



Getreidegerichte geschrotet oder ganze Körner

Einweichen verringert die Garzeit

- * Ausquellen immer bei niedriger Temperatur (Kochkiste)
Töpfe mit gut schließendem Deckel verwenden, die Flüssigkeit verdunstet sonst zu schnell - Gefahr des Ansetzens
- * Gewürze fördern die Bekömmlichkeit
- * Hirse heiß waschen, da beim Schälen der Keimling oft verletzt wird, kann beim Lagern das austretende Keimöl ranzig werden (bitterer Geschmack)
- Buchweizen heiß waschen, darin enthaltener roter Farbstoff (Phargopyrin) kann in Einzelfällen zu Allergien führen.
Alle anderen Getreide kalt waschen
- Geschroteten Hafer nicht einweichen, durch hohen Fettgehalt schnelles Oxidieren und bitterer Geschmack Flüssigkeitsverhältnis beim Ausquellen: 1 Teil Getreide, 2 - 3 Teile Flüssigkeit, als Faustregel
- * Hirse und Buchweizen bleiben körniger, wenn man sie in heißer Flüssigkeit aufsetzt Andere Getreidearten setzen wir kalt auf so quillt die Stärke besser aus Garzeiten von ganzen Körnern (eingeweicht):
Hafer 1(2 Std. Weizen, Roggen, Gerste - 1 Std. Reis - 30 min. (sehr milde Wärme)
Hirse und Buchweizen werden nicht eingeweicht Garzeit 15 - 20 min.

• Hülsenfrüchte oder Leguminosen

- sind die getrockneten Samen von Bohnen, Linsen, Erbsen, usw.
- * Sie sind ein preiswerter Eiweißlieferant Sie sind für Diabetiker gut geeignet, weil die darin enthaltenen Kohlenhydrate langsam abgebaut werden
- * In gut geschlossenen, dunklen Behältern sind Hülsenfrüchte lange haltbar
- * Vor dem Verarbeiten verlesen (Steinchen)
- * Gründlich in reichlich Wasser waschen und an der Oberfläche schwimmende Schalenteil entfernen Einweichen (8 -10 Std.) verringert die Garzeit.
Geschälte Hülsenfrüchte und Linsen brauchen nicht eingeweicht werden bilden mit bestimmten Bollostoffen der Hülsenfrüchte unlösliche Verbindungen, die eine längere Garzeit erforderlich machen
- * Das Einweichwasser zum Kochen mit verwenden
- * Aus zeitlichen Gründen wäre hier der Einsatz eines Dampfdrucktopfes sinnvoll, trotz Vitaminverlust. Ausnahme: Sojabohnen und halbierte Erbsen. Sie schäumen zu stark. Es empfiehlt sich die Hülsenfrüchte nach dem Kochen 1-2 Std. nachquellen zu lassen, es erhöht die Bekömmlichkeit.
- Erst nach dem Garen würzen: Salz und Säuren. wie Essig- und Zitronensäure bewirken eine Verhärtung der ballaststoffhaltigen Schalen und erschweren die Quellung.



Frischkostsalate

- * Wichtig ist nicht nur der rohe Zustand der Produkte, sondern auch die Frische
- * Alle Gemüse, können als Salat zubereitet werden
- * Keine Verluste von Inhaltsstoffen durch Erhitzen
- * Größte Wirksamkeit der Ballaststoffe, denn beim Erhitzen verlieren die Sallaststoffe bis zu 50 % ihrer Wirksamkeit -
- * Niedriger Energiegehalt - hohe Wirkstoffdichte
- * Keine Ermüdung noch einer Frischkostmahlzeit
- * Bei Mitverwendung von Milchprodukten - hohe biologische Wertigkeit des Proteins
- * Aufwertung und gute Bekömmlichkeit durch frische Kräuter, Nüsse, Samen und Keimlinge
- Gemüse und Obst der Jahreszeit verwenden, möglichst Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau
- * Möglichst viel Abwechslung in Gemüsesorten und Saucen anbieten
- * Immer zuerst die Salatsauce zubereiten, das vorbereitete Gemüse hinein geben und schnell servieren Bitterstoffe in Gemüse und Salaten sind gesundheitsförderlich; sie können durch Milchprodukte gemildert werden
Waschen von Salaten und Gemüse immer in unzerkleinertem Zustand, sonst Verlust von wasserlöslichen Vitaminen
- * Wir empfehlen kaltgepresste Öle.
- Bei Sauermilchprodukten empfehlen wir solche mit vorwiegend rechtsdrehender Milchsäure

Rezepte

Pikanter Linseneintopf süß-sauer

Zutaten:

200g Linsen, 50g rote Bohnen, 2 EL Rotweinessig, 3 Nelken, 2 Lorbeerblätter, 12 Dörrpflaumen, 3 Scheiben Ananas. 1 Apfel. 1 Suppenwürfel, Curry, Ingwer, Muskatnuss, 2 Zwiebeln, 30g Butter. 30g Mandeln gerieben, 1 Scheibe Schafskäse

Zubereitung:

Linsen und Bohnen getrennt einweichen. Bohnen in wenig Wasser halbweich kochen. Linsen und Essig zugeben und fast weich kochen.

Pflaumen, Ananas und Äpfel grob würfeln und mit Suppenwürfel und Gewürzen zu den Linsen geben und ca. 10 min. köcheln lassen.

Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten, die geriebenen Mandeln zugeben und ganz leicht bräunen lassen und zu den Linsen geben.

Pikant abschmecken und zuletzt den gewürfelten Schafskäse als Garnitur obenauf verteilen.



Gemüseragout in Kräutersauce

Zutaten:

100g Zwiebel, 20 g Butter, 150g Karotten, 150g Sellerie, 150g Fenchel, 150g Weißkraut, 150g Lauch, 150g Champignons, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 2-3 EL Weizen fein gemahlen, 4 EL Kräuter, 2-3 EL Essig oder Zitrone

Zubereitung:

Grob würfelig geschnittene Zwiebel in der Butter andünsten. Das Gemüse ebenfalls würfeln, nacheinander zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bissfest dünsten. Mit Sahne verfeinern mit etwas Weizenvollkornmehl binden und etwa 5 min. köcheln lassen. Gehackte Kräuter dazugeben und pikant abschmecken. Mit frischen gehackten Kräutern bestreut servieren.

Gebackene Zucchini mit Sprossen

Zutaten:

1/2 TL Kokosfett, 1 Knoblauchzehe, 500g Tomaten, 750g Zucchini, Kräutersalz, Pfeffer, 1 TL Basilikum, 200g saure Sahne oder Joghurt, 40 g geriebenen Parmesankäse, 2 EL Mungobahnensprossen, 2 EL Linsensprossen

Zubereitung:

Eine große Auflaufform mit Kokosfett einpinseln und mit der geschälten, halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Die Tomaten waschen, den Blütenansatz ausschneiden und die Tomate achteln, Die Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Tomaten, wie Schuppen, übereinander in die Auflaufform setzen. Anschließend das ganze mit den Gewürzen abschmecken. Die Auflaufform in den kalten Backofen schieben und bei 220 *C etwa 30 min. backen. Die saure Sahne oder Joghurt mit dem Parmesankäse, den Mungobohnensprossen und den Linsensprossen verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Grünkern-Möhrenbrötchen

Zutaten:

100g Grünkern, 40g Hefe, 1 TL Honig, 1/4 l Wasser, 250g Vollkornmehl, 100g Möhren, 1 TL Jodsalz

Zubereitung:

Grünkern über Nacht einweichen., abspülen, Hefe mit Honig in lauwarmen Wasser auflösen. Mit Grünkern und Weizenvollkornmehl verrühren. Die geraffelten Möhren unterziehen und mit Jodiertem Meersalz würzen. Durchkneten und 45 min. zugedeckt gehen lassen. In 8 Teile schneiden, Brötchen formen und auf einem bemehlten Backblech 10 min. gehen lassen. Oberfläche erhitzen. Bei 200 *C etwa 20 min. backen.



Pikanter Grünkernaufstrich

Zutaten:

50g Grünkernschrot fein, 100 ml Gemüsebrühe, 50 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 EL Kräuter, 1 EL Zitronensaft, 50 g Butter, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt ausquellen lassen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch fein zerdrücken, Kräuter hacken und zusammen mit Zitronensaft und weicher Butter unter den ausgekühlten Grünkernschrot mischen. Würzig und pikant abschmecken.

Viele Varianten entstehen durch die Verwendung anderer Getreidearten, verschiedener Kräuter und Gewürze, sowie durch die Zugabe von klein geschnittenen Nüssen, Gemüse, Samen oder von Milchprodukten.

Avocadoaufstrich

Zutaten:

1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Tomate, 1 Avocado, 1 TL Zitronensaft, Muskat, Pfeffer, 1-2 TL. Hefeflocken, 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen zerdrücken. Die Tomate waschen, den grünen Stielansatz entfernen und die Tomate in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenwürfel mit dem Avocadomus mischen. Den Brotaufstrich mit den Gewürzen, den Hefeflocken und dem fein gehackten Basilikum abschmecken.

Cremsen und Desserts

Carob-Creme mit Nüssen

Zutaten:

50g Weizen fein gemahlen. 50g Hirse fein gemahlen. ¼ TL Zimtpulver, 1-2 EL. Carobpulver, 400g Vollmilch, 50g Nüsse fein gerieben, 1 Prise Naturvanille, ½ TL Zitronenschale, 2 EL. Zitronensaft. 1-3 EL Honig, 150g Sahne

Zubereitung:

Weizen- und Hirsevollkornmehl, Zimt und Carob mit der Milch verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Noch heiß die geriebenen Nüsse, Honig, Naturvanille Zitronensaft und - Schale dazugeben und abschmecken. Sahne steif schlagen, unter die erkaltete Grundcreme heben, In Gläser abfüllen und garnieren.

Diese Creme kann nach Geschmack noch mit frischen Früchten verfeinert und variiert werden. Die Milch kann zum Teil oder ganz durch Wasser ersetzt werden.



Hirsecreme

Zutaten:

70g Hirse fein gemahlen, 34l Wasser, 150 ccm Sahne. 2 EL Honig, 3 EL Nüsse, nach Wunsch Erdbeeren oder Himbeeren

Zubereitung:

Hirse sehr fein mahlen und in die warme Flüssigkeit einrühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen.

Die Masse erkalten lassen. Sahne steif schlagen. Honig, geriebene Nüsse und geschlagene Rahm mit der Hirsecreme vorsichtig vermischen. Nach Wunsch noch Obst unterziehen.

Mandel-Bananen Creme

Zutaten:

4 EL Mandeln, 1 Banane 1 EL Honig. 1 Prise Jods&, 1 Msp. Zimt

Zubereitung:

Die Mandeln fein mahlen. Im Mixer mit der Banane pürieren. Mit Honig, Jodsaltz und Zimt abschmecken.

Auch im Kühlschrank nur begrenzt haltbar.

Sport-Mixgetränke = flüssige Vollwertnahrung

Bananen-Flip

Zutaten:

1 Banane, Saft aus einer Orange, 1 Eigelb. 1/4lt reine Buttermilch, Honig.

1 Scheibe Orange

Zubereitung:

Banane schälen und mit Orangensaft und Eigelb Im Mixer pürieren. Nach und nach die Buttermilch zugeben, mit Honig nach Geschmack süßen. Den Drink In ein Glas geben. mit der Orangenscheibe garnieren und sofort servieren.

Sport-Schorle

Zutaten:

100 ml Frucht- oder Gemüsesaft, 300 ml Magnesiumreiches Mineralwasser,

1 Zitronenscheibe (unbehandelt)

Zubereitung:

Fruchtsaft und Mineralwasser mischen und mit Zitronenscheibe garnieren.



Aufbautrunk „Olymp“

Zutaten:

100 ml Orangensaft, 100 ml Apfelsaft, ½ Banane, 1 EL Haferflocken, 1E Magertopfen, 1EL Zitronensaft, 1 Prise Zimt, 1 Prise Jodsalz.

Zubereitung:

Die Banane schälen und Kleinschneiden, zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab verquirlen.

Fitnessstrunk „Spiridon“

Zutaten:

1 Banane, 200 ml Karottensaft, 1 EL Haferflocken, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Sahne-Dickmilch

Zubereitung:

Die Banane schälen und kleinschneiden, zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab verquirlen. Vor dem Trinken kurz quellen lassen.

Vitamine: A,B,C,E

Karotten-Orangentrunk „Muntermacher“

Zutaten:

1/8l Karottensaft, Saft von 2 Orangen. 1 Prise gem. Ingwer, 7 TL Zitronensaft, 1 EL Haferflocken. 250g Joghurt. 1 Prise Jodsalz

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer verrühren und sofort servieren.

Gemüse-Sporttrunk „Relaxer“

Zutaten:

1 EL gehackte Paprikaschote, 1 EL gehackte Zwiebel, ½ Salatgurke, ¼ lt Tomatensaft, 1TL Kerbel, 1 Prise Paprikapulver, 2 Eiswürfel, Jodsalz, 1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Alle Zutaten mit Ausnahme des Schnittlauchs im Mixer verrühren. in ein Glas geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.