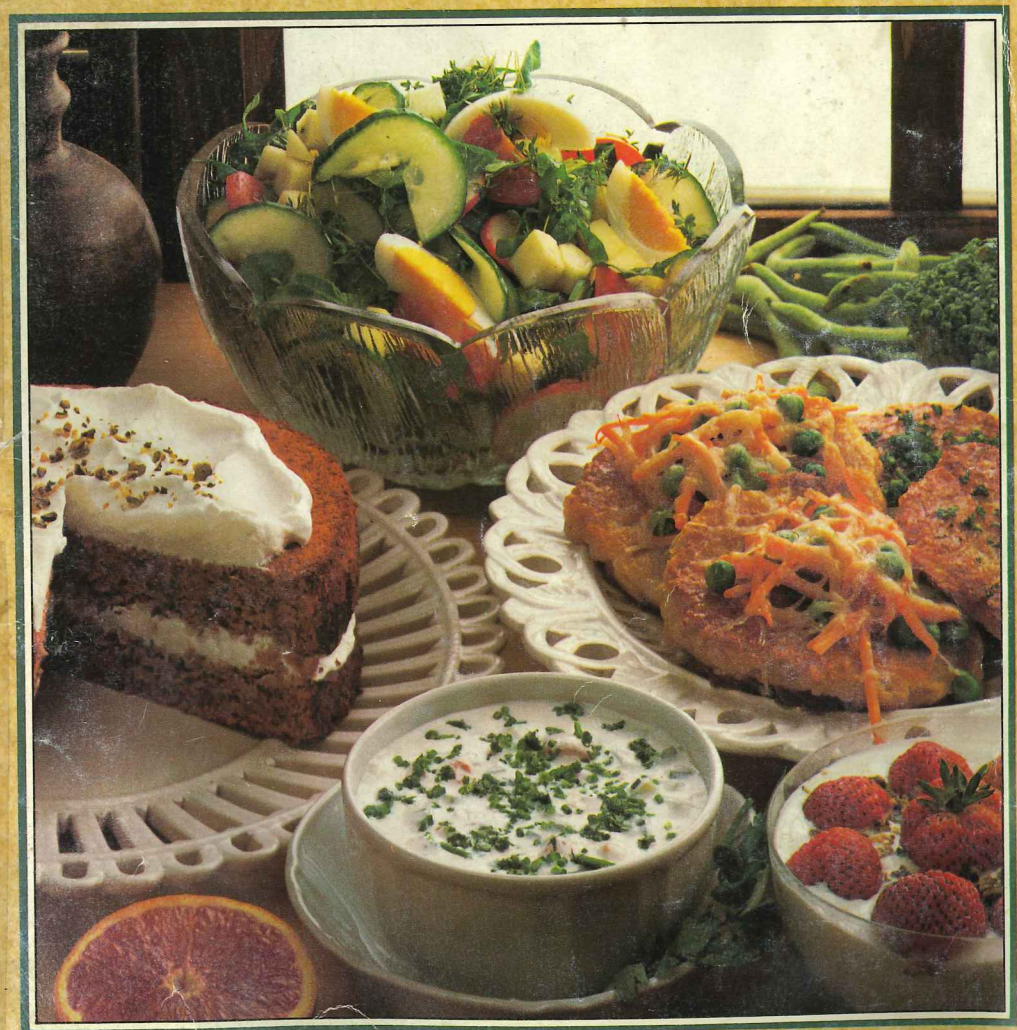


DAS 1 X 1 DER

Naturküche

HERMINE KLEIN's

REZEPT-SAMMLUNG N^o 1



9 002273 000801

Liebe Naturküche-Freunde!

Ich freue mich, daß mein „1 x 1 der Naturküche“ Ihre Neugier geweckt hat und bin überzeugt, daß Sie schon bald Geschmack daran finden werden. Gestatten Sie mir zum Geleit ein paar persönliche Bemerkungen.

Nach meiner fünfjährigen Ausbildung zur Hauswirtschaftslehrerin war ich davon überzeugt, perfekt und bekömmlich kochen zu können. Meine Unterrichtsmethode, meine Rezepte waren nach der alten Kalorienlehre zusammengestellt (wie sie auch heute noch an den meisten Schulen gelehrt wird); Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate gaben am Speiseplan den Ausschlag. Den lebenswichtigen Vitalstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen, ungesättigten Fettsäuren, schenkte ich wenig Beachtung. Ballaststoffe blieben überhaupt unberücksichtigt.

Panierte Schnitzel mit fetten Pommes frites,
Surbraten oder Geselchtes mit Knödeln,
Wurst und Leberkäse,
Semmeln und Weißbrot,
Fette, übersüßte Mehlspeisen mit Schokolade,

Salate mit zu scharfen Dressings waren für mich persönlich und beruflich — ebenso wie für den Durchschnittsösterreicher — der Inbegriff der sogenannten guten „Hausmannskost“.

Diese Art von Ernährung wurde mir schließlich zum Verhängnis:



Mehrere Zivilisationskrankheiten — schwere Verdauungsstörungen, Übergewicht, Gallensteine, Kreislaufstörungen, ständige Müdigkeit — stellten sich ein.

Auch ein langer Spitalsaufenthalt half nicht. Trotz strenger „Krankenhausdiäten“ und unzähliger Tabletten besserte sich mein Zustand kaum. Ich wurde als „aussichtsloser Fall“ bezeichnet. Man versicherte mir wiederholt, mein Leiden sei längst chronisch geworden, und ich müsse mich eben damit abfinden. Ich war verzweifelt!

Durch Zufall erfuhr ich von der Vollwertkost. Ich besorgte mir Bücher von Dr. med. M. O. Bruker,

Dr. Schnitzer, las, studierte und probierte. Am Anfang stand ich dieser Art der Ernährung mit großer Skepsis gegenüber, aber auf Grund meiner konsequenten Durchführung stellte sich alsbald ein verblüffender Erfolg ein. Ich wurde zusehends kräftiger, sodaß ich nach langer Zeit an die Wiederaufnahme meiner Berufsarbeit denken konnte.

Mein Schicksal ist keineswegs ein Einzelfall. Vollwerternährung vermag durch ihre Naturkraft chronischen Leiden vorzubeugen, sie zu bessern, bzw. sogar zu heilen.

Wäre ich dieser natürlichen Ernährungsform schon früher gefolgt oder hätte ich während meines Hauswirtschaftsstudiums mehr davon gehört, wären mir mit großer Wahrscheinlichkeit meine Beschwerden erspart geblieben.

Meine persönlichen Erfahrungen blieben nicht ohne Einfluß auf meine berufliche Tätigkeit. Als erste Pädagogin in Österreich lehrte ich im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichtes die Grundsätze der Vollwertkost — der Naturküche. Ich konnte vor mir selbst nicht mehr verantworten, die überholte, alte Ernährungslehre und die falschen, gesundheitsschädigenden Zubereitungsmethoden weiterzugeben.

Gegenwärtig halte ich Kochkurse für Lehrer an den verschiedensten Unterrichtsanstalten, Ernährungsvorträge, zeige auch in Hotelküchen, wie man gut und gesund kochen kann, gestalte diverse Buffets

zu vielen Anlässen mit pikanten und süßen Köstlichkeiten.

Das Interesse an gesunder Kost und die Nachfrage nach naturbelassener Ernährung wachsen ständig. Dies konnte ich bei meiner Kurs- und Beratungstätigkeit in ganz Österreich immer wieder feststellen. Deshalb habe ich den Schuldienst aufgegeben und widme mich nunmehr ganz der Verbreitung dieses Wissens und der Erkenntnisse über die gesunde Naturküche.

Ich arbeite laufend Vollwertkost-Rezepte aus und konnte schon viele Hausfrauen und deren Familien mit meinen Rezeptneuheiten aus der Naturküche begeistern.

Mir selbst ermöglicht diese gesunde Ernährungsart, meinen anstrengenden Arbeitstag spielend zu bewältigen, denn die Vollwerternährung ist keine Diät, sondern eine echte Gesundheitskost, die sich nicht nur für Kranke, sondern für alle eignet.

Daher möchte ich alle meine praktischen Erfahrungen für Sie in mehreren Broschüren zusammenfassen, um Ihnen den Einstieg in die Naturküche zu erleichtern.

Ihre

Kerminie Klein

Inhalt

Naturküche — was ist das eigentlich?	3
Die Naturprodukte werden stark verändert	4
Erschreckende Ernährungsgewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen	5
Welches sind die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten	6
Warum Sie naturbelassene Naturprodukte essen sollten!	9
Die Enzyme	9
Warum „Körndln“ so gesund sind!	10
Womit kocht man in der Naturküche	14
„Zucker hat wahrlich keine weiße Weste“	17
Fette und Öle — auf die Auswahl kommt es an	18
Warum Fleisch nur eine Nebenrolle spielt	20
Schweinefleisch und die Gesundheit	21
Säuren und Basen: So finden Sie Ihr Gleichgewicht	23
Soja — ein neues Geschmackserlebnis	24
Müsli — so fängt der Tag gut an	25
Rohkostsalate gehören täglich auf den Tisch	26
Leistungs- und widerstandsfähiger durch die Naturküche	27
Verträglichkeit und Verdaulichkeit der Naturküche	27
Statt Kochsalz mehr Gewürze und Kräuter in die Speisen	28
Biologisch gezogenes Getreide und Gemüse hat Vorrang	29
Naturküche — Vollwertkost ist nicht teurer	30
Naturküche und Vorratshaltung	30
Rezeptteil ab Seite	34
Die 11 Grundregeln der Naturküche	49
Impressum	49

Naturküche — was ist das eigentlich?

Die Antwort ist für den Fachmann einfach: Unter Naturküche versteht man eine lacto-vegetabile Vollwertkost nach den Ernährungsrichtlinien von

Dr. Maximilian Bircher-Brenner
Prof. Werner Kollath
Dr. med. M. O. Bruker
Are Waerland
Prof. L. Wendt
Dr. J. G. Schnitzer

Der Begriff Vollwerternährung wurde von Professor Kollath geprägt. Er fordert: „Laßt die Nahrung so natürlich wie möglich!“ Kollath unterscheidet zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln.

A) Lebensmittel sind vollwertig, naturbelassen, z. B. rohe Milch, Nüsse, Getreide, rohes Obst und Gemüse, ... oder werden mechanisch oder fermentativ verändert und damit noch aufgewertet durch Milchsäurevergärung (Sauerkraut etc.).

B) Nahrungsmittel: damit bezeichnet man erhitzte, konservierte, präparierte Lebensmittel, die dadurch nur mehr teilwertig sind, und daher auch nur mehr teilwertige, also zu geringe Lebenskräfte spenden können.

Die heutige Nahrung — eine Mangelkost

Ein im Österreichischen Fernsehen gezeigter Film von Helmut Voith und Dr. Elisabeth Guggenberger, der sich mit diesem Thema befaßte, und bei dem ich selbst mitwirkte, trug den Titel „Mangel im Überfluß“. Mit diesen Worten wird treffend auf die heutige Wohlstandskost und Ernährungssituation hingewiesen.

Unserer Nahrung mangelt es an Auxonen. Darunter versteht man lebensnotwendige Naturstoffe, wie z. B. Vitamine, Spurenelemente, Mi-

neralstoffe (sie sind infolge der Vielfalt der Natur längst nicht alle restlos geklärt). Unserer Nahrung fehlt es zwar nicht an Kalorien (= Brennwert) — diese sind im Übermaß vorhanden — dafür aber fehlt es am Wertvollsten, nämlich an den essentiellen Vitalstoffen und an den Ballaststoffen, welche für unseren Darm absolut notwendig sind. (Schwere Darmkrankheiten, mit der letzten Konsequenz Krebs, befallen vorwiegend Esser ballaststofffreier Kost!)

Die Zivilisationskost — Hausmannskost — ist gekennzeichnet durch fehlende Vitamine. Es mangelt häufig an Mineralstoffen und Spurenelementen. Auch naturbelassenes Eiweiß und Faserstoffe (Ballaststoffe) fehlen.

Die Naturprodukte werden stark verändert

Noch vor 100 Jahren kamen die Lebensmittel so auf den Tisch, wie sie von den Bauern, in einer weitgehend unbelasteten Umwelt, ohne chemische Spritz- und Düngemittel erzeugt wurden. Die Technisierung der Lebensmittelproduktion bewirkte einschneidende Veränderungen an den Naturprodukten — sie wurden denaturiert.

In der Industrie:

Ausmahlen des Getreides zu Weißmehl (Mehlkonserve)
Schälen des Reises
Raffinieren der Fette (Fettkonserve)
Zusatz von Zucker bei Geträn-

ken, Fruchtkonserven und Backwaren
Blanchieren von Gemüse für Konserven
Trinkwasserenthärtung

Im Haushalt:

Kochen von Gemüse und Kartoffeln in viel Wasser
Schälen von Gemüse und Früchten
Zu langes Kochen und Braten von Speisen (Zerkochen)
Aufwärmen von Speisen
Falsches Konservieren (chemische Zusätze, Zucker)
Frittieren
Einbrennen von Gemüse

Die Qualität ist entscheidend

Kaum ein Konsument kennt die Vorgänge, Veränderungen und „Veredlungsstufen“, durch die die wichtigen Vitalstoffe in unseren Lebensmitteln zerstört werden.

Unseren angeborenen Instinkt für das, was uns guttut, haben wir in den letzten Jahrzehnten verloren. Der moderne Mensch muß erst wieder lernen, daß die Qualität der Lebensmittel weit wichtiger ist als die Quantität.

Ihr Körper bezahlt

Wir essen zuviel, zu schwer, zu fett, zu süß, zu sauer, zu schnell!

Das sind die Kardinalfehler unserer Eß- und Lebensgewohnheiten, vor denen uns fast täglich Mediziner und Ernährungswissenschaftler warnen. Leider vergeblich. Die

wenigsten von uns ändern ihre gesundheitsbedrohlichen Ernährungsgewohnheiten:

- a) meist durch persönliche Trägheit, durch die Bequemlichkeit vieler Frauen beim Kochen (Verwendung von Konserven-

- nahrung und Fertigprodukten).
b) durch Leichtsinns — solange man selbst noch nicht erkrankt ist. Sich wohlfühlen, bedeutet noch nicht, gesund zu sein. Viele Krankheiten zeigen sich erst, wenn es zu spät ist.

- c) durch allgemeinen Informationsmangel.
d) Verwirrung durch die Werbung der Nahrungsmittelindustrie, die den Verbraucher mit größter Finesse zu überflüssigem Konsum ungesunder Nahrungs- und Genußmittel veranlaßt.

Erschreckende Ernährungsgewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen

Vernünftig und ausgewogen sollte auch die Kost unserer Kinder sein. Fette Pommes frites, Ketchup, Kaugummi, Cola, Eis, Schokolade, Automatenzuckerl und Wurstsemeln bilden die Hauptnahrung unserer Kinder. Diese schlechten, wertlosen Eßgewohnheiten werden von den meisten Eltern und Großeltern noch kräftig unterstützt.

Dabei wissen sie gar nicht, wie sehr sie der Gesundheit ihrer Kinder schaden. Hier sollte unbedingt ein Umdenken einsetzen. Vernünftige Ernährungsgrundsätze helfen Ihrem Kind auch für später.

Denken Sie daran: „Fresser“ werden nicht geboren, sie werden dazu erzogen!

Überdenken Sie Ihre Eßgewohnheiten

Essen Sie hektisch und wahllos?
Essen Sie während der Arbeit?
Essen Sie beim Fernsehen?
Essen Sie beim Zeitunglesen?
Essen Sie während der Autofahrt?
Essen Sie oft zwischendurch im Stehen?
Schlingen Sie gierig halbgekaute Bissen hinunter?

Wenn Sie auch nur eine dieser schlechten Angewohnheiten bei sich bemerken, sollten Sie an Ihren Eßgewohnheiten ganz schnell etwas ändern. Besonders wichtig ist die Intentionalität zum Essen, d. h. die geistige Einstellung dazu. Man sollte während der Mahlzeit sein Hauptinteresse nur auf diesen Vorgang lenken! „Also, ich esse jetzt, es schmeckt

mir, und ich lasse mich durch nichts ablenken.“

Oberstes Gebot ist: Kauen Sie langsam und kräftig, damit die Nahrung gut eingespeichelt wird, denn „gut gekaut, ist halb verdaut!“

Wenn Sie Ihre Ernährung auf Naturküche umstellen, dann ist das gute Kauen und ordentliche Einspeicheln der Speisen die wichtigste Voraussetzung für eine gute Verträglichkeit.

Die Rechnung für eine falsche Ernährung bezahlt man meist erst nach Jahren bis Jahrzehnten, denn die ernährungsbedingten Krankheiten entstehen nie über Nacht, sie entwickeln sich aus vielen kleinen Sünden wider die Natur.

Immer mehr Menschen leiden an einer Zivilisationskrankheit

Die moderne Medizin hat große Fortschritte und Erfolge in der Bekämpfung der Infektionskrankheiten und der großen Seuchen erzielt. Und trotzdem werden immer mehr Menschen von Krankheiten befallen, die es früher nicht oder kaum gegeben hat.

Überfüllte Wartezimmer der Ärzte, überfüllte Spitäler und gewaltige, explosionsartig ansteigende Krankenkosten zeigen, wo wir heute auf dem Gesundheitssektor stehen.

Prominente Wissenschaftler haben festgestellt, daß zwei Drittel aller Erkrankungen auf **Ernährungsfehler** und **falsche Lebensführung** zurückzuführen sind:

- 10% Erbkrankheiten
- 10% Infektionskrankheiten
- 80% Zivilisationskrankheiten

Zivilisationskrankheiten sind die häufigste Todesursache in den Industriestaaten. In den Spitälern wurde eine erschreckende Zunahme der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Arteriosklerose, von Diabetes und Fettsucht (Übergewicht) festgestellt.

Welches sind die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten?

In meiner langjährigen Kurs- und Beratungstätigkeit fiel mir immer wieder die erschreckend große Unkenntnis über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und

Zu den Ursachen der Zivilisationskrankheiten rechnet man:

Umweltgifte
Zivilisationskost
Bewegungsmangel
Sauerstoffarmut
Negative Lebenseinstellung (Denken)

Es ist wichtig, diese Ursachen zu kennen, denn kein Mensch ernährt sich bewußt falsch. Zumeist fehlt es ihm nur an dem nötigen Wissen. Sicherlich hat jede Mutter den Wunsch, ihre Familie gesund zu ernähren – sie muß nur wissen, wie!

Die herkömmlichen Eßgewohnheiten entsprechen noch den Vorstellungen der alten „Ernährungslehre“ und vermindern tagtäglich die körperlichen Abwehrkräfte.

Daß die Vertreter der neuen **Ernährungslehre = Vollwerternährung** sehr oft durch abwertende Bezeichnungen wie „Außenseiter“, „Spinner“, „Körndlesser“, ... unglaubwürdig gemacht werden, zeigt drastisch, wie starr an überholten Ernährungsgebräuchen festgehalten wird.

Organismus auf. Viele Menschen glauben, falsche Ernährung äußere sich nur durch verdorbenen Magen.

Die nachfolgende Aufstellung, wie sie Dr. med. M. O. Bruker in

seinen Büchern anführt, soll Sie zum Nachdenken über Ihren eigenen Organismus anregen.

a) Der Gebißverfall:

Der Gesundheitszustand der Zähne unserer Kinder und auch der der Erwachsenen ist erschreckend. In Österreich werden jährlich sieben Millionen Zähne plombiert, die Zahnarztkosten betragen **ca. zehn Milliarden Schilling**. Dabei könnte jeder Österreicher gesunde Zähne durch Vollwerternährung bis ins hohe Alter erhalten.

Zahnkaries – 98 % der zehnjährigen Schüler sind schon davon betroffen.

Parodontose: = Zahnfleischschwund – die Folgen sind Zahnlockerungen und Zahnausfall.

Kiefermißbildung: durch die Ernährungsfehler der Eltern und Großeltern.

b) Erkrankungen des Bewegungsapparates:

Die meisten Erkrankungen des Bewegungsapparates zählen zu den Zivilisationskrankheiten: Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder, Bindegewebe werden durch Stoffwechselstörungen und Bewegungsmangel in Mitleidenschaft gezogen. Rheumatische Erkrankungen, Arthrose, Arthritis, Bandscheiben- und Wirbelsäulenleiden sind die Folge.

c) Gefäßerkrankungen:

Arteriosklerose – hier kommt es zu Ablagerungen auf der Innenwand der Blutgefäße, bedingt durch zu viel **tierisches Eiweiß** und durch die **Weißmehl- und Zuckernahrung**.

Die Arteriosklerose kann sich auswirken:

auf den Herzmuskel (Durchblutungsmangel)

auf die Beine (Absterben einzelner Glieder, z. B. Zehen, ...) auf das Gehirn (Zerstörung von Gehirnzellen, Gehirnschlag) auf die Hauptschlagader und ihre Verzweigungen (Herzinfarkt)

d) Stoffwechselerkrankungen:

Leberleiden
Gallensteine
Nierensteine
Gicht
Fettsucht (Übergewicht)
Zuckerkrankheit (Diabetes)

e) Erkrankungen des Verdauungsapparates:

Die **Stuhlverstopfung** ist in vielen Fällen eine rein ernährungsbedingte Störung.

Bei 70% aller Frauen und 50% aller Männer klappt es mit der Verdauung mehr schlecht als recht!

Auch Bewegung und Sport bringt den Darm wieder auf Trab.

Resorptionsschäden: entstehen durch starke Verschlackung des Darmes.

f) Verschiedene Hauterkrankungen

g) Mangelnde Infektionsabwehr

h) Krebserkrankungen

Viele Ernährungswissenschaftler bestätigen immer wieder, daß bei der Krebserkrankung ein gestörter Stoffwechsel in der Zelle vorliegt.

Wir können uns unsere Vorfahren nicht aussuchen. Das genetische Material, die Konstitution haben wir geerbt, wobei die Nukleinsäure der Träger der Erbinformation ist. Dagegen können wir nichts tun.

Aber der Mensch kann in wichtigen Dingen sein Schicksal selbst in die Hand nehmen.

- 1. Er kann bestimmen, was auf den Tisch kommt.**
- 2. Er kann bestimmen, wieviel Sauerstoff seine Zellen bekommen.**
- 3. Er kann bestimmen, was er selbst denkt.**

Wollen wir also diese Zivilisationskrankheiten mit ihren Folgen eindämmen, dann ist kein anderer Weg möglich als die radikale Umstellung der Ernährung.

Eine richtige und zeitgemäße Vollwerternährung — Naturküche ist erlernbar — genauso wie Lesen,

Schreiben oder Autofahren. Man muß es nur wollen und entschlossen sein, die herkömmlichen einseitigen Ernährungsgewohnheiten aufzugeben.

Könige und Regierungen werden leichter gestürzt als Eßgewohnheiten!

Sie und ihre Angehörigen sollten aber nicht das Gefühl haben, auf Diät gesetzt zu werden, sondern die Freude am Kochen und Essen behalten.

Keine Angst, Sie brauchen auf Gaumenfreuden nicht zu verzichten!

Es erfolgt nur ein Austausch der denaturierten Nahrungsmittel durch naturbelassene Lebensmittel, z. B.:

Herkömmliche Küche

Weißmehl
Semmeln
Schwarzbrot
Weiße Teigwaren
Semmelknödel
Fabrikzucker

gehärtete Fette
raffinierte Öle
weniger tierisches Eiweiß

Naturküche

Vollkornmehl
Vollkornweckerl
Vollkornbrot
Vollkornteigwaren
Vollkornknödel
Natürliche Zucker, wie Frucht- und Traubenzucker in Honig, Trockenfrüchten, Ahornsirup, etc. ...
ungehärtete Fette
unraffinierte Erstpreßöle
mehr Pflanzeneiweiß

Die Umstellung der herkömmlichen Ernährungsform auf Naturküche bedeutet keineswegs reine „Körndlkost“. Die Naturküche ist ein ernstzunehmender Ausweg zu gesünderem Leben — eine Anleitung zum Essen mit Verstand.

Gesund essen heißt einfach, die „falschen“ Zutaten wegzulassen und mit Lust und vor allem Geist die „richtigen“ auszuwählen.

Die Mühe, die anfangs doch nötig ist, lohnt sich — Sie werden es selbst bald spüren.

Warum Sie naturbelassene Naturprodukte essen sollten!

Diese enthalten alle Nähr- und Vitalstoffe in natürlicher Form, die für den Organismus lebensnotwendig sind.

Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen hängt somit weitgehend von einer naturbelassenen und ausreichenden Ernährung ab.

Wir brauchen:

1. Zum Aufbau und zur Erhaltung unserer Körperfunktionen und zur Erzeugung von Kraft und Wärme Brennstoffe, Energieträger und Baustoffe in Form von

**Fetten
Kohlenhydraten
Eiweiß**

2. Zur Regelung unserer Körpertätigkeit Reglerstoffe — Vitalstoffe

Zu den Vitalstoffen gehören:

**Vitamine
Mineralstoffe
Spurenelemente
Enzyme (Fermente)
Aromastoffe
ungesättigte Fettsäuren**

Nur in den naturbelassenen Lebensmitteln treten diese Vitalstoffe immer in bestimmten Wirkstoffgruppen auf. Es ist allgemein bekannt, welche Gesundheitsschäden durch Vitaminmangel entstehen; es erübrigt sich deshalb in diesem Zusammenhang, eigens darauf hinzuweisen.

Nur eines ist wichtig: Vitamine sind wichtige Katalysatoren in unserer Nahrung.

Welche Vitamine sind nun zu bevorzugen?

In der Naturküche bevorzugen wir die natürlichen Vitamine, weil die Natur ihre Produkte reichlich genug mit Vitaminen ausgestattet hat.

Wichtig:

Nach den Richtlinien der Naturküche wird empfohlen, 60 % unerhitzte Nahrung — Frischkost — und 40 % erhitzte Nahrung zu essen, damit der Körper regelmäßig mit allen lebenswichtigen Vitalstoffen versorgt wird.

Die Enzyme — Heinzelmannchen in unserem Organismus

1940 entdeckte der amerikanische Forscher Edward Howell die Enzyme. Enzyme sind Eiweißstoffe, die etwas spalten bzw. aufschließen, also Stoffumsetzungen bewirken. Howell fand heraus, daß die Enzyme Lebensträger bei jeder lebenden Kreatur und Lebensspender in unserer

Nahrung sind. Es gibt unzählige Arten von Enzymen, die jedoch nur in naturbelassener, ungekochter Nahrung zu finden sind. Schon bei einer Erwärmung auf 43—50° gehen viele Enzyme verloren.

Da die Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie bis heute nicht in

der Lage ist, die so lebensnotwendigen Enzyme fabrikmäßig herzustellen (wie z. B. die Vitamine!), liegt ihr auch wenig daran, die Bevölkerung über die Wichtigkeit der Enzyme aufzuklären. Je mehr frische Enzyme (Rohkost) unsere Nahrung enthält, desto mehr neues Leben und Gesundheit fließt dem Körper zu.

Als enzymreichste Rohkost gelten: **rohe Weizenkeime**, Rohmilch, **Eidotter**, junges Gemüse, Samenkeimlinge, Milchsäurevergorenes. Durch Pasteurisieren, Kochen oder andere Prozesse, wie sie in der Nahrungsmittelindustrie praktiziert werden, werden die Enzyme abgetötet. Durch das

Fehlen der Enzyme können die Nährsalze in den Körperzellen nicht richtig umgesetzt werden; sie sind meist wertlos und wirken verschlackend. Organische Salze werden zu anorganischen Mineralsalzen. Daher ist eine Umstellung auf naturbelassene Ernährung so wichtig. 60% der Tagesnahrungsaufnahme sollte aus Rohkost bestehen (Naturmüsli, Rohkostsalate, Obst, Getreidekeimlinge, rohe Milch, . . .), damit wir den Organismus mit den nötigen Vitalstoffen versorgen.

Sie sollten unbedingt schon in gesunden Tagen, am besten bereits in der frühen Kindheit, mit einer gesunden Ernährung beginnen!

Warum „Körndln“ so gesund sind!

Das keimfähige Getreide ist eines unserer wertvollsten Lebensmittel. Es enthält alle Nähr- und Aufbau-stoffe, die für unseren Organismus lebensnotwendig sind. Die Verpflegung der altrömischen Soldaten bestand aus bloßen Weizenkörnern. Jeder Soldat erhielt täglich seine Ration „Körndln“, pro 100 Mann wurde eine Getreidemühle mitgeführt.

Aus dieser Kraftnahrung wird heute Weißmehl gewonnen, aus dem viele andere Produkte hergestellt werden. Weißbrot gilt heute als ganz besondere Vorzugsnahrung für Kranke und ältere Leute, besonders in Spitälern und Heimen. Man glaubt leider immer noch, daß Weißbrot (Zwieback, Biskotten) leichter verdaulich ist. Beim Ausmahlen des Getreides gehen aber die wertvollsten Bestandteile, die in der Randschicht und im Keimling liegen, verloren. Die Folgen sind für den menschlichen Körper katastrophal.

Ohne Vitamin B₁ (Nervenvitamin) aus Keimling und Schale

(Kleie) kann der Organismus die Kohlenhydrate (Mehlstärke) nicht mehr richtig abbauen bzw. verbrennen.

Der Keimling ist der biologisch wichtigste Teil des Kornes und der Träger künftigen Lebens. Er ist reich an hochwertigem Eiweiß und stellt einen natürlichen kleinen Vitamin-spender dar.

Die große Bedeutung der **Kleie** als „Darm-Mobilisator“ hat man in den letzten Jahren „wiederentdeckt“. Die regelmäßige Einnahme von Kleie, ebenso wie die generelle ballaststoffreiche Ernährung, sind die besten Mittel zur Bekämpfung der Stuhlträgheit. Ballaststoffe kehren außerdem wie ein Besen den Darm aus! Sie können unerwünschte Stoffe an sich binden und ausscheiden.

Ballaststoffe (Faserstoffe) sind Bestandteile der pflanzlichen Nahrung – sie machen satt, aber nicht dick.

Wie verarbeitet man das Getreide in der Küche richtig?

- a) als ganzes Korn, also unzerkleinert
- b) in angekeimter Form
- c) fein vermahlen oder verschrotet

zu a) ganze Getreidekörner sollten 6—10 Stunden, am besten über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht werden, erst dann weiterverarbeiten.

zu b) Im Keimapparat geht es am einfachsten, aber auch ohne dieses Gerät kann Getreide keimen (auf einem Teller!). Wenn die Keimlinge drei bis fünf Millimeter hoch sind, schmeckt das Korn am besten. Vor dem Essen die Keimlinge immer gut abspülen!

zu c) Getreide unbedingt frisch mahlen, weil **unmittelbar nach dem Mahlen** die empfindlichen Vitalstoffe unter dem Einfluß von Luftsauerstoff oxydieren. Vollkornmehl läßt sich daher nicht lange lagern. Sie können sich das Getreide selbst auf einer elektrischen Getreidemühle mahlen. Für Ihre ersten Versuche lassen Sie sich in der Drogerie oder im Reformhaus kleine Mengen Vollkornmehl mahlen. Verwenden Sie abwechselnd alle sieben Getreidearten (Weizen, Roggen, Gerste, Hirse, Hafer, Vollreis, Mais). Wenn Sie den Weizen aufgliedern, sind es neun Getreidearten mit Grünkern und Dinkel.

Ungeschältes Getreide enthält in höheren Konzentrationen Phytinsäure als geschältes Getreide, was die Aufnahme von Zink und Kalzium in den menschlichen Organismus reduzieren kann.

Die Phytinsäure wird aber **abgebaut, wenn man Getreide einweicht**. Untersuchungen von Prof. Kraus

ergaben, daß Getreide am besten drei bis vier Stunden eingeweicht werden sollte, damit dieses Phytin sich löst und der Körper die gebundenen Mineralstoffe aufschließen kann. Es ist also ein Unding, Getreide sofort zu kochen und zu essen.

Bei der Teigzubereitung ist daher eine lange Teigführung notwendig. Zum Beispiel bei Zubereitung eines Omelettenteiges: — mindestens ½ Stunde oder länger zugedeckt quellen lassen — Schnee unterheben und backen. Bei Germ- und Brotteigen erübrigt sich eine zusätzliche Quellzeit.

Eine kurze Teigführung ist physiologisch ungünstig, weil sie die Inhaltsstoffe des Getreides nicht für den Menschen aufschließt. Eine richtige, sachgemäße Teigzubereitung mit Vollkornmehl ist daher sehr, sehr wichtig!

Mein Tip: aus frischgemahlenem Vollkornmehl können Sie **alle** Grundteige zubereiten (Nockerl-, Omeletten-, Biskuit-, Mürb-, Germ-, Blätter-, Nudel-, Strudel-, Rührteig!)

Achtung – Anfänger:

Wenn Sie Vollkornmehl zur Teigzubereitung verwenden, müssen Sie unbedingt mehr Flüssigkeit dazugeben, da im Vollkornmehl alle Randschichten des Kornes enthalten sind und die Teige zusätzlich stehen und quellen müssen.

Für alle Teige gilt: Die Flüssigkeitsangabe bei den verschiedenen Teigen ist immer nur ein Richtwert, da die Menge abhängig ist vom Feinheitsgrad des Vollkornmehls, der Eiggröße, ob fester oder dickflüssiger Honig verwendet wird und von der Quellzeit. Bereiten Sie die Teige eher zu weich!

Damit kocht man in der Naturküche



Foto: Slezak

Womit kocht man in der Naturküche?

Allerlei Wissenswertes — für den richtigen Einkauf

Grundnahrungsmittel

1. Getreide – Getreideprodukte

Getreide (ohne Anwendung von chemischen Spritz- und Düngemitteln): Das ganze Getreidekorn ist mehrere Jahre lang haltbar, wenn es luftig und trocken aufbewahrt wird.

Vollkornmehl: Nur in kleinen Mengen im Reformhaus vormahlen lassen — bei Lagerung rascher Verlust an wichtigen Vitalstoffen. Eine eigene Getreidemühle ist daher auf die Dauer unentbehrlich!

7 Getreidearten stehen zur Wahl: Weizen (Dinkel und Grünkern), Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Naturreis, Mais (Maisgrieß-Polenta).

Der Buchweizen ist ein Knöterichgewächs und wird in der Naturküche sehr geschätzt.

Vollkorngrieß mit Schalentteilen enthält noch einen Teil der Vitalstoffe und ist kräftiger im Geschmack.

Getreideflocken mit Keim und Randschicht sind eine wertvolle Abwechslung in der Naturküche. Besonders ideal sind alle Flockenarten für den Einsteiger in die Naturküche und für diejenigen, die noch keine Getreidemühle besitzen. Sämtliche Getreidearten bekommt man in Flockenform.

Vollkornbrote: Brote aus frisch gemahlenem Vollkornmehl gibt es in allen Reformhäusern und vielen Bäckereien. Bei der Verpackung auf den Hinweis achten: „Vollkornbrot“, gebacken aus Vollkornmehl oder -schrot und ohne chemische Zusatzmittel.

Vollkornbrösel: Aus Vollkornweizenbrot — statt der Semmelbrösel.

Vollkornknödelbrot ist gebäht und wird aus Vollkornweizenbrot hergestellt.

Vollkornteigwaren mit oder ohne Frischei. Geschmacklich kaum zu übertreffen, aus Weizen, Hirse, Buchweizen, in verschiedenen Nudelformen.

2. **Zum Süßen:** Honig, Trockenfrüchte, Ahornsirup, Dattelpulpe, Birnendicksaft, Vollrohrzucker (siehe Seite 18).

Trockenfrüchte: Durch den natürlichen Fruchtzucker eignen sie sich für Süßspeisen und Gebäck. Trockenfrüchte sollten ungeschwefelt und ohne Sorbinsäure sein. Beim Einkauf darauf achten!

3. Naturbelassene Fette und Öle:

Zur Wahl:

Öle aus der Erstpressung: Sonnenblumenöl, Distelöl, Leinöl, Olivenöl, Maiskeimöl etc.

Reformmargarine = ungehärtete Pflanzenmargarine.

Butter als Aufstrich und zum Kuchenbacken.

4. Sojaerzeugnisse (pflanzliches Eiweiß)

Sojamehl: zum Binden für Suppen und Saucen, auch als Eiersatz.

Tofu: Sojakäse für pikante und süße Gerichte.

Soja-Granulat anstelle von Fleisch.

Soja-Würfel für Gulasch und Ragouts.

5. **Apfelessig:** Wird durch Vergärung aus ganzen reifen Äpfeln gewonnen. Er enthält reichlich Kalium. Apfelessig macht die Speisen bekömmlicher und regt die Verdauungstätigkeit an.

6. **Zum Würzen:** Kräutersalz — mit gartenfrischen Gewürzkräutern; Kräutersalz — natriumarm; Getrocknete Kräuter und Kräutermischungen.

Gewürzzubereitung für Sojagranulat.

Gewürzzubereitung für Sojawürfel.

Sojasauce

Feuersauce: Pikante Tomatenzubereitung.

7. Gemüsesuppenwürfel – Gemüsebrühwürfel

sind eine Alternative zum Rindsuppenwürfel. Es handelt sich dabei um Brühwürfel **ohne Fleischextrakt** — rein pflanzlich und purinarm.

Gemüsebrühwürfel enthalten mehr Gemüseanteil, Pflanzenfett, Speisewürze und eventuell auch Hefeextrakt.

8. Zum Aufwerten der Speisen

Hefeflocken: mit dem Vitamin-B-Komplex zum Binden für Suppen und Saucen, für Gemüsegerichte und Brotaufstriche.

Sesam-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Weizenkeime.

9. **Leinsamen** und Leinsamen-Honig-Granulat: enthält sehr viele hochungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Schleimstoffe und Mineralstoffe. Leinsamen ist ein vorzügliches Mittel gegen Darmträgheit. Leinsamen nur frischgeschrotet (oxydiert sehr rasch) oder als ganzes Korn verwenden.

10. **Sanoghurt oder Biogarde** mit der rechtsdrehenden Milchsäure, welche vom Körper besonders gut aufgenommen wird.

11. Pflanzliche Brotaufstriche

in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Sojastangerln mit Paprika oder Kräutern.

Die gesunde Ernährung — Naturküche beginnt schon mit dem richtigen Einkauf und der Auswahl der naturbelassenen Produkte. Nicht nur die Qualität ist beim Einkauf entscheidend, sondern auch die Menge, die wir kaufen.

SIE

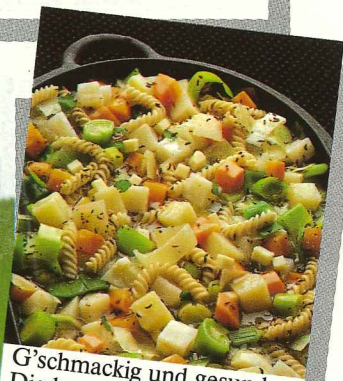
LESEN



Aktiv und vital: Schönheitspflege von innen und außen.



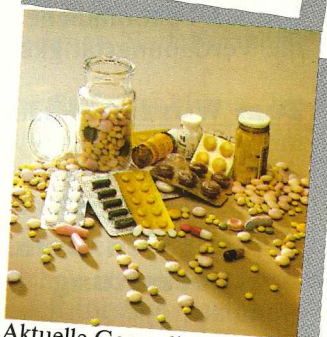
Mehr Freude am Leben: Alltags-Psychologie für Partnerschaft und Kinder.



G'schmackig und gesund: Die besten Rezepte aus der Naturküche.



Viele Tips für Ihre Fitneß. Jeder kann mitmachen.



Aktuelle Gesundheits-Information und ausführliche Berichte über alternative Heilverfahren.

DIESE SEITEN



Sie abonnieren das ganze Heft und freuen sich Monat für Monat über

GESUNDHEIT

Österreichs führendes Magazin für Gesundheit und Lebensqualität.

Fachverlag Video & Print GesmbH., A-1030 Wien, Rennweg 79-81

„Zucker hat wahrlich keine weiße Weste“

„Pechschwarz“ sind die Aussagen der Ernährungswissenschaftler zum weißen (und natürlich auch zum braunen) Zucker.

Unser Haushaltszucker wird aus der Zuckerrübe oder aus dem Zuckerrohr gewonnen. Bei der Zuckerherstellung gehen jedoch sämtliche Vitamine und Mineralstoffe verloren. Wir erhalten somit ein leeres denaturiertes Kohlenhydrat, wie es beim Weißmehl und beim polierten Reis der Fall ist.

Damit Zucker im Organismus abgebaut werden kann, benötigt er Vitamine des B-Komplexes, in erster Linie das Vitamin B₁ (Nervenvitamin), das uns dann aber fehlt.

Wo bleiben aber seine Verdauungshelfer?

Der Fabrikszucker bringt keine mit sich, darum schädigt er weit mehr als er nützt. Würden wir die gesamte Zuckerrübe essen, hätten wir genug Vitamin B₁, um den Zucker zu verdauen.

Da wir aber ständig Produkte wie Zucker, polierten Reis, Weißmehl, zu uns nehmen, baut sich ein Suchverhalten des Menschen auf.

Es entsteht ein Mangelgefühl, man ist nicht satt, man möchte noch etwas essen — „das normale Sättigungsgefühl“ ist gestört — unser ständiger Dauerappetit beweist dies; er reizt uns immer wieder zu neuem Konsum. Wir essen wieder Zucker und Süßigkeiten, also leere Kohlenhydrate, die das Vitamin B₁ zum Abbau brauchen. Der Körper nimmt nun dieses Vitamin aus den Nervenzellen, wo es bereits vorhanden ist.

Ernährungswissenschaftler und Mediziner haben in einer Untersuchung festgestellt, daß 60—65% der österreichischen Kinder mit Vitamin B₁ unterversorgt sind.

Das bedeutet: mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Nervosität, Depressionen, Leistungsschwäche, Müdigkeit, Reizbarkeit, Appetitlosigkeit.

Sobald der Zucker in die Blutbahn gelangt, beginnt er darin Unordnung zu schaffen.

Die eigentliche Gefahr des Zuckers besteht also darin, daß er unser größter Vitaminverbraucher — „Vitaminräuber“ und „Kalkräuber“ ist. (Nach Dr. O. Bruker.)

Zudem ist er ein Säurebildner, also auch ein „Basenräuber“.

Zucker stört die Verträglichkeit von Vollkornprodukten und Frischkost bei Erkrankungen des Verdauungstraktes (Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber, Galle, Darm).

Wichtig: Besonders solche Personen sollten während der Umstellung auf Naturküche jede Spur von Fabrikszucker meiden!

Achten Sie auch auf „versteckten“ Zucker!

Immer wieder bekommt man dieselbe Antwort: „Ich esse ohnedies nur wenig oder gar keinen Zucker.“ Nur die wenigsten Konsumenten wissen, daß fast jede verfeinerte Nahrung aus den Lebensmittelfabriken Zucker enthält (Limonaden und sonstige süße Getränke, Marmelade, Kuchen, Eis, Süßigkeiten, usw.)

Der Gesundheit besonders abträglich ist es, wenn man Weißmehl mit Zucker kombiniert verwendet, wie dies bei der üblichen Kost laufend der Fall ist. Ich nenne hier nur Gebäck, Torten, Desserts, Kuchen, Kekse. Es kommt zu zahlreichen Fehlleistungen im Stoffwechsel, die zu chronischen Krankheiten führen.

Die Kombination von Zucker und Weißmehl führt zur Säurebildung und Übersäuerung des gesamten Körpers. Diese Übersäuerung

versucht nun der Körper durch Kalk und andere Mineralstoffe auszugleichen, indem er sie einzelnen Organen entzieht.

In der Naturküche bieten sich viele Möglichkeiten zum Süßen!

1. **Honig:** man sollte ihn nie pur essen, sondern verdünnt in Speisen oder Getränken zu sich nehmen, so schadet er den Zähnen weniger. Kuchen und Torten lassen sich bestens aus Honig und Vollkornmehl herstellen.
2. **Ahornsirup:** statt der Prise Zucker bei den Salaten; gut geeignet zum Übergießen diverser Süßspeisen, statt dem Anzuckern (z. B. Hirsebrei mit Ahornsirup).
3. **Trockenfrüchte:** für Müslis, Cremes, Kuchen. Vorher einweichen

ist besser, da die Trockenfrüchte sehr konzentrierten Fruchtzucker enthalten. Nicht zuviel davon naschen!

4. **Dattelpulpe:** (Dattelmus mit Bienenhonig) zum Füllen von Vollkornomelettes und Kuchen; Brotaufstrich.
5. **Birndicksaft und Apfelbirnensaft:** beide bestens zum Süßen für diverse Speisen geeignet; stark verdünnt als Getränk für die Kinder.
6. **Vollrohrzucker:** Zum Süßen von Getränken, Joghurt, Müsli und Mehlspeisen aller Art, zum Kochen und Backen geeignet.

Die Gier nach Süßigkeiten nimmt desto eher ab, je mehr man Getreide-, Vollkornprodukte und Frischkost ißt.

Fette und Öle – auf die Auswahl kommt es an

Fett wird schon lange als „Dickmacher“ verteufelt. Andererseits: Jeder Mensch braucht Fett! Der Kranke ebenso wie derjenige, der abnehmen will.

Die Frage dabei ist: Welches Fett soll man verwenden? In der Naturküche unterscheidet man zwischen **naturlassenen** Fetten und **Fabriksfetten**.*

Naturlassene Fette
kaltgeschlagene Öle (Erstpreßöle) wie:
Olivenöl, Sonnenblumenöl,
Distelöl, Leinöl ...
Butter, Schweineschmalz,
Reformmargarine

* **Fabriksfette**
Margarine
(außer Reformmargarine)
Kokosfett

Überlegen wir einmal: Margarine wird durch chemische Extrahierung gewonnen und dabei werden wichtige Vitalstoffe zerstört. Als Grundstoffe werden pflanzliche und tierische Fette verwendet.

tierische
Fette

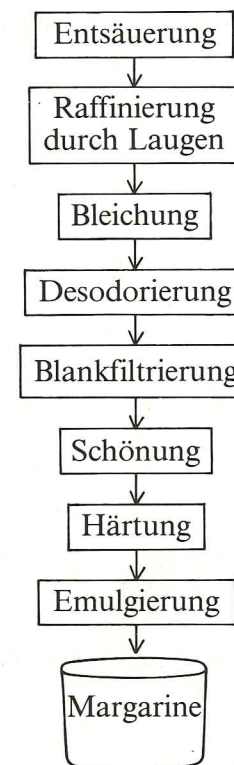
pflanzliche
Fette

Zusätze

Karotine
Geschmacksmittel
künstl. Vitamine
Emulgator

Verluste:

Vitamine: B₁, A, D, F
ungesättigte Fettsäuren



Das Ergebnis ist chemisch reines Fett ohne fettlösliche Vitamine und hochungesättigte Fettsäuren.

Fette

bestehen unter anderem aus Fettsäuren und Glycerin. Drei Fettsäuren sind darin enthalten:

gesättigte Fettsäuren — das sind die satten, die sich gerne zur Ruhe setzen, also ablagern,
ungesättigte Fettsäuren — diese sind schon etwas aktiver und
hochungesättigte Fettsäuren (essentielle) — das sind die hungrigen, die sich begierig auf andere Stoffe stürzen, Aktivität auslösen.

Daher: Je mehr hochungesättigte Fettsäuren, um so mehr Stoffwechselanregung! Überhöhte Blutfettwerte können gesenkt, die Gefahr des Ansetzens und das Risiko von Herz- und Kreislaußschäden damit verringert werden.

Hochungesättigte Fettsäuren oxydieren rasch!

Die hungrigen, hochungesättigten Fettsäuren brauchen Oxydationsschutz, um ungeschadet bis in den Darm zu gelangen.

Schutzpatron ist das Vitamin E

Darum fordern Mediziner: Für jedes Gramm hochungesättigte Fettsäure 1 mg Vitamin E.

Hochungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig! Warum?

Alle Zellen im ganzen Organismus benötigen die hochungesättigten Fettsäuren. Sie sind Voraussetzung für Atmung, Wachstum, Vermehrung und Stoffwechsel. Da sie der Körper nicht selbst aufbauen kann, müssen sie mit der Nahrung in Form von naturbelassenen, unraffinierten Erstpreßölen (1–2 Teelöffel decken den Tagesbedarf) zugeführt werden.

Auf gehärtete Margarine und gewöhnliche Speiseöle sowie Fette von falsch gemästeten Tieren soll man mit Rücksicht auf seine Gesundheit ganz verzichten.

Einkaufstip:

Auf der Dose oder Flasche muß „naturbelassen, unraffiniert oder kaltgepreßt“ angegeben sein.

Ein hoher Anteil an hochungesättigten Fettsäuren ist wichtig, ebenso das Verhältnis 1 g : 1 mg Vitamin E. Bei Pflanzenmargarine ist das Wort „ungehärtet“ ein Gütesiegel. Ebenso sollten Sie auf Kochsalzzusatz verzichten und Konservierungsmitteln gegenüber skeptisch sein.

Was kann empfohlen werden?

Auch bei der Auswahl der Fette gilt der Grundsatz nach Prof. Dr. med. W. Kollaths — „so natürlich wie möglich“.

- a) Naturbelassene, unraffinierte Pflanzenöle:
Leinöl, Sonnenblumenöl, Walnußöl, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl.
Die aus unerhitzter, nicht gerösteter Saat gewonnenen Öle enthalten einen höheren Anteil an biologisch wichtigen, sauerstofffreundlichen Begleitstoffen.
- b) Feste Fette:
Butter, Reformmargarine

Einige Küchentipps:

Nur wenig Fett und Öl verwenden
Starkes Erhitzen der Fette vermeiden
Erhitztes Fett nicht wiederverwenden
Gemüse ohne Fett garen (dämpfen), Butter vor dem Servieren daraufgeben
Das Nachfetten der Speisen unmittelbar vor dem Anrichten sollte wieder stärker eingeführt werden
Getreide-Gemüselaibchen am Blech im Rohr backen anstatt in der Pfanne, wo mehr Fett benötigt wird.

Warum Fleisch nur eine Nebenrolle spielt

Nach den Richtlinien der Naturküche sollte tierisches Eiweiß stark reduziert werden. Fleisch sollte nur zweimal in der Woche auf dem Speisezettel stehen — besser sogar noch seltener. Die Behauptung, daß

alleine tierisches Eiweiß vollwertig sei, ist in letzter Zeit widerlegt worden. Das bekömmlichste tierische Eiweiß entstammt der Milch und deren Produkten.

Nach neuesten Untersuchungen von Prof. Wendt lagert sich der Überschuß an Eiweiß am Körper ab, und zwar in den Wandungen der kleinen Blutgefäße, in der Basalmembran. Diese Gefäße können sich bis zum Zehnfachen verdicken, so daß der Stoffaustausch sehr erschwert wird. Hoher Fleisch- und Wurstkonsum begünstigt die Verengung und Verhärtung der Gefäße — Arterien werden verstopft, es kommt zu einer starken Säurebildung im Körper, was wieder Gicht und Rheuma fördert.

Reichlicher Fleisch- und Wurstverzehr hat darüber hinaus eine stopfende und darmbelastende Wirkung. Es entstehen Fäulnisprodukte im Darm, die zum Teil wieder in das Blut übernommen werden. Diese Fäulnisprodukte stören die Entwicklung einer gesunden Darmflora.

Fleischkost belastet das gesamte Nervensystem und wirkt wie ein Reizstoff, macht nervös und aggressiv.

Zu viel Eiweiß wiederum wird für die Müdigkeit verantwortlich gemacht. Auslösen soll sie eine Aminosäure, das Methionin, das mit den Schlafmitteln (Barbituraten) verwandt ist.

Schweinefleisch und die Gesundheit

Nach Untersuchungen von Dr. med. Hans-Heinrich Reckeweg ist Schweinefleisch äußerst ungesund.

Es erscheint mir sehr notwendig, in dieser Broschüre einige wichtige Hinweise über das Schweinefleisch zu geben. Denn der Durchschnittsösterreicher reagiert oft sehr empfindlich, wenn es um seine „Leibspeisen“, wie Stelze, G'selchtes oder Schweinschnitzel, geht...

Die im Schweinefleisch enthaltenen Gift- und Belastungsfaktoren SUTOXINE (von SUS, dem Schwein) belasten den menschlichen Organismus auf die Dauer zu sehr. Bis zu

Durch die Kombination von verschiedenen pflanzlichen und/oder tierischen Lebensmitteln (vornehmlich Milch und Milchprodukten) erhält man auch ohne Fleisch innerhalb einer Mahlzeit biologisch vollwertiges Eiweiß.

Kartoffeln + Ei (½ kg Kartoffeln + 1 Ei ergeben ein vollwertigeres Eiweiß als Fleischeiweiß)
Weizen oder Vollreis + Ei
Getreide + Milch
Vollkornbrot + Topfen, Frischkäse
Blattsalate + saure Milch, Rahm, Biogarde
Kartoffeln + Topfen
Mais + Bohnen (Grundnahrung der Indianer und Negervölker)
Getreide + Gemüse
Sojagerichte + Sauerrahm

Tip:

Sie sollten also mehr Pflanzeiweiß, z. B. Sojabohnen und Sojaprodukte in ihren Speisezettel aufnehmen. Unbedingt Einzeltage einlegen, an denen Sie kein tierisches Eiweiß essen. Ihr Organismus wird es Ihnen danken. Wenn Sie Fleischgerichte zubereiten, dann nur kochen, dämpfen, dünsten oder grillen.

90% aller Krankheiten vom Schwein sind auf den Menschen übertragbar. Die heutigen Mästungsmethoden verschlimmern alles noch mehr. Ein Schlachttier besteht aus wenig Muskulatur, aber aus viel Bindegewebe, Fett und Blut. Alles das wird vom Fleischer verarbeitet und durch scharfe Gewürze, besondere Zubereitungsformen wie Räucherungen etc. schmackhaft gemacht.

Die Homotoxikologie brachte Aufschluß, worin nun eigentlich die Schädlichkeit des Schweinefleisches liegt.

Das Schweinefleisch kann nämlich nicht über die üblichen **Entgiftungsventile** wie Urin, Atemluft, Darmausscheidungen und Hautausscheidungen physiologisch entgiftet werden, also nicht über die Exkretionsphasen (Ausscheidungsabschnitte), sondern nur über krankhafte (pathologische) Ventile, d. h. über **Entzündungen — Eiterbildung**.

Falls nicht zu große Mengen vom Schweinefleisch genossen werden, kann zunächst die Entzündung ausbleiben; statt dessen bilden sich **Ablagerungen im Bindegewebe**.

Wenn das „Maß voll ist“ und der Organismus keine weiteren Möglichkeiten mehr hat, mit der Entgiftung oder Ablagerung der Belastungstoffe fertig zu werden, erst dann werden durch eine Entzündung die Schweinefleischbelastungstoffe aus dem Körper ausgeschieden.

Schweinefleisch enthält schwefelreiche Bindegewebssubstanzen.

Durch überreichen Schweinefleischgenuß wird unser grobes Bindegewebe geschwächt, es wird weich, es verschleimt und verliert die Widerstandsfähigkeit.

Es lagern sich Schleimsubstanzen in den Sehnen, Bändern, Knorpeln ab.

Folgen daraus: verschiedene Rheumaerkrankungen, Arthritis, Arthrosen, Bandscheibenleiden.

Das Schweinefleisch ist reichhaltig an Wachstumshormonen, was zu Entzündungen und Gewebsaufreibungen führen kann.

Einige Empfehlungen:

- Wenn Sie Fleisch braten oder kochen, dann gießen Sie die Suppe bzw. den Saft weg!
- Fleisch sollte nie Hauptbestandteil einer Mahlzeit sein, sondern höchstens ein Fünftel des Menüs ausmachen und immer mit viel Gemüse oder Salat gegessen werden.

Österreichisches Kochvokabular

Dampfel	Vorteig (Gärprobe)	Palatschinken	dünne Pfannkuchen
Erdäpfel	Kartoffel	Paradeiser	Tomaten
Eierschwammerl	Pfifferlinge	Porree	Lauch
Germ	Hefe	Powidl	Pflaumenmus
Gugelhupf	Napfkuchen	Rahm	Sauerrahm
Häuptelsalat	Kopfsalat	Ribisel	rote Johannisbeeren
Karfiol	Blumenkohl	Topfen	Quark
Knödel	Klöße	Vollkornbrösel	Vollkorn-Paniermehl
Kohlsprossen	Rosenkohl	Weißkraut	Weißkohl
Kren	Meerrettich	Erstpreßöle	kaltgeschlagene, kaltgepreßte naturbelassene Öle
Laibchen	Frikadellen		
Marillen	Aprikosen		
Neugewürz	Piment		
Obers	Schlagsahne		

Säuren und Basen: So finden Sie Ihr Gleichgewicht

Damit die Nahrung im Körper richtig ausgenützt werden kann, muß sie im sogenannten Säure-Basen-Gleichgewicht sein. Unser Körper braucht sowohl Säuren als auch Basen in einer von der Natur wohl- ausgeglichenen Zusammensetzung.

Unser Blut ist alkalisch und basisch. Man sollte deshalb basen- überschüssig essen, und zwar nach den Erfahrungen führender Ernäh- rungsforscher in einem Verhältnis von 80% basenbildend und 20% säurebildend. Durch permanente Fehler in unserer täglichen Ernäh- rungs- und Lebensweise gelangen trotz der natürlichen Regulations- mechanismen zu viel Säuren in das Blut. Die meisten Menschen essen zu viel **säureüberschüssige Nahrungsmittel**, wie: Fleisch, Fisch, Geflügel, Wild, fette Würste, Innereien, scharfe Käse, stark kohlenensäurehaltige Ge- tränke.

Außerdem: Weißer Zucker so- wie Weißmehl und deren Produkte, raffinierte Fette und Öle, gesüßte Limonaden, Fleischsuppen, Bohnen- kaffee, Schokolade und Alkohol sind Nahrungsmittel, zu deren Abbau der Organismus Basen liefern muß, also „**Basenräuber**“. Eine der schlimmsten Folgen der Übersäuerung ist der Mangel an Kalk, da dieser zur Neu- tralisierung von überschüssigen Sä- ren verwendet werden muß und somit den Knochen und den Zähnen geraubt wird.

Jahre und Jahrzehnte merkt man den Schaden nicht, der durch die

ständige säureüberschüssige Nah- rung entsteht.

Um das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen, müssen mit der Nahrung mehr Basen zugeführt wer- den.

Ausgesprochene Basenspender:

Gemüse, Obst, rohe Salate, frischgepreßte Gemüsesäfte, Kartof- feln, Knoblauch, Edelkastanien, rohe Milch (nicht pasteurisiert), Molke, Weizenkleie, Weizenkeime, Topi- nambur, Sojabohnen und deren Pro- dukte, Kichererbse, Gewürzkräuter, besonders Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Oregano, Salbei, Thymian, Rosmarin.

Wer Säuredepots (also Stoff- wechschelschlacken) im Organismus völlig zum Stillstand bringen will, muß — unter Anleitung eines Arztes — eine strenge Heilfastenkur durch- führen.

Durch falsche Zubereitungsmethoden in der Küche können basenüberschüs- sige Lebensmittel säureüberschüssig werden.

Daher nie Gemüse in viel Wasser kochen (Salzkartoffeln sind ein typi- sches Beispiel dafür). Das Blanchieren der Gemüse macht sie säureüber- schüssig.

Obst und Beeren sollten Sie roh essen, denn gekochte Früchte vertra- gen viel Zucker, der alles, was mit ihm in Berührung kommt, säureüber- schüssig macht.

Beispiele aus der Praxis

Herkömmliches Frühstück

Weißbrot	— saureüberschüssig
Schwarzbrot	— saureüberschüssig
Butter	— saureüberschüssig
Marmelade	— saureüberschüssig
Wurst	— saureüberschüssig
Bohnenkaffee	— saureüberschüssig
Zucker	— saureüberschüssig

Vollwert-Müslifrühstück

geschrotetes Getreide	— leicht saureüberschüssig
roher Apfel	— basenüberschüssig
Obst der Jahreszeit	— basenüberschüssig
Hirseflocken	— neutral
Milch, Rahm	— basenüberschüssig
Rosinen	— basenüberschüssig
Feigen	— basenüberschüssig
Hagebuttentee	— basenüberschüssig

Herkömmliches Mittagessen

Rindsuppe	— saureüberschüssig
Fleischgericht	— saureüberschüssig
Gemüse im Wasser gekocht	— saureüberschüssig
Weißer Teigwaren	— saureüberschüssig
Semmelknödel	— saureüberschüssig
Dessert mit Zucker	— saureüberschüssig
gesüßte Torten, Eis	— saureüberschüssig

Vollwertiges Mittagessen

rohe Früchte	— basenüberschüssig
oder Salatplatte	— basenüberschüssig
Gemüsegericht im eigenen Saft	— basenüberschüssig
Kartoffeln	— basenüberschüssig
Vollkorngericht	— leicht saureüberschüssig
Biogarde-dessert	— basenüberschüssig

Soja — ein neues Geschmackserlebnis

Soja, alte — neue Eiweißquelle für eine gesunde, vollwertige Ernährung. Hört der Durchschnittsösterreicher „Soja“, dann denkt er bestenfalls an Tierfutter, an einen Besuch in einem chinesischen Restaurant; ältere Menschen denken an das Sojamehl, das sie während des Krieges oder in der Nachkriegszeit zu essen bekamen. Die Vielseitigkeit der Bohne wurde erst in diesem Jahrhundert erkannt. In den letzten 50 Jahren entstand eine neue Industrie.

Soja wird auch „Fleisch der Zukunft“ genannt. Tatsächlich ist der aus der gelben Sojabohne gewonnene Fleischersatz keineswegs eine Imitation, sondern ein **neues Grundnahrungsmittel**, aus dem sich in unbe-

grenzter Vielfalt die schmackhaftesten Gerichte und Spezialitäten zubereiten lassen. Es kommt auf den ersten Versuch an.

Die Liste der Vorteile, die Sojafleisch bietet, ist lang:

- * sehr schmackhafte Zubereitungsmöglichkeiten
- * leicht verdaulich und fettarm
- * fast unbeschränkt haltbar
- * sehr ausgiebig
- * wirkt basenbildend
- * enthält kein Cholesterin und ist purinstoffarm
- * frei von Antibiotika und Hormonen
- * hat zubereitet eine ähnliche Struktur wie Fleisch tierischer Herkunft
- * es gibt keine Brat- und Kochverluste

* 200 g Sojafleisch entsprechen ca. 1 kg magerem Rindfleisch (Soja ist daher preiswert).

Im Handel erhältlich sind Soja-Granulat (das man anstelle von Faschiertem verwendet) und Soja-Würfel (für die Zubereitung von Gulasch, Ragout usw.).

Außerdem gibt es zahlreiche Fertiggerichte, Brotaufstriche und Salate auf Sojabasis.

Tips für die Zubereitung

Soja ist **sehr ausgiebig**. Man rechnet pro Person mit 25 bis 50 g in getrocknetem Zustand.

Müsli — so fängt der Tag gut an

Den Einstieg in die Naturküche finden Sie am besten beim Frühstück. Fangen Sie gleich morgen damit an!

Das Frühstück ist die erste Mahlzeit nach der Nacht, der Organismus verlangt deshalb ein vollwertig zusammengestelltes Frühstück, denn es liefert uns die Energie für den ganzen Vormittag. Aus Zeitmangel, Bequemlichkeit oder sonstigen Gründen ist bei vielen Menschen das Frühstück lieblos und eintönig. Daher reagieren viele Menschen schon am frühen Morgen mit schlechter Laune, Magenbeschwerden, Konzentrations- sowie Leistungsschwäche; die Kinder haben in der Schule dieselben Schwierigkeiten, **weil sie gar nicht oder nur mangelhaft gefrühstückt haben**.

Wer aber regelmäßig ein Müsli aus geschrotetem oder gekeimtem Getreide isst, fühlt sich leistungsfähiger und hat keine Verdauungsstörungen. Am Morgen ist der Körper noch mit Ausscheidungsprozessen beschäftigt. Man sollte ihn dabei nicht stören, indem man ihn mit neuem Ballast

Das Wichtigste bei der Zubereitung ist das **Würzen**. Würzen Sie ganz nach Ihrem Geschmack mit Knoblauch, Kräutern der Provence, Bohnenkraut, Thymian, Majoran, Salbei, Basilikum, Origano, Paprika, Kümmel.

Mit Hermine Kleins Spezial-Sojagewürz gelingt's bestimmt:

- Gewürzzubereitung für Soja-Granulat,
- Gewürzzubereitung für Soja-Würfel.

Auch Ungeübten gelingt jedes Sojagericht.

überschwemmt, wie es beim herkömmlichen Frühstück der Fall ist. (Bohnenkaffee, Zucker, Semmeln, Marmelade, Schinken, Ei, usw.). Nach diesem herkömmlichen Frühstück steigt nämlich der Blutzuckerspiegel rasch an, fällt aber rasch wieder ab, was zu dem erwähnten Leistungstief am Vormittag führt, das viele mit einer Wurstsemmel bekämpfen und damit den Teufelskreis aufrecht erhalten. Ißt man hingegen morgens ein Müsli, so bleibt der Blutzuckerspiegel ziemlich konstant, was **keinen Leistungsabfall** bedeutet!

Sie haben in der Früh keine Zeit, sich ein Müsli-Frühstück zu bereiten? — Diese Ausrede gilt nicht! Verwenden Sie, wenns ganz schnell gehen muß, ein Fertigmüsli — aber ohne Zuckerzusatz (Beachten Sie die Deklarationen!). Geben Sie frisches Obst und Milch dazu, schon haben Sie eine vollwertige Mahlzeit parat. Trinken Sie zum Frühstück Tee, Kräutertee in jeder beliebigen Sorte oder Malzkaffee.

Rohkostsalate gehören täglich auf den Tisch

Wie so oft im Leben, kommt es auch beim Essen nur auf den ersten Versuch an. Waren Sie bisher gewohnt, Gemüse nur in gekochtem Zustand und Salat ausschließlich als Beilage zum Hauptgericht zu essen, sollten Sie einmal etwas Neues ausprobieren: Rohkostsalate, und zwar als „Ouvertüre“ zu jeder Mahlzeit. Denn nur, wenn Sie das unerhitzte Gemüse vor den gekochten Speisen essen, wird der Organismus die Nähr- und Vitalstoffe optimal verwerten sowie die Verdauungssäfte aktivieren.

Der Salat ist der ideale **Wecker** für unsere Verdauungsdrüsen. Nichts rüttelt Sie so wach, wie ein bißchen pflanzliche Frischkost. Nur wenige Hausfrauen denken daran, Gemüse roh zu servieren. Die meisten kochen es, oft mit einer Einmach eingedickt oder aus Bequemlichkeit geben sie eine Gemüsekonserve.

Eine gut zusammengestellte und richtig zubereitete Frischkost ist das A und O der gesunden Ernährung. Denn rohe Salate versorgen den Körper, wie schon angedeutet, mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und den so wichtigen Ballaststoffen.

Sie regen den Kreislauf an und entslacken den ganzen Organismus. Für den Salatteller ist es ratsam, jeweils zur Hälfte ein über und ein unter der Erde gewachsenes Gemüse zu verwenden, also z. B.

Tomaten und Sellerie,
Gurken und Rettich,
Kraut und Karotten,

außerdem täglich einen Blattsalat. Da die einzelnen Pflanzenteile unterschiedliche Wirkstoffe enthalten, garantiert diese Kombination eine ausgeglichene und ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen.

Der Einwand vieler Frauen: „Für die Salatzubereitung habe ich

keine Zeit!“ ist **bestimmt überholt**, denn bei einiger Selbstkritik muß man feststellen, daß nur wenige Minuten zur Salatzubereitung nötig sind. Einzige Bedingung: Eine entsprechende, der Familiengröße angepaßte Gemüseschneidemaschine.

Rohkostsalate können wie die köstlichste Delikatesse schmecken — es kommt nur auf die richtige Zubereitung und die Auswahl der Zutaten an.

Dazu hier einige Tips:

- 1) Obst und Gemüse müssen so frisch und naturbelassen wie möglich sein.
- 2) Nur naturbelassene Pflanzenöle (Erstpreßöle) verwenden — Leinöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Distelöl ...
- 3) Die Marinade aus naturvergorenem Essig oder Zitronensaft, Sanoghurt, Biogarde, Topfen, Sauerrahm oder Obers zubereiten.
- 4) Nur wenig, besser noch kein Salz verwenden. Würzen Sie mit Kräutern, Kren, Reformsenf, Knoblauch, Sojasoße (Tamari). Statt der Prise Zucker etwas Ahornsirup oder Apfeldicksaft in die Salatsoße geben.
- 5) Marinade unbedingt vor dem Gemüseputzen zubereiten.
- 6) Gemüse und Salate sollten Sie nie im Wasser liegen lassen. Das Vitamin C z. B. ist wasserlöslich — es „schwimmt“ weg.

Tips für empfindliche Personen:

Am Abend keine Rohkost mehr essen, es kommt zu starken Gärungen und Blähungen. Innerhalb einer Mahlzeit sollte rohes Obst und rohes Gemüse nicht gemischt werden. Gekochtes Obst und Säfte machen die Rohkost unverträglich.

Leistungs- und widerstandsfähiger durch die Naturküche

Ein Kriterium unserer Gesellschaft ist es, möglichst lange sowohl körperlich als auch geistig leistungsfähig zu bleiben. Dafür muß man aber selber etwas tun.

Der beste Weg dazu ist die Naturküche.

Die Schar ihrer Anhänger wird glücklicherweise immer größer.

Auch die Hochleistungssportler haben erkannt, daß sie nur mit einer naturbelassenen vitalstoffreichen Ernährung ihre Leistungen steigern

können. Denken wir nur an unsere Schispringer unter der Betreuung von Prof. Mag. Baldur Preiml, die nach ihrer Kostumstellung von Sieg zu Sieg eilten, weil sie einfach **mehr** trainieren konnten! Viele Sportler folgen schon ihrem Beispiel.

Es ist bekannt, daß durch viel Frischkosternährung die Schlafmenge und das Schlafbedürfnis enorm zurückgehen; auch die Müdigkeit nach dem Mittagessen verschwindet, man ist am Nachmittag fit und vital — ohne Bohnenkaffee trinken zu müssen.

Verträglichkeit und Verdaulichkeit der Naturküche

Gute Verträglichkeit ist eine der allergrößten Voraussetzungen. Es kann im **Übergangsstadium** durchaus eine Belastung eintreten, z. B. Blähungen und Magendrücken bei Vollgetreideernährung. Man hört dann sehr oft: „Ich vertrage Vollkornbrot oder das Müsli nicht“.

Meist sind das Personen, die bereits eine Erkrankung im Verdauungstrakt haben (Magen-Galle-Leber-Darm). Diese müssen besonders während der Umstellungszeit drei Dinge in ihrer Nahrung meiden:

Weißer Zucker
Gekochtes Obst
Säfte von Obst und Gemüse

Durch eine richtige sachgemäße Zubereitung der Speisen können Unverträglichkeiten abgebaut werden.

a) Eine Hilfe sind die Gewürze, die offensichtlich die Nährstoffe derart regulieren, daß sie keine Blähungen verursachen, und den Stoffwechsel anregen (z. B. Kümmel, Fenchel, Anis, ...)

b) Gemüse und Speisen **nicht mit Fett** garen, sondern das Fett (Butter, Reformmargarine) erst nach dem Kochprozeß dazugeben — Gemüse dämpfen, mit Butterflocken belegen — Getreide-Sojalaibchen auf dem Blech im Rohr backen ...)

c) Rohes Gemüse und Obst **innerhalb einer Mahlzeit** nicht mischen — dies gilt in erster Linie für empfindliche Personen.

Übergangskost

In einem akuten Krankheitsstadium oder bei schweren Darmstörungen ist es nicht ratsam, auf Vollwertkost umzusteigen. Das nützt in diesen Fällen nichts. Man braucht erst Nahrungskarenz (Fasten); dann kann man langsam mit Vollkornschleim beginnen und allmählich auf Vollkornbrei übergehen. Es wird eine ganze Weile dauern, bis man Vollkornbrot und Müsli verträgt. Man muß ganz langsam anfangen und diese Übergangskost konsequent durchführen.

Das wird allerdings in der Medizin (in Krankenhäusern) so gut wie gar nicht praktiziert. Der Mensch wird nicht langsam zu einer Normalkost hingeführt. Vielmehr wird eine Diät und Schonkost verordnet, die jede Natur- und Rohkost verbietet.

Eine richtig durchgeführte Übergangskost braucht viel Einfühlungsvermögen! Sie soll ganz individuell auf jeden einzelnen Menschen abge-

stimmt werden. Es verträgt nicht jeder alles!

Die Verdaulichkeit

Die Resorptionsfähigkeit ist für die Verdaulichkeit der Vollwertkost — Naturkost entscheidend. Auch wenn Sie die Nahrung im Magen- und Darmbereich vertragen, kann man oft nach längerer Zeit feststellen, daß man sich doch noch nicht so richtig wohlfühlt. Meist ist es der Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen, der zuerst auftritt.

Im Darm sind zwar alle Nähr- und Vitalstoffe vorhanden, aber man ist nicht fähig, sie richtig zu resorbieren.

Ursache dafür kann sein:

zu starke Verschlackung des Darmes
zu ballaststoffreiche Nahrung (daher sollte man mit Kleie nicht übertreiben!)

Für die Hausfrau besonders wichtig: Nahrung richtig zubereiten und aufschließen!

Statt Kochsalz mehr Gewürze und Kräuter in die Speisen

Gewürze und Kräuter sind wahre Lebenselixiere. Sie sorgen dafür, daß die Gerichte gut und abwechslungsreich schmecken. Auch ein perfekt gekochtes Essen wird keinen Anklang finden, wenn es nicht gut abgeschmeckt ist.

Wie schon erwähnt, bringen Gewürze nicht nur Gaumenfreuden, sie sind eine wichtige **Verdauungshilfe**. Das zeigt allein schon die Tatsache, daß viele unserer Küchengewürze bekannte Heilkräuter sind, z. B. Thymian, Majoran, Rosmarin, Wacholder, Anis, Kümmel, Salbei. Sie fördern die Speichelbildung und regen die Bildung von Verdauungssäften und somit die Magentätigkeit

an. So tragen die Gewürze nicht nur wesentlich dazu bei, daß uns die Speisen besser schmecken. Wir verdanken ihnen auch, daß uns die Gerichte besser bekommen.

Unser Kochsalzproblem

Das Wichtigste überhaupt: Gewürze ermöglichen es uns, mit Kochsalz so sparsam wie nur möglich umzugehen. In der heutigen Zeit ist Salzabstinenz für viele schon eine „Überlebensfrage“ (besonders für Menschen mit hohem Blutdruck und schweren Nierenerkrankungen).

Wir wissen, daß Kochsalz Durst erzeugt. Flüssigkeit ist notwendig, um das Salz abzuschwächen und zu ent-

giften, denn es ist für den Organismus ein Fremdkörper. Gewebe- und Aderwände schwellen an, dabei werden die Adern verengt, und hoher Blutdruck entsteht. Kochsalz bindet Wasser im Körper (die Salzlösung setzt sich im Zellgewebe fest); salzreiche Kost boykottiert daher all ihre Bemühungen um eine schlanke Linie. Untersuchungen zufolge konsumieren wir mittlerweile täglich 17—20 g Kochsalz. Eine gesunde Niere kann nur 5—7 g Salz ausscheiden, ohne Schaden zu erleiden! Unser Geschmackssinn hat sich freilich inzwischen an die Überdosis gewöhnt; der Stoffwechsel kann allerdings auf Dauer mit dieser Konzentration nicht fertig werden. Das Salzproblem kann nur durch Umstellung der Ernährung auf Naturküche mit viel Rohkost gelöst werden.

Einige praktische Würztips:

- Gewürze und Kräuter sollen den Eigengeschmack einer Speise erhöhen, ihn aber nicht verfälschen;
- frische Küchenkräuter so schnell wie möglich verwenden, sie lassen sich gut einfrieren;
- frische Kräuter nicht mitkochen, vor dem Anrichten der Speisen hinzufügen;
- Samengewürze (Fenchel, Koriander, Muskat, . . .) würzen intensiver, wenn man sie vor der Verwendung mahlt;
- Samengewürze eignen sich gut zum Mitkochen;
- getrocknete Kräuter grob rebeln, sie entwickeln mehr Aroma.

Biologisch gezogenes Getreide und Gemüse hat Vorrang

Mineraldünger und Schädlingsbekämpfungsmittel werden durch Kochen nicht zerstört. Bedenken Sie, daß Rückstände der Herbizide und Insektizide naturgemäß in den äußeren Schichten des Getreidekornes vermehrt zur Ablagerung kommen. Das Beizen von Saatgut, das Kunstdüngen der Anbauflächen und der Einsatz von Schädlingsbekämpfungsmitteln führt zu einer Beeinträchtigung der Qualität. Die Zahl der verwendeten Pflanzenschutzmittel ist heute so groß, daß bei einer Prüfung nicht mehr auf Rückstände aller eingesetzten Mittel geprüft werden kann. Die Summenwirkung der Einzeldosen entzieht sich der amtlichen Kontrolle, denn wir essen ja täglich verschiedenes Obst, Gemüse, Getreide, . . .

Man sollte daher weder Zeit noch Mühe scheuen, um biologisches Gemüse und Getreide zu bekommen; es wird auch schon in Österreich erstaunlich viel auf diesem Gebiet getan.

Vier Vereine sind zur Zeit tätig. Sie vergeben Markenzeichen, beraten und kontrollieren ihre Mitglieder:

- der Österreichische Demeterbund,
- die Förderungsgemeinschaft für gesundes Bauerntum,
- der Dachverband für ökologische Lebenssicherung und zukunftsorientierte Umwelt,
- der Verband organisch-biologisch wirtschaftender Bauern Österreichs.

Naturküche – Vollwertkost ist nicht teurer

Wenn immer wieder behauptet wird, Vollwertkost könne man sich nicht leisten, diese Art der Ernährung sei für eine große Familie zu teuer, dann kann ich nur antworten: „Das stimmt nicht“. Obwohl einzelne Produkte teurer sind, wird sich dies auf ihr Haushaltsbudget nicht negativ auswirken. **Denn:** durch eine Kostumstellung auf Naturküche erzielen Sie einen weitaus größeren Sättigungswert, so daß Sie weniger, d. h. kleinere Portionen essen:

Ein Müslifrühstück erspart Ihnen die Vormittagsjause.
200 g Hirse genügen für 6 Personen (Auflauf!).
200 g Sojagranulat reichen für 6 Personen (15–17 Laibchen!).

Außerdem werden viele Nahrungsmittel aus der herkömmlichen Küche gemieden (Limonaden, Süßigkeiten, Wurst, weniger Fleisch, ...). Hier erzielen Sie bereits große Einsparungen.

Naturküche und Vorratshaltung

a) Ganzjährige Vorräte:

Getreide: wie Weizen, Roggen, Nackthafer, Gerste, Leinsamen sind bei luftiger, trockener Lagerung mehrere Jahre haltbar (Getreidevorrat öfters bewegen!).

Vollreis, Hirse, Buchweizen sollen nur kurz gelagert werden, da diese entspelzt wurden.

Hülsenfrüchte: Sojabohnen bewahren Sie am besten in Säckchen auf.

Getrocknete Gewürze: zur Aufbewahrung eignen sich dunkle Gläser.

Kräutertees: in Leinen- oder Papiersäcken aufbewahren.

Honig: läßt sich in Gläsern lange auf Vorrat halten.

Sojafleisch: ist unbegrenzt ohne Gefrierschrank haltbar.

b) Vorräte über die Wintermonate:

Knollen- und Wurzelgemüse: sie werden in einem dunklen und kühlen Raum gelagert, oder in Kästen mit Sand.

Wintergemüse im Gärtopf: mit dieser biologischen Konservierungsmethode können Sie die gemüsearmen Winter- und Frühjahrsmonate überbrücken.

Dörrobst, Dörrgemüse: Apfelringe, Zwetschken, Marillen, Birnen, Schwammerl, Wurzelwerk können Sie an der Luft, auf Rosten im E-Herd oder auf einem Dörrgerät trocknen.

Das Einfrieren und die Gefriertrocknung: durch diese moderne Form der Vorratshaltung sind wir in der Lage zu jeder Zeit frischwertige Lebensmittel auf den Tisch zu bringen; Voraussetzung dafür ist nur, daß die Grundregeln für das Einfrieren beachtet werden.

Spezielle Küchengeräte

a) Getreidemühle: Sie ist das wichtigste Haushaltsgerät in der gesunden Küche (Naturküche). Sie können sich aber auch im Reformhaus das Getreide mahlen lassen. Beim Kauf Ihrer Mühle lassen Sie sich im Fachhandel beraten. Mein persönlicher Tip: Kaufen Sie sich gleich eine elektrische Getreidemühle oder einen Mahlaufsatz für Ihre Küchenmaschine (für kleinere Mengen).

b) Gemüseschneidegerät: eine für Ihre Haushaltsgröße geeignete praktische Gemüseraffel (elektrisch oder von Hand).

c) Keimapparat: mit diesem Gerät können Sie das ganze Jahr über Ihre Familie mit vitaminreichem, gekeimtem Getreide, Sojakeimlingen und frischer Kresse versorgen.

d) Dörrapparat: das Trocknen mit diesem Gerät ist kinderleicht und erfordert sehr wenig Arbeit.

Das Kochgeschirr

Bei der Zubereitung der Speisen werden heute noch große Sünden begangen. Wir kochen uns die Gesundheit buchstäblich weg! Die allgemeine Meinung, das Herstellen von Gerichten aus Getreide erfordere eine lange Kochzeit mit großem Energieaufwand, ist ein Irrtum! Nur das Einweichen oder Quellen dauert mehrere Stunden.

Kochkiste:

Früher war bei den Hausfrauen die Kochkiste sehr beliebt, manche benützen Sie auch heute wieder. Sie bietet uns in der Getreideküche viele Vorteile.

Es gibt kein Aufwärmen, kein Anbrennen; die berufstätige Hausfrau kann gesund vorkochen und die Speisen darin warm halten, wenn z. B. nicht alle Familienmitglieder zur selben Zeit essen können. Die Speisen verlieren in der Kochkiste weder an Wert noch an Geschmack. Als Kochkiste eignet sich jede saubere Kiste, Truhe oder Korb. Zum Wärmeisolieren verwendet man Holzwolle oder Zeitungspapier.

Z. B.: Vollkornreis nach Rezept in einem Topf ca. 15–20 Min. dünsten, zugedeckt in die Kochkiste stel-

len, gut mit Zeitungspapier ausstopfen und 4–5 Std. quellen lassen. Er wird locker, klebt nicht und er bleibt auch heiß.

Ein sehr energiesparendes Kochen!!!

Thermogefäße:

Nach der Kochzeit gibt man das Getreidegericht in ein Thermogefäß, würzt mit Kräutern oder verfeinert mit Butter und läßt nachquellen. Das Thermogefäß kann man auch an den Arbeitsplatz mitnehmen, damit man auch dort eine vollwertige Nahrung genießen kann.

Bratfolie:

Garen im eigenen Saft.

Tontopf:

Garen im eigenen Saft. Gut geeignet zum Getreidequellen und zum Brotbacken.

Der Turmdünster:

Darin können Sie gleich mehrere Speisen auf einmal schonend zubereiten.

Das Edelstahlgeschirr:

Garen von Gemüse ohne Wasser sowie von Speisen ohne Fettzugabe bei Temperaturen unter dem Siedepunkt.

Hermine Klein's Rezeptclub



Für Sie probiere ich täglich neue Rezepte aus. Jene, die mir besonders gut gelingen, schreibe ich auf und veröffentliche sie laufend in meinen Broschüren. Damit Sie am „laufenden“ sind, lade ich Sie ein, Mitglied in Hermine Klein's Rezeptclub zu werden. Sie brauchen mir nur nebenstehende Karte zu schicken und erhalten jede neue Rezeptbroschüre sofort nach Erscheinen zugeschickt (den Rezeptclub gibt es nur in Österreich).

Ich informiere Sie aber auch gerne über Neuerscheinungen, so daß Sie die Broschüre gleich in Ihrem Geschäft holen können.

Damit Sie die Rezeptbroschüren immer griffbereit zur Hand haben, empfehle ich Ihnen die praktische Sammelmappe mit Ringmechanik. Auch diese erhalten Sie in Drogerien, Reformhäusern, Naturkostabteilungen und im Buchhandel. Oder Sie bestellen einfach mit der nebenstehenden Karte.

Kontrollieren Sie auch gleich, ob Sie schon alle bisher erschienenen Broschüren haben.

Viel Freude beim Kochen wünscht Ihnen Ihre

Hermine Klein

Naturmüsli
Rezept Seite 34



Naturmüsli (Grundrezept) für 1 Person

Foto S. 33

Zubereitung:

60 g Weizen mittelgrob mahlen, mit 110 g Wasser vermischen, zudecken und drei bis maximal 10 Stunden bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Dann 1 EL Zitronensaft und 1 geraffelten Apfel dazugeben.

Das Müsli kann jeden Tag anders schmecken, wechseln Sie mit folgenden Beigaben ab:

grob gehackte Nüsse, Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

100 g beliebiges Obst der Saison, wie Birnen, Orangen, Marillen, Trauben, Kirschen, Beeren.

Biogarde oder Sanoghurt, 1 EL frischer Rahm, 1 EL Topfen.

Keinesfalls verwenden sollten Sie denaturierte Produkte wie Säfte, Kompott, Marmelade, Kakao, Sirup oder Zucker.

Mein Tip:

Verwenden Sie für das Naturmüsli auch andere Getreidesorten; wie: Hirse, Gerste, Roggen, Vollreis, ...

Hafer sollten Sie nie über Nacht einweichen — sonst wird er bitter. (Gilt für geschroteten Hafer!)

Vollkornweckerl

Foto S. 36/37

Zubereitung:

Das Vollkornmehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung machen, den in $\frac{1}{8}$ l lauwarmen Milch aufgelösten Germ hineingeben, mit etwas Mehl zu einem dicklichen Brei (Dampferl) verrühren, ca. 10 Min. gehen lassen. Nun die übrigen Zutaten dazugeben. Alles gut durchkneten, den Teig ca. $\frac{1}{2}$ Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Nochmals durchkneten, zu einer Rolle formen und in kleine Teilstücke einteilen, diese zu verschiedenen Gebäcken formen, auf ein befettetes Blech legen und mit Ei bestreichen, mit Mohn, Kümmel oder Sesam bestreuen und bei 220° ca. 20—25 Min. backen. (In das Rohr ein flaches Gefäß mit Wasser stellen!)

Mehl muß sehr fein sein!

Meine Rezepte sind für
ca. 4 Personen angegeben.

Zutaten:

$\frac{3}{4}$ kg Weizen, $\frac{1}{4}$ kg Roggen,
3 EL Erstpreßöl,
60 g Germ,
 $\frac{1}{8}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ l lauwarme
Milch, 1 TL Salz, gem.
Kümmel, Koriander und
Fenchel.

Rosinen-Nußkuchen

Foto S. 36/37

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, 1 Vertiefung machen und die in $\frac{1}{8}$ l Milch und 1 TL Honig aufgelöste Germ hineingeben, mit etwas Mehl zu einem dicklichen Brei (Dampferl) verrühren, ca. 10 Min. gehen lassen.

Nun die Gewürze, Salz, Honig, Butter, restl. Milch zugießen und gut durchkneten und zum Schluß Rosinen, Nüsse untermengen, 30—40 Min. gehen lassen (gut abdecken). Teig nochmals durchkneten, in 2 Kastenformen geben, 10—20 Min. gehen lassen und im vorgeheizten Rohr bei 200° ca. 45—50 Min. backen, 5 Min. Nachwärme; noch heiß den Kuchen mit einer Honig-Buttermischung bepinseln.

Zutaten:

(Menge für 2 große Kastenformen)
1,2 kg feingem. Weizenvollkornmehl, 3 gestr. TL Salz,
2 TL gem. Anis, 80 g Germ,
gut $\frac{3}{4}$ l lauwarme Milch,
2–4 EL Honig, 150 g Pflanzenmargarine oder Butter,
400 g Rosinen, 200 g grobgehackte Walnüsse, Zitronenschale, 2 Messerspitzen Kardamon.

Mein Tip:

Restlichen Kuchen in kleineren Portionen einfrieren. Dieser Teig läßt sich auch vorzüglich zu Brötchen verarbeiten. Ein Teil der Rosinen kann durch geschnittene Datteln ersetzt werden.

Biskuitroulade

Foto S. 36/37

Zubereitung:

Dotter und Honig 10 Min. schaumig rühren, Öl, Rum oder Kirschwasser einrühren, das frischgemahlene Mehl unterziehen. $\frac{1}{4}$ Std. quellen lassen, dann den Schnee vorsichtig unterheben. Backblech mit Pergamentpapier oder Backrein auslegen, Teig darauf verteilen, in das gut vorgeheizte Backrohr geben und bei 200° ca. 10—12 Min. backen. Nach dem Backen das Biskuit sofort auf ein befeuchtetes Küchentuch stürzen. Das Pergamentpapier mit kaltem Wasser bestreichen und abziehen. Die Biskuitplatte mit dem Tuch einrollen und während des Abkühlens öfter aufrollen. Vor dem Füllen mit einer Saftmischung beträufeln (2 EL Orangensaft, 1 TL Honig; oder 1 EL Rum, etwas Wasser, 1 TL Honig).

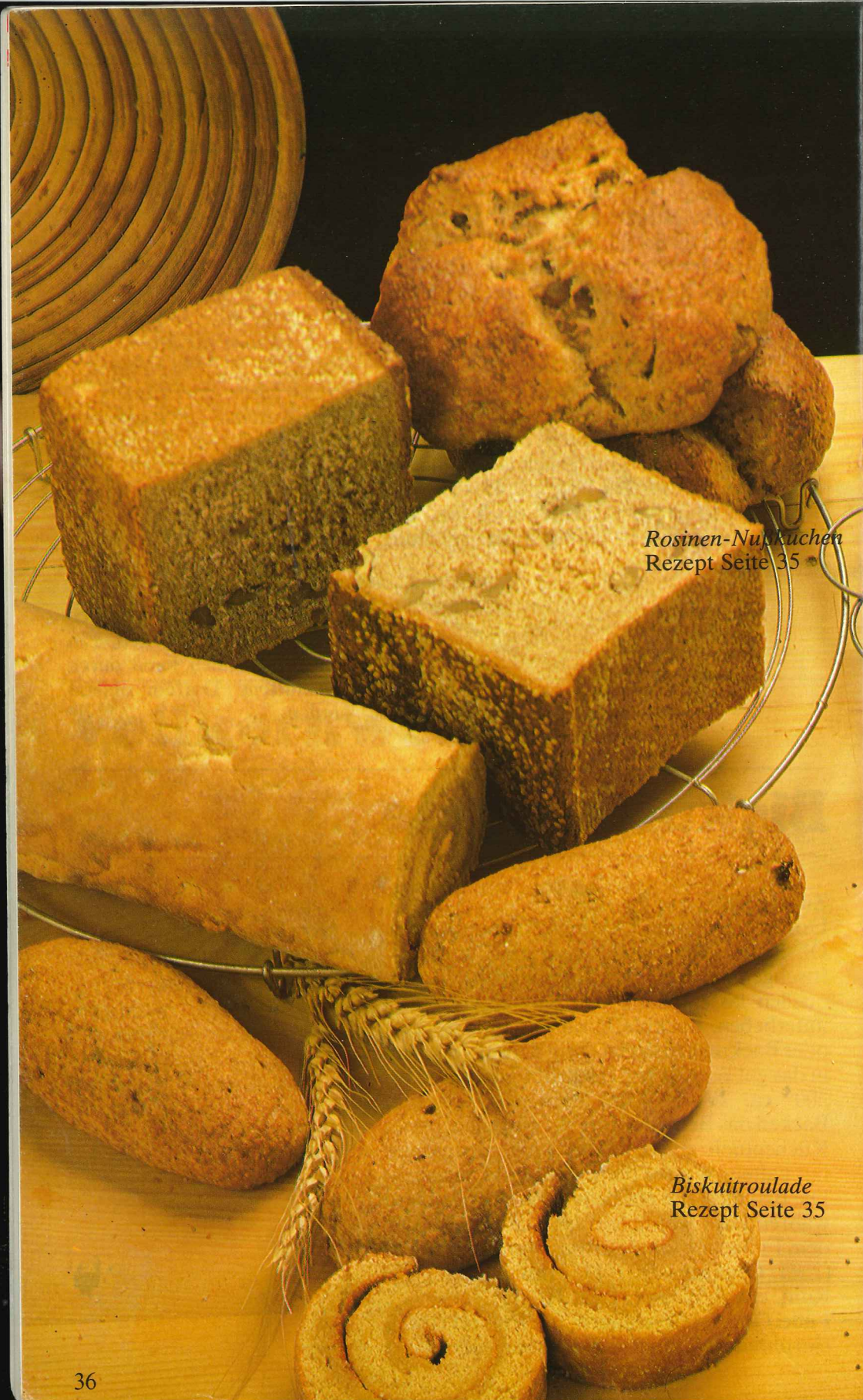
Fülle: Obers steif schlagen, Beeren und Honig einrühren und die Roulade damit füllen.

Zutaten:

5 Eier, 5 EL Honig, 150 g Weizenvollkornmehl, 2 EL Erstpreßöl, 1 EL Rum oder Kirschwasser.

Fülle:

200 g Beeren, 1 EL Honig,
 $\frac{1}{4}$ l Obers.



Rosinen-Nußkuchen
Rezept Seite 35

Biskuitroulade
Rezept Seite 35



Vollkornweckerl
Rezept Seite 34

Kalte Gemüsesuppe

Foto Titelbild

Zubereitung:

Das Gemüse würfelig schneiden, mit Öl und den Gewürzen mischen, 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren Joghurt dazugeben, mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Zutaten:

1 Paprikaschote, 5 bis 6 Tomaten, 1 kleine Salatgurke, 1 Zwiebel, Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch, 5 EL Distelöl, 1 bis 2 EL Obstessig, 1 bis 2 EL gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch), Cayennepfeffer, 3 Becher Sanoghurt oder Biogarde.

Vollkornomeletten

ohne Foto

Zubereitung:

Mehl, Buchweizen, Dotter, Salz und Flüssigkeit mit dem Schneebesen gut verrühren, den Teig ½ Stunde quellen lassen, etwas Mineralwasser und den festen Schnee einrühren, kleine Omeletten backen und füllen.

Fülle: 1 Banane zerdrücken und mit 3 EL Dattelpulpe vermischen.

Varianten zur Fülle:

- Zerkleinerte Früchte, wie Bananen und Ribisel.
- Verschiedene Früchte mixen, mit Vanille, Rum und Ahornsirup abschmecken.
- Powidl.

Kräuteromeletten:

Omelettenteig nach Grundmasse bereiten. Je 1 EL Schnittlauch, Petersil, Kerbel, 1 Kresse und 50 g geriebenen Käse unterheben, kleine Omeletten backen, zusammenklappen und mit Tomaten garnieren.

Zutaten:

120 g Weizenvollkornmehl, 2 EL Buchweizen fein mahlen, 2 Eier (oder 1 Ei und 1 EL Sojamehl), 1 EL Sojamehl, ca. ¼ l Milch oder Wasser, 1 Prise Salz, 1 Schuß Mineralwasser.

Mein Tip:

Füllen Sie nie die Vollkornomeletten mit Zuckermarmelade. Dies harmoniert vom Geschmack her nicht. Man kann herrliche Marmelade mit Honig und Agar Agar herstellen, oder Dörrobst in Wasser einweichen, 1 Tag stehen lassen und dann pürrieren.

Gemüsespießchen

Foto S. 40/41

Zubereitung:

Spieße mit Champignons, Zwiebelringen, Karotten-, Selleriescheiben (unbedingt etwas vordünsten), milchsaure Gurkerln, Melanzani- oder Zucchini- und Kohlsprosserln, dazwischen Apfel- oder Bananenscheiben bestecken, mit Currypulver bestreuen, gut ölen und grillen. Erst nach dem Grillen salzen und mit Paprika würzen.

Abänderung:

Gemüsespieße grillen, mit Käsestreifen belegen und nochmals kurz grillen.

Zigeunersauce

Foto S. 40/41

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einer Schneerute gut verrühren.

Hinweis für Eilige:

Die würzige, pikante „Feuersauce“ auf Tomatenbasis mit exotischen Gewürzen ist fix und fertig zum Anwenden. Sie ist eine wertvolle Kochwürze zum Abschmecken verschiedener Speisen und ein idealer Begleiter für Getreide-Sojalaibchen, Aufläufe, Sojabraten...

21.11.11. Selb. fert!

Zutaten:

4 EL Tomatenmark (tiefgefroren), 2 EL feingeh. Zwiebel, 4 EL Distelöl, 1 EL Reformsenf, 1 TL Paprika, 2 EL Schnittlauch, 1 EL geh. Petersilie, Kräutersalz.

Curryvollkornreis

Foto S. 40/41

Zubereitung:

Naturreis in Öl andünsten, Zwiebel dazugeben, mit Wasser aufgießen, würzen, ca. 15–20 Min. kochen lassen, zudecken und auf der ausgeschalteten Platte 4–5 Std. quellen lassen. (Naturreis braucht Zeit zum Quellen, daher den Reis bereits am Morgen zustellen oder über Nacht einweichen.)

Zutaten:

2 Tassen Vollkornreis, 4 Tassen Wasser, 1 feingeh. Zwiebel, ½ TL Kräutersalz, 1 TL Curry, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Maiskeimöl.



Gemüsespießchen
Rezept Seite 39

Zigeunersauce
Rezept Seite 39

Curryvollkornreis
Rezept Seite 39

Reislaibchen mit Käse überbacken

ohne Foto

Zubereitung:

Zum gedünsteten Reis mischt man die übrigen Zutaten, ist die Masse zu weich, dann geben Sie Vollkornbrösel dazu, kleine Laibchen formen, in Brösel wenden und in wenig Fett goldgelb backen. Jedes Laibchen mit einer Käsescheibe belegen und zergehen lassen.

Grundrezept — Reisdünsten S. 39.

Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel, 1 EL Öl, 250 g Vollkornreis, 0,4 l Wasser, 1 Suppenwürfel, 1 Lorbeerblatt, Kräutersalz, (Reis nach Grundrezept dünsten), 2 Eier, 150 g rohe, geriebene Sellerie, 100 g geriebene Nüsse, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Majoran, 2 EL Küchenkräuter, Salz, Fett zum Backen, Vollkornbrösel zum Wenden der Laibchen.

Mein Tip:

Legen Sie Laibchen auf ein befettetes Blech, mit Öl bepinseln und knusprig backen. Für größere Mengen gut geeignet.

Vollkornreis wird schneller weich, wenn das Salz erst nach dem Kochen dazu gegeben wird.

Bunter Sommersalat

Foto Titelseite

Zubereitung:

Spinat putzen, waschen und nudelig schneiden, Zwiebel fein hacken. Den Apfel würfelig schneiden, Radieschen und Salatgurke feinblättrig schneiden, die Tomaten achteln.

Alle Zutaten mit der Kresse und den in Achtel geschnittenen Eiern in einer großen Schüssel vorsichtig mischen. Die Marinade über den Salat gießen und einmal locker durchmischen.

Zutaten:

250 g frischer Spinat, 1 Bund Radieschen, 1 Zwiebel, 2 feste Tomaten, 1 säuerlicher Apfel, ½ Salatgurke, Kresse, eventuell 2 hartgekochte Eier.

Marinade:

3 EL Apfelessig (mit Honig, Kräutern und Molke), 5 EL Distelöl, ½ TL Kräutersalz, Knoblauch, 1 TL Ahornsirup.

Aus diesen Zutaten eine Salatsoße vorbereiten.

Gerstenbraten (6 Personen)

Foto S. 44/45

Zubereitung:

Die Gerste in 0,6 l Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Körner mit dem Einweichwasser aufkochen und folgende Gewürze dazugeben: 1 Gemüsesuppenwürfel, 1 Lorbeerblatt, ½ TL Koriander, (gemahlen), Basilikum, Thymian. Das Getreide ca. 30 Min. weich kochen. In der Zwischenzeit den geschnittenen Lauch dünsten, zum Getreide geben und mit Paprika, Käse und den Gewürzen abschmecken. Die Masse in eine befettete Auflaufform geben, mit einer Mischung aus Rahm und Eiern übergießen und zugedeckt im Backrohr bei 200° 30 Min. backen. Dann den Deckel abnehmen und noch etwa 20 Min. weiter garen lassen.

Zutaten:

350 g Gerste, 300 g Porree, 100 g ger. Käse, ⅛ l Rahm, 2 Eier, 1 Gemüsesuppenwürfel, Lorbeerblatt, Koriander, Basilikum, Thymian, Paprika, Liebstöckel, Petersilie, Origano, Sojasoße.

Variationen:

Sie können auch Tomaten, Pilze, Sellerie, Karotten oder Kohl unter den Auflauf mischen.

Rote Rüben mit Kräuterdressing

Foto S. 44/45

Zubereitung:

Rote Rüben und Äpfel waschen, schälen und fein reiben, mit Kümmel und ger. Kren bestreuen, Dressing bereiten und über den Salat gießen, mit Küchenkräutern bestreuen.

Zutaten:

¾ kg Rote Rüben, 2 Äpfel, gem. Kümmel, Kren. Dressing: 1 Becher Creme fraîche, 1 EL Erstpreßöl, 1 feingehackte Zwiebel, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, 1 Bd. frische Kräuter.

Topfencocktail

Foto S. 44/45

Zubereitung:

Aus den Grundzutaten eine glatte Creme rühren und in drei Teile aufteilen. Den ersten Teil mit Sanddorn, den zweiten Teil mit Kürbiskerngranulat und Kürbiskernfleisch und den dritten Teil mit Kakao vermischen. In Gläsern je 1 EL von der Creme anrichten und mit Kürbiskerngranulat bestreuen. Kühl servieren.

Zutaten:

400–500 g Topfen (40% F.i.T.), 2–3 EL Dattelpulpe und Ahornsirup nach Geschmack, Zitronenschale, ca. ⅛ l Kaffeeobers, ⅛ l Milch, 3 EL Sanddorn, 1 EL Kürbiskernfleisch mit Distelkürbiskernöl, 1 EL Kürbiskerngranulat, 2 EL Kakao.

Topfencocktail
Rezept Seite 43

Gerstenbraten
Rezept Seite 43

*Rote Rüben mit
Kräuterdressing*
Rezept Seite 43

Karottentorte

Foto Titelseite

Zubereitung:

Dotter und Honig 10 Min. schaumigrühren, Rum, Nüsse und Karotten vorsichtig einrühren, dann abwechselnd das Mehl mit dem Backpulver und dem steifen Schnee unterheben. Die Masse in eine befettete, bemehlte Tortenform füllen und im Rohr bei 175 Grad ca. 50–60 Minuten backen.

Auskühlen lassen, mit Saft beträufeln. Torte in der Mitte durchschneiden, mit geschlagenem Obers füllen, die zweite Tortenhälfte darauf auflegen und verzieren.

gelingt wirklich super, flaumig
Variante: *Füllling nicht notwendig!*

Karottenschnitten

Streichen Sie die Teigmasse auf ein befettetes, bemehltes Blech. Im Rohr ca. 15 bis 20 Min. bei 200° C backen.

Champignon-Vollkorntoast

ohne Foto

Zubereitung:

Vollkornbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit gedünsteten Champignons und Zwiebeln (würzen mit Basilikum, Kräutersalz, Pfeffer) belegen, mit geriebenem Käse bestreuen und grillen, mit Schnittlauch garnieren.

Zutaten:

5 Eier, 200 g Honig, 2 EL Rum, 100 g Weizenvollkornmehl, ½ P. Backpulver, 250 g geriebene Nüsse, 250 g fein geriebene, rohe Karotten, etwas Zitronen- oder Orangensaft zum Beträufeln; Schlagobers zum Füllen.

Zutaten:

4 Scheiben Vollkorntoast (oder Weizenvollkornbrot), Butter, 250 g Champignons, 1 Zwiebel, 150 g ger. Edamer, Schnittlauch.

Szegediner-Gulasch

Foto S. 48

Zubereitung:

Zwiebeln fein schneiden und in Reformmargarine andünsten. Paprika dazugeben, mit 1 EL Apfelessig löschen. Die heiß gewaschenen Sojawürfel hinzufügen, mit ½ l Wasser aufgießen, die restlichen Gewürze zugeben und 5–10 Minuten dünsten lassen. Dann das Sauerkraut dazumischen, eventuell mit 1 EL Vollkornmehl binden, mit Tomatenmark abschmecken, anrichten und mit Sauerrahm und grüner Petersilie garnieren.

Zutaten:

100 g Sojawürfel, 3–4 Zwiebeln, 2,5 TL Gewürzzubereitung für Sojawürfel, 1 EL Reformmargarine, 500 g Sauerkraut (milchsauer vergoren), 1–2 TL Paprika, 1 TL Kümmel, 3 Zehen Knoblauch, Bohnenkraut, Majoran, 2–3 EL Tomatenmark oder Feuersauce, ¼ l Sauerrahm und Petersilie zum Garnieren.

Faschierte Laibchen aus Soja

ohne Foto

Zubereitung:

Wasser mit Sojagewürz aufkochen, das heiß gewaschene Granulat hinzufügen und 10 Minuten quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch in der Reformmargarine andünsten, zum Granulat geben und auskühlen lassen. Ei, Sojamehl und eventuell Vollkornmehl zugeben, mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Masse mit den Händen gut durchkneten und kleine, flache Laibchen formen. In Bröseln wenden und in wenig Reformmargarine oder Butter braten.

Sojalaibchen schmecken kalt zur Jause sehr gut.

Zutaten:

100 g Sojagranulat, 1,5 TL Gewürzzubereitung für Sojagranulat, ca. ⅓ l Wasser, 1 große feingehackte Zwiebel, 2–3 Zehen Knoblauch, ½ EL Reformmargarine, 1 Ei, Kräutersalz, 1–2 EL Sojamehl, 1 TL Majoran, Liebstöckel, Zitronenschale, gehackte Petersilie, Vollkornbrösel zum Wenden, Reformmargarine zum Braten.

Kartoffelpuffer

Foto Titelseite

Zubereitung:

Kartoffeln und Äpfel fein raffeln, die übrigen Zutaten hinzufügen und im Waffeleisen Puffer backen (fettarm, daher auch kalorienarm!) oder in einer Pfanne mit wenig Fett.

Zutaten:

½ kg rohe Kartoffel, 2 säuerliche Äpfel, ca. 3 EL frisch-gem. Vollkornmehl, Salz, Muskat, 1 Ei, 1 EL Sojamehl.



Die 11 Grundregeln der Naturküche

① Weißer Zucker ist verboten. Zum Süßen Honig, Ahornsirup oder Trockenfrüchte verwenden.

② Weg mit den weißen Auszugsmehlen. Nur möglichst frisch vermahlene Vollkornmehle verwenden.

③ Ausschließlich naturbelassene Fette und Öle verwenden, also unraffinierte Erstpreßöle (z. B. Leinöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Distelöl) und ungehärtete Fette wie Butter und Reformmargarine.

④ Jeden Tag ein Vollkornmüsli aus frischgeschrotetem oder gekeimtem Getreide essen, zur Abwechslung auch Fertig- oder Flockenmüslis.

⑤ Tierisches Eiweiß (Fleisch und Wurst) möglichst durch pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte, Soja) und Milcheiweiß ersetzen. Mit Eiern sparsam umgehen.

⑥ Jeden Tag rohes Obst und Salate essen.

⑦ Chemisch konservierte und künstlich veränderte Nahrungsmittel so gut es geht meiden!

⑧ Würzen: möglichst mild, aber doch pikant — mit frischen oder

getrockneten Kräutern und vor allem Kräutersalz. Kochsalz meiden.

⑨ Bei Getränken: Kräutertee, Malzkaffee und Mineralwasser den Vorzug geben. Ein Glas Wein oder Bier schadet nicht.

⑩ Achten Sie beim Einkauf auf Qualität und Deklaration der Lebensmittel. Bevorzugen Sie Produkte, deren Rohstoffe aus biologischem Anbau stammen.

⑪ Bereiten Sie Ihr Essen so frisch, so einfach und so perfekt wie möglich zu. Gemüse möglichst schonend dämpfen — Aufwärmen vermeiden.

Nun wissen Sie in den Grundzügen Bescheid, worauf es in der Naturküche ankommt. Was ich Ihnen hier leider nicht vermitteln kann, ist das Geschmackserlebnis. Die verschiedenen Naturmüslis, Getreide- und Sojagerichte und auch Mehlspeisen aus vollem Korn schmecken perfekt zubereitet so gut und so bekömmlich, daß nach kürzester Zeit weder Schnitzel, Braten noch Cremetorte zum Rückfall in traditionelle (ungesunde) Eßgewohnheiten verlocken können.

ISBN-Nr. 3-900440-01-8

Copyright © 1982 by Fachverlag Video & Print Ges. m. b. H., A-1030 Wien, Rennweg 79–81. Alle Rechte vorbehalten. Foto: Ernest Richter (6), Josef Slezak (1). Grafische Gestaltung: Thomas Rusch. Herstellung: Agens-Werk Geyer + Reisser, 1051 Wien, Arbeitergasse 1–7. Printed in Austria.