig.

**Verwendung:** ganze Körner und geschrotet – für Suppen, Laibchen und Aufläufe sowie Füllungen.

### Grünkern-Laibchen (auf Vorrat) Foto Seite 40/41

Wasser, feingehackte Zwiebel, Lorbeerblatt und Gemüse-Brühwürfel zum Kochen bringen. Grünkernschrot hineinrühren, 5 Minuten kochen und 20 Minuten ausquellen lassen. Ausgekühlte Grünkernmasse, zerdrückten Knoblauch, Tartex-Aufstrich, Majoran, Gemüse-Kräutersalz, gehackte Küchenkräuter und Vollkornbrösel gut vermischen. Pikant abschmecken. 6 flache Laibchen formen, in Vollkornbröseln wenden und in wenig Reformmargarine auf beiden Seiten knusprig braten.

**Dazu reicht man:** Rohkostsalate, gedünsteten Lauch, Rahmgemüse oder eine Sauce.

#### **Weiterverwendung:**

Die restlichen Laibchen kalt essen, als Büro-Imbiß oder Abendmahlzeit, z. B. mit Senf und Sauerkraut.

#### **Zutaten** für 6 Stück:

100 g Grünkernschrot,  
1/4 l Wasser, 1/2 Gemüse-  
Brühwürfel oder  
1 TL klare Suppe gekörnt,  
1 feingehackte Zwiebel,  
1 Lorbeerblatt,  
Knoblauch, 1/4 Tube  
Tartex-Aufstrich mit  
Pilzen, Majoran, Gemüse-  
Kräutersalz,  
1 EL gehackte Küchen-  
kräuter, 2 EL Vollkorn-  
brösel, Vollkornbrösel  
zum Wenden, Reformmar-  
garine zum Backen.

*fast alle 7 Wechsell. felt  
absoll. schmecken sehr gut*

### Naturküche – Schnellgericht

Bratfertige Getreidelaiabchen (= Bratlinge) gibt es bereits in drei Variationen zum Braten oder Grillen:

#### **Hirsestange – Buchweizenstange – Naturreisstange**

Sie brauchen nur ca. 1 cm dicke Scheiben herunterschneiden, mit Öl bepinseln, eventuell mit Knoblauch, Senf oder Kräutern der Provence würzen und ohne Fett in der Pfanne oder am Griller braten.

Durch die spezielle Verpackung sind die Getreidestangen ohne Kühlung haltbar.

## Hirse

Die Hirse ist das mineralstoffreichste Getreide und enthält zudem viel Kieselsäure, die „sehr gesund“ für Haare, Zähne, brüchige Nägel, Knochenbau und Bindegewebe ist.

**Verwendung:** Ganzes Korn, gemahlen, oder Flocken – für Suppen, Laibchen, Aufläufe, Süßspeisen und als Beilage.

## Bunte Hirse

Wasser, Zwiebel und Gemüse-Brühwürfel zum Kochen bringen, die Hirse einrühren und 10 Minuten kochen. Dann erst die Erbsen und die Butter darüber verteilen, zudecken und 30 Minuten ausquellen lassen.

Vor dem Servieren die Hirse mit einer Gabel lockern und mit Käse bestreuen.

#### **Für 1 Portion:**

60 g Hirse, 0,1 l Wasser  
(= ca. 1/2 Tasse Hirse und  
1 Tasse Wasser),  
1 EL gehackte Zwiebel,  
1/2 Gemüse-Brühwürfel,  
50 g tiefgekühlte Erbsen,  
10 g Butter, geriebener  
Käse zum Bestreuen.

### Hirseknödel mit Rahmgemüse (auf Vorrat) Foto Seite 40/41

1/4 l Wasser, Zwiebel und Gemüse-Brühwürfel zum Kochen bringen. Die Hirse einrühren, 10 Minuten kochen und bei ausgeschalteter Herdplatte 30–35 Minuten ausquellen lassen.

Die übrigen Zutaten und so viel Weizenvollkornmehl hinzufügen, bis ein mittelfester Knödelteig entsteht. Mit feuchten Händen 6–8 Knödel formen, 1 Portion Knödel in Salzwasser ca. 10–12 Minuten kochen.

**Dazu reicht man** Rahmfisolen, Champignonsauce oder Rahmspinat.

#### **Zutaten** für 6–8 Stück:

125 g Hirse, 1 feingehackte  
Zwiebel, 1 Gemüse-  
Brühwürfel, 1 Ei,  
1 EL gehackte Petersilie,  
Gemüse-Kräutersalz, 2–3  
EL Weizenvollkornmehl.

#### **Weiterverwendung:**

Knödel als Suppeneinlage verwenden oder einfrieren.

#### **Extra-Tip:**

**Die Hirse kann bereits  
am Vorabend vorge-  
kocht werden.**

## Naturreis

Als Naturreis bezeichnet man enthülste Reiskörner, die noch das wertvolle Silberhäutchen besitzen. Er schmeckt weitaus würziger als polierter (weißer) Reis.

**Verwendung:** Körniger Langkornreis, breiig kochender Rundkornreis, fein oder grob gemahlen und Flocken – als Beilage oder für Suppen, Laibchen, Füllungen, Süßspeisen.

### Naturreis – Grundrezept (auf Vorrat)

Wasser zum Kochen bringen, den gewaschenen Naturreis einschütten, auf kleinster Flamme 30–45 Minuten kochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte mindestens 20 Minuten ausquellen lassen. (Optimal sind 1–2 Stunden Quellzeit.)

Den Reis mit einer Gabel lockern und je nach Rezept weiterverarbeiten.

#### **Für 2 Portionen:**

1 Tasse Langkorn-Natur-  
reis – 2 Tassen Wasser  
oder  
1 Tasse Rundkorn-  
Naturreis – 1 1/2 Tassen  
Wasser.

#### **Extra-Tip:**

**Kochen Sie den Naturreis „neutral“, ohne Gewürze und Salz – dann können Sie ihn für pikante und süße Reisgerichte weiterverarbeiten.**

## Zucchini-Reis-Pfanne

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in Öl andünsten, Zucchini-scheiben zugeben, gut mitdünsten. Mit Knoblauch, Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den gekochten Reis locker untermischen und mit Käse bestreuen.

### Variante:

Statt Zucchini – Champignons oder Paprikaschoten.

### Extra-Tip:

**Wenn Sie zu den empfindlichen Personen gehören, müssen Sie bei der Umstellung auf Vollkornkost auf raffinierten Zucker völlig verzichten. Es könnten sonst Unverträglichkeitserscheinungen wie Aufstoßen, Blähungen, Völle- und Druckgefühl im Magen auftreten.**

## Roggen

ist unser wichtigstes Brotgetreide.

**Verwendung:** Ganze Körner, grob oder fein vermahlen und Flocken – für Suppen, Eintöpfe, würzige Beilagen, Aufläufe.

### Sauerteig – Blitzbrot (auf Vorrat – bleibt lange saftig)

Roggen und Weizen in einer Getreidemühle fein mahlen. Das Mehl in einen Weiting geben, eine Mulde machen und darin die in Wasser aufgelöste Germ mit etwas Mehl zu einem Dampf anrühren. Warmstellen und ca. 15–20 Minuten gehen lassen. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen (wenn nötig, den Sauerteig mit etwas Wasser glattrühren) und 5–10 Minuten gut durchkneten.

Den Brotteig zudecken, warmstellen und wieder ca. 30 Minuten gehen lassen. Dann nochmals durchkneten und in eine befettete, bemehlte Kastenform geben. Noch einmal gehen lassen, mit lauwarmem Wasser bepinseln und mit einem Messer einschneiden.

Ein flaches Gefäß mit Wasser ins Rohr stellen! Brot im vorgeheizten Backrohr – unterste Einschubleiste – bei 220 Grad ca. 60 Minuten und weitere 10–15 Minuten bei Nachhitze backen.

### Für 1 Portion:

50 g Naturreis (nach Grundrezept kochen), 1 feingehackte Zwiebel, 250 g Zucchini, Knoblauch, Pfeffer, Gemüse-Kräutersalz, 1 EL Öl, geriebener Käse oder Parmesan.

### Zutaten für 1 große Kastenform:

200 g Weizen, 600 g Roggen, 40 g Germ (Hefe), 0,4–0,5 l lauwarmes Wasser, ca. 100 g Sauerteig (Reformhaus oder Bäcker), 2–3 TL Salz, 1 EL Brotgewürz (grob).

### Variante:

Durch die Zugabe von Gewürzen und anderen Zutaten, z. B. 3 EL eingeweichten Leinsamen, 4–5 EL Sonnenblumenkerne, 3–4 EL Kürbiskerne oder ganze Getreidekörner, können Sie das Blitzbrotz immer wieder abändern.

Weitere 60 köstliche Getreiderezepte und viel Wissenswertes über gesunde Getreidenahrung bietet die Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 2 von Hermine Klein: „Getreide-Gerichte – pikant und süß“.

## Gerste

zählt zu den ältesten Kulturpflanzen. Gerstenbrei und Gerstenschleimabkochungen wirken heilsam bei Magen- und Darmerkrankungen.

**Verwendung:** Ganze Körner, fein oder grob gemahlen und Flocken – für Breigerichte, Suppen, Aufläufe, Füllungen und Süßspeisen.

### Gerstenauflauf

Die gewaschene Gerste in  $\frac{1}{4}$  l Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Körner mit dem Einweichwasser, Gemüse-Brühwürfel, Lorbeerblatt und Koriander 25 Minuten kochen; nachquellen lassen.

In der Zwischenzeit den geschnittenen Lauch dünsten, eventuell abseihen, zum Getreide geben und mit dem Käse vermischen. Die Masse in eine befettete flache Auflaufform füllen, mit einer Mischung aus Sauerrahm, Ei und Gemüse-Kräutersalz übergießen und im vorgeheizten Backrohr – mittlere Einschubleiste – bei 200 Grad ca. 15–20 Minuten backen.

### Weiterverwendung:

Den restlichen Auflauf auskühlen lassen, in Streifen schneiden und als Suppeneinlage reichen.

### Für 2 Portionen:

160 g Gerste, 1 Stange Lauch (oder 250 g Kohl), 1 Ei, 2–3 EL Sauerrahm, 1 Gemüse-Brühwürfel, 1 Lorbeerblatt, Koriander, Gemüse-Kräutersalz, 50 g geriebener Käse.

### Zum Mitnehmen:

Der Gerstenauflauf schmeckt auch kalt ausgezeichnet, z. B. mit Essiggurken, Tomatenscheiben und Senf.

## Hafer

hat von allen Getreidesorten den höchsten Anteil an Fett und Eiweiß und einen hohen Jodgehalt.

**Verwendung:** Ganze Körner, grob oder fein gemahlen und Flocken – für Müslis, Suppen, Breigerichte, Aufläufe, Süßspeisen.

### Hafer pikant (auf Vorrat)

Die gewaschenen Haferkörner in ca. 0,2 l Wasser 3–4 Stunden einweichen. Die Körner mit dem Einweichwasser, Gemüse-Brühwürfel, Brotgewürz und Lorbeerblatt ca. 20 Minuten kochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ausquellen lassen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Knoblauch und ca. zwei Drittel Haferkörner zugeben, kurz durchrösten, mit Gemüse-Kräutersalz würzen, Kräuter untermischen und Parmesan darüberstreuen.

**Dazu reicht man** Rohkostsalate oder eine Kräutersauce.

### Weiterverwendung:

Restliche Haferkörner einfrieren oder für Salat verwenden.

### Für 1 Portion:

100 g Haferkörner, 0,2 l Wasser,  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt,  $\frac{1}{2}$  Gemüse-Brühwürfel, Brotgewürz, Knoblauch, 15 g Butter, gehackte Küchenkräuter, 2 TL Parmesan.

# Polenta/Maisgrieß

Polenta ist in der Steiermark, in Kärnten und Tirol sozusagen ein Nationalgericht. Eine große Bedeutung hat die Maisernährung bei Allergie gegen Klebereiweiß (Zöliakie).

**Verwendung:** Ganze Körner (Gemüsemais), Maisgrieß/Polenta, gemahlen und Flocken für Suppeneinlagen, Fladen, Laibchen, Aufläufe, Puddings, Cremes usw.

## Polenta-Taler (auf Vorrat)

Wasser, Gemüse-Brühwürfel und Zwiebel aufkochen. Die Polenta unter Rühren einschütten, 5 Minuten kochen und 30 Minuten ausquellen lassen.

Ausgekühlte Polenta, Ei oder Tartex-Aufstrich, Gemüse-Kräutersalz und Petersilie gut vermischen. Mit feuchten Händen 6 flache Laibchen formen, auf beiden Seiten mit Sonnenblumenkernen bestreuen, etwas andrücken und 3 Laibchen in wenig Fett braten.

**Dazu paßt:** gedämpftes Mischgemüse mit einem Tupfer Sauerrahm oder Rohkostsalate.

### Weiterverwendung:

Restliche Polenta-Taler in Alufolie wickeln und einfrieren.

### Zutaten für 6 Stück:

*1/4 l Wasser, 125 g Polenta,  
1 Ei oder 1/4 Tube Tartex-  
Aufstrich mit Kräutern,  
1 Gemüse-Brühwürfel,  
1 feingehackte Zwiebel,  
gehackte Petersilie, Sonnen-  
blumenkerne zum  
Bestreuen, Reformmarga-  
rine zum Braten.*

# Buchweizen

ist keine Getreideart, sondern ein Knöterichgewächs mit einem hohen Mineralstoffgehalt. Er wird wie Getreide verarbeitet und läßt sich auch gut verbacken.

**Verwendung:** Ganze Körner, fein oder grob gemahlen und Flocken – für Suppen, Füllungen, Blinis, Laibchen, Süßspeisen usw.

## Buchweizen-Schmarren

Buchweizenmehl, Ei, Salz, Honig, Natur-Vanille, Trockengerm und Milch glatt verrühren, 1/4 Stunde quellen lassen. Walnüsse und Rum zugeben. Butter in einer Pfanne erhitzen, Teig eingießen und auf beiden Seiten backen. Mit zwei Gabeln auseinanderreißen, anrichten und mit Ahornsirup übergießen.

**Dazu reicht man** Apfelmus (siehe Seite 47)

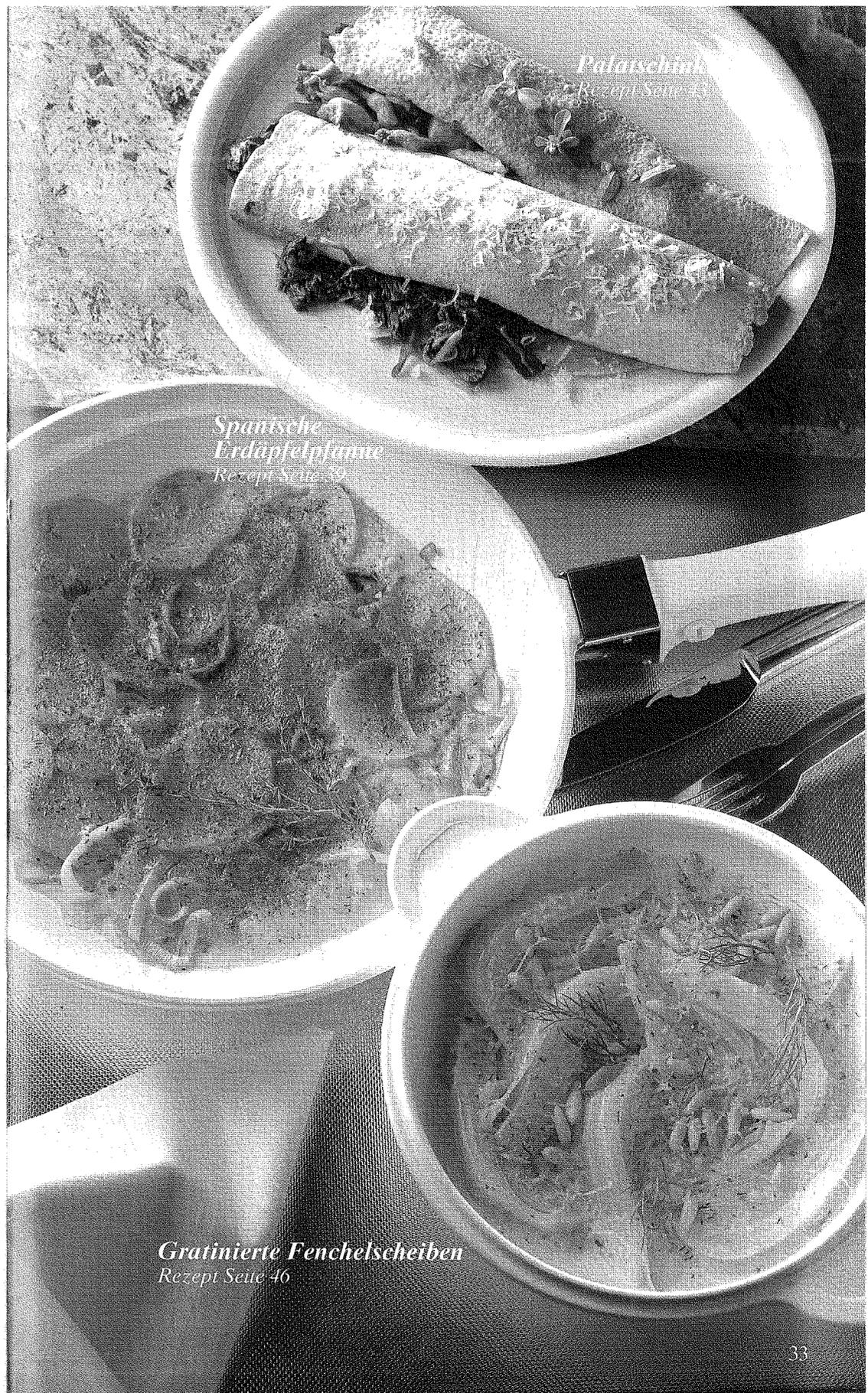
### Extra-Tip:

**Sehr gut schmeckt der Buchweizen-Schmarren auch, wenn Sie ihn mit Milch oder Kaffeeobers (10 % Fett) übergießen.**

### Für 1 Portion:

*50 g Buchweizen (feinst  
gemahlen), 1 Ei, ca.  
1/16 l Milch, 1-2 EL unge-  
schwefelte Rosinen,  
1 EL gemahlene Walnüsse,  
Honig nach Geschmack,  
1 Messerspitze Trockengerm,  
1 Prise Salz, Natur-Vanille,  
eventuell Rum, Butter für die  
Pfanne.  
Zum Übergießen: Ahornsirup*

Wie man einfach und schnell Pikantes aus Vollkorn backen kann, erfahren Sie Schritt für Schritt in der Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 13, „Brot, Gebäck und Pizza“!



*Palatschinken  
Rezept Seite 45*

*Spanische  
Erdäpfelpfanne  
Rezept Seite 39*

*Gratinierte Fenchelscheiben  
Rezept Seite 46*

# BLITZ-GERICHTE MIT VOLLKORN-TEIGWAREN

Die „Braunen“ sind g'smackiger, fester im Biß und nährstoffreicher, weil sie noch sämtliche Bestandteile des ganzen Getreidekorns enthalten. Sie versorgen uns mit wichtigen Vitaminen (vor allem der B-Gruppe), mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Faserstoffen, während weiße Nudeln nur leere Kohlenhydrate enthalten und zu den „Dickmachern“ zählen.

**Extra-Tip:**  
**Verwenden Sie zum Einstieg hellere Vollkornteigwaren, z. B. Soja- oder Hirseteigwaren (mit 60 % Hirseanteil), und erst später die dunklen Nudelsorten.**

**Mengenbedarf pro Person:**  
als Hauptgericht ca. 100 g  
als Beilage ca. 60 g  
als Suppeneinlage ca. 20–25 g

## Krautnudeln

Vollkornteigwaren bißfest kochen und abseihen. Die Zwiebel in Öl andünsten, Ahornsirup dazugeben, mit Essig lösen, das feingeschnittene Kraut und die Gewürze hinzufügen. Mit wenig Wasser aufgießen und knackig weich dünsten. Hörnchen oder Spiralen unter das gedünstete Kraut mischen und pikant abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Blattsalat servieren.

**Für 1 Portion:**  
80 g Vollkornhörnchen oder -spiralen, 1 feingehackte Zwiebel, 200 g Weißkraut, 1 TL Öl, Kümmel, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL Ahornsirup, 1 Spritzer Apfelessig, gehackte Petersilie.

## Sojabandnudeln in Gemüsesauce

Sojabandnudeln bißfest kochen und abseihen. Die feingehackte Zwiebel in Fett andünsten, das kleingeschnittene Gemüse hinzufügen, kurz anbraten, mit Kaffeeobers aufgießen, pikant abschmecken und über die Bandnudeln gießen.

**Für 1 Portion:**  
100 g Sojabandnudeln, 1 kleine Zwiebel, 150 g geputztes Gemüse (Zucchini, Lauch oder Champignons), 1/2 TL Reformmargarine, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Knoblauch, 1/16 l Kaffeeobers (10 % Fett), Gemüse-Kräutersalz.

## Hirsespaghetti mit Basilikum

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen und abseihen. Butter zergehen lassen, Käse, Basilikum, Knoblauch und Kaffeeobers hinzufügen, kurz erhitzen und über die Spaghetti gießen.  
**Dazu reicht man:** Tomatensalat.

**Für 1 Portion:**  
100 g Hirse- oder Sojaspaghetti, 1 TL gehacktes Basilikum, 1 TL Butter oder Reformmargarine, 1/16 l Kaffeeobers (10 % Fett), Knoblauch, 1 EL geriebener Käse, Gemüse-Kräutersalz.

# KÖSTLICHES AUS SOJA

Die Sojabohne ist der wertvollste Eiweißspender unter den Pflanzen. Sojaweiß ist vollwertig, das heißt, es weist ebenso wie Fleisch, Eier, Milch und Fisch alle lebenswichtigen Aminosäuren auf. Die Sojaprodukte enthalten jedoch im Gegensatz zu Fleisch und Fleischprodukten kaum Harnsäurebildner und kein Cholesterin. Soja hinterläßt keine schädigenden Stoffwechselrückstände, und es entstehen auch keine Fäulnisprodukte im Darm (im Gegensatz zur Fleischverdauung). Fleisch und Wurst in größeren Mengen kann der Organismus schwer verwerten. Das überschüssige Fleischeiweiß lagert sich im Körper als Schlackenstoffe ab. Zuviel tierisches Eiweiß macht das Blut dick und zähflüssig. Die leichte, gut verträgliche Sojaküche ist daher vor allem für Menschen, die Übergewicht haben, unter hohem Blutdruck, hohen Blutfettwerten, Diabetes, Gicht oder rheumatischen Erkrankungen leiden, eine gute Alternative.

**Pro Person rechnet man** 25–50 g Trockensoja – je nach Zubereitungsart. Verwendet man viel Gemüse (z. B. Eintopf), dann genügen 25 g Trockensoja.

## Soja-Gemüse-Reindl (mit Sojawürfeln)

Sojawürfel 5 Minuten oder länger in heißes Wasser legen, abseihen und die Würfel einmal durchschneiden. Inzwischen die Paprikaschote in Streifen, die Karotte in Stifte schneiden. Zwiebel in der Reformmargarine andünsten, Karotte und Paprikaschote hinzufügen, kurz anbraten. Sojawürfel zum Gemüse geben, mit Zitronensaft, der Gewürzzubereitung und Gemüse-Kräutersalz würzen. Gut durchrösten, mit Wasser aufgießen und 10 Minuten garen. Im Reindl servieren und mit Crème fraîche und Petersilie garnieren.

**Dazu reicht man:** Kartoffeln, Hirsenudeln oder Vollkorngebäck.

**Für 1 Portion:**  
1 gehackte Zwiebel, 1 grüne Paprikaschote, 1 Karotte, 30 g Sojawürfel, 1/2 TL Gewürzzubereitung für Sojawürfel, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Crème fraîche, 1 TL Reformmargarine, Gemüse-Kräutersalz, gehackte Petersilie.

## Soja-Sugo mit Champignons (mit Sojagranulat) Foto Seite 40/41

Die Zwiebel und die Champignons fein schneiden und in Reformmargarine andünsten. Sojagranulat heiß waschen, zugeben, mit Rotwein (eventuell Wasser) aufgießen. Gewürze hinzufügen, 4–5 Minuten dünsten und das Sugo pikant abschmecken.

Hirse- oder Sojaspaghetti al dente (kernig) kochen und anrichten, die Sauce darübergießen und mit Kräutern und Parmesan bestreuen.

**Für 1 Portion:**  
1 kleine Zwiebel, 1 TL Reformmargarine, 30 g Soja-Granulat, 1–2 EL Tomatenmark, 5–6 Champignonköpfe, ca. 1/16 l Rotwein, Gemüse-Kräutersalz, Majoran, Thymian, Basilikum, Parmesan und gehackte Küchenkräuter zum Bestreuen. 80–100 g Hirse- oder Sojaspaghetti.



*Zucchini-salat*  
Rezept Seite 18

*Champignon-Aufstrich*  
Rezept Seite 24

*Grünkern-Laibchen*  
Rezept Seite 28

*Frühstückskuchen*  
Rezept Seite 10

*Mozzarellabrot*  
Rezept Seite 25

## Pfandl-Geheimnis

Sojastangerln der Länge nach durchschneiden. In einem Pfandl Margarine zergehen lassen, Sojastangerln mit dem Gewürz bestreuen, auf einer Seite braten und wenden. Käse darüber verteilen, mit etwas Milch aufgießen, zudecken und den Käse schmelzen lassen. Mit Pfeffer und Küchenkräutern bestreuen.

**Dazu reicht man** Vollkornbrot.

### Variante:

Sojastangerln braten und mit Rahmgemüse (Spinat, Fisolen, Kohlrabi usw.) oder Sauerkraut servieren.

### Zum Mitnehmen:

Restliche Sojastangerln dünn aufschneiden, Vollkornbutterbrote damit belegen, mit Schnittlauch oder Zwiebelringen garnieren.

## Gebratene Tofuschnitten

Sonnenblumenöl und Gewürzubereitung für Sojagranulat auf einem Teller verrühren. Tofu in 3/4 cm dicke Scheiben schneiden, in der Ölmarinade wenden und in einer trockenen, heißen Pfanne oder am Grill auf beiden Seiten braten.

**Dazu reicht man:** gedämpftes Gemüse, je nach Jahreszeit, mit Sauerrahm oder Crème fraîche verfeinert.

### Zutaten-Reste

Restlichen Tofu mit 100 g Beeren, Natur-Vollrohrzucker oder Ahornsirup und 1–2 EL Obers im Mixer pürieren.

## Naturküche-Schnellgericht

**Soja-Sugo für Spaghetti – Bologneser Art – fertige Saucen-Mischung.** Kochanleitung und weitere Rezepte auf der Packung.

Den Packungsinhalt kann man auch portionsweise zubereiten; beachten Sie dabei, daß Sie das Trockensugo im Säckchen mit einem Löffel durchmischen, da sich die leichten Bestandteile der Sugomischung auf dem Boden absetzen.

### Zutaten-Reste:

Champignonköpfe für diverse Salate verwenden (siehe Seite 19).

Alles Wissenswerte über Soja und Sojaprodukte, die neuesten Zubereitungsmethoden und richtiges Würzen, zahlreiche Rezepte sowie viele Tips bietet Ihnen die Naturküche-Rezeptsammlung Nr. 3 von Hermine Klein „Die neuen Sojagerichte – schnell & delikate“.

### Für 1 Portion:

*1 1/2–2 Sojastangerln (100 g) mit Kräutern, 2 Scheiben Toastkäse (oder Käsereste, gerieben), Milch, Gewürzubereitung für Sojagranulat (gelbes Säckchen), Reformmargarine für die Pfanne, Pfeffer aus der Mühle, gehackte Küchenkräuter.*

### Für 1 Portion:

*120 g Tofu (Sojakäse) neutral, Gewürzubereitung für Sojagranulat (gelbes Säckchen), 1 EL Sonnenblumenöl.*

# ERDÄPFEL-SCHMANKERLN

## Erdäpfel-Puffer

Erdäpfel waschen, dünn schälen und reiben. Mit dem Ei, Weizenvollkornmehl oder Haferflocken und den Gewürzen vermischen. Eine Pfanne leicht befeuchten, mit einem Löffel Teigportionen hineinsetzen und sehr dünn verstreichen. Auf beiden Seiten knusprig braten.

**Beilage:** Karottensalat auf Blattsalat oder Zucchini im Rahmdressing.

### Variante:

Mischen Sie unter den Pufferteig 100 g feingeschnittenes Sauerkraut.

## Spanische Erdäpfelpfanne Foto Seite 33

Zwiebel oder Lauch in feine Ringe schneiden. Die Erdäpfel waschen, dünn schälen und in feine Scheiben hobeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe am Pfannenboden verteilen, die Erdäpfelscheiben darauflegen, zudecken und bei mäßiger Hitze ca. 5 Minuten anbraten. 1–2mal mit einer Schmarrenschaukel wenden. Pikant würzen, das Ei versprudeln, über die Masse gießen und stocken lassen. Mit Paprikapulver bestreuen.

### Variante:

Sie können auch Tomatenscheiben zugeben und mitbraten.

## Rahm-Erdäpfel mit Eierschwammerln (Pfifferlingen)

Kaffeeobers zum Kochen bringen. Die Erdäpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und zugeben. Bei mäßiger Hitze 10–12 Minuten garen, eventuell etwas Gemüsebrühe zugießen und pikant abschmecken.

Inzwischen Eierschwammerln putzen, gründlich waschen und gegebenenfalls halbieren oder vierteln. In Butter anbraten und mit Gemüse-Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Rahm-Erdäpfel anrichten, Eierschwammerln darauf verteilen und mit Petersilie garnieren.

### Variante:

Statt Eierschwammerln – gebratene Sojastangerln (siehe Seite 38) oder gebratene Tofuscheiben (siehe Seite 38).

### Für 1 Portion:

*200 g rohe Erdäpfel, 1 Ei, 1–2 EL Weizenvollkornmehl oder feine Haferflocken, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle.*

### Für 1 Portion:

*200 g Erdäpfel, 100 g Zwiebeln oder Lauch, 1 Ei, 1 EL Öl, Gemüse-Kräutersalz, Rosmarin, Thymian, Pfeffer und Paprikapulver.*

### Extra-Tip:

**In einer Alugußpfanne kann man sämtliche Pfannengerichte ganz ohne Fett braten.**

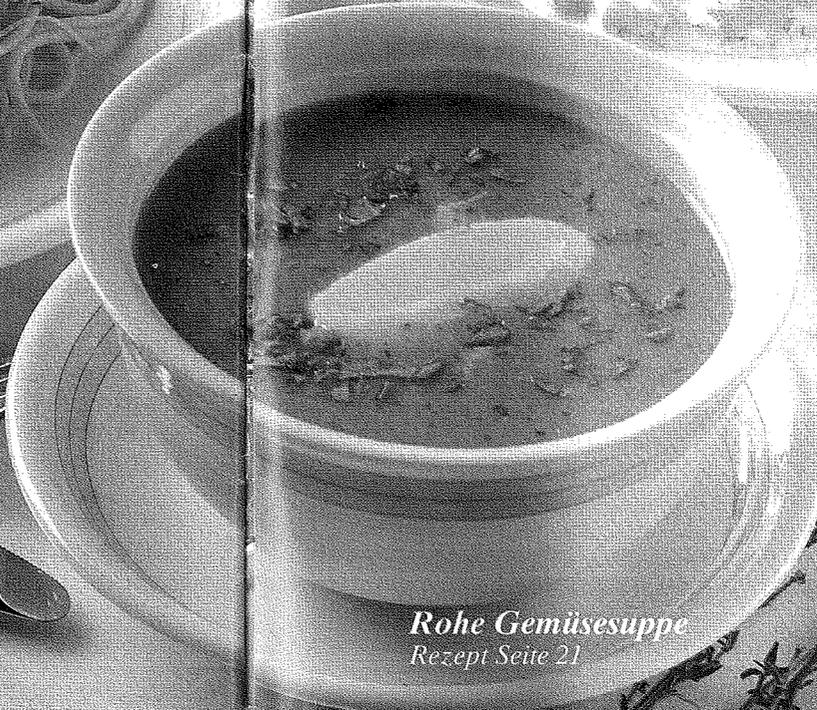
### Für 1 Portion:

*200 g festkochende Erdäpfel, 1/16 l Kaffeeobers (10 % Fett), 80 g Eierschwammerln, Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Gemüsebrühe, 1/2 TL Butter, gehackte Petersilie.*

*Grünkern-Laibchen*  
Rezept Seite 20



*Soja-Sugo mit Champignons*  
Rezept Seite 35



*Rohe Gemüsesuppe*  
Rezept Seite 21

# FEINES AUS DER PFANNE

pikant & süß

## Würzige Gemüsepfanne

(Foto: Titelseite)

Zwiebel und die entkernte Paprikaschote in Ringe schneiden. Zucchini und Tomate in Scheiben schneiden. Fett in der Pfanne zergehen lassen, Zwiebelringe darin andünsten, Paprika und Zucchini dazugeben. 3–5 Minuten in der zugedeckten Pfanne bei mäßiger Hitze garen. Tomatenscheiben darauflegen und die Gewürze darüberstreuen. Mit Käsescheiben belegen, die Pfanne zudecken und fertiggaren, bis der Käse schmilzt.

**Dazu paßt:** Naturreis, Perlweizen, Hirse oder Vollkorngebäck.

### Für 1 Portion:

1 kl. Zwiebel, 1 Paprikaschote, 1 kl. Zucchini, 1 feste Tomate, 1 TL Reformmargarine, Gemüse-Kräutersalz, Kräuter der Provence, 2–3 Scheiben Toastkäse.

## Buntes Paprikagemüse mit Vollkornknödeln

Zwiebel und Paprikaschoten zu Ringen schneiden, in der Margarine glasig andünsten und das in Kaffeeobers angerührte Pfeilwurzelmehl einrühren. Kurz aufkochen und pikant abschmecken.

### Variante:

Statt der Paprikaschoten können Sie verschiedene Gemüsearten verwenden, z. B. 150–200 g Champignons, 200 g Austernpilze, 150 g Karotten und 100 g Lauch, 200 g Fenchel oder 250 g Kohlrabi.

### Für 1 Portion:

Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote, 1 Zwiebel, 1 TL Reformmargarine, 1/16 l Kaffeeobers (10 % Fett), 1 TL Pfeilwurzelmehl oder Weizenvollkornmehl, Gemüse-Kräutersalz, Rosmarin, gehackte Petersilie.

## Vollkornknödel (auf Vorrat)

Vollkornknödelbrot mit der Milch übergießen, Gemüse-Kräutersalz, Petersilie, Öl und Eier hinzufügen und 15 Minuten – je nach Knödelbrot – ziehen lassen. Mehl dazugeben, gut durchmischen und mit nassen Händen Knödel formen. Gut zusammendrücken und 15–20 Minuten in Salzwasser kochen oder dämpfen.

### Weiterverwendung:

\* Gekochte Knödel im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahren – geröstete Knödel zubereiten.

\* 1–2 Knödel kochen und die restlichen Knödel einfrieren. Bei Bedarf die tiefgekühlten Knödel in kochendes Salzwasser legen und garziehen lassen.

**Dazu reicht man** Rohkostsalate

### Zutaten für 4 Stück:

125 g Vollkornknödelbrot, 2 kleine Eier, 1 EL unraffiniertes Distelöl, Gemüse-Kräutersalz, ca. 1/8 l warme Milch (je nach Knödelbrot), 1 EL gehackte Petersilie, 2–3 EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl.

### Variante:

Vollkorn-Käseknödel – 100 g Goudakäse in 1/2 cm große Würfel schneiden und unter die Grundmasse mischen.

## Palatschinken (Grundrezept) Foto Seite 33

Vollkornmehl, Ei, Gewürze und Milch mit der Schneerute verrühren. Teig ca. 1/4 Stunde quellen lassen.

In der Pfanne wenig Fett erhitzen, die Hälfte Teig hineingießen, durch Drehen der Pfanne den Teig gleichmäßig verteilen, so daß der Boden dünn mit Teig bedeckt ist. Beidseitig goldgelb backen.

### Variante:

Statt Weizenvollkornmehl – Buchweizenmehl verwenden.

### Extra-Tip:

**Möchten Sie die Palatschinken ganz ohne Fett backen? – Probieren Sie es in der Alugußpfanne – so gelingt's sicher.**

**Zutaten für 2 dünne Palatschinken:**

3 EL Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl (50–60 g), 1 Ei, 5–6 EL Milch, je nach Rezept Gemüse-Kräutersalz oder Natur-Vanille, Reformmargarine zum Backen.

## Pikante Füllungen

Frischer Spinat (ca. 150 g); mit fein gehackter Zwiebel dünsten und mit Gemüse-Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und geriebenem Käse würzen.

Gedünstete Champignons (ca. 200 g); mit 1 EL Crème fraîche und Gemüse-Kräutersalz verfeinern.

Austernpilze, gedünstet (ca. 150 g)

Gedämpftes Mischgemüse (ca. 200 g); pikant gewürzt und mit Crème fraîche verfeinert.

Soja-Sugo, statt Faschiertem (siehe Seite 38).

## Süße Füllungen

Marmelade, mit Honig gesüßt

Powidl

Geriebener Apfel; mit 1 EL Marmelade vermischt.

1 Banane; mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft und Ribiseln (Johannisbeeren) verrühren.

Pürierte Trockenfrüchte; Trockenfrüchte über Nacht in Wasser einweichen und im Mixer pürieren.

Verschiedene Früchte; in Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Natur-Vanille und Ahornsirup vermischen.

Topfen; mit Milch glattrühren, zerdrückte Kiwi und Natur-Vollrohrzucker untermischen.

### Extra-Tip

**Verwenden Sie zum Bestreuen Natur-Vollrohrzucker, gehackte Nüsse, Zimt, gerösteten Sesam oder gehackte Kürbiskerne und zum Übergießen Ahornsirup, Honig oder Apfel-Birnen-Sirup.**

*Mango-Reis*  
Rezept Seite 47



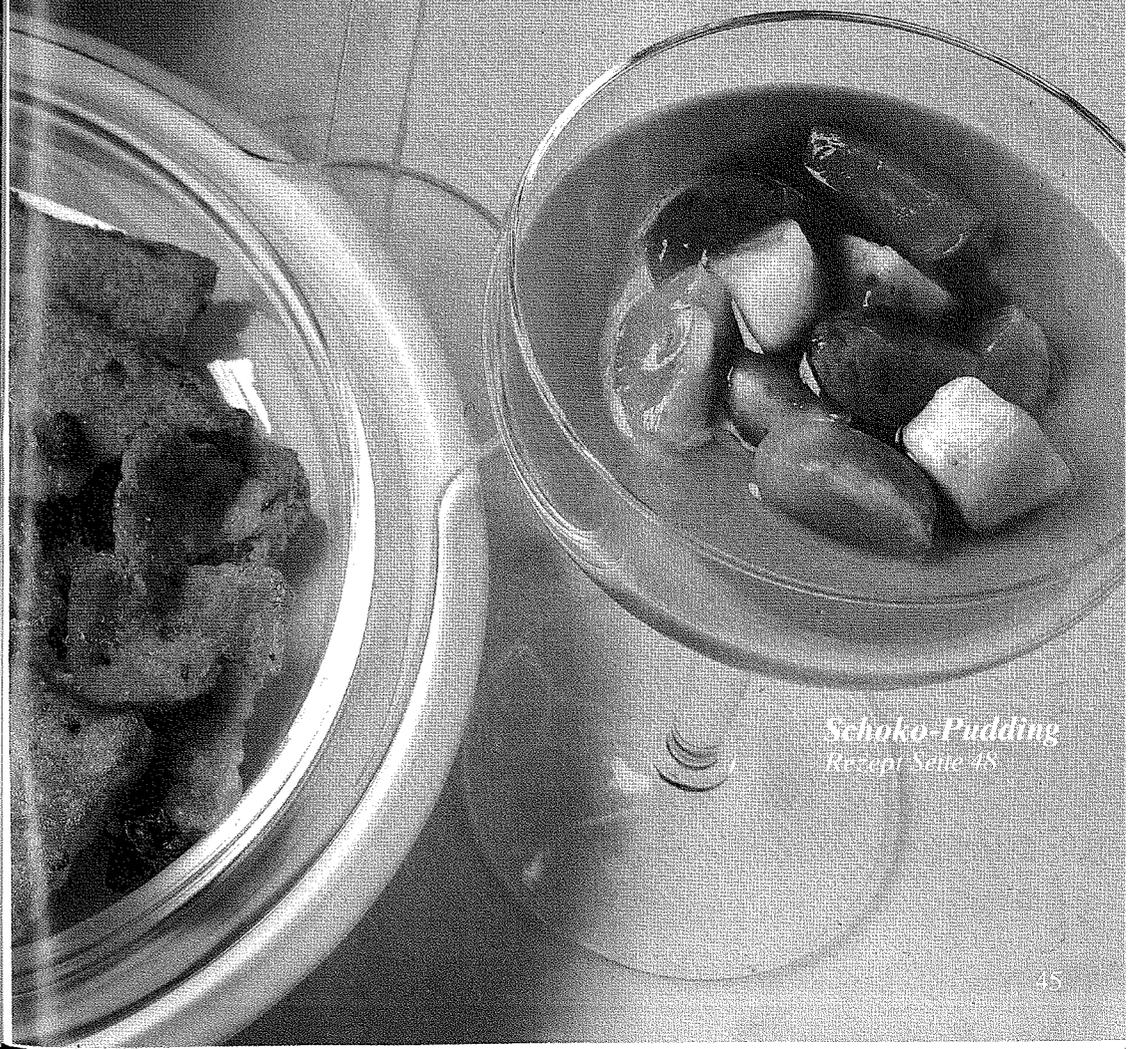
*Dessert-Schüsserl*  
Rezept Seite 47



*Vollkorn-Semmelschmarren*  
Rezept Seite 47



*Schoko-Pudding*  
Rezept Seite 48



## Gemüse-Omelett

Das geputzte und kleingeschnittene Gemüse in ganz wenig Reformmargarine anbraten - öfters wenden und pikant würzen.

Ei, Weizenvollkornmehl, Kräuter und Milch glattrühren, darübergießen, zudecken und bei kleiner Hitze auf beiden Seiten backen.

**Dazu reicht man:** Rohkostsalat oder Joghurt-Kräutersauce.

### Für 1 Portion:

200 g gemischtes Gemüse (Zwiebelringe, Champignons, grüne Erbsen, Paprikaschote, geriebene Karotte o. ä.), 1 Ei, 1 EL Weizenvollkornmehl, Milch, Gemüse-Kräutersalz, gehackte Küchenkräuter.

## Gratinierte Fenchelscheiben Foto Seite 33

Fenchelknolle putzen und längs durch den Strunk in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne kurz anbraten, 2-3 EL Weißwein oder Gemüsebrühe zugießen und ca. 4-5 Minuten bißfest dünsten. Mit Zitronensaft und Gemüse-Kräutersalz würzen. Käse und Pinienkerne darüberstreuen, zudecken und den Käse schmelzen lassen. Mit Fenchelgrün garnieren.

**Dazu reicht man** Erdäpfel oder Vollkorngebäck.

### Für 1 Portion:

1 Fenchelknolle, 1 TL Reformmargarine, Zitronensaft, 2-3 EL Weißwein oder Gemüsebrühe, Gemüse-Kräutersalz, 1 EL Pinienkerne (Pignoli), 1-2 EL geriebener Käse, Fenchelgrün.

## Buchweizen-Gemüse-Pfanne

Zwiebel fein hacken, Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel in wenig Fett andünsten, Gemüse und gewaschene Buchweizenkörner zugeben, kurz durchrösten, mit ca. 1/8 l Wasser aufgießen. Gemüse-Brühwürfel hinzufügen, 10 Minuten kochen und 15-20 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Buchweizen mit Pfeffer und Gemüse-Kräutersalz abschmecken. Mit einem Löffel eine Vertiefung machen, da hinein das Ei aufschlagen, mit geriebenem Käse bestreuen, zudecken und stocken lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Für 1 Portion:

50 g Buchweizenkörner, 1 kleine Zwiebel, 1 Karotte, 1 Stückchen Sellerie (oder 1 Bund Suppengemüse), 1/2 Gemüse-Brühwürfel, Pfeffer, 1 TL Reformmargarine, 1 Ei, 1 EL geriebener Käse, Schnittlauchröllchen.

## Naturküche-Schnellgericht

**Vollkorn-Knödel - Fertigmischung** für 3 Knödel. Zubereitung auf der Packung.

# SÜSSES ZUM NACHTISCH

In der Naturküche werden die Süßspeisen mit Honig, Ahornsirup, Natur-Vollrohrzucker, ungeschwefelten Trockenfrüchten, Apfel/Birnensirup oder Malz gesüßt. Doch auch hier lautet die Devise: „Sparsam verwenden“, denn auch die natürlichen Süßmittel können Karies erzeugen“. (Nach dem Genuß von Süßigkeiten die Zähne putzen!)

## Dessert-Schüsserl Foto Seite 44/45

**Für 1 Portion:** In eine Schale 2-3 Vollkorn-Honigbiskotten oder Vollkorn-Biskuitkuchenreste legen, mit kaltem Milchkaffee oder Kakao (vom Frühstück) übergießen, mit Bananenscheiben oder Mangospalten belegen und mit steifgeschlagenem Obers abdecken.

Natur-Vollrohrzucker darüberstreuen.

## Topfencreme mit Früchten

**Für 1 Portion:** 60-80 g Topfen (20 %) mit Milch und Ahornsirup oder Natur-Vollrohrzucker, Zimt und Natur-Vanille glattrühren. Ca. 100 g zerkleinerte oder pürierte Früchte je nach Jahreszeit untermischen. Mit gehackten Nüssen, Sonnenblumenkernen oder Früchten garnieren.

## Blitzcreme

**Für 1 Portion:** 1 Becher Biogarde oder Sanoghurt mit ca. 100 g zerdrückten Beeren oder einem fein geriebenen Apfel, Natur-Vollrohrzucker oder Honig und Natur-Vanille verrühren.

## Mango-Reis Foto Seite 44/45

**Für 1 Portion:** 3 EL gekochter Naturreis (siehe Seite 29) mit 1-2 EL Crème fraîche, Zimt, Honig oder Natur-Vollrohrzucker verrühren. Eine Mangofrucht schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, in kleine Würfel schneiden und locker unter den Naturreis mischen. Mit Minzeblättern garnieren.

### Variante:

Statt Naturreis - gekochte Hirse verwenden.

## Vollkorn-Semmelschmarren mit Apfelmus Foto Seite 44/45

Die Toastscheiben zerkleinern, mit Milch, Ei, Rosinen, Vanille und Natur-Vollrohrzucker vermischen. Ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann den Schmarrenteig in eine Pfanne mit zerlassener Butter stürzen, anbacken und immer wieder mit der Backschaufel zerreißen und wenden, bis alles goldgelb und knusprig ist. Mit Natur-Vollrohrzucker bestreuen.

### Für 1 Portion:

3 Schnitten Mehrkorntoast, 1 Ei, ca. 1/16 l Milch, 1 EL ungeschwefelte Rosinen, 1 TL Butter, 1 TL Natur-Vollrohrzucker, Natur-Vanille.

## Apfelmus

Saft von einer Orange in eine Schale geben und einen Apfel hineinreiben; sofort verrühren und servieren.

## Schoko-Pudding Foto Seite 44/45

Pfeilwurzelmehl, Weizenvollkornmehl, Kakao und Milch glattrühren und unter ständigem Rühren (Schneebeesen) zum Kochen bringen. Mit Honig süßen und in eine ausgespülte Schale gießen. 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit Früchten oder Fruchtemus garnieren.

### Variante

Nehmen Sie statt des Pfeilwurzelmehls und des Weizenvollkornmehls **2 gehäufte TL Agar-Agar-Flocken**.

## Topfenockerln mit Ahornsirup

Topfen, Ei, Rosinen und Mehl verrühren (Teig ist weich).

Mit einem Löffel Nockerln ins kochende Salzwasser legen und ca. 7–8 Minuten langsam kochen. Nockerln anrichten, mit Zimt bestreuen und mit Ahornsirup übergießen.

### Für 2 Portionen:

*1/4 l Milch, 1 gehäufte TL Pfeilwurzelmehl (10 g), 3 gehäufte TL Weizenvollkornmehl (15 g), 2 TL Kakao, Honig nach Geschmack.*

### Für 2 Portionen:

*125 g Topfen (20 %), 1 Ei, ca. 2 gehäufte EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, 1 EL ungeschwefelte Rosinen, Zimt, Ahornsirup zum Übergießen.*

## Österreichisches Kochvokabular

<b>Biskotten</b>	Löffelbiskuits
<b>Erdäpfel</b>	Kartoffeln
<b>Feldsalat</b>	Rapunzel, Vogerlsalat, Nüssli
<b>Jausenweckerln</b>	Brötchen, Weggeli
<b>Karotten</b>	gelbe Rüben, Möhren, Rüebli
<b>Knödel</b>	Klöße, Knop, Knöpfl
<b>Kohl</b>	Wirsingkohl, Grünkohl, Winterkohl
<b>Kohlrabi</b>	Rübkohl, Kohlrabe
<b>Kren</b>	Meerrettich
<b>Laibchen</b>	Bratlinge, Frikadellen, Buletten
<b>Marmelade</b>	Konfitüre
<b>Nockerln</b>	Nocken, Klöße
<b>Obers</b>	Schlagsahne
<b>Omeletten</b>	Eierkuchen
<b>Palatschinken</b>	dünne Pfannkuchen, dünne Eierkuchen
<b>Porree</b>	Lauch
<b>Powidl</b>	gekochtes Pflaumenmus, Pflaumenkraut
<b>reiben</b>	raffeln, raspeln
<b>Rosinen</b>	Weinbeeren
<b>rote Rüben</b>	rote Bete, Rande
<b>Rotkraut</b>	Rotkohl, Rotkabis, Rotkappes
<b>Sauerkraut</b>	Sauerkohl
<b>Sauerrahmschälchen</b>	saure Sahne
<b>Topfen</b>	zellen
<b>Weißkraut</b>	Quark, Schotten
	Weißkohl, Kabis, Kappes

## INHALT

NATÜRLICH ESSEN – GESÜNDER LEBEN	2	Getreide: Ein echter Genuß	26
NATURKÜCHE – PRAXIS	3	<b>Weizen</b>	27
GRUNDAUSSTATTUNG FÜR DIE KÜCHE	5	Käsenockerln	27
Frühstück	6	<b>Dinkel und Grünkern</b>	28
Feinschmecker-Müsli	7	Grünkern-Laibchen	28
Müsli mit Biß	7	<b>Hirse</b>	28
Fitneß-Cocktail	7	Bunte Hirse	29
Topfen-Leinöl-Müsli	7	Hirseknödel mit Rahmgemüse	29
Porridge (warm)	10	<b>Naturreis</b>	29
Hirsebrei (warm)	10	Naturreis-Grundrezept	29
<b>Rezepte für das „große“ Frühstück</b>	10	Zucchini-Reis-Pfanne	30
Frühstückskuchen	10	<b>Roggen</b>	30
Frühstücks- und Jausenweckerln	11	Sauerteig-Blitzbrot	30
<b>Pikante Frühstücksgerichte</b>	14	<b>Gerste</b>	31
Gebackener Käsetoast	14	Gerstenauflauf	31
Tomatentortilla	14	<b>Hafer</b>	31
Gebratene Sojastangerln	14	Hafer pikant	31
Salate – gesund und köstlich	15	<b>Polenta/Maisgrieß</b>	32
Herzhafter Frühlingssalat	17	Polenta-Taler	32
Chinakohl delikat	17	<b>Buchweizen</b>	32
Tomaten mit Mozzarella	17	Buchweizen-Schmarren	32
Fenchelrohkost	18	Blitzgerichte mit	
Zucchini-salat	18	Vollkorn-Teigwaren	34
Wintersalat mit Sesam	18	Krautnudeln	34
Frishkost perfekt kombiniert	19	Sojabandnudeln in Gemüsesauce	34
Vitale Kraft aus Keimen und Sprossen	20	Hirsespaghetti mit Basilikum	34
Suppen: leicht – bekömmlich	21	Köstliches aus Soja	35
Rohe Gemüsesuppe	21	Soja-Gemüse-Reindl (mit Sojawürfeln)	35
Gemüsecremesuppe	21	Soja-Sugo mit Champignons	35
Saure Rahmsuppe	22	(mit Sojagranulat)	35
Brotsuppe	22	Pfandl-Geheimnis	38
Geröstete Grießsuppe mit Gemüse	22	Gebratene Tofuschnitten	38
Toasts: Feine Schnellgerichte	23	Erdäpfel-Schmankerln	39
Champignon-Toast	23	Erdäpfel-Puffer	39
Camembert-Toast	23	Spanische Erdäpfelpfanne	39
Brokkoli-Toast	23	Rahm-Erdäpfel mit Eierschwammerln	39
Frenchtoast	23	Feines aus der Pfanne	42
Vollwertkost fürs Büro	24	Würzige Gemüsepfanne	42
<b>Pikante Brotaufstriche</b>	24	Buntes Paprikagemüse mit Vollkornknödeln	42
Vitamin-Topfen	24	Palatschinken (Grundrezept)	43
Champignon-Aufstrich	24	Pikante Füllungen	43
Feiner Kräuter-Aufstrich	24	Süße Füllungen	43
<b>Belegte Brote zum Mitnehmen</b>	25	Gemüse-Omelett	46
Vollkorn-Roggi	25	Gratinierte Fenchelscheiben	46
Doppeldecker	25	Buchweizen-Gemüse-Pfanne	46
Mozzarellabrot	25	Süßes zum Nachtisch	47
Camembert-Apfel-Brot	25	Dessert-Schüsslerl	47
Vollkornbrote mit Tartex-Aufstrich	25	Topfencreme mit Früchten	47
<b>Verschiedenes zum Mitnehmen</b>	25	Blitzcreme	47
		Mango-Reis	47
		Vollkorn-Semmelschmarren mit Apfelmus	47
		Schoko-Pudding	48
		Topfenockerln mit Ahornsirup	48
		Österreichisches Kochvokabular	48