Inhalt

Ernährung als Therapie

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 8
Gemüse und Obst 11
Vollkorngetreide 15
Tierische Eiweiße 16
Genussmittel und Salz 18

Allgemeine Kostempfehlungen 19

Die Rezepte

Süße Brotaufstriche 24
Dattel-Nussaufstrich 25
Feigenmus 26
Mandelaufstrich mit Obst 27
Schnelle Kakao-Mandel-Creme 28
Pflaumenmarmelade 29

Salzige und deftige Brotaufstriche 30
Avocadopaste 31
Hafer-Möhrenpaste 32
Grünkerncreme 33
Hafer-Meerrettichaufstrich 34
Hirseaufstrich 35
Kartoffel-Zucchiniaufstrich 36
Linsenpaste mit Oliven 37
Pomodoro 38
Möhren-Sesam-Creme 39

Getreidebreie zum Frühstück 40
Birnen-Haferbrei mit Sojadrink 41
Dinkel-Amaranthbrei mit getrockneten Aprikosen und Mandeln 42
Bulgurmüsli 43
Dinkelgrieß-Apfelbrei 44
Warmer Getreidebrei mit Obst 44
Frischkornmüsli mit Heidelbeeren 45
Frühstücksbrei mit Zimt 46
Reis-Hirsebrei mit Apfel und Walnusskernen 47

Suppen und leichte Eintöpfe 48
Spanische Gazpacho mit Kräutern und Olivenöl 49
Bananen-Currysuppe mit Mandelblättchen 50
Brokkoli-Kokossuppe 51
Einfache Kürbissuppe 52

Kartoffelsuppe mit roten Berglinsen Kichererbsensuppe 53
Kichererbsensuppe 54
Minestrone 55
Möhren-Ingwersuppe mit Ananas 56
Zucchinisuppe mit Sesamsalz 57

Gemüseeintöpfe und Ragouts als Hauptspeisen 58
Fenchelgemüse in Tomatensauce 59
Bohnen-Weißkohltopf mit Paprika und Schnittlauchhäubchen 60
Vegetarisches Chilli 61
Buchweizentopf mit Gemüse 62
Grünkohl orientalisch 63
Kürbis-Lauchgemüse 64
Linsengemüse mit Tomaten 65
Kartoffelcurry mit Frühlingszwiebeln 66
Kartoffel-Sauerkrautgulasch 67
Rote Betegemüse 68
Steckrübenragout 69
Gemüse-Gersteneintopf 70
Kohlrabieintopf mit Champignons 71
Spitzkohleintopf mit Kartoffeln 72
Wirsing-Grünkerneintopf 73

Überbackenes und Aufläufe 74
Auberginenröllchen 75
Gefüllte Auberginen mit Champignons 76



Gefüllte Auberginen mit Möhren und Quark 78
Sommerliche Gemüse-Buchweizenpfanne 80
Buchweizen-Spinatauflauf mit Cashewkernen 81
Fenchelgratin mit Kräuterkruste 82
Griechische Tomaten 83
Gefüllte Kartoffeln mit Spinat 84
Kartoffel-Kokosgratin mit Ingwer 85
Gefüllte Kohlrabi mit Linsen 86
Kräuterpolenta mit Schafskäse 87
Makkaroniauflauf mit Schafskäse 88
Moussaka 89
Paprika mit Polentafüllung 90
Pastinaken-Spinatgratin 91
Gefüllte Riesenchampignons 92
Rosenkohl-Möhrenquiche 93
Wirsingroulade mit Pesto 94
Zucchini-Tomatengemüse 95
Gefüllte Zucchini mit Schafskäse und Bulgur 96
Kürbis-Kartoffel-Gratin 97

Pfannengerichte und Gebratenes 98
Zucchinipuffer 99
Buchweizen-Spinatomelette mit Käse-Walnusssoße 100
Gebratenes Gemüse 101
Getreidebraten mit Soße 102
Grünkernbratlinge mit Käse überbacken 103
Hafer-Spinatbratlinge 104

Maisplätzchen 105
Möhren-Zucchinifladen mit Joghurtdip 106
Sauerkrautpuffer 107
Schafskäsefrikadellen 108
Sesamkartoffeln 109
Vollkornpfannkuchen mit zweierlei Gemüse-Käsefüllung 110

Reis-, Nudel- und Getreidegerichte 112
Zucchini-Lauch-Curry an Koriander-Hirse 113
Bunte Buchweizen-Gemüsepfanne 114
Bunte Nudelpfanne 115
Chinapfanne mit Basmatireis 116
Gemüsepaella 117
Gemüserisotto 118
Hartweizenspaghetti in Tomaten-Grünkernsoße 119
Hirsotto mit Tomaten-Zwiebelsoße 120
Indische Naturreispfanne 121
Nudel-Bohnenpfanne 122
Spargel-Spinatpfanne mit Ingwer 123

Salate und Rohkost 124
Avocado-Zucchinisalat 125
Chicoréesalat 126
Feldsalat mit Linsensprossen 127
Fenchelsalat 128
Bunter Linsensprossensalat 129



Suppen und leichte Eintöpfe

Spanische Gazpacho mit Kräutern und Olivenöl

Zutaten (für 4 Personen)
400 Tomaten
½ Salatgurke
½ Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
½ kleine getrocknete Chilischote
1 Zweig Dill
1 Zweig Petersilie
6 Basilikumblätter
¼ - ½ Liter heißes Wasser
1-2 TL frische Gemüsewürze (siehe Rezept Seite 22)
2 EL Olivenöl
Pfeffer, Steinsalz
etwas Balsamiko-Essig, hell oder Saft von einer halben Zitrone

Zubereitung
Tomaten, Salatgurke und Paprikaschote waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote grob zerkleinern. Kräuter in einer Schüssel mit Wasser kurz waschen, trockentupfen und etwas klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder im Hochleistungsmixer fein mixen.

Frische Gemüsewürze im Wasser auflösen und dazugeben. Olivenöl dazugeben. Abschmecken mit Pfeffer, Balsamico-Essig und eventuell Salz.

Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank stellen. Nochmal abschmecken, da durch das Durchziehen der Suppe etwas Salz geschmacklich untergeht.

Tipp:
Die Suppe kann auch sehr gut bereits am Vortag zubereiten. Je länger sie durchzieht, desto würziger und herzhafter wird sie.



Lycopin, der hauptsächliche sekundäre Pflanzenstoff der Tomate, gilt als potenter Radikalfänger, d. h., Tomaten entgiften und schützen die Zellen. Aus gegarten bzw. verarbeiteten Tomaten kann der Körper mehr davon aufnehmen und verarbeiten als aus rohen.

Pfannengerichte und Gebratenes



Gebratenes Gemüse

Zutaten (für 4 Personen)
600 g Gemüse (Zucchini, Champignons, Kohlrabi, etc.)
2 EL Olivenöl

Panierung:
30 g saure Sahne
30 g Dinkelmehl
2 Eier
5 EL Vollkornbrösel
1 EL Sesam
1 EL Mohn
1 EL Leinsamen
¼ TL Steinsalz

Zubereitung
Das Gemüse putzen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Feste Gemüsesorten wie z. B. Sellerie und Kohlrabi zunächst bissfest dämpfen. Weicheres Gemüse kann roh paniert werden. Saure Sahne, Dinkelmehl und Eier miteinander in einer Schüssel verrühren und mit Salz abschmecken. In einer anderen Schüssel eine Mischung aus Vollkornbröseln, Sesam, Mohn und Leinsamen vorbereiten. Die rohen bzw. gedämpften Gemüsescheiben der Reihe nach zuerst in der Sahne-Mehl-Eimasse, dann in den Bröseln wälzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das panierte Gemüse bei mittlerer Temperatur braten.

Trotz des weniger gesunden Panierens von Gemüse enthält dieses Gericht noch reichlich Ballaststoffe. Mohn und Sesam sind als Ölsaaten reich an ungesättigten Fettsäuren und enthalten zudem Eiweiß und viele Vitamine und Mineralien.





Zucchini-Lauch-Curry an Koriander-Hirse

Zutaten (für 4 Personen)
Für das Lauch-Zucchini-Curry
250 g Lauch
400 g Zucchini
150 g rote Paprika
1 EL Bratolivenöl oder Rapsöl
1 Msp. Curry
1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Kreuzkümmel
Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Ingwerknolle, frisch gerieben
200 g Zwiebeln
1 EL Gomasio (Sesamsalz)
50–100 g Kokosmilch
1 EL Kokosraspel
80 g saure Sahne

Für die Hirse
160 g Hirse
10 g Butter
20 g Zwiebeln
2 Msp. Koriander, frisch gestoßen oder gemahlen
350 ml Gemüsebrühe (mit frischer Gemüsewürze)
1 EL Koriandergrün oder Blattpetersilie, frisch gehackt

Topf mit Deckel auf halber Leistung der Platte 5 Minuten mit der Butter vorheizen. Zwiebel fein würfeln. Koriander in der Butter anschwitzen lassen, dann die Zwiebel glasig dünsten. Die Gemüsebrühe angießen und das Ganze zum Kochen bringen. Hirse heiß waschen, einstreuen und ca. 15 Minuten köcheln. Anschließend die Hirse noch ca. 20 Minuten ausquellen lassen, vorsichtig mit einer Gabel auflockern und vor dem Servieren das Koriandergrün oder die Blattpetersilie unterheben.

Zubereitung
Eine Pfanne mit Deckel auf halber Leistung der Platte 5–8 Minuten mit 1 EL Öl vorheizen. In der Zwischenzeit Zwiebeln würfeln, Lauch halbieren und waschen, in halbe, 1 cm breite Ringe schneiden. Zucchini und Paprika waschen und 1–2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln im Öl andünsten. Ingwer frisch reiben. Zucchini- und Paprikawürfel in einer Schüssel vermischen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Alles zu den Zwiebeln geben und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren. Das Gomasio untermischen und mit Curry abschmecken. Die Kokosmilch mit der sauren Sahne verrühren und als Topping über das Gericht geben und mit Kokosraspeln garnieren. Dazu die Koriander-Hirse geben.

Tipp: Anstelle von Lauch Möhren oder Sellerie verwenden.

Zucchini sind leicht verdaulich und enthalten z. B. viel Vitamin C und B1 („Nervenvitamin“).

Bunte Buchweizen-Gemüsepfanne

Zutaten (für 4 Personen)
160 g Buchweizen
300 ml Wasser
1–3 EL Olivenöl
1 Aubergine
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
200 g Zucchini
1 Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen, nach Geschmack
1 EL Sojasoße
¼ TL Paprikapulver, scharf
1 EL Tomatenmark, nach Geschmack
¼–½ TL Thymian, getrocknet
¼–½ TL Majoran, getrocknet
¼ TL Kurkuma, nach Geschmack



Zubereitung
Buchweizen mit dem Wasser aufsetzen und 10 Minuten köcheln lassen, danach ½ Stunde bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Paprika waschen, die Kerne und die feinen weißen Scheidewände entfernen. Zucchini waschen, Enden abschneiden, Zwiebel schälen. Paprika, Zucchini und Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl andünsten. Aubergine waschen und klein würfeln, dazugeben und alles nur so lange schmoren, dass das Gemüse noch Biss hat. Herzhaft mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken und den gegarten Buchweizen untermischen. Falls das Gericht zu trocken ist, etwas Gemüsebrühe angießen.

Tipp:
Buchweizen sollte vor der Weiterverarbeitung mit heißem Wasser gespült werden. Auf der Oberfläche befindet sich ein allergieauslösender rötlicher Farbstoff, der durch das heiße Waschen entfernt werden kann.

Majoran ist vor allem ein Kraut für die Küche, enthält es doch verdauungsförderndes ätherisches Öl.

Thymian ist ebenfalls reich an ätherischen Ölen, die verdauungsfördernd und antibakteriell wirken. Kurkuma, die Gelbwurz, ist ein Muss für Menschen mit Beschwerden im Verdauungstrakt: Sie regt den Gallenfluss und die Galleproduktion an, ist entzündungshemmend und schützt die Leber.