



Das
Kultbuch
in neuer
Ausstattung

Rita Bernardi

VOLLWERT KÜCHE

GESUND
EINFACH
LECKER

300 schnelle vegetarische Rezepte

ATHESIA

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://dnb.d-nb.de>

Literaturhinweise

Wer sich noch intensiver mit dem Thema Vollwertkost beschäftigen möchte,
dem seien die folgenden Bücher empfohlen:

MAX OTTO BRUKER: Unsere Nahrung – unser Schicksal; Lebensbedingte Krankheiten;
Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind; Idealgewicht ohne Hungerkur;
Stuhilverstopfung in drei Tagen heilbar; Herzinfarkt, Herz-, Gefäß- und Kreislaufstörungen;
Leber-, Herz-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen;
Erkältungen müssen nicht sein; Rheuma – Ursache und Heilbehandlung;
Allergien müssen nicht sein

RALPH BIRCHER: Geheimarchiv der Ernährungslehre

WERNER KOLLATH: Die Ordnung unserer Nahrung; Getreide und Mensch

HANS ULRICH GRIMM: Die Ernährungslüge; Die Kalorienlüge

GALINA SCHATALOVA: Wir fressen uns zu Tode

Weitere empfehlenswerte Bücher finden Sie unter www.sggf.it („Bücherliste“).

Bildnachweis

Robert Bernardi, Marling: Seite 144, 160, 272

stock.adobe.com – Oleksandr Babich: Seite 13 und 27

stock.adobe.com – valeriy555: Seite 266

Alle übrigen Aufnahmen sowie das Umschlagfoto stammen von
Valentina Solfrini {Hortus Cuisine}, Gradara

2021

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat: Kathrin Kötz

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-519-3

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it



Rita Bernardi

VOLLWERT KÜCHE

GESUND
EINFACH
LECKER

300 schnelle vegetarische Rezepte



ATHESIA VERLAG



DANKESCHÖN!

Ich möchte mich bei allen Freunden und Bekannten, die in irgendeiner Weise zum guten Gelingen dieses Kochbuches beigetragen haben, bedanken:

Walter und Rita Margesin vom Paulwirtherhof in Marling – bei euch durfte ich im Garten herumstöbern und fand viele Kräuter und Dekorationen.

Josef Kröss vom Töllerhof in Algund – in deinem Garten habe ich auch viele Gemüsesorten gefunden, und Valentina hat gar einige Schnappschüsse davon gemacht.

Luise Ruatti – du hattest eine wahre Fundgrube an Küchenutensilien, welche beim Fotografieren hilfreich waren.

Firma Brugnara für den Geschirrverleih.

Ein herzliches Dankeschön geht an **alle Sponsoren**, die sich bereit erklärt haben, auch bei diesem Buch als Unterstützer dabei zu sein.

Valentina – du hast mit deiner ruhigen, angenehmen Art jede Speise in das richtige Licht gerückt, du warst Food-Stylistin, Dekorateurin und Fotografin in einem – es war eine angenehme Zusammenarbeit – ein herzliches Danke an dich!

Der größte Dank geht an **meinen Mann Robert**, der mich bei allen Vorbereitungen tatkräftig unterstützt hat. Danke auch an **meine Kinder**, die immer wieder getestet, probiert und gekostet haben und mit ihrer Kritik daran beteiligt waren, Rezepte zu verbessern und zu perfektionieren.

RITA BERNARDI mit **VALENTINA SOLFRINI**



INHALTSVERZEICHNIS

- 7 **Vorwort**
- 8 **EINLEITUNG**
- 8 **Was ist eine vitalstoffreiche Vollwertkost?**
- 8 **Gesund durch vitalstoffreiche Vollwertkost**
- 9 **Der Unterschied zwischen Vollwertkost und „Zivilisationskost“**
- 10 **Wesentliche Elemente der Vollwertkost**
- 10 Vom Wert der Frischkost
- 10 Eiweiß
- 10 Fette
- 12 Fisch und Fleisch
- 12 Getreide
- 20 **Biolebensmittel**
- 20 Vorteile einer Ernährung mit biologisch erzeugten Lebensmitteln
- 21 **Regionalität**
- 22 **Vegetarismus – muss Vollwertkost vegetarisch sein?**
- 22 Gründe für eine vegetarische Ernährung
- 23 **Was Sie sonst noch wissen sollten**
- 23 Industriezuckerarten
- 25 Süßen von Speisen und Getränken
- 25 Salz
- 25 Suppenwürze
- 25 Essig
- 25 Naturvanille
- 25 Backpulver
- 26 Getränke
- 26 Tee (schwarzer oder grüner) und Kaffee
- 26 Tiefkühlkost
- 26 Tiereiweißfreie Rezepte
- 28 **Allgemeines zum Brotbacken**
- 28 Mehl und Schrot
- 28 Flüssigkeit
- 28 Teiglockerungsmittel
- 29 Salz
- 29 Gewürze
- 30 **Tipps und Tricks zum Brotbacken**
- 32 Brot wird nicht so schnell hart, wenn Sie ...
- 33 **Marmelade in der Vollwertküche**
- 33 Roh gerührte Marmelade
- 33 Gekochte Marmelade
- 33 **Praktische Anleitungen zu den Rezepten**
- 34 Personenanzahl
- 34 Maße und Gewichte
- 34 Symbole
- 36 **ROHKOST UND SALATE**
- 70 **DRESSINGS**
- 72 **MÜSLI**
- 74 **SUPPEN**
- 92 **HAUPTSPEISEN**
- 148 **GEMÜSE**
- 170 **DESSERTS**
- 184 **KUCHEN**
- 214 **WEIHNACHTSGEBÄCK**
- 226 **BROTE**
- 248 **AUFSTRICHE**
- 254 **PARTYHÄPPCHEN**
- 264 **DIVERSES**
- 266 **DRINKS**
- 268 **Register**
- 271 **Glossar**
- 272 **Biografie**



VORWORT

Dieses neue, überarbeitete Kochbuch zur Vollwertküche soll einen grundlegenden Einblick in die vollwertige vegetarische Ernährung geben. Es bietet Ihnen mit seinen 300 Rezepten eine reiche Auswahl an einfachen, schmackhaften und leicht nachzukochenden vollwertigen Speisen.

Aus meinen ersten beiden Kochbüchern „Vollwertküche – einfach, gesund, delikat“ und „Neues aus der Vollwertküche“ habe ich eine Vielzahl von erprobten Rezepten ausgewählt, überarbeitet und in diesem Kochbuch zusammengefasst.

Noch nie war eine gesunde Ernährung so wichtig wie heute. Doch die unüberschaubare Angebotspalette von Gesundheitsempfehlungen überfordert gesundheitsorientierte Menschen oft. Deshalb ist es mir ein Anliegen, Ihnen in diesem Buch einen Zugang zur Vollwertkost zu vermitteln.

Ich möchte Sie mit meinen Ausführungen zur vitalstoffreichen Vollwertkost dazu animieren, Ihren Ernährungsstil zu hinterfragen und alltägliche Essgewohnheiten kritisch zu betrachten.

Denn was liegt näher, als bei unseren Essgewohnheiten zu beginnen?

Das oberste Prinzip der Vorbeugung ist und bleibt die Ernährung. Hier kann jeder mit der vitalstoffreichen Vollwertkost wichtige Akzente setzen. Vollwerternährung ist keine Diät, sondern eine äußerst gesund erhaltende Ernährungsweise, die ökologische, ethische und ganzheitliche Aspekte einbindet.

Ein Großteil der täglich verzehrten Lebens-/Nahrungsmittel wird industriell verarbeitet, mit vielen Zutaten bzw. Zusatzstoffen zubereitet und ist somit nicht gerade gesundheitsfördernd.

Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Bircher-Benner, Kollath und Bruker ist und bleibt für mich jene Ernährungsform, die einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung unseres Körpers leisten kann.

Das Grundprinzip der Vollwertkost lautet: Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich! Die wichtigste Regel ist daher: Bereiten Sie jede Mahlzeit aus frischen, natürlichen,

vollwertigen Zutaten zu. Verwenden Sie am besten biologische und regionale Produkte, denn das bringt noch viele weitere Vorteile.

Doch die Speisen, die wir zu uns nehmen, sollen nicht nur gesund sein, sondern auch gut schmecken. Ich kann Ihnen garantieren, dass der Genuss bei der vollwertigen Kost nicht zu kurz kommt. Probieren Sie einfach eines der vielen Rezepte aus! Sie werden überrascht sein, wie einfach, schmackhaft und genussvoll vegetarisch vollwertige Speisen sein können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem Buch und vor allem gutes Gelingen beim Nachkochen.

Rita Bernardi

WAS IST EINE VITALSTOFFREICHE VOLLWERTKOST?

Unter Vollwertkost versteht man jene Kostform, die sich aus möglichst naturbelassenen Lebensmitteln zusammensetzt.

„Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich“ ist das oberste Prinzip in der Vollwertkost. Daher werden alle Speisen, die mit industriell hergestellten Nahrungsmitteln (Auszugsmehl, Industriezucker, raffinierte Öle) zubereitet werden, weitgehend gemieden.

Als Wegbereiter einer vitalstoffreichen Vollwertkost gelten die Ärzte Dr. Maximilian Oskar Bircher-Benner, Dr. Max Otto Bruker sowie der Ernährungswissenschaftler Prof. Werner Kollath.

Die von Werner Kollath entwickelte „Vollwertkost“ diente dem Arzt Max Otto Bruker als Grundlage für seine „vitalstoffreiche Vollwertkost“, in die er seine in der Praxis gewonnenen Erkenntnisse einfließen ließ. Die von ihm gegründete Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) und auch die Südtiroler Gesellschaft für Gesundheitsförderung (SGGF) bemühen sich darum, die Prinzipien einer gesunden Ernährung weiterzutragen.

Eine vitalstoffreiche Vollwertkost enthält neben den Grundnährstoffen (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) auch alle biologischen Wirkstoffe, die der Organismus für eine optimale Verdauung und den reibungslosen Ablauf der Stoffwechsellvorgänge benötigt.

Diese Wirkstoffe werden als Vitalstoffe bezeichnet und sind zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit unentbehrlich. Zu ihnen gehören:

- ▶ wasser- und fettlösliche Vitamine;
- ▶ Mineralstoffe;
- ▶ Spurenelemente;
- ▶ Enzyme oder Fermente;
- ▶ ungesättigte Fettsäuren;
- ▶ Aromastoffe;
- ▶ Faserstoffe (auch als Ballaststoffe bezeichnet).

Die Vollwerternährung ist keine Diät, sondern eine Kostform, die von jedem Menschen – egal welchen Alters – prak-

tiziert werden kann. Sie ist die Grundlage für unsere Gesundheit. Eine Umstellung auf diese Kostform ist in jeder Lebensphase möglich, ja sogar zu empfehlen.

Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun!

Wer Gesundheit erwerben will, der muss sich von der Menge der Menschen trennen, denn die Masse geht immer den Weg gegen die reine Vernunft und versucht immer, ihre Leiden und Schwächen zu verbergen.

Lasst uns nie fragen „Was ist das Übliche?“, sondern „Was ist das Beste?“.

Seneca, römischer Philosoph (um 4 v. Chr.– 65 n. Chr.)

GESUND DURCH VITALSTOFFREICHE VOLLWERTKOST

Sich vollwertig zu ernähren heißt, naturbelassene und so wenig wie möglich veränderte Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Die Vollwertkost zeichnet sich durch einen hohen Vitalstoffgehalt aus. Diese Vitalstoffe sind für die Gesundheit unseres Körpers unentbehrlich.

Grundsätzlich sollten die folgenden vier Lebensmittel gemieden werden:

- 1.** alle Auszugsmehlprodukte;
- 2.** alle Industriezuckerarten;
- 3.** alle raffinierten Fette (Margarine, heiß gepresste Öle);
- 4.** für Magen-, Darm-, Leber- und Gallenempfindliche: alle Säfte aus Obst und Gemüse, gleichgültig ob sie selbst hergestellt oder gekauft sind, gekochtes Obst, Trockenfrüchte.

Dafür sollten diese vier Lebensmittel täglich gegessen werden:

- 1.** Vollkornbrot, möglichst viele verschiedene Sorten;
- 2.** täglich drei Esslöffel Getreide in Form eines Frischkorngerichtes;

- 3.** eine Frischkostbeilage aus rohem Obst und Gemüse;
- 4.** naturbelassene Fette wie Butter und Sahne sowie kalt gepresste Öle.

Bei bestimmten Erkrankungen ist es empfehlenswert, den Verzehr von tierischem Eiweiß zu vermeiden bzw. einzuschränken. Alle übrigen nicht erwähnten Lebens- und Nahrungsmittel können täglich genossen werden.

(Quelle: Dr. M. O. Bruker: Gesund durch richtige Ernährung, emu-Verlag)

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN VOLLWERTKOST UND „ZIVILISATIONSKOST“

Die „Zivilisationskost“ ist jene Kostform, die heute von vielen Menschen praktiziert wird. Sie besteht nur aus einem geringen Anteil natürlicher Lebensmittel und einem zu hohen Anteil industriell hergestellter Nahrungsmittel, bei denen Industriezucker, Auszugsmehle sowie raffinierte Fette und Öle eine wesentliche Rolle spielen.

Bei der vitalstoffreichen Vollwertkost steht das vollständige, unzerstörte Lebensmittel im Vordergrund. Der Wert der Nahrung richtet sich nicht nur nach ihrem Gehalt an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß, sondern er wird vor allem an ihrem Vitalstoffgehalt gemessen. Die Lebendigkeit der Nahrung steht im Vordergrund.

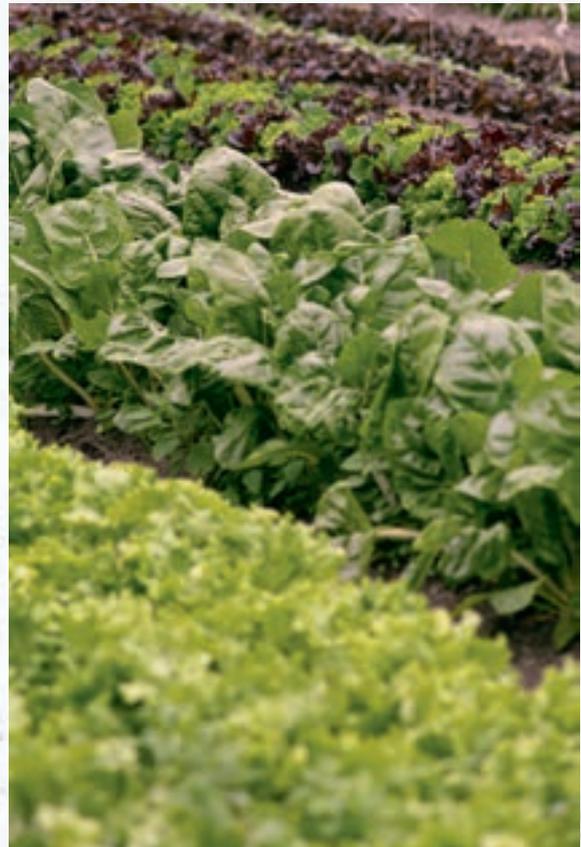
Ein Großteil der Krankheiten, unter denen die Menschen heute leiden, entsteht durch falsche Ernährung.

„Die moderne Ernährungsforschung hat nachgewiesen, dass folgende Krankheiten ernährungsbedingt sind:

- 1.** der Gebissverfall, die Zahnkaries, die Parodontose und Zahnfehlstellungen, letztere als Folge der Ernährungsfehler der vorigen Generationen;
- 2.** die Erkrankungen des Bewegungsapparates, die sogenannten rheumatischen Erkrankungen, die Arthrose und Arthritis, die Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden;
- 3.** alle Stoffwechselerkrankungen wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht;

- 4.** die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen;
- 5.** Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen;
- 6.** mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den sogenannten Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert;
- 7.** die meisten der sogenannten Allergien;
- 8.** manche organische Erkrankungen des Nervensystems;
- 9.** auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.“

(<https://gesundheitsberater.de/gesund-durch-richtige-ernaehrung/>)



WESENTLICHE ELEMENTE DER VOLLWERTKOST

Vom Wert der Frischkost

Die Frischkost, also unerhitzte, rohe Nahrung, spielt in der Vollwerternährung eine besondere Rolle. Sie sollte täglich auf dem Speiseplan stehen.

Mindestens ein Drittel der täglich zugeführten Nahrung sollte Frischkost sein, damit die Zufuhr aller biologischen Wirkstoffe (Vitalstoffe) garantiert ist.

Der Obstanteil sollte beim Verzehr von Frischkost nicht überwiegen. Es empfiehlt sich, zwei Drittel Gemüse und ein Drittel Obst zu verzehren. Um eine möglichst breite Vielfalt zu gewährleisten, sollte man täglich zwei überirdisch und zwei unterirdisch wachsende Gemüsesorten essen. Als oberstes Motto gilt: so abwechslungsreich wie möglich und den Jahreszeiten entsprechend. **Frischkost wird immer vor der gekochten Kost gegessen!**

Obst und Gemüse werden nur geschält, wenn es unbedingt notwendig ist. Karotten, Zucchini, Gurken und Rohnen sollten mit Schale verzehrt werden, denn gerade in bzw. unmittelbar unter der Schale befinden sich wichtige Wirkstoffe (Vitalstoffe), die dem Organismus helfen, besser mit toxischen Belastungen fertigzuwerden. Nach dem Waschen kann man das Gemüse ganz einfach mit einer Gemüsebürste abbürsten. Außerdem sollte Gemüse immer nur kurz gegart werden, entweder mit etwas Kochwasser, im eigenen Saft oder mit einem Siebeinsatz über Dampf.

Eiweiß

Bei einer richtigen Vollwertkost kann der Eiweißbedarf durch pflanzliche Kost gedeckt werden.

Lange Zeit war man der Meinung, dass nur tierische Eiweiße alle essenziellen Aminosäuren enthalten würden. Nun wurde aber nachgewiesen, dass pflanzliche Eiweiße ebenfalls alle lebensnotwendigen Aminosäuren enthalten.

Außerdem macht es einen Unterschied, ob das Eiweiß in nativer, also nicht erhitzter Form, oder denaturiert, also erhitzt, zugeführt wird.

Prof. Kollath hat in vielen Fütterungsversuchen von Ratten bewiesen, dass es einen grundsätzlichen Unterschied zwischen nativem und denaturiertem Eiweiß gibt. Zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit ist es notwendig, dem Körper lebendiges (natives) Eiweiß zuzuführen, und zwar durch den Verzehr von nicht erhitztem Getreide, Gemüse und Obst.

Durch ein Zuviel an tierischen Eiweißen – dazu zählen Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Milch, Topfen (Quark) und Käse – kommt es zu einer ständigen Eiweißüberfütterung, deren Ergebnis zahlreiche Zivilisationskrankheiten sind. Dazu gehören Erkrankungen des Bewegungsapparates, Stoffwechselerkrankungen wie Gicht, Gefäßerkrankungen, allergische Erkrankungen sowie Infektanfälligkeit. Zur Linderung bzw. Heilung der angeführten Krankheiten kommt es nur, wenn auf tierische Eiweiße verzichtet und eine vitalstoffreiche Vollwertkost mit ausreichendem Frischkostanteil gegessen wird.

Fette

Fette sind – ebenso wie Eiweiße und Kohlenhydrate – ein wichtiger Nährstoff und Träger fettlöslicher Vitamine. Darüber hinaus ist Fett wesentlich am Aufbau und der Erhaltung verschiedener Körperfunktionen beteiligt.

Auch bei den Fetten steht die Qualität im Vordergrund. **Naturbelassene, nicht raffinierte, kaltgepresste Fette sind für den Körper lebensnotwendig. Sie sind allen denaturierten Fetten (raffinierte Öle, Margarine) vorzuziehen.** Zu den natürlichen Fetten zählen neben **Butter, Sahne und kaltgepressten Ölen, Fettsamen wie Haselnüsse, Mandeln, Sesam und Sonnenblumenkerne. Sie gehören ebenfalls auf den Speiseplan einer vollwertigen Kost.**

Verwenden Sie Fette und Öle vor allem in natürlicher Form, d. h., ohne sie zu erhitzen.

Zum Anbraten, Dünsten und Braten können Sie jegliches kaltgepresstes Öl verwenden (Maisöl, Sonnenblumenöl oder auch Olivenöl). Achten Sie aber darauf, dass das Öl nicht unnötig stark erhitzt wird.

Fisch und Fleisch

Bei einer vitalstoffreichen Vollwertkost mit genügend Frischkostanteil sind weder Fleisch noch Fisch zur Deckung des Eiweißbedarfs notwendig. Genau genommen gehören Fleisch und Fisch nicht in eine vitalstoffreiche Vollwertkost.

Möchte jemand trotzdem nicht ganz auf Fleisch oder Fisch verzichten, so sollte er beides nur in Maßen verzehren und qualitativ hochwertige Bioprodukte verwenden.



Getreide

Getreide ist seit jeher das wesentliche Element der menschlichen Ernährung. Das Getreidekorn ist die natürlichste Konserven der Natur. Wenn das Korn gemahlen wird, kommt es durch den Kontakt mit Sauerstoff zu einer kleinen Wertverminderung. Das im Keim des Getreidekorns enthaltene Fett wird durch die Luftzufuhr schnell ranzig. Aus diesem Grund ist Vollkornmehl nicht lange lagerfähig. Sie sollten das Mehl deshalb am besten immer erst kurz vor seiner Verwendung mahlen.

Getreide kann man in Brot- und Brei-getreide einteilen. Brotgetreide – dazu gehören Roggen, Weizen, Dinkel, Hartweizen, Kamut, Emmer, Einkorn und Triticale – enthält Klebereiweiß, das für die Backfähigkeit entscheidend ist. Im Gegensatz dazu hat das Brei-getreide, das in verschiedensten Variationen gekocht wird, kein Klebereiweiß und kann nur zu Fladen verbacken werden. Zu den Brei-getreiden gehören Gerste, Hafer, Hirse, Reis, Mais und Buchweizen.

Weiters kann man Getreide auch in Spelz- und Nackt-getreide einteilen. Beim Spelzgetreide sind die Samen von fest anliegenden, teilweise angewachsenen Hüllspelzen umgeben, die durch ein Entspelzungsverfahren entfernt werden müssen. Je nach Getreidesorte können die Körner durch dieses Verfahren beschädigt werden, z. B. Gerste und Hafer. Laut Vollkorndefinition sind sie dann nicht mehr vollwertig. Zum Spelzgetreide zählen auch Einkorn, Emmer, Dinkel, Hirse und Reis.

Bei den Nacktgetreiden Weizen, Hartweizen, Kamut, Roggen, Triticale, Nackthafer und Nacktgerste fallen die Körner nach dem Dreschen ohne Hüllspelzen aus den Ähren oder Rispen heraus und sind schon speisefähig.

Der **Getreidekeim** ist der kleinste, aber gehaltvollste Teil des Korns. Er enthält hochwertige Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Allerdings sind alle diese Stoffe nur im Vollgetreide enthalten. Auszugsmehl fehlt es z. B. an Vitamin B1, das im Stoffwechselgeschehen unseres Körpers eine zentrale Rolle spielt. Der Genuss von Auszugsmehlprodukten führt daher zu einem Mangel an Vitamin B1, was zwangsläufig zu Stoffwechselstörungen führt. Als Hauptlieferant von Vitamin

B1 spielt deshalb der Keim eine große Rolle. Kein anderes Lebensmittel enthält so viel Vitamin B1 wie der Getreidekeim. Ohne Vollgetreide gelingt es kaum, den Bedarf an diesem Vitamin ausreichend zu decken.

Der **Mehlkörper**, aus dem das Auszugsmehl und somit auch viele Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln und Gebäck hergestellt werden, besteht hauptsächlich aus Stärke und Kleber, Vitalstoffe enthält er hingegen kaum.

Die **Aleuronschicht – das ist die Randschicht des Getreidekorns, die den Mehlkörper von der äußeren Schale trennt** – ist nicht nur besonders eiweiß- und fettreich, sondern enthält außerdem Vitamine, Mineral- und Faserstoffe.

Die **Randschichten, die dem Schutz von Aleuronschicht, Mehlkörper und Keimling dienen**, bestehen hauptsächlich aus Faserstoffen, die insbesondere für die Darmperistaltik und Verdauung wichtig sind. Sie enthalten aber auch viele Vitamine, Eiweiße und Mineralstoffe.

Der Grad für die Qualität eines Getreidekorns ist die Keimfähigkeit. Damit man von einem vollwertigen Getreide sprechen kann, muss es zu 95–98 Prozent keimfähig sein.

Getreide – als Brei oder Brot – war schon immer ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung. Bis vor etwa 150 Jahren verwendete man es mit allen seinen Bestandteilen, also auch mit den Randschichten sowie dem Keim. Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte man, dass man, wenn man den Keim und die Randschichten entfernt, ein Mehl mahlen kann, das lange haltbar ist. Das Mehl konnte so besser gelagert werden und sicherte damit die Versorgung der stetig wachsenden Bevölkerung in den Städten. Die Entwicklung der Mühlentechnik machte es möglich, den fetthaltigen Keim und die Randschichten vor dem Mahlprozess zu entfernen. Der isolierte Stärkekern wurde zu Mehl vermahlen, das dadurch nahezu unbegrenzt lagerfähig war. Dieses Mehl, auch als Auszugsmehl bezeichnet, enthält kaum noch Vitalstoffe. Es gehört aus qualitativer Sicht daher zu den minderwertigen Nahrungsmitteln.

Der Verzehr von Vollkorngetreide ist in der vitalstoffreichen Vollwertkost ein wesentlicher Faktor und kann dabei helfen, Zivilisationskrankheiten zu vermeiden bzw. deren Fortschreiten zu verlangsamen. Rohes Getreide, das – geschrotet und eingeweicht bzw. gekeimt als Frischkorn-

brei – täglich gegessen wird, versorgt den Organismus mit den Vitaminen des B-Komplexes sowie vielen anderen Vitalstoffen.

Verluste durch das Ausmahlen

Die folgende Tabelle zeigt, dass Auszugsmehl im Verhältnis zu Vollkornmehl nur noch sehr wenige Vitalstoffe enthält und wie groß der Verlust beim Ausmahlen ist.

Wirkstoffe	Vollkornmehl 1 kg	Auszugsmehl 1 kg	Verlust
Eisen	44 mg	7 mg	84 %
Kupfer	6 mg	1,5 mg	75 %
Magnesium	250 mg	120 mg	52 %
Mangan	70 mg	20 mg	71 %
Kalium	4730 mg	1150 mg	76 %
Calcium	120 mg	60 mg	50 %
Vitamin B1	5,1 mg	0,7 mg	86 %
Vitamin B2	1,3 mg	0,4 mg	69 %
Vitamin B6	4,4 mg	2,2 mg	50 %
Niacin	57 mg	7,7 mg	86 %
Vitamin B5	50 mg	23 mg	54 %
Provitamin A	3,3 mg	0 mg	100 %
Vitamin E	24 mg	0 mg	100 %



Getreidesorten

WEIZEN

Weizen – eigentlich ein Sammelbegriff für sechs verschiedene Arten der Gattung Triticum – gehört zu den ältesten Getreidearten. Der Ursprung des Pflanzennamens geht auf das daraus gewonnene Mehl und seine helle Farbe zurück. Wenn wir von Weizen sprechen, meinen wir eigentlich immer den als Brotgetreide verwendeten Weichweizen, der dank seines hohen Anteils an Klebereiweiß sehr gute Backeigenschaften besitzt.

Klebereiweiß entsteht, wenn die Mehleweiße, die sich im Stärkekern befinden, feucht werden. Je nachdem, wie stark die Klebereigenschaft ausgeprägt ist, unterscheidet man aus backtechnischer Sicht zwischen Weizen mit sehr guter, guter und nicht so guter Backqualität. Die Klebereiweiße sind für die Teigelastizität und Teigstabilität verantwortlich. Sie halten das Teigvolumen und ermöglichen eine gute Krumenbildung des Gebäcks.

Wie stark die Backeigenschaften ausgeprägt sind, hängt nicht nur von der Weizensorte ab, sondern auch davon, ob das Mehl vom Winter- oder Sommerweizen stammt. Wintersorten sind widerstandsfähiger und ertragreicher, besitzen aber weniger Klebereiweiß. Daher wird das Mehl meist als Mischung von Sommer- und Winterweizen abgefüllt. In den letzten Jahrzehnten wurden immer wieder neue Weichweizensorten gezüchtet, die noch ertragreicher bzw. resistenter gegen bestimmte Pflanzenkrankheiten und Schädlinge sind.

Weichweizen ist ein Nacktgetreide, d. h., dass die Samenkörner nach dem Dreschen ohne Hüllspelzen speisefähig herausfallen. Durch Abtrennen der Randschichten (Kleie) und der Keimanlage werden Auszugsmehle hergestellt. Mit diesen hellen, feinen Weizenmehlen können Feingebäcke jeder Art gebacken werden, die uns optisch eine hohe Qualität vorgaukeln.

Verwendung: Weizen wird in erster Linie zu Mehl verarbeitet und zur Herstellung von Brot verwendet. In der Vollkornküche kann Weizen aber sehr vielfältig eingesetzt werden: gekeimt, zu Flocken gepresst oder gekocht als Beilage und Salat. Geschrotet und eingeweicht findet Weizen auch im Frischkornbrei Verwendung. Vollkornmehl oder

Schrot kann zudem für Suppen, Knödel, Aufläufe, Saucen, salziges und süßes Gebäck verwendet werden.

DINKEL

Dinkel ist sehr eng mit dem Weichweizen verwandt. Im Anbau ist er sehr anspruchslos und widerstandsfähig. Allerdings ist er weniger ertragreich als Weizen, und es gibt kaum Neuzüchtungen.

Dinkel ist ein Spelzgetreide, d. h., die von Hüllspelzen umgebenen Samenkörner müssen entspelzt werden. Das nackte Korn behält dabei aber seine volle Keimfähigkeit. Dinkelmehl hat wegen seines hohen Gehalts an Klebereiweiß sehr gute Backeigenschaften.

Verwendung: Dinkel ist ein ausgezeichnetes Brotgetreide. Das ganze Korn kann gekocht, geschrotet, zu Flocken gepresst oder fein gemahlen und sowohl zur Zubereitung von pikanten als auch süßen Speisen verwendet werden, z. B. für Salate, Bratlinge, Suppen, Frischkornbrei, Nudeln, Brot, Kuchen und Gebäck.

GRÜNKERN

Als Grünkern wird unreif geernteter Dinkel bezeichnet. Das Getreide wird ungefähr drei bis vier Wochen vor der Vollreife im sogenannten milchreifen Zustand geerntet. Die Körner sind dann noch sehr weich, und die Stärke hat sich noch nicht gebildet. Nach dem Dreschen werden die Körner dann gedarrt, d. h., über Buchenholz geröstet und getrocknet. Auf diese Weise bekommt Grünkern seine grüne Farbe und seinen typischen Geschmack. Im Gegensatz zu Dinkelmehl ist Mehl aus Grünkern nicht mehr backfähig.

Verwendung: Aufgrund seines würzigen Geschmacks eignet sich Grünkern hervorragend für die Zubereitung von Suppen, Saucen, Knödeln, Bratlingen, Salaten und Brotaufstrichen.

HARTWEIZEN

Hartweizen wird auch Durum oder Durumweizen genannt und stammt direkt vom Urgetreide Emmer ab. Die harten, glasig schimmernden Körner sind nicht nur besonders reich an Kleberweiß, sondern auch sehr proteinreich. Mit Hartweizen gemachte Teige sind sehr elastisch und werden gerne zur Herstellung von Nudeln ohne Ei verwendet.

Hartweizen wird zu Grieß vermahlen und hat eine hellgelbe Farbe.

Verwendung: Hartweizen eignet sich für Nudeln, Knödel sowie süße und salzige Grießspeisen. Man kann den sehr fein gemahlene Grieß (Dunst) auch unter den Brotteig mischen (allerdings nicht mehr als 10 %), um so die Teigbindung, das Teigvolumen, die Gärung und die Qualität des Gebäcks zu verbessern.

KAMUT

Kamut stammt wie der Hartweizen vom Emmer ab und war im alten Ägypten sehr verbreitet. Der Name „Kamut“ ist die altägyptische Bezeichnung für Weizen. Kamutkörner sind viel größer als Weizenkörner und glasig gelb. Dank seines hohen Eiweißgehalts – er kann bis zu 20 Prozent beitragen – sowie seines hohen Nähr- und Vitalstoffgehaltes ist Kamut ein für die Ernährung sehr wichtiges Getreide. Die Backeigenschaften sind wegen der ausgezeichneten Klebereigenschaften sehr gut.

Verwendung: Kamut ist ein echter Grießweizen und als solcher vielseitig einsetzbar. Man kann damit Nudeln bzw. süße oder salzige Grießspeisen zubereiten. Doch auch geschrotet, geflockt und gekeimt eignet sich Kamut für die Zubereitung schmackhafter Speisen.

ROGGEN

Roggen ist ein typisches Brotgetreide, das keine großen Ansprüche an Böden und Klima stellt und deshalb bis vor etwa 100 Jahren an der Spitze unserer heimischen Getreidesorten stand.

Roggen enthält weniger Klebereiweiß als Weizen; die Schleimstoffe im Roggen verhindern beim Aufquellen die Kleberausbildung. Aus diesem Grund müssen beim Backen mit Roggenmehl einige Dinge beachtet werden. So benötigt Roggen beispielsweise mehr Wasser, mehr Wärme, mehr Zeit und als Triebmittel Sauerteig. Mit Roggenmehl gebackene Brote sind saftiger und bleiben länger frisch, da der Teig im Vergleich zu Weizenteig mehr Wasser aufnimmt.

Verwendung: Roggen wird vor allem zum Brotbacken (insbesondere zur Herstellung von Sauerteigbrot) verwendet. Doch man kann ihn auch zu Flocken quetschen

oder keimen. Aus Roggen lassen sich darüber hinaus Eintopfgerichte, Aufläufe, Bratlinge oder Suppen zubereiten.

GERSTE

Gerste ist eine der ältesten Kulturpflanzen, die in Nackt- und Spelzgerste unterschieden wird. Bei der Spelzgerste ist die Spelze am Korn festgewachsen und muss nach dem Ernten entfernt werden. Dabei wird das Korn jedoch oft beschädigt, sodass es nicht mehr keimfähig ist. Spelzgerste wird hauptsächlich als Futtergetreide, zum Bierbrauen und zur Herstellung von Backmitteln (Malzbackmittel) verwendet. Nacktgerste ist hingegen ein spelzfreies Getreide. Die Körner fallen beim Dreschen heraus, sie müssen nicht geschält werden und sind speise- bzw. keimfähig. Nacktgerste kann daher als vollwertig bezeichnet werden und wird vorzugsweise in der Vollwertküche verwendet. Im Handel findet man Nacktgerste manchmal auch unter der Bezeichnung Sprießkorngerste.

Verwendung: Gerstenkörner können für Suppen, Aufläufe und Eintopfgerichte verwendet werden. Gekeimt oder geschrotet kann man daraus Frischkornbrei, Bratlinge und Knödel zubereiten. Geringe Mengen Gerstenvollkornmehl kann man auch Brotteigen zufügen.

HAFER

Hafer gehört zu den Breigetreiden. Er enthält nur Spuren von Klebereiweiß und ist somit allein nicht backfähig. Auch beim Hafer unterscheidet man zwischen Spelz- und Nackthafer. Im Gegensatz zum Spelzhafer muss Nackthafer vor der Verwendung nicht erhitzt und entspelzt werden. Er behält daher seine Keimfähigkeit sowie alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Der Fettgehalt von Hafer liegt bei 7–8 Prozent und ist der höchste aller Getreidesorten. Auch der Eiweißgehalt ist mit durchschnittlich 12 Prozent sehr hoch. In der Vollwertküche wird vorzugsweise Nackthafer (auch Sprießkornhafer genannt) verwendet.

Verwendung: Nackthaferkörner können gekocht, geflockt, gekeimt oder geschrotet für die Zubereitung von Suppen, Saucen, Knödeln oder Bratlingen verwendet werden. In kleinen Mengen kann man Hafer auch unter Brotteige mischen.



Weizen

Grünkern

Roggen

Dinkel

Hafer

Vollkornreis

Nacktgerste

entspelzte
Gerste

HIRSE

Als Breigetreide gehört Hirse zu den ältesten Kulturpflanzen. Ihr Nähr- und Vitalstoffgehalt ist beachtlich, ebenso der Eiweißgehalt von 10–12 Prozent. Da Hirsekörner von einer harten und mit ihnen verwachsenen Samenschale umgeben sind, müssen sie – bis auf Braunhirse – geschält werden. Beim Abtrennen der Hüllspelzen kann die Keimanlage beschädigt werden, sodass Keimöl austritt und mit Luftsauerstoff oxidiert. Die Hirse und das daraus gemahlene Mehl können dadurch bitter schmecken. Aus diesem Grund sollten Sie Hirse nie in großen Mengen kaufen und sie so schnell wie möglich verwenden.

Man unterscheidet verschiedene Hirsesorten:

- ▶ **Rispenhirse** (auch **Goldhirse** genannt) gilt in Europa als Speisehirse schlechthin und ist in Naturkostläden in unterschiedlichen Korngrößen erhältlich.
- ▶ **Borstenhirse** (auch **Kolbenhirse** genannt) enthält Klebereiweiß und ist somit auch backfähig.
- ▶ **Perlhirse** ist in trockenen Zonen Afrikas und Asiens bis heute das wichtigste Speisegetreide. Sie wird dort hauptsächlich zu Mehl vermahlen und für Fladenbrote und Breie verwendet. In Amerika wird sie hauptsächlich als Futtermittel eingesetzt.
- ▶ **Teff** (oder **Zwerghirse**) ist in Äthiopien das wichtigste Getreide. Es ist die Grundlage für das Nationalgericht Injera – eine Art Fladenbrot –, wird zu Bier verarbeitet und als Tierfutter eingesetzt. Und obwohl Teff glutenfrei ist, besitzt es gute Backeigenschaften.
- ▶ **Sorghumhirse** (auch **Mohrenhirse** genannt) dient hauptsächlich in Afrika, im Nahen Osten und in China als Nahrungspflanze. Sie wird zu Brei, Grütze oder Fladen verarbeitet bzw. zur Bierherstellung genutzt. Außerdem findet sie als Viehfutter Verwendung.
- ▶ **Braunhirse** gehört zu den Rispenhirschen und hat eine rötlich-braune Schale. Sie wird mitsamt den Schalen verwendet, auch das Mahlgut hat eine braune Farbe. Obwohl Braunhirse glutenfrei ist, kann man damit backen und lockeres Gebäck herstellen. Sie eignet sich aber auch für die Zubereitung von Bratlingen.

Verwendung: Hirse kann sehr vielseitig eingesetzt werden. Die gekochten Körner ergeben, mit Gemüse oder Obst gemischt, schmackhafte süße und salzige Gerichte. Ge-

schrotet oder vermahlen kann Hirse für Suppen, Saucen und Gebäck verwendet werden. In kleinen Mengen kann man Hirse auch unter den Brotteig mischen.

MAIS

Mais kam erst nach der Entdeckung Amerikas nach Europa, Asien und Afrika. Sein Ursprung liegt im tropischen Regenwald Zentralmexikos. Doch Mais ist nicht nur ein wichtiges Grundnahrungsmittel, sondern auch ein wichtiger Rohstoff für die Nahrungsmittel-, Kosmetik- und Futtermittelindustrie bzw. für die Produktion von Biotreibstoffen. In der Nahrungsmittelindustrie begegnet uns Mais vor allem in Maisstärke, Maismehl, Maisgrieß, Maisflocken, Cornflakes, Glucosesirup und Maiskeimöl. Da Mais kein Klebereiweiß enthält, ist er nicht backfähig. Maissorten werden nach der Struktur und Form des Korns, der Inhaltsstoffe und der Verwendung unterschieden. So gibt es beispielsweise Hartmais, Zahnmais, Stärkemais, Puffmais und Zuckermais.

Verwendung: Mit Maismehl können pikante und süße Gerichte gekocht werden, z. B. Polenta, Aufläufe, Pfannengerichte und Knödel in verschiedensten Variationen. Aus Puffmais wird im Handumdrehen Popcorn. Kaufen Sie immer ganze Maiskörner, die Sie mit einer Getreidemühle frisch vermahlen können.

REIS

Reis gehört neben Weizen zu den wichtigsten Getreidearten und liegt nach Mais und Weizen an dritter Stelle der Weltgetreideproduktion. Für viele asiatische Völker ist Reis das Hauptnahrungsmittel. Wie Hafer und Gerste sind die Reiskörner von Hüllspelzen umgeben, die schonend entfernt werden müssen, damit das Korn nicht beschädigt wird. Reis, bei dem nur die Spelzen entfernt wurden, nennt man Vollkorn- oder Naturreis. Er hat einen höheren Vitamin- und Nährstoffgehalt, da das Korn noch von Silberhäutchen und Keimling umhüllt ist. Werden Silberhäutchen und Keimling abgeschliffen, erhält man weißen Reis. Darüber hinaus unterscheidet man noch zwischen Lang- und Rundkornreis. Langkornreis (z. B. Basmati-, Jasmin- oder roter Reis) hat sehr lange, harte Körner, die nach dem Kochen locker-körnig und nur leicht klebrig bleiben. Rundkornreis (z. B. Arborio, Sushireis, Milchreis) quillt beim Kochen stark auf und wird schön weich und cremig. Im Handel

wird auch Wildreis angeboten. Dabei handelt es sich aber genau genommen nicht um eine Reissorte, sondern um ein Wassergras, das wie Reis gekocht und verwendet wird. Wildreis hat eine braun-schwarze Farbe und einen nussigen Geschmack.

Verwendung: Reis wird hauptsächlich als ganzes Korn gekocht und als Beilage, für Füllungen, Salate, Aufläufe und Süßspeisen verwendet. Zu feinem Mehl vermahlen kann Reis für die Zubereitung von Suppen und Saucen (z. B. Béchamel) eingesetzt werden.

BUCHWEIZEN

Buchweizen ist kein Getreide, sondern gehört zur Familie der Knöterichgewächse. Wegen seiner stärkehaltigen Samen wurde er schon immer wie Getreide genutzt. Die dreikantigen Früchte müssen in speziellen Mühlen geschält werden. Durch das Abtrennen der schwarzen ungenießbaren Schale kann das Samenkorn beschädigt werden. Deshalb sollte man Buchweizen nicht zu lange lagern, sondern schnell verbrauchen.

Verwendung: Buchweizen kann als ganzes Korn gekocht oder zu Schrot und Mehl vermahlen werden. Es lässt sich sehr gut für Suppen, Aufläufe, Knödel, Pfannengerichte und Kuchen verwenden. Die helle Farbe und die gute Bindefähigkeit von Buchweizen kann man sich in der Küche zunutze machen, wenn es darum geht, Süßspeisen oder Gebäck ohne Eier und Topfen (Quark) herzustellen. Im Rahmen der vitalstoffreichen Vollwertkost kann frisch gemahlener Buchweizen eine gute Ergänzung zu den heimischen Getreidearten sein.

WEITERE GETREIDESORTEN

Emmer (auch Zweikorn genannt) ist eine der ältesten Weizenarten. Seine Körner sind hart und das Mahlgut eher grieslig. Emmer kann man, wenn man es mit Vollkornmehl mischt, sehr gut zum Brotbacken verwenden. Das Brot bekommt durch das Emmermehl eine dunkle Färbung und einen nussigen Geschmack. Er eignet sich aber auch für die Herstellung von Nudeln, Knödeln, Grießspeisen und Mürbteigen.

Einkorn ist ebenfalls eine uralte Weizenart. Es enthält reichlich Klebereiweiß und lässt sich sehr gut verbacken.

Triticale ist eine Kreuzung aus Weizen und Roggen, die durch Züchtung entstanden ist. Sie wird hauptsächlich als Viehfutter und zur Produktion von Bioenergie genutzt.

Praktische Tipps

Mehl sollte immer frisch gemahlen werden, da nur frisches Mehl alle Vitalstoffe enthält. Wenn Sie keine Getreidemühle besitzen, lassen Sie sich das Mehl einfach im Naturkostladen mahlen und verwenden es innerhalb von 14 Tagen. Bis dahin muss es kühl und verschlossen aufbewahrt werden. **Grob gemahlene Getreide, Schrot genannt**, eignet sich sehr gut für Suppen, Aufläufe, Bratlinge, Knödel und Frischkornspeisen. **Vollkornmehl**, das zum Backen von Brot, Kuchen und Gebäck verwendet wird, sollte immer fein gemahlen werden, damit die Backwaren luftig und locker werden.

AUFBEWAHRUNG

Getreide sollte luftig und trocken aufbewahrt werden. Verwenden Sie dafür Holzkisten, Leinenbeutel oder – für kleine Mengen – Gläser. Wichtig ist, dass das Getreide regelmäßig bewegt wird. Die ideale Lagertemperatur für Getreide beträgt 12–16 Grad Celsius.

Getreideflocken werden durch Quetschen oder Walzen von Getreide gewonnen. Bei diesem Vorgang wird das Korn „geöffnet“, und der Vitalstoffverlust setzt ein. Um die Haltbarkeit der im Handel angebotenen Flocken zu gewährleisten, werden sie einer Hitzebehandlung unterzogen, bei der die fettspaltenden Enzyme sowie einige Vitamine und Mineralstoffe zerstört werden. Deshalb gehören fertige, abgepackte Flocken nicht zu einer vollwertigen Ernährung und ersetzen auf keinen Fall den Frischkornbrei. Sie können Ihre Flocken zu Hause ganz leicht und schnell mit einer Getreidequetsche herstellen. Bei harten Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Dinkel oder Gerste wird die harte Schale elastischer, wenn die Körner vorher eingeweicht werden. Nach einer Einweichzeit von etwa 30 Minuten seihen Sie das Getreide ab und lassen es 12–24 Stunden stehen. Auf diese Weise wird die äußere Fruchtschale weicher, und das Getreide lässt sich gut flocken. Hafer müssen Sie nicht einweichen, er kann sofort durch die Flockenquetsche gepresst werden. Sie können Hafer aber auch mit der Getreidemühle schroten. Allerdings sollten Sie ihn nach dem

BLUMENKOHLMIT SAUERRAHM



300 g **Blumenkohl**
100-150 g **Sauerrahm**
Vollmeersalz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL **Zitronensaft**
Kurkuma (Gelbwurz) oder **Currypulver**
1 EL **Schnittlauch** oder **Petersilie**, fein geschnitten

ZUBEREITUNG

- 1 Blumenkohl putzen, waschen und fein schneiden.
- 2 Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Kurkuma und Schnittlauch verrühren, mit dem Blumenkohl vermischen und etwas ziehen lassen.

KAROTTENSALATMIT SESAM



2-3 EL **Sesam**
3 **Karotten**
Zitronensaft
Vollmeersalz
Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 Sesam in einer trockenen Pfanne leicht rösten, bis die ersten Samen anfangen zu springen.
- 2 Auskühlen lassen und in einem Mixer zerkleinern.
- 3 Karotten waschen und mit Schale fein hobeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.
- 4 Den Salat mit Salz, Olivenöl und Sesam vermischen.

KAROTTEN MIT STANGENSELLERIE



3 **Karotten**
2-3 **Selleriestangen**
Zitronensaft
Kräutersalz
Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 Karotten waschen, eventuell bürsten und mit Schale in feine Stifte hobeln.
- 2 Stangensellerie waschen, in dünne Scheiben schneiden und zu den Karotten geben.
- 3 Mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl anmachen.

Karottensalat
mit Sesam



Blumenkohl
mit Sauerrahm





Fenchel mit Karotten



Blumenkohl mit Peperoni

BLUMENKOHLMIT PEPERONI



300 g **Blumenkohl**
200 g **rote** und **gelbe Peperoni**, in Würfel geschnitten
2 EL **Petersilie**, fein geschnitten
3 EL **schwarze Oliven**, in Scheiben geschnitten
Vollmeersalz
Zitronensaft
Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 Blumenkohl putzen und waschen.
- 2 In Röschen teilen und diese in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Peperoniwürfel, Petersilie und Oliven dazugeben.
- 4 Mit Salz, Zitronensaft und Olivenöl anmachen.

KAROTTEN MIT LAUCHSTREIFEN



2 **Karotten**
Zitronensaft
80-100 g **Lauch**
Vollmeersalz
2 EL **Essig**
Olivenöl
Thymian, fein geschnitten

ZUBEREITUNG

- 1 Karotten waschen, eventuell bürsten und mit Schale in feine Stifte hobeln. Mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Lauch halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden und zu den Karotten geben.
- 3 Mit Salz, Essig, Olivenöl und Thymian anmachen.

FENCHEL MIT KAROTTEN



1 **Fenchelknolle**
2 **große Karotten**
Zitronensaft
100 g **Naturjoghurt**
Vollmeersalz
Olivenöl
40 g **Mandeln**, in Stifte geschnitten

ZUBEREITUNG

- 1 Fenchel waschen, vierteln und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.
- 2 Karotten waschen, eventuell bürsten und mit Schale fein hobeln. Zum Fenchel geben und mit Zitronensaft vermischen.
- 3 Joghurt, Salz und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und den Salat damit anmachen.
- 4 Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, auskühlen lassen und den Salat damit bestreuen.

Fenchel
mit Orangen



Grüner Salat mit Parmesan



Fenchelsalat
mit Birne und Datteln



GRÜNER SALAT MIT PARMESAN



- 1 **grüner Salatkopf**
- 4 EL **Kürbiskerne**
- Vollmeersalz**
- Balsamicoessig**
- Olivenöl**
- 40 g **Parmesan**, in dünne Scheiben gehobelt

ZUBEREITUNG

- 1 Salat waschen, gut abtropfen lassen oder trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 2 Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.
- 3 Den Salat mit Salz, Balsamicoessig und Olivenöl anmachen.
- 4 Parmesan und Kürbiskerne untermischen.

TIPP

- Geben Sie noch 50–100 g Feldsalat oder Rucola dazu.

FENCHEL MIT ORANGEN



- 2 **Fenchelknollen**
- 2 **Orangen**
- etwas **Vollmeersalz**
- Zitronensaft**
- Olivenöl**

ZUBEREITUNG

- 1 Fenchel waschen, vierteln und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Fenchelgrün beiseitestellen.
- 2 Die Orange mit einem Messer schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Fruchtfleisch in Würfel oder Scheiben schneiden und mit dem Fenchel vermischen.
- 3 Den Salat mit Salz, Zitronensaft und Öl anmachen und mit Fenchelgrün bestreuen.

FENCHELSALAT MIT BIRNE UND DATTELN



- 1-2 **Fenchelknollen** (etwa 250 g)
- 1 **große Birne**, in Stücke geschnitten
- 1 **Zitrone**, Saft
- 4-6 **Datteln**
- etwas **Orangenschale**, abgerieben
- Vollmeersalz**
- Olivenöl**

ZUBEREITUNG

- 1 Fenchel waschen, vierteln und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.
- 2 Birnenstücke zum Fenchel geben und mit Zitronensaft vermischen.
- 3 Datteln entkernen, in Ringe schneiden und zum Fenchel geben.
- 4 Mit Orangenschale, Salz und Olivenöl abschmecken.

Kohlrabiparpaccio



Rohnen mit Sonnenblumenkernen

ROHNEN MIT STANGENSELLERIE

 4 Personen



1-2 **Rohren** (etwa 200 g)
2 **Selleriestangen**
1 **kleiner säuerlicher Apfel**
100-150 g **Sauerrahm**
Vollmeersalz
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
1 EL **Petersilie**, gehackt

ZUBEREITUNG

- 1 Rohren waschen, bürsten, die narbigen Teile entfernen und in feine Stifte hobeln.
- 2 Stangensellerie in Streifen und Apfel in Würfel schneiden. Mit den Rohren vermischen.
- 3 Die restlichen Zutaten zu einer Sauce verrühren und den Salat damit anmachen.

ROHNEN MIT SONNENBLUMENKERNEN

 4 Personen



1-2 **Rohren** (etwa 300 g)
3 EL **Sonnenblumenkerne**
Kräutersalz
Obstessig
Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 Rohren waschen, bürsten, die narbigen Teile entfernen und in feine Stifte hobeln.
- 2 Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne kurz rösten und auskühlen lassen.
- 3 Rohren mit Kräutersalz, Obstessig und Olivenöl anmachen.
- 4 Sonnenblumenkerne untermischen.

KOHLRABICARPACCIO

 4 Personen

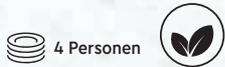


300 g **Kohlrabi**
Pfeffer aus der Mühle
Vollmeersalz
4 EL **Olivenöl**
2 EL **Essig**
1 TL **Meerrettich** oder **Senf**
1 EL **Petersilie**, fein geschnitten
3-4 EL **Sonnenblumen-** oder **Pinienkerne**
4 EL **Parmesan**, in dünne Scheiben gehobelt

ZUBEREITUNG

- 1 Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.
- 2 Dachziegelartig auf Tellern anordnen und mit Pfeffer bestreuen.
- 3 Salz, Olivenöl, Essig, Meerrettich und Petersilie zu einem Dressing verrühren und den Kohlrabi damit beträufeln.
- 4 Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne leicht rösten. Zusammen mit Parmesan auf dem Kohlrabi verteilen.

BUNTER SALAT MIT BROTWÜRFELN



- 200 g **grüner Salat**
- 6–8 **Cocktailtomaten** oder 2 **Tomaten**
- 120 g **Zucchini**
- 1 EL **Butter**
- 100 g **Vollkornbrot**, in mittelgroße Würfel geschnitten
- 1 TL **Senf**
- Kräutersalz**
- Essig**
- Olivenöl**
- 1 EL **Petersilie**, fein geschnitten
- 1 EL **Bohnenkraut**, fein geschnitten

ZUBEREITUNG

- 1 Den Salat waschen, gut abtropfen lassen oder schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 2 Cocktailtomaten waschen, halbieren und zum Salat geben.
- 3 Zucchini waschen, in größere Stifte hobeln und ebenfalls zum Salat geben.
- 4 Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin leicht bräunen.
- 5 Senf, Kräutersalz, Essig, Olivenöl, Petersilie und Bohnenkraut zu einem Dressing verrühren und den Salat damit anmachen.
- 6 Zum Schluss die Brotwürfel unterheben.

GURKENSALAT MIT MELISSENDRESSING



- 2 **Salatgurken**
- 6 **schwarze Oliven**
- 5–6 **Melissenblätter**
- Zitronensaft**
- Kräutersalz**
- Olivenöl**

ZUBEREITUNG

- 1 Gurken waschen und mit Schale in nicht zu dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
- 2 Oliven in Ringe schneiden und zu den Gurken geben.
- 3 Melissenblätter in Streifen schneiden und mit Zitronensaft, Kräutersalz und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Salat damit anmachen.

GURKEN MIT SAUERRAHM



- 1–2 **Salatgurken**
- 4–6 EL **Sauerrahm** oder **Crème fraîche**
- Paprikapulver**
- Kräutersalz**
- 2 EL **Schnittlauch**, fein geschnitten

ZUBEREITUNG

- 1 Gurken waschen und mit Schale in nicht zu dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
- 2 Sauerrahm mit Paprikapulver, Kräutersalz und Schnittlauch zu einem Dressing verrühren und über die Gurken geben.

Bunter Salat mit Brotwürfeln



Gurken mit Sauerrahm



KNOLLESELLERIE MIT APFEL

 4 Personen



200 g **Knollensellerie**
Zitronensaft
1 **Apfel**
4 EL **Sahne**
Vollmeersalz
Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 Knollensellerie schälen, in Stifte hobeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In Stifte hobeln und mit dem Sellerie vermischen.
- 3 Den Salat mit Sahne, Salz und Olivenöl abschmecken.

KNOLLESELLERIE MIT PARMESAN

 4 Personen



½ **Knollensellerie** (etwa 300 g)
Zitronensaft
Vollmeersalz
Olivenöl
4 EL **Parmesan**, gerieben

ZUBEREITUNG

- 1 Knollensellerie schälen, in Stifte hobeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Mit Salz und Olivenöl abschmecken und Parmesan unterrühren.

RADICCHIO MIT BOHNEN

 4 Personen



100 g **weiße Bohnen**
Vollmeersalz
Obst- oder Balsamicoessig
Olivenöl
1 **Radicchio**
1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt

ZUBEREITUNG

- 1 Bohnen gut mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Das Einweichwasser wegschütten und die Bohnen mit reichlich frischem Wasser und etwas Salz weich kochen.
- 2 Abseihen und noch warm mit etwas Essig und Öl vermischen. Ziehen lassen.
- 3 Radicchio waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.
- 4 Zu den Bohnen geben und alles mit Salz, Essig, Olivenöl und Knoblauch abschmecken.

TIPPS

- Mischen Sie 2–3 EL geröstete Kürbiskerne unter den Salat.
- Sie können auch noch Weizenkörner unter den Salat mischen. Dazu 100 g Weizen mit 300 g Wasser zum Kochen bringen und 45 Minuten köcheln lassen. Salzen und zugedeckt 3 Stunden quellen lassen. Unter den Salat mischen. Die Weizenkörner können auch mit Salz, Essig und Olivenöl angemacht und zu anderen Rohkostgerichten serviert werden.



Radicchio mit Bohnen



Knollensellerie mit Apfel



DAS KULTBUCH IN NEUER AUSSTATTUNG

- Alles **WISSENSWERTE** rund um die vitalstoffreiche Vollwertkost
- **TIPPS UND TRICKS** zur richtigen Umsetzung einer Vollwerternährung und viele Anregungen und Empfehlungen für die Gesundheit
- **300 ERPROBTE UND LEICHT VERSTÄNDLICHE REZEPTE** mit geringem Zeitaufwand zum Nachkochen und Genießen für alle Tage
- **LECKERE GERICHTE** aus der vegetarischen Vollwertküche – ohne Zucker, Auszugsmehle und raffinierte Fette
- Jedes Rezept **MIT HINWEISEN**: vegan, glutenfrei oder tiereiweißfrei

**Ein ideales Kochbuch zur gesunden Ernährung
der gesamten Familie**

