

Naturheilkunde für Zuhause

Vegetarisch vollwertig kochen

Leichte und genussvolle Gerichte

Sigrid Bosmann, Anna Paul

KVC | VERLAG



Inhalt

Teil 1: Ernährung als Therapie	1
Die mediterran-asiatische Vollwert-Ernährung	1
Ein Blick in die Geschichte der Vollwert-Ernährung	1
Wissenschaftliche Erkenntnisse	3
Die mediterrane Ernährung	5
Blick nach Asien	5
Mediterran-asiatische Vollwert-Ernährung – Die Kombination macht's	6
Unsere Lebensmittel	7
Getränke	7
Obst und Gemüse	11
Vollkorngetreide	15
Tierische Eiweiße	15
Genussmittel und Salz	17
Allgemeine Kostempfehlungen	18
Teil 2: Die Rezepte	21
Süße Brotaufstriche	21
Dattel-Nussaufstrich	21
Feigenmus	22
Mandelaufstrich mit Obst	23
Pflaumenmarmelade	24

Salzige und deftige Brotaufstriche	25
Avocadopaste	25
Hafer-Möhrenpaste	26
Grünkerncreme	27
Hafer-Meerrettichaufstrich	29
Hirseaufstrich	30
Kartoffel-Zucchini aufstrich	31
Linsenpaste mit Oliven	32
Pomodoro	33
Getreidebreie zum Frühstück	35
Birnen-Haferbrei mit Sojadrink	35
Dinkel-Amaranthbrei mit getrockneten Aprikosen und Mandeln	36
Bulgurmüsli	37
Dinkelgrieß-Apfelbrei	38
Frischkornmüsli mit Heidelbeeren	39
Frühstücksbrei mit Zimt	40
Süßreis-Hirsebrei mit Apfel und Walnusskernen	41
Warmer Getreidebrei mit Obst	42
Suppen und leichte Eintöpfe	43
Brokkoli-Kokossuppe	43
Einfache Kürbissuppe	45
Kartoffelsuppe mit roten Berglinsen	46
Kichererbsensuppe	47
Minestrone	49
Möhren-Ingwersuppe mit Ananas	50
Zucchini suppe mit Sesamsalz	51
Gemüse-Gersteneintopf	52
Kohlrabieintopf mit Champignons	53
Spitzkohleintopf mit Kartoffeln	54
Wirsing-Grünkerneintopf	55
Gemüse Eintöpfe und Ragouts als Hauptspeisen	56
Bohnen-Weißkohltopf mit Paprika und Schnittlauchhäubchen	56
Buchweizentopf mit Gemüse	59

Grünkohl orientalisches	60
Kürbis-Lauchgemüse	62
Linsengemüse mit Tomaten	63
Kartoffelcurry mit Frühlingszwiebeln	64
Kartoffel-Sauerkrautgulasch	65
Rote Betegemüse	67
Steckrübenragout	68
Überbackenes und Aufläufe	69
Gefüllte Auberginen mit Champignons	69
Gefüllte Auberginen mit Möhren und Quark	71
Überbackene Auberginen mit Ziegenkäse	73
Sommerliche Gemüse-Buchweizenpfanne	75
Buchweizen-Spinatauflauf mit Cashewkernen	76
Fenchelgratin mit Kräuterkruste	78
Griechische Tomaten	81
Gefüllte Kartoffeln mit Spinat	82
Kartoffel-Kokosgratin mit Ingwer	84
Gefüllte Kohlrabi mit Linsen	85
Kräuterpolenta mit Schafskäse	86
Makkaroniauflauf mit Schafskäse	87
Moussaka	88
Paprika mit Polentafüllung	90
Pastinaken-Spinatgratin	92
Gefüllte Riesenchampignons	93
Rosenkohl-Möhrenquiche	95
Wirsingroulade mit Pesto	96
Zucchini-Tomatengemüse	98
Gefüllte Zucchini mit Schafskäse und Bulgur	99
Pfannengerichte und Gebratenes	100
Buchweizen-Spinatomelette mit Käse-Walnusssoße	100
Gebratenes Gemüse	102
Getreidebraten mit Soße	103
Grünkernbratlinge mit Käse überbacken	105
Hafer-Spinatbratlinge	106

Maisplätzchen	109
Möhren-Zucchini-Fladen mit Joghurtdip	110
Sauerkraut-Puffer	112
Schafskäse-Frikadellen	114
Vollkornpfannkuchen mit zweierlei Gemüse-Käsefüllung	116
Reis-, Nudel- und Getreidegerichte	118
Bunte Buchweizen-Gemüsepfanne	118
Bunte Nudelpfanne	120
Chinapfanne mit Basmatireis	121
Gemüsepaella	123
Gemüserisotto	124
Hartweizenspaghetti in Tomaten-Grünkernsoße	125
Hirsotto mit Tomaten-Zwiebelsoße	126
Indische Naturreispfanne	128
Nudel-Bohnenpfanne	129
Spargel-Spinatpfanne mit Ingwer	130
Salate und Rohkost	131
Chicoréesalat	131
Fenchelsalat	132
Gemischter Salat mit Sanddornsoße	135
Kräuter-Spargelsalat	137
Nachspeisen	138
Süße Avocado-creme	138
Hirse-Früchte-creme	139
Obstsalat mit Dinkelsprossen	140
Mandelflammeri mit Früchten	142
Orangen-creme	143
Zimt-Pflaume	144
Literatur	145
Die Autorinnen	147





Teil 1: Ernährung als Therapie

Die mediterran-asiatische Vollwert-Ernährung

Im Hauptteil dieses Buches warten zahlreiche Rezepte darauf, ausprobiert zu werden. Vorab möchten wir Sie noch für einige Minuten um Ihre Aufmerksamkeit bitten und Sie einladen, auf den nächsten Seiten etwas darüber zu erfahren, warum die Rezepte in diesem Buch so empfehlenswert sind und was sich im Bereich der Ernährungslehre in den letzten Jahrzehnten entwickelt und verändert hat.

Ein Blick in die Geschichte der Vollwert-Ernährung

Erinnern wir uns daran, was früher als „gesunde Ernährung“ galt. Wir haben z.B. gelernt, dass eine gesunde Ernährung vor allem fett- und zuckerreduziert ist. Wollte man fit und schlank sein, dann ging es darum, Kalorien zu zählen. Fettreduzierte „Light-Produkte“ kamen in Mode, ebenso zuckerreduzierte Artikel, die Süßstoff statt Zucker verwendeten.

Gleichzeitig wurde uns vermittelt, wie wichtig Vitamine, Mineralien und Spurenelemente waren. Zahlreiche Vitamintabletten und Nährstoffpräparate kamen auf den Markt, Lebensmittel wurden gezielt mit Nährstoffen angereichert.

Quasi als Gegenbewegung entwickelte sich die Vollwert-Ernährung. Ihre Ursprünge gehen u. a. auf die Lebensreformbewegung Anfang des 20. Jahrhunderts zurück. Deren Vertreter suchten, unter dem Leitmotiv „Zurück zur

Natur“, einen naturnahen Lebensstil, sie propagierten ökologischen Landbau, Freikörperkultur, bequeme Reformkleidung, Sport, Naturheilkunde – und eine Ernährungsform, die möglichst naturbelassene Nahrungsmittel verwendete. Die heute bekannten Reformhäuser gehen auf diese Lebensreformen zurück.

Der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner (1867–1939) entwickelte ein Ernährungskonzept, das auf einem hohen Rohkostanteil basiert; bekanntester Bestandteil ist das Müsli. Werner Kollath (1892–1970), ein deutscher Bakteriologe, Hygieniker und Ernährungswissenschaftler, stellte eine „Ordnung der Nahrungsmittel“ auf, in der unbehandelte, natürliche Lebensmittel einen besonders hohen Stellenwert hatten. In Deutschland befasste sich auch der Internist Max-Otto Bruker (1909–2001) intensiv mit ernährungs-, lebensstil- und umweltbedingten Erkrankungen und vertrat ebenfalls eine vollwertige Ernährung mit hohem Rohkostanteil. Ein modernes Konzept von Vollwert-Ernährung stammt von Claus Leitzmann, Karl von Koerber und Thomas Männle. Sie beschreiben in ihrem gleichnamigen Werk die Vollwert-Ernährung idealerweise als genussvoll und bekömmlich. Man sollte pflanzliche und vor allem gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugen, die ökologisch und regional erzeugt wurden. Eine umweltverträgliche Verpackung und fair gehandelte Waren runden das Konzept ab (vgl. www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/giessener-formel).

Im Konzept einer naturheilkundlichen Medizin und einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung werden die verschiedenen Lebensstilbereiche – im Zentrum stehen Bewegung, Entspannung, Atmung und Stressverarbeitung, Ernährung und naturheilkundliche Selbsthilfe – sinnvollerweise zu einem gesunden Lebensstil zusammengeführt. Im „Tempel der Gesundheit“, der in der Klinik für Naturheilkunde entwickelt wurde, symbolisieren diese Lebensstilbereiche Säulen, Querbalken und Dach.

Die Ernährung, eine der fünf Säulen, ist ein wichtiger gesundheitsfördernder Bereich: Wir essen jeden Tag, wir müssen uns ernähren – und so ist es keine Frage, ob, wann oder warum wir essen. Die einzig wichtige Frage ist, wie wir uns ernähren.

Teil 2: Die Rezepte

Süße Brotaufstriche

Dattel-Nussaufstrich

Rezeptur:

75 g Rosinen
25 g Trockenobst (Aprikosen, Pflaumen oder Äpfel)
5 getrocknete Datteln
75 g Haselnüsse, gemahlen
½ TL Zimt

Zubereitung:

Die Rosinen und das übrige Trockenobst mindestens 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Haselnüsse und Zimt dazugeben. Alle Zutaten mit etwas Einweichwasser pürieren, bis eine streichfähige Paste entsteht.

Tipp:

Dieser Aufstrich ist im gut verschlossenen Glas im Kühlschrank ca. eine Woche haltbar.

Datteln enthalten viele Vitamine und Mineralien. Aufgrund der Ballaststoffe haben sie eine verdauungsfördernde Wirkung, sind allerdings auch sehr zuckerhaltig.

Feigenmus

Zutaten:

100 g getrocknete Feigen

30 g Walnusskerne

1 Msp Zimt oder mehr (nach Geschmack)

Zubereitung:

Die Feigen mit warmem Wasser bedecken, mindestens 1 Stunde einweichen lassen und mit dem Einweichwasser pürieren. Die Walnüsse fein reiben oder in einer Küchenmaschine zerkleinern, mit dem Feigenmus vermischen, bis eine streichfähige Paste entsteht. Zum Schluss das Mus mit Zimt abschmecken.

Tipp:

Dieser Aufstrich ist im gut verschlossenen Glas im Kühlschrank ca. eine Woche haltbar.

Feigen sind leicht verdaulich und reich an Ballaststoffen, Vitaminen (v. a. Biotin) und Mineralstoffen (v. a. Kalium und Kalzium). Sie haben einen hohen Zuckergehalt: Frische Feigen enthalten 16 % Zucker, getrocknete rund 60 %.

Mandelaufstrich mit Obst

Zutaten:

- 50 g Hafervollkornmehl
- 50 g Mandeln, gemahlen
- ½ Apfel
- ½ Banane
- 1 TL Honig
- 1 Msp gemahlene Vanille oder mehr (nach Geschmack)
- 1 Msp Zimt oder mehr (nach Geschmack)

Zubereitung:

Das Hafermehl und die gemahlene Mandeln mischen. Das Obst zusammen mit 2 EL Wasser pürieren und unter die Mehlmischung rühren. Mit Honig, Vanille und Zimt abschmecken.

Tipp:

Ersetzen Sie den Apfel durch Birne und das Hafervollkornmehl durch Weizen- oder Dinkelvollkornmehl.

Dieser Aufstrich ist im gut verschlossenen Glas im Kühlschrank ca. 2–3 Tage haltbar.

Mandeln sind reich an Vitamin E und B2. Der Gehalt an Kalzium, Magnesium und Kalium ist unter allen Nüssen in der Mandel am höchsten.

Pflaumenmarmelade

Zutaten:

500 g frische Pflaumen
200 g Honig
¼ TL Koriander, gemahlen
¼ TL Zimt
1 Msp Nelkenpulver
1 Msp Ingwer
1 Msp Kardamon

Zubereitung:

Die Pflaumen entsteinen, halbieren, zusammen mit dem Honig in einen Topf geben und 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Öfter umrühren und nicht zudecken! Die Gewürze erst in den letzten Minuten zugeben und kurz mitkochen lassen. Die Marmelade noch heiß in Gläser füllen.

Tipp:

Frieren Sie entsteinte frische Pflaumen ein und verarbeiten Sie sie nach Bedarf zu Marmelade! Angebrochene Marmelade immer im Kühlschrank aufbewahren. Wegen des niedrigen Zuckeranteils kann sie schnell schimmeln.

Die Pflaumen enthalten Anthocyane, welche die Schale blau färben. Sie wirken entzündungshemmend und gelten als herzschtützend und krebshemmend.