Einfach natürlich genießen

Vegetarische Wohlfühlrezepte aus vollwertigen Zutaten

Mit vielen glutenfreien und veganen Rezepten

Melanie & Sönke Brummerloh

Impressum

2. Auflage 2018
© 2018 Vollwert-Blog Verlag
Melanie und Sönke Brummerloh Vollwert-Blog GbR
Bergedorfer Str. 9
27726 Worpswede

E-Mail: kontakt@vollwert-blog.de
Internet: vollwert-blog.de

Autoren: Melanie Brummerloh, Sönke Brummerloh
Gesamtgestaltung: Melanie Brummerloh, Sönke Brummerloh
Unterstützung bei Umschlagsgestaltung: AG Medienfeld, ag-medienfeld.de
Unterstützung bei Seitengestaltung: Michaela Kienz, soulfood-kitchen.de; Marion Lustig, lustigonline.de
Lektorat: Elvira-Marcella Albrecht, Sylvia Brummerloh, Britta Habuch
Bildnachweis:
Alle Fotos von Eva Gründemann, food-vegetarisch.de
außer
S. 6, 18, 23, 33, 35, 36, 102, 140, 256, Rückseite: Melanie Brummerloh
S. 13: Alfred, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Weizenkorn.png

Druck: LASERLINE Druckzentrum Berlin KG, Berlin

LASERLINE *We print it. You love it!*
www.laser-line.de

Printed in Germany
ISBN: 978-3-9819432-1-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Einfach natürlich genießen

Vegetarische Wohlfühlrezepte aus vollwertigen Zutaten

Melanie & Sönke Brummerloh

Food-Fotos: Eva Gründemann

Vollwert-Blog
Lecker Essen - Gesund Leben

Inhalt

Einleitung 7

Unsere Ernährung 10

Natürliche Zutaten 19

Unsere Küchenausstattung 34

Frühstück 37

Brot, Brötchen & aufs Brot 47

Salate, Kleinigkeiten & Beilagen 101

Hauptgerichte, Suppen & Eintöpfe 141

Süßes & Getränke 187

Anhang

Danksagung 240

Übersicht: glutenfreie Rezepte 241

Übersicht: vegane Rezepte 242

Übersicht: Rohkost Rezepte 243

Register 244

Einleitung

Kreativ und abwechslungsreich mit naturbelassenen Zutaten zu kochen, ist unsere große Leidenschaft. Sönke hatte jedoch nicht immer so viel Freude beim Essen. Mit Mitte 20 war Sönke ganz im Gegenteil völlig verzweifelt, da er langsam nicht mehr wusste, was er vor lauter Allergien noch essen sollte.

Sein Leidensweg begann bereits im Kindesalter. Als wenige Monate altes Baby bekam Sönke Neurodermitis. In der Schulzeit gesellte sich Heuschnupfen dazu. Ständig plagten ihn Ekzeme, eine laufende Nase und gerötete Augen. Über die Jahre reagierte er allergisch auf immer mehr Pollen, Nahrungsmittel und andere Stoffe. Zu Studienzeiten wurde dann auch noch eine Weizenunverträglichkeit durch einen Arzt diagnostiziert.

Das machte seine Ernährung nochmal sehr viel schwieriger, denn Weizen versteckt sich als Zutat in vielen Nahrungsmitteln. Trotz seines Versuchs, möglichst alle allergieauslösenden Stoffe zu meiden, ging es Sönke gesundheitlich einfach durchgängig schlecht. Ärzte konnten ihm zwar mit entsprechenden Salben und Anti-Allergiemittelchen kurzfristig Linderung verschaffen, an ein Verschwinden seiner Beschwerden war jedoch nicht zu denken.

Eines Tages las Sönke in einem Leserbrief in einer Zeitung aus dem Bioladen, dass eine Vollwerternährung nach einem „Dr. Bruker“ bei Allergien und diversen Beschwerden helfen soll. Seine Ernährung zu verändern, war daher ein Strohhalm, nach dem Sönke griff, um sein Befinden zu bessern.

Tatsächlich konnte sich Sönke durch die Ernährungsumstellung auf vollwertige Lebensmittel mit möglichst wenig tierischem Eiweiß von Allergien und Heuschnupfen befreien. Sönke kann jetzt wieder durch blühende Wiesen gehen und bemerkt nicht mal mehr ein Kribbeln in der Nase. Weizen, Haselnüsse, Erdbeeren und andere vormals kritische Lebensmittel sind heute kein Problem mehr. Wir konnten sogar von der Stadt aufs Land ins Künstlerdorf Worpswede ziehen, wo uns jede Menge Wiesen und Birken umgeben. Vor ein paar Jahren wäre das undenkbar gewesen.

Für Melanie war die Ernährungsumstellung ebenfalls ein gesundheitlicher Gewinn. Melanie litt schon als Kind unter diffusen Knochen- und Gelenkschmerzen, gegen die kein Arzt helfen konnte. Jetzt sind diese Beschwerden einfach weg. Früher hätten wir nie gedacht, dass Essen einen so starken Einfluss auf die Gesundheit haben kann und dass das für uns unmittelbar erlebbar ist.

In unserer Ernährung dreht sich heute alles um pflanzliche Lebensmittel – viel frisches Obst & Gemüse, Vollkornprodukte, Kräuter, Hülsenfrüchte, kalt gepresste Öle, Nüsse und Saaten stehen auf unserem Speiseplan. Wir besitzen sogar eine kleine Mühle, mit der wir unser Getreide frisch zu Mehl vermahlen. Die Zubereitung darf mit zwei kleinen Kindern trotzdem nie besonders lange dauern. Vom ganzen Korn bis zum frisch gebackenen Brötchen schaffen wir es zum Beispiel in etwa einer halben Stunde.

Seit wir uns vollwertig ernähren, sind nicht nur unsere Allergien bzw. Knochenschmerzen weg. Wir fühlen uns insgesamt fitter und gesünder. Dabei erleben wir unsere Ernährung nicht als Einschränkung, sondern als Entdeckungsreise. Am Anfang unserer Ernährungsumstellung hätten wir nie für möglich gehalten, wie vielfältig und lecker eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung sein kann. Das Schöne an einer Vollwerternährung ist, dass wir im Prinzip alle Speisen zubereiten können. Ob Eis, Torten, Burger oder Flammkuchen – alles ist möglich. Lediglich die Zutaten und die Zubereitung entscheiden, ob das Ergebnis uns gut tut oder eher nicht.

Auf der Suche nach Inspirationen stöbern wir gerne in Bioläden, schlendern auf (Wochen-)Märkten und lieben es, uns auf Reisen durch außergewöhnliche Restaurants zu futtern. Unsere Sammlung an Kochbüchern ist auch stetig am Wachsen. Wir finden es faszinierend zu verstehen, was eine gesunde Ernährung ausmacht, wie sie unser Wohlbefinden beeinflusst und wie sich gesunde Speisen schmackhaft zubereiten lassen. Um tiefer in die Materie der Vollwerternährung einzusteigen, haben wir gemeinsam die Ausbildung zum ärztlich geprüften Gesundheitsberater GGB absolviert.

Mittlerweile wirbeln wir mit unseren beiden kleinen Kindern Melissa und Simon in der Küche. Vor allem unsere 3-jährige Tochter unterstützt uns dabei schon tatkräftig. Beide Kinder schlürfen gerne grüne Smoothies und lieben es, gemeinsam mit uns im Garten zu ernten.

Im Februar 2012 haben wir unseren Vollwert-Blog (vollwert-blog.de) im Internet gestartet, um von unseren Küchenexperimenten aus der Vollwert- und Rohkostwelt zu berichten. Dieses Kochbuch enthält nun die beliebtesten Rezepte von unserem Blog, aus unseren Kochkursen und unserem Alltag. Bei den Fotos wurden wir von unserer Freundin und Profi-Fotografin Eva Gründemann unterstützt, die alle Speisen wunderschön in Szene gesetzt und fotografiert hat.

Das Buch beginnen wir mit einer Einführung in die vitalstoffreiche Vollwertkost. Danach stellen wir die Zutaten ausführlich vor, die wir in unseren Rezepten gerne verwenden. Anschließend zeigen wir, welche Küchengeräte uns bei der Arbeit unterstützen. Den Hauptteil mit den Rezepten haben wir in fünf Kategorien unterteilt:

- Los geht es mit Inspirationen für einen vitalstoffreichen Start in den Tag. Wir stellen Basisrezepte fürs Frühstück vor, die sich vielfältig abwandeln lassen.
- Dann folgt eine bunte Vielfalt an Vollkorngebäck und Aufstrichen. Brote, Brötchen und Baguette lassen sich ohne großen Aufwand aus Vollkornmehl selbst backen. Als Alternativen zu Wurst und Käse gibt es zudem eine Auswahl an herzhaften und süßen Aufstrichen, die keine Langeweile auf dem Brot aufkommen lassen.
- Im darauf folgenden Kapitel dreht sich alles um „Salate, Kleinigkeiten & Beilagen“. Hier zeigen wir, wie sich Salate aus rohem Gemüse schmackhaft zubereiten lassen. Kleinigkeiten und verschiedene Beilagen, die zusammen mit gemischtem Salat eine ganze Mahlzeit ergeben können, runden das Kapitel ab.
- Ob mit Nudeln, Reis oder Hirse – auch vollwertige Hauptgerichte müssen nicht aufwändig in der Zubereitung sein. Unsere Lieblingsrezepte zum Sattwerden stellen wir im Kapitel „Hauptgerichte, Suppen & Eintöpfe“ vor.
- Im letzten Rezeptkapitel „Süßes & Getränke“ warten gesunde, aber trotzdem köstliche Naschereien darauf, ausprobiert zu werden. Auch unsere Getränkefavoriten dürfen natürlich nicht fehlen.

Im Anschluss an die Rezepte finden sich Übersichten, in denen wir die veganen, glutenfreien und rohköstlichen Rezepte aufgelistet haben. Ein ausführliches Register am Ende hilft beim Auffinden von Rezepten mit bestimmten Zutaten.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen, Kochen & Genießen!

Melanie & Sönke

Unsere Ernährung

Unsere Ernährung ist insbesondere von der „vitalstoffreichen Vollwertkost“ geprägt. Wir blicken aber auch gerne über den Tellerrand. Ideen holen wir uns aus der Rohkostbewegung und anderen vollwertnahen Ernährungsformen wie dem Clean Eating, der mediterranen Ernährung oder der japanisch angehauchten Makrobiotik. Im Mittelpunkt unserer Ernährung steht dabei eine bunte Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln, die möglichst frisch und naturbelassen sind.

Ein Blick in die Vergangenheit

Zu Zeiten der industriellen Revolution wurde begonnen, das Essen wissenschaftlich zu untersuchen. Hierbei wurde zunächst auf den Brennwert der Nahrung geschaut. Es wurde zwar erkannt, dass Lebensmittel die Grundnährstoffe Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate enthalten. Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe waren jedoch noch unbekannt.

Die drei Grundnährstoffe Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate lassen sich wie Holz und Kohle verbrennen. Man nahm deshalb an, der Mensch würde ähnlich wie eine Dampfmaschine funktionieren, die Nahrung verbrennt, um Arbeit zu verrichten. Daher wurde Nahrung mit einem hohen Brennwert als besonders wertvoll angesehen. Unter dieser Annahme erschien eine Raffination und Konzentration der Nahrung eine sinnvolle Verfeinerung zu sein.

Ärzte und Wissenschaftler stellten jedoch bald fest, dass der Konsum hoch verarbeiteter Nahrungsmittel, wie Konserven, Kondensmilch, Marmelade und weißem Gebäck, diverse chronische Erkrankungen verursachen kann. Die Liste der Krankheiten, die bei einem über Jahrzehnte andauernden Vitalstoffmangel entstehen können, ist lang. Zu einigen der heute weitverbreiteten Krankheitsfolgen zählen u. a. Diabetes, extremes Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Karies.

Als Gegenmaßnahme empfahl z. B. der Wissenschaftler Prof. Werner Kollath (1892 – 1970): „Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich.“ Aus diesem Gedanken heraus entwickelten sich die verschiedenen Ernährungsformen auf Basis vollwertiger Lebensmittel. Das Wort „Vollwert“ leitet sich dabei von „vollem Wert“ ab. Damit wird angedeutet, dass vollwertige Lebensmittel ihren ursprünglichen vollen gesundheitlichen Wert haben – also noch alle ihre Nähr- und Vitalstoffe.

Vitalstoffe

Zu den Vitalstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe (bzw. Faserstoffe) und sekundäre Pflanzenstoffe, wie natürliche Aroma- und Farbstoffe. Diese braucht unser Körper, um langfristig gesund und fit zu bleiben bzw. es wieder zu werden. Besonders reich an Vitalstoffen sind naturbelassene Lebensmittel wie frisches, reifes Obst und Gemüse.

Vitalstoffe können jedoch verloren gehen. Wenn Lebensmittel lange lagern, in Kontakt mit Licht und Sauerstoff kommen oder erhitzt werden, sinkt der Vitalstoffgehalt. Dabei reagieren die verschiedenen Vitalstoffe in den Lebensmitteln ganz unterschiedlich auf die Einflüsse von außen.

Vitamin C ist bspw. sehr empfindlich gegenüber Licht und Sauerstoff. Wenn Gemüse bei Raumtemperatur gelagert wird, können in relativ kurzer Zeit, je nach Gemüsesorte, erhebliche Mengen an Vitamin C verloren gehen. Blattgemüse kann dabei über 50 % seines Vitamin-C-Gehalts an einem Tag einbüßen. Einige Vitamine (wie bspw. Vitamin B1 und Vitamin C), ungesättigte Fettsäuren und manche sekundären Pflanzenstoffe sind sehr empfindlich gegenüber hohen Temperaturen. Enzyme, die u.a. helfen Nahrung zu verdauen, verlieren sogar bereits ab 42°C ihre Funktion. Mineralstoffe und Spurenelemente sind dagegen völlig hitzeunempfindlich. Beim Kochen von zerkleinertem Gemüse gehen diese allerdings in das Kochwasser über. Wird das Kochwasser abgegossen, sind sie genau wie andere wasserlösliche Vitalstoffe verloren.

Besonders problematisch wird es für den Vitalstoffgehalt, wenn Lebensmittel durch Raffinationsprozesse in der Nahrungsmittelproduktion verändert werden. Hierbei entstehen vitalstoffarme Produkte, die nicht mehr viel mit den ursprünglichen Lebensmitteln zu tun haben. Dazu zählen u.a. Margarine und weißer Haushaltszucker.

Vitalstoffreiche Vollwertkost

Die „vitalstoffreiche Vollwertkost“ ist eine Form der Vollwerternährung, die auf den Arzt Dr. Max Otto Bruker (1909–2001) zurückgeht und besonders konsequent in der Umsetzung des Vollwertgedankens ist.

Die Ernährungsempfehlungen in der vitalstoffreichen Vollwertkost sind eigentlich recht einfach. In unserer heutigen Zeit sind sie aber gar nicht so leicht umzusetzen. Als besonders vitalstoffarm und problematisch für die Gesundheit stufte Dr. Bruker Fabrikzucker, Auszugsmehle und Fabrikfette ein. Bei bestimmten Krankheiten riet er außerdem dazu, mit Säften, gekochtem Obst und tierischem Eiweiß vorsichtig zu sein.

Fabrikzucker

Wir Menschen sind von Natur aus darauf ausgelegt, gerne Süßes zu essen. Süßes bedeutet Kohlenhydrate – der zentrale „Brennstoff“ zur Energiegewinnung in unserem Körper. Für unsere Vorfahren war ein süßer Geschmack somit ein wichtiger Signalgeber, von dem sie sich leiten lassen konnten. Süße Früchte und andere süßliche Lebensmittel taten ihnen gut und sicherten das Überleben.

Unser Instinkt, Süßes zu essen, wird heutzutage allerdings von der Nahrungsmittelindustrie im großen Stil genutzt. Gesüßtes schmeckt einfach besser und verkauft sich somit besser. Mit dem Ergebnis, dass ca. ¾ aller verarbeiteten Nahrungsmittel zugesetzte Süßungsmittel enthalten. Selbst eigentlich herzhafte Nahrungsmittel wie Pizza, Senf und Wurst werden mittlerweile mit einer Extraportion Zucker „verfeinert“. Früher war isolierter Zucker nur ein Gewürzmittel, das sparsam verwendet wurde, heute ist dieser allgegenwärtig.

Oft wird zum Süßen weißer Haushaltszucker verwendet, der dann als „Zucker“ in der Zutatenliste auftaucht. Zusätzlich verbergen sich künstlich konzentrierte Zucker unter vielen Namen, die zum Teil gar nicht so einfach als Zucker zu erkennen sind. Zu diesen gehören u. a.: Agavendicksaft, Agavensirup, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, brauner Zucker, Demerara, Dextrose, Fruchtzucker, Fruktose, Frutilose, Gelierzucker, Gerstenmalz, Glukose, Glukosesirup, Hagelzucker, HFCS, highfructose corn sirup, Invertzucker, Isomaltulose, Kandis, Karamell, Lactose, Laktose, Leucrose, Maissirup, Maltodextrin, Malzzucker, Mascobado, Melasse, Milchzucker, Panelista, Puderzucker, Raffinade, Rapadura, Reismalz, Rohrohrzucker, Rohrzucker, Rübensirup, Saccharose, Sucanat, Syramena, Traubenzucker, Vollrohrzucker, Ur-Süße, Ur-Zucker

Als einfache Faustregel gilt: Zutaten, die auf -dicksaft, -ose, -sirup, oder -zucker enden, sind alle künstlich konzentrierte Zucker.

In der vitalstoffreichen Vollwertkost wird für alle künstlich konzentrierten Süßungsmittel der Begriff „Fabrikzucker“ verwendet. Rein chemisch betrachtet, handelt es sich bei Zucker in naturbelassenen Lebensmitteln und Fabrikzucker um den gleichen Stoff. Jedoch fehlen im Fabrikzucker die meisten natürlichen Vitalstoffe. Weißer Haushaltszucker enthält zu mindestens 99,8 % den Zweifachzucker Saccharose. Der Rest sind etwas Wasser, sowie minimale Spuren von Mineralstoffen und Spurenelementen. In der Natur kommen Kohlenhydrate in so isolierter Form eigentlich nicht vor.

Fabrikzucker werden durch starkes Erhitzen, Filtrieren, Auslaugen, Eindampfen usw., also mit hohem technischen Aufwand, aus Pflanzen wie Zuckerrübe, Zuckerrohr oder Mais hergestellt. Beispielsweise werden für die Herstellung von 100 g weißem Haushaltszucker mehr als 1,5 kg Zuckerrüben benötigt.

Fabrikzucker werden von manchen Gesundheitsexperten wie dem US-amerikanischen Arzt Dr. Robert Lustig sogar als Gift bezeichnet, da sie den Körper stark belasten.

Zucker aus naturbelassenen Lebensmitteln wird normalerweise über einen längeren Zeitraum vom Körper aufgenommen. Zu verdanken ist dies den unverdaulichen Ballaststoffen, die in naturbelassenen Lebensmitteln reichlich vorhanden sind. Fabrikzucker enthalten keine Ballaststoffe mehr und werden dadurch in sehr

kurzer Zeit vom Körper aufgenommen. Als Folge steigt der Blutzucker sehr schnell und stark an. Da das gefährlich für den Körper ist, versucht dieser den Blutzucker möglichst schnell wieder zu senken. Dabei hat unser Körper kaum eine andere Chance als den Zucker in Fett umzuwandeln und einzulagern. Das Ergebnis: Die Fettpolster an Hüfte und Bauch wachsen. Beim Absenken des gefährlich ansteigenden Blutzuckerspiegels schießt unser Körper allerdings über das Ziel hinaus und senkt den Blutzucker zu sehr ab. Als Folge davon sinken Stimmung und Leistungsfähigkeit. Dafür steigt der Appetit und die nächste Süßigkeit oder das nächste Glas Cola wandern in den Mund. Da der Körper bei diesen massiven Blutzuckerschwankungen ständig am Rande der Belastungsgrenze arbeitet, können sich auf Dauer Krankheiten wie Diabetes entwickeln.

Um Zucker in den Zellen in Energie umzuwandeln, benötigt unser Körper unter anderem B-Vitamine und Calcium. Die sind in Fabrikzuckern allerdings kaum bis gar nicht enthalten. Wenn auch andere Nahrungsbestandteile nicht genug davon liefern, muss der Körper auf seine Reserven zurückgreifen. Werden knappe Vitalstoffe zur Energieversorgung herangezogen, fehlen sie woanders im Körper. Dies führt auf Dauer zu einem Vitalstoffmangel. Langfristig kann es dadurch zu tiefgreifenden Störungen im Stoffwechsel kommen und diverse chronische Krankheiten entstehen.

Je süßer etwas ist, desto stärker ist die Ausschüttung von Glückshormonen. Diesen Belohnungsmechanismus haben wir fest in uns, damit wir gezielt kohlenhydratreiche Lebensmittel essen. Künstlich gesüßte Nahrungsmittel können deshalb durch den reichlichen Einsatz von Fabrikzuckern geradezu einen „Kick“ auslösen. Das Gehirn gewöhnt sich mit der Zeit an das hohe Glückshormon-Level. Wird der Fabrikzucker plötzlich weggelassen, fühlt man sich schlecht. Es treten Entzugserscheinungen auf wie bei einem Drogenentzug. Forschungen legen nahe, dass die Suchtwirkung tatsächlich ähnlich stark wie von Heroin ist. Zum Glück kann sich der Körper auch wieder umgewöhnen, wenn Fabrikzucker und andere raffinierte Kohlenhydrate wie bspw. Auszugsmehl gemieden werden.

Auf den Darm hat der Konsum von Fabrikzucker ebenfalls negative Auswirkungen. Fabrikzucker kann Vollkornprodukte und rohes Obst & Gemüse unverträglich machen, selbst wenn der Fabrikzucker nur in kleinen Mengen verzehrt wird. Dabei muss der Fabrikzucker noch nicht mal zur gleichen Mahlzeit oder am gleichen Tag gegessen werden. Folgen können Bauchschmerzen und Blähungen sein.

Noch problematischer, als zeitweilige kleine Unpässlichkeiten, ist die langfristige Schädigung der Darmflora durch den reichlichen Verzehr von Fabrikzuckern. Verändert sich die Darmflora ungünstig, wird das Immunsystem geschwächt und kann sich deutlich schlechter gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten zur Wehr setzen. Unliebsame Mikroorganismen wie der Pilz Candida albicans können sich dann leichter im Darm vermehren und belasten den Körper mit ihren Stoffwechselprodukten. Zusätzlich wird die Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen gestört.

Diese Wirkungen von Fabrikzucker sind besonders problematisch im Hinblick auf dessen heutigen hohen Konsum. Offiziell nimmt jeder in Deutschland durchschnittlich pro Jahr um die 35 kg „Zucker“ zu sich. Allerdings wird in dieser Rechnung nur der sogenannte Weißzucker aus Zuckerrohr und Zuckerrüben aufaddiert. Alle anderen Fabrikzuckerarten wie Sirup und Dicksäfte werden nicht berücksichtigt. Die Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e. V. geht deswegen eher von einem Pro-Kopf-Verbrauch von ca. 55 kg Fabrikzucker pro Jahr aus. Das sind 150 g pro Tag!

Auszugsmehle

Getreide ist schon seit Jahrtausenden überall auf der Welt ein wichtiges, vitalstoff- und nährstoffreiches Grundnahrungsmittel. Vor etwa 10.000 Jahren begann die Menschheit systematisch Getreide anzubauen. Jede Hochkultur entwickelte hierbei ihren eigenen, an die jeweilige Region angepassten Getreideanbau: Reis in Asien, Hirse in Afrika, Weizen bei den Römern und Gerste sowie Roggen im Norden Europas.

Getreide ist günstig in großen Mengen anzubauen, lässt sich lange lagern und liefert einen wichtigen Beitrag, um den Eiweiß- und Kohlenhydratbedarf zu decken. Vor allem der Getreidekeim und die Randschichten sind reich an Vitalstoffen wie B-Vitaminen, Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen.

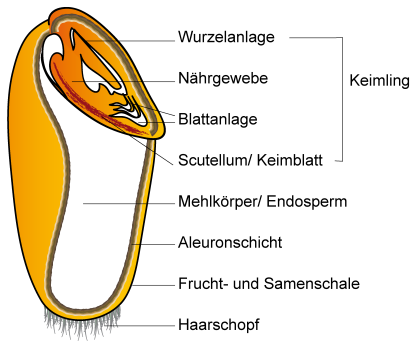
Eigentlich sind Getreidekörner vitalstoffreiche Lebensmittel. Die heute hoch verarbeiteten Getreideprodukte sind leider weit davon entfernt, ein wertvolles Nahrungsmittel zu sein. Früher wurde das ganze Getreidekorn zu Mehl vermahlen und daraus Brot gebacken oder Brei gekocht. Heutzutage werden vor dem Mahlen des Getreidekorns die vitalstoffreichen Rand-

schichten und der Keim ganz oder zum Teil entfernt. Das führt zu einem großen Vitalstoffverlust. Für das Mehl wird also nur ein Auszug des vollen Korns verwendet, daher der Begriff „Auszugsmehl“.

Im Laden werden Auszugsmehle mit einer Typenbezeichnung verkauft. Eine Typenbezeichnung wie Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 1050 gibt dabei den Mineralstoffgehalt an. Je kleiner die Typenzahl, desto weniger Mineralstoffe sind noch im Mehl enthalten. Vollkornmehle tragen keine Typenbezeichnung, da sie alle Bestandteile des ganzen Korns beinhalten.

Über die Jahrtausende wurde Getreide als ganzes Korn bzw. als Vollkornmehl genutzt. Erst im Zuge der industriellen Revolution im 19. Jahrhundert wurde die Mühlentechnik so weit verbessert, dass Auszugsmehl für alle Bevölkerungsschichten erschwinglich wurde. Vorher war der Verzehr von hellem Brot und hellen Torten dem Adel und Mitgliedern der Kirche vorbehalten und galt als Statussymbol. Auch die Bäcker freuten sich, denn helles Mehl hat viel bessere Backeigenschaften und ist länger haltbar als Vollkornmehl. Allerdings ist der Vitalstoffgehalt solcher Back- und Teigwaren minimal. Bei der Verdauung werden die Kohlenhydrate im Mehl zu Einfachzuckern zerlegt. Da Auszugsmehle so gut wie keine Ballaststoffe und kaum andere Vitalstoffe enthalten, erzeugen sie ähnliche gesundheitliche Belastungen wie Fabrikzucker.

Getreidekörner sind eigentlich hervorragende „Naturkonserven“, die sich bei den richtigen Bedingungen jahrelang lagern lassen, ohne Vitalstoffe in größeren Mengen zu verlieren. Sobald das Getreidekorn durch Mahlen, Schroten oder Quetschen aufgebrochen wird, kommen die ungesättigten Fettsäuren des Keimlings in Kontakt mit dem Sauerstoff aus der Luft und fangen an, ranzig zu werden. Dadurch bekommt das Mehl mit der Zeit einen bitteren Geschmack. Unerhitztes Vollkornmehl ist deshalb maximal 6–8 Wochen lagerfähig, bis es ganz ungenießbar geworden ist. Um lagerfähig zu werden, wird Vollkornmehl daher mit Hitze behandelt. Durch die Hitzebehandlung und die lange Lagerung gehen viele Vitalstoffe kaputt. Das merkt man bereits am Geruch und Geschmack. Frisch gemahlenes Vollkornmehl riecht viel aromatischer als abgepacktes Vollkornmehl. In der vitalstoffreichen Vollwertkost wird das Mehl aus ganzen Körnern frisch vor der Verwendung gemahlen, wie es seit Jahrtausenden üblich war.



Schema eines Weizenkorns

Fabrikfette

In unserer Nahrung brauchen wir neben Kohlenhydraten und Eiweiß einen gewissen Anteil an Fett, um mit fettlöslichen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren ausreichend versorgt zu sein. Fett wird von unserem Körper u. a. für den Aufbau von Zellwänden und die Hormonproduktion benötigt. Ganz besonders wichtig sind die essentiellen Fettsäuren wie z. B. Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann.

Eine gute Quelle von ungesättigten Fettsäuren sind kalt gepresste Pflanzenöle wie Leinöl oder Hanföl. Solche naturbelassenen Öle sind eine wertvolle Zutat in der Küche.

Ungesund werden Fette und Öle, wenn sie durch Heißpressung oder Extraktion und anschließender Raffination hergestellt werden. Bei der Heißpressung werden Ölfrüchte (wie Palmfrüchte, Rapssamen oder Sonnenblumenkerne) unter Wärmezufuhr gepresst, um ihnen das Fett zu entziehen. Das erhöht die Ölausbeute, schadet aber auch den hitzeempfindlichen Vitalstoffen und lässt reichlich unerwünschte freie Fettsäuren entstehen. Durch die freien Fettsäuren bekommt das Öl einen talgigen oder seifigen Beigeschmack.

Noch problematischer als die Heißpressung ist die heute üblicherweise eingesetzte Extraktion. Hierbei wird das Pressgut erhitzt und bei der Ölgewinnung mit giftigen Lösungsmitteln wie Hexan gearbeitet, um möglichst viel Öl aus den Ausgangsprodukten zu ziehen.

Schoko-Muffins mit Früchten

Diese veganen Schoko-Muffins sind bei Küchenexperimenten entstanden als Melanie mit unserer Tochter schwanger war und großen Schokoladenhunger verspürt hat. Seitdem sind die Muffins ein beliebtes Mitbringsel von uns, wenn wir zu Partys eingeladen sind. Auf unserer Kaffeetafel zu Geburtstagen sind diese Muffins ebenfalls oft zu finden. Am besten schmecken uns die schokoladigen Muffins, wenn sie nach dem Backen einen Tag durchgezogen sind.

Für 12 Muffins

200 g Medjool Datteln

200 ml Wasser

120 g natives Kokosöl

80 g Cashewkerne

80 ml Wasser

1 EL helles Mandelmus

100 ml Wasser

250 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

1 Päckchen Weinstein-Backpulver

1 Prise Meersalz

3–4 EL Kakaopulver

100 g Süßkirschen oder Beeren wie Blaubeeren, Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

vegan · glutenfreie Variante

Vorbereitungszeit beachten

1. Vorbereitung: Die Datteln entsteinen und in kleine Stücke schneiden. In 200 ml Wasser für mindestens 1 Stunde einweichen. Anschließend zusammen mit dem Einweichwasser in einem Mixer pürieren.

2. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mulden einer 12-er Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

3. Das Kokosöl zusammen mit dem Dattelpüree in einer Küchenmaschine oder mit den Schneebesen eines Handrührgerätes in einer großen Schüssel cremig schlagen. (Falls das Kokosöl sehr fest sein sollte, dieses vorher erwärmen.)

4. Die Cashewkerne in einem Mixer zusammen mit 80 ml Wasser zu einem „Cashew-Schmand" pürieren. Zum Kokosöl-Dattel-Gemisch geben. Das Mandelmus zusammen mit 100 ml Wasser zu einer „Mandelmilch" pürieren und ebenfalls zum Kokosöl-Dattel-Gemisch geben. Alles gut vermischen.

5. Das Dinkelvollkornmehl mit Backpulver und Meersalz vermengen. Das Kakaopulver ins Mehl sieben. Die trockenen Zutaten nach und nach zu den feuchten Zutaten hinzugeben und alles zu einem Teig vermengen.

6. Den Teig auf die Muffinformen verteilen, dafür erst einen Löffel Teig in die Form geben, dann nach Belieben die Früchte oder Beeren (ungefähr 4 Stück pro Muffin, je nach Größe der Beeren) und weiter mit Teig auffüllen.

7. Die Muffinform auf die mittlere Schiene in den heißen Ofen geben und die Muffins für ca. 25–35 Minuten backen, bis beim Test mit einem Holzstäbchen kein Teig mehr hängen bleibt. Die Muffins aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann aus der Muffinform herausnehmen. Auf einem Gitterrost vollständig abkühlen lassen.

✿ GLUTENFREIE VARIANTE ✿

Für Freunde, die sich glutenfrei ernähren müssen, haben wir die Muffins schon öfters in einer glutenfreien Variante gebacken. Hierfür nehmen wir 100 g Buchweizenvollkornmehl, 75 g Hirsevollkornmehl und 75 g Naturreismehl.

★ TIPP ★

Die Muffins können mit Früchten oder ohne Früchte gebacken werden. Damit die Früchte nicht zermatschen, verrühren wir diese nicht im Teig, sondern geben die Früchte direkt in die Muffinform. Dabei hat es sich bewährt erst einen Löffel Teig in die Form zu geben, dann die Früchte und dann weiter mit Teig aufzufüllen. So brennen die Früchte nicht an und sind gleichmäßig verteilt.

Übersicht: glutenfreie Rezepte

Die folgenden Rezepte sind glutenfrei oder können ohne Aufwand glutenfrei abgewandelt werden. Rezepte mit einer glutenfreien Variante sind mit einem Sternchen * markiert.

Aromatisiertes Wasser 233
Asiatische Bohnensuppe mit Spitzkohl 171
Avocadoaufstrich 75
Beerencreme 225
Buchweizen-Porridge mit Blaubeeren 45
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Energieriegel mit Superfoods 221
Erbsensuppe mit Radieschenblättern 163
Falafel* 137
Feigen-Mandel-Creme 99
Gebackene Zucchini mit Chermoula 123
Gebackenes Wurzelgemüse 127
Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
Gemischter Salat Baukasten 103
Glutenfreies Vollkornbrot 65
Goldene Milch 239
Grüne Smoothie Bowl* 43
Heiße Schokolade 237
Hirse mit Mandelsahne-Gemüse 147
Hirse-Mungobohnen-Bratlinge 135
Honig-Sahne 193
Hummus (Kichererbsenpaste) 79
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Kräuter-Pesto 89
Kräuter-Würzpaste 91
Kürbissuppe mit gebratenem Pak Choi 179
Kurkuma-Limonade 235
Linseneintopf mit Wurzelgemüse 177
Maronen-Champignon-Suppe 181
Miso-Suppe „Doitsu-Style“* 165
Mohn-Mousse 229
Orangen-Marmelade 95
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169
Orientalischer Bohnenaufstrich 85
Paprika-Sesam-Aufstrich 77
Pinke Rote-Bete-Suppe 183
Pizzabutter 83
Ratatouille mit rotem Reis 145
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Rohköstliche Erdbeertorte 197
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Rosmarin-Kartoffelspalten 125
Rote-Bete-Rucola-Birnen-Salat mit Walnüssen 111
Rotkraut- und Weißkrautsalat 113
Saaten-Cracker mit Hanfsamen 71
Scharfer arabischer Kartoffelsalat 119
Schmand-Dip in verschiedenen Varianten 115
Schoko-Creme 97
Schoko-Muffins mit Früchten* 209
Schokoladen-Happen 219
Sonnenblumenkern-Butter 87
Variationsreiche Kräuterbutter 73
Wildkräuter-Salat 107
Winterliches Smoothie-Dessert 231

Übersicht: vegane Rezepte

Die folgenden Rezepte sind vegan oder können ohne Aufwand vegan abgewandelt werden. Rezepte mit einer veganen Variante sind mit einem Sternchen * markiert.

Aromatisiertes Wasser 233
Asiatische Bohnensuppe mit Spitzkohl 171
Avocadoaufstrich 75
Beerencreme* 225
Brötchensonne* 51
Buchweizen-Pfannkuchen* 143
Buchweizen-Porridge mit Blaubeeren 45
Champignon-Linsen-Bratlinge 133
Chili sin Carne 173
Curry-Aufstrich* 81
Dinkel-Buchweizen-Brot 63
Dinkel-Möhren-Bratlinge* 131
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Energieriegel mit Superfoods 221
Erbsensuppe mit Radieschenblättern* 163
Falafel 137
Feigen-Mandel-Creme 99
Frischkorngericht 39
Frischkornmüsli mit schneller Mandelmilch 41
Gebackene Zucchini mit Chermoula 123
Gebackenes Wurzelgemüse* 127
Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
Gemischter Salat Baukasten 103
Gersten-Risotto mit Champignons* 149
Glutenfreies Vollkornbrot* 65
Goldene Milch* 239
Grüne Smoothie Bowl 43
Heiße Schokolade 237
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Hirse mit Mandelsahne-Gemüse* 147
Hirse-Mungobohnen-Bratlinge 135
Hummus (Kichererbsenpaste) 79
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen* 185
Knuspriges Kartoffelfladenbrot* 69
Kräuter-Pesto 89
Kräuter-Würzpaste 91
Kürbissuppe mit gebratenem Pak Choi* 179
Linseneintopf mit Wurzelgemüse 177
Miso-Suppe „Doitsu-Style“ 165
Mohn-Kirsch-Kuchen* 203
Nudeln mit Kürbissauce & vielen Toppings* 161
Nudeln mit Porree-Sahne-Sauce* 159
Nudelsalat mit veganer Mayonnaise 117
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169
Orientalischer Bohnenaufstrich 85
Paprika-Sesam-Aufstrich 77
Pinke Rote-Bete-Suppe* 183
Pitataschen zum Befüllen 57
Ratatouille mit rotem Reis 145
Roggen-Fladenbrötchen Vinschgauer Art 55
Rohköstliche Beeren-Marmelade* 93
Rosmarin-Kartoffelspalten 125
Rosmarin-Zwiebel-Foccacia 67
Rote-Bete-Rösti* 139
Rote-Bete-Rucola-Birnen-Salat mit Walnüssen 111
Rotkraut- und Weißkrautsalat 113
Saaten-Cracker mit Hanfsamen 71
Scharfer arabischer Kartoffelsalat 119
Schmand-Dip in verschiedenen Varianten* 115
Schnelle variationsreiche Baguettes* 59
Schnelles Vollkornbrot 61
Schnitzel aus Kräuterseitlingen* 121
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Schokoladen-Happen 219
Soba (Buchweizennudeln) 167
Spaghetti mit geröstetem Blumenkohl* 157
Spaghetti mit veganer Bolognese 155
Super schnelle Vollkornbrötchen 49
Teigtaschen mit Süßkartoffel-Bohnen-Füllung* 129
Wildkräuter-Salat 107
Winterliches Smoothie-Dessert 231

Übersicht: Rohkost Rezepte

Die folgenden Rezepte sind roh oder können ohne Aufwand roh abgewandelt werden. Rezepte mit einer Rohkost Variante sind mit einem Sternchen * markiert.

Aromatisiertes Wasser 233
Avocadoaufstrich 75
Buchweizen-Porridge mit Blaubeeren 45
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Feigen-Mandel-Creme 99
Frischkorngericht 39
Frischkornmüsli mit schneller Mandelmilch 41
Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
Gemischter Salat Baukasten 103
Grüne Smoothie Bowl 43
Heiße Schokolade 237
Kräuter-Pesto* 89
Kräuter-Würzpaste 91
Kurkuma-Limonade 235
Orangen-Marmelade* 95
Paprika-Sesam-Aufstrich 77
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Rohköstliche Erdbeertorte 197
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Rotkraut- und Weißkrautsalat 113
Schokoladen-Happen 219
Wildkräuter-Salat 107
Winterliches Smoothie-Dessert 231

Register

A

Agar-Agar 30
- Fruchtige Erdbeer-Rhabarber-Tarte 195
- Orangen-Marmelade 95
- Panna cotta mit Beerensauce 227

Amaranth 21
- Energieriegel mit Superfoods 221

Apfel
- Apfel-Muffins mit Mandeln 207
- Apfelkuchen Florentiner Art 191
- Apfelkuchen mit Honig-Cashewkernen 201
- Avocadoaufstrich (Variation) 75
- Frischkorngericht 39
- Rhabarber Crumble 189

Apfelsaft 14

Aromatisiertes Wasser 233

Asia-Salat
- Gemischter Salat Baukasten 103

Asiatische Bohnensuppe mit Spitzkohl 171

Aubergine
- Gemüseschnitzel (Variation) 121
- Ratatouille mit rotem Reis 145

Auszugsmehl 12

Avocado
- Avocadoaufstrich 75
- Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
- Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
- Gemischter Salat Baukasten 103

Azukibohnen
- Asiatische Bohnensuppe mit Spitzkohl 171
- Orientalischer Bohnenaufstrich (Variation) 85

B

Babyspinat
- Gemischter Salat Baukasten 103

Backpulver 32

Baguette
- Schnelle variationsreiche Baguettes 59

Balsamico-Essig 30

Banane
- Buchweizen-Porridge mit Blaubeeren 45
- Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
- Frischkorngericht 39
- Frischkornmüsli mit schneller Mandelmilch 41
- Winterliches Smoothie-Dessert 231

Bananen-Mandelmilch
- Frischkornmüsli (Variation) 41

Bandnudeln
- Nudeln mit Kürbissauce & vielen Toppings 161

Basilikum
- Kräuter-Pesto 89
- Kräuter-Würzpaste 91

Beeren
- Beeren-Muffins (Variation) 207
- Beerencreme 225
- Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
- Panna cotta mit Beerensauce 227
- Rohköstliche Beeren-Marmelade 93

Belugalinsen
- Champignon-Linsen-Bratlinge 133
- Linseneintopf mit Wurzelgemüse 177

Berglinsen
- Linseneintopf mit Wurzelgemüse 177

Bio-Hefe 30

Birne
- Rote-Bete-Rucola-Birnen-Salat mit Walnüssen 111

Blaubeeren
- Beeren-Muffins (Variation) 207
- Beerencreme 225
- Buchweizen-Porridge mit Blaubeeren 45
- Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
- Schoko-Muffins mit Früchten 209

Blumenkohl
- Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
- Spaghetti mit geröstetem Blumenkohl 157

Bratlinge
- Champignon-Linsen-Bratlinge 133
- Dinkel-Möhren-Bratlinge 131
- Hirse-Mungobohnen-Bratlinge 135

Brombeeren
- Rohköstliche Beeren-Marmelade 93

Brot 15
- Dinkel-Buchweizen-Brot 63
- Glutenfreies Vollkornbrot 65
- Schnelles Vollkornbrot 61

Brotaufstrich
- Avocadoaufstrich 75
- Curry-Aufstrich 81
- Feigen-Mandel-Creme 99
- Hummus (Kichererbsenpaste) 79
- Kräuter-Pesto 89
- Kräuter-Würzpaste 91
- Orangen-Marmelade 95
- Orientalischer Bohnenaufstrich 85
- Paprika-Sesam-Aufstrich 77
- Pizzabutter 83

Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Schoko-Creme 97
Sonnenblumenkern-Butter 87
Variationsreiche Kräuterbutter 73
Brötchen
Brötchensonne 51
Burgerbrötchen 53
Roggen-Fladenbrötchen Vinschgauer Art 55
Super schnelle Vollkornbrötchen 49
Buchweizen 22
Buchweizen-Pfannkuchen 143
Buchweizen-Porridge mit Blaubeeren 45
Curry-Aufstrich 81
Dinkel-Buchweizen-Brot 63
Falafel 137
Glutenfreies Vollkornbrot 65
Nussstangen mit Buchweizen 217
Schnitzel aus Kräuterseitlingen 121
Schoko-Muffins (glutenfreie Variante) 209
Soba (Buchweizennudeln) 167
Burger 53
Butter 27
Sonnenblumenkern-Butter 87
Variationsreiche Kräuterbutter 73

C

Cashew-Sahne
Beerencreme (vegane Variante) 225
Cashew-Schmand (vegane Variante) 115
Cashewkerne
Apfelkuchen mit Honig-Cashewkernen 201
Cashew-Schmand (vegane Variante) 115
Energieriegel mit Superfoods 221
Hirse-Mungobohnen-Bratlinge 135
Rohköstliche Erdbeertorte 197
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Schoko-Creme 97
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Cashewmus
Buchweizen-Pfannkuchen 143
Plätzchen mit Zitronenglasur 213
Champignons
Buchweizen-Pfannkuchen 143
Champignon-Linsen-Bratlinge 133
Flammkuchen (Variation) 153
Gemischter Salat Baukasten 103
Gersten-Risotto mit Champignons 149
Hirse mit Mandelsahne-Gemüse 147
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Maronen-Champignon-Suppe 181
Miso-Suppe „Doitsu-Style“ 165
Nudelsalat mit veganer Mayonnaise 117
Chermoula 123
Chia-Samen 28
Beerencreme 225
Energieriegel mit Superfoods 221
Grüne Smoothie Bowl 43
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Chicorée
Gemischter Salat Baukasten 103
Chili
Chili sin Carne 173
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Cracker 71
Crumble 189
Crème fraîche
Buchweizen-Pfannkuchen 143
Maronen-Champignon-Suppe 181
Curry-Aufstrich 81

D

Dessert
Beerencreme 225
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Mohn-Mousse 229
Panna cotta mit Beerensauce 227
Winterliches Smoothie-Dessert 231
Dinkel 20
Apfel-Muffins mit Mandeln 207
Apfelkuchen Florentiner Art 191
Brötchensonne 51
Buchweizen-Pfannkuchen 143
Burgerbrötchen 53
Dinkel-Buchweizen-Brot 63
Dinkel-Möhren-Bratlinge 131
Flammkuchen mit Kürbis und Quitte 153
Fruchtige Erdbeer-Rhabarber-Tarte 195
Hafer-Dinkel-Kekse 211
Johannisbeerkuchen mit Marzipan 199
Knuspriges Kartoffelfladenbrot 69
Kokosplätzchen 215
Mohn-Kirsch-Kuchen 203
Nussstangen mit Buchweizen 217
Pitataschen zum Befüllen 57
Plätzchen mit Zitronenglasur 213
Quiche mit Wildkräutern & Spinat 151
Rhabarber Crumble 189
Roggen-Fladenbrötchen Vinschgauer Art 55
Rosmarin-Zwiebel-Foccacia 67
Rote-Bete-Rösti 139
Schnelle variationsreiche Baguettes 59
Schnelles Vollkornbrot 61
Schnitzel aus Kräuterseitlingen 121

Soba (Buchweizennudeln) 167
Super schnelle Vollkornbrötchen 49
Teigtaschen mit Süßkartoffel-Bohnen-Füllung 129
Dip
Curry-Dip 115
Hummus (Kichererbsenpaste) 79
Knoblauch-Dip 115
Kräuter-Dip 115
Kräuter-Würzpaste 91
Orientalischer Bohnenaufstrich 85
Dr. Bruker 16
Dressing-Leitfaden 105

E

Eichblattsalat
Gemischter Salat Baukasten 103
Einkorn 20
Einkornflocken
Frischkornmüsli mit schneller Mandelmilch 41
Eintopf
Chili sin Carne 173
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Linseneintopf mit Wurzelgemüse 177
Eis
Erdnusseis 223
Fruchteis 223
Schokoladeneis 223
Emmer 20
Plätzchen mit Zitronenglasur 213
Schnelles Vollkornbrot 61
Endiviensalat
Gemischter Salat Baukasten 103
Energieriegel mit Superfoods 221
Erbsen
Erbsensuppe mit Radieschenblättern 163
Gemischter Salat Baukasten 103
Miso-Suppe „Doitsu-Style“ 165
Spaghetti mit geröstetem Blumenkohl 157
Erdbeeren
Beerencreme 225
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Fruchtige Erdbeer-Rhabarber-Tarte 195
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Rohköstliche Erdbeertorte 197
Erdnussmus
Buchweizen-Pfannkuchen 143
Essbare Blüten
Gemischter Salat Baukasten 103
Wildkräuter-Salat 107
Extraktion 13

F

Fabrikfette 13
Fabrikzucker 11
Falafel 137
Feigen
Feigen-Mandel-Creme 99
Feldsalat
Gemischter Salat Baukasten 103
Winterliches Smoothie-Dessert 231
Fenchel
Gemischter Salat Baukasten 103
Fladenbrot
Knuspriges Kartoffelfladenbrot 69
Pitataschen zum Befüllen 57
Rosmarin-Zwiebel-Foccacia 67
Flammkuchen mit Kürbis und Quitte 153
Flohsamenschalen 28
Glutenfreies Vollkornbrot 65
Orangen-Marmelade 95
Panna cotta mit Beerensauce 227
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Frischkornbrei 39
Frischkorngericht 39
Frischkorngericht (Theorie) 14
Frischkornmüsli mit schneller Mandelmilch 41
Frischkost 15
Fruchtgemüse
Gemischter Salat Baukasten 103
Fruchtige Erdbeer-Rhabarber-Tarte 195
Frühlingszwiebeln
Gemischter Salat Baukasten 103
Miso-Suppe „Doitsu-Style“ 165
Nudelsalat mit veganer Mayonnaise 117
Frühstück
Buchweizen-Porridge mit Blaubeeren 45
Frischkorngericht 39
Frischkornmüsli mit schneller Mandelmilch 41
Grüne Smoothie Bowl 43

G

Gebackene Zucchini mit Chermoula 123
Gebackenes Wurzelgemüse 127
Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
Gekochtes Obst 14
Gemischter Salat Baukasten 103
Gemüse 19
Gemüsebrühe 32
Gemüsestifte 115

Gerste 20
Gersten-Risotto mit Champignons 149
Getränke
Aromatisiertes Wasser 233
Goldene Milch 239
Heiße Schokolade 237
Kurkuma-Limonade 235
Getreide 12
Getreide lagern 19
Getreidesprossen 25
Grüne Smoothie Bowl 43
Getreidesprossen ziehen 25
Glutenfreies Vollkornbrot 65
Goji-Beeren
Energieriegel mit Superfoods 221
Goldene Milch 239
Grüne Blätter
Gemischter Salat Baukasten 103
Grüne Smoothie Bowl 43
Grünkern 20
Champignon-Linsen-Bratlinge 133
Chili sin Carne 173
Dinkel-Möhren-Bratlinge 131
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Spaghetti mit veganer Bolognese 155
Gurke
Gemischter Salat Baukasten 103
Wildkräuter-Salat 107

H

Hafer 21
Hafer-Dinkel-Kekse 211
Schnelles Vollkornbrot 61
Haferflocken
Apfelkuchen mit Honig-Cashewkernen 201
Dinkel-Buchweizen-Brot 63
Frischkornmüsli mit schneller Mandelmilch 41
Grüne Smoothie Bowl 43
Rhabarber Crumble 189
Hanföl 27
Hanfsamen 28
Buchweizen-Porridge mit Blaubeeren 45
Energieriegel mit Superfoods 221
Saaten-Cracker mit Hanfsamen 71
Schokoladen-Happen 219
Hartweizen 21
Teigtaschen mit Süßkartoffel-Bohnen-Füllung 129
Haselnüsse
Fruchtige Erdbeer-Rhabarber-Tarte 195
Spaghetti mit geröstetem Blumenkohl 157
Hefe 30
Heidelbeeren: siehe Blaubeeren
Heiße Schokolade 237
Heißpressung 13
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Himbeeren
Beerencreme 225
Crumble (Variation) 189
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Rohköstliche Himbeertorte (Variation) 197
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Hirse 21
Glutenfreies Vollkornbrot 65
Hirse mit Mandelsahne-Gemüse 147
Hirse-Mungobohnen-Bratlinge 135
Schoko-Muffins (glutenfreie Variante) 209
Hokkaido Kürbis: siehe Kürbis
Honig 29
Honig-Marzipan selber herstellen 199
Honig-Sahne 193
Hülsenfrüchte 26
Hülsenfrüchte kochen 26
Hummus (Kichererbsenpaste) 79

I

Ingwer
Goldene Milch 239
Kurkuma-Limonade 235

J

Johannisbeeren
Beeren-Muffins (Variation) 207
Beerencreme 225
Johannisbeerkuchen mit Marzipan 199

K

Kakao
Heiße Schokolade 237
Kakaobohnen 30
Kakaobutter 30
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Nussstangen mit Buchweizen 217
Schokoladen-Happen 219
Kakaonibs 31
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Energieriegel mit Superfoods 221
Kakaopulver 31
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Nussstangen mit Buchweizen 217
Schoko-Creme 97
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Schokoladen-Happen 219

Kaki
Winterliches Smoothie-Dessert 231
Kalt gepresste Öle 16
Kamut 21
Apfelkuchen Florentiner Art 191
Teigtaschen mit Süßkartoffel-Bohnen-Füllung 129
Karotten: siehe Möhren
Kartoffeln
Gebackenes Wurzelgemüse 127
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Knuspriges Kartoffelfladenbrot 69
Linseneintopf mit Wurzelgemüse 177
Pinke Rote-Bete-Suppe 183
Rosmarin-Kartoffelspalten 125
Rote-Bete-Rösti 139
Scharfer arabischer Kartoffelsalat 119
Kartoffelsalat
Scharfer arabischer Kartoffelsalat 119
Keimfähiges Getreide 20
Kekse
Hafer-Dinkel-Kekse 211
Kokosplätzchen 215
Kerne 28
Khorasan Weizen: siehe Kamut
Kichererbsen
Falafel 137
Hummus (Kichererbsenpaste) 79
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169
Kidneybohnen
Chili sin Carne 173
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169
Orientalischer Bohnenaufstrich 85
Kirschen
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Mohn-Kirsch-Kuchen 203
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Knollengemüse
Gemischter Salat Baukasten 103
Linseneintopf mit Wurzelgemüse 177
Knollensellerie
Gebackenes Wurzelgemüse 127
Gemischter Salat Baukasten 103
Gemüseschnitzel (Variation) 121
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Rösti (Variation) 139
Knuspriges Kartoffelfladenbrot 69
Kohlrabi
Gemischter Salat Baukasten 103
Kokosmilch 31
Asiatische Bohnensuppe mit Spitzkohl 171
Kürbissuppe mit gebratenem Pak Choi 179
Kokosmilch selber herstellen 29
Kokosmus 29
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Winterliches Smoothie-Dessert 231
Kokosöl 27
Apfelkuchen mit Honig-Cashewkernen 201
Energieriegel mit Superfoods 221
Feigen-Mandel-Creme 99
Plätzchen mit Zitronenglasur 213
Rohköstliche Erdbeertorte 197
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Schokoladen-Happen 219
Winterliches Smoothie-Dessert 231
Kokosplätzchen 215
Kokosraspeln
Kokosplätzchen 215
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Kopfsalat
Gemischter Salat Baukasten 103
Kornkäfer 20
Kräuter
Gemischter Salat Baukasten 103
Kräuter-Dip 115
Kräuter-Pesto 89
Kräuter-Würzpaste 91
Variationsreiche Kräuterbutter 73
Wildkräuter-Salat 107
Kräuterseitlinge
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Schnitzel aus Kräuterseitlingen 121
Kresse
Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Wildkräuter-Salat 107
Kuchen
Apfelkuchen Florentiner Art 191
Apfelkuchen mit Honig-Cashewkernen 201
Fruchtige Erdbeer-Rhabarber-Tarte 195
Johannisbeerkuchen mit Marzipan 199
Mohn-Kirsch-Kuchen 203
Kumquats
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Kürbis
Flammkuchen mit Kürbis und Quitte 153
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Kürbissuppe mit gebratenem Pak Choi 179
Nudeln mit Kürbissauce & vielen Toppings 161
Kürbiskerne
Flammkuchen mit Kürbis und Quitte 153
Kürbiskern-Butter (Variation) 87
Nudeln mit Kürbissauce & vielen Toppings 161
Schnelles Vollkornbrot 61

Kürbiskernöl 27
Flammkuchen mit Kürbis und Quitte 153
Nudeln mit Kürbissauce & vielen Toppings 161
Kurkuma
Goldene Milch 239
Kurkuma-Limonade 235
Scharfer arabischer Kartoffelsalat 119

L

Lauch: siehe Porree
Leinöl 27
Leinsaat
Dinkel-Buchweizen-Brot 63
Energieriegel mit Superfoods 221
Saaten-Cracker mit Hanfsamen 71
Schnelle variationsreiche Baguettes 59
Limonade
Kurkuma-Limonade 235
Linsen
Champignon-Linsen-Bratlinge 133
Curry-Aufstrich 81
Linseneintopf mit Wurzelgemüse 177
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169

M

Mairübe
Gemischter Salat Baukasten 103
Mais
Chili sin Carne 173
Gemischter Salat Baukasten 103
Mandelmilch
Frischkornmüsli mit schneller Mandelmilch 41
Goldene Milch 239
Heiße Schokolade 237
Mandelmus 29
Mandeln
Apfel-Muffins mit Mandeln 207
Energieriegel mit Superfoods 221
Feigen-Mandel-Creme 99
Plätzchen mit Zitronenglasur 213
Rohköstliche Erdbeertorte 197
Schokoladen-Happen 219
Mango
Eis: Schokoladen-, Frucht- & Erdnusseis 223
Mango-Sahne (Variation) 193
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Marmelade
Orangen-Marmelade 95
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Maronen-Champignon-Suppe 181
Marzipan
Johannisbeerkuchen mit Marzipan 199
Mayonnaise
Nudelsalat mit veganer Mayonnaise 117
Medjool Datteln 30
Energieriegel mit Superfoods 221
Rohköstliche Erdbeertorte 197
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Schokoladen-Happen 219
Meersalz 31
Milchprodukte 27
Mineralwasser
Kurkuma-Limonade 235
Minze
Aromatisiertes Wasser 233
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169
Miso 31
Miso-Suppe „Doitsu-Style“ 165
Mohn
Feigen-Mohn-Creme (Variation) 99
Mohn-Kirsch-Kuchen 203
Mohn-Mousse 229
Schnelle variationsreiche Baguettes 59
Möhren
Dinkel-Möhren-Bratlinge 131
Gebackenes Wurzelgemüse 127
Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
Gemischter Salat Baukasten 103
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Kürbissuppe mit gebratenem Pak Choi 179
Miso-Suppe „Doitsu-Style“ 165
Pinke Rote-Bete-Suppe 183
Pizzabutter 83
Rösti (Variation) 139
Muffins
Apfel-Muffins mit Mandeln 207
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Mungobohnen
Hirse-Mungobohnen-Bratlinge 135

N

Nacktgerste: siehe Gerste
Nackthafer: siehe Hafer
Natives Kokosöl 27
Naturbelassene Fette 16
Naturreis
Asiatische Bohnensuppe (Tipp) 171
Chili sin Carne 173
Glutenfreies Vollkornbrot 65
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Mohn-Mousse 229
Ratatouille mit rotem Reis 145
Schoko-Muffins (glutenfreie Variante) 209

Nudeln 22
Nudeln mit Kürbissauce & vielen Toppings 161
Nudeln mit Porree-Sahne-Sauce 159
Nudelsalat mit veganer Mayonnaise 117
Soba (Buchweizennudeln) 167
Spaghetti mit geröstetem Blumenkohl 157
Spaghetti mit veganer Bolognese 155
Nudelsalat mit veganer Mayonnaise 117
Nüsse 28
Grüne Smoothie Bowl 43
Nussmuse 29
Nussstangen mit Buchweizen 217

O

Obst 19
Öle 27
Olivenöl 27
Ölsaaten 28
Orangen
Orangen-Marmelade 95
Orangensaft
Kurkuma-Limonade 235
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169
Orientalischer Bohnenaufstrich 85

P

Pak Choi
Kürbissuppe mit gebratenem Pak Choi 179
Panna cotta mit Beerensauce 227
Paprikaschote
Chili sin Carne 173
Flammkuchen (Variation) 153
Gemischter Salat Baukasten 103
Nudelsalat mit veganer Mayonnaise 117
Paprika-Sesam-Aufstrich 77
Ratatouille mit rotem Reis 145
Passionsfrucht
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Pastinake
Gebackenes Wurzelgemüse 127
Gemischter Salat Baukasten 103
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Rösti (Variation) 139
Pellkartoffeln
Knuspriges Kartoffelfladenbrot 69
Scharfer arabischer Kartoffelsalat 119
Pesto
Kräuter-Pesto 89
Petersilie
Kräuter-Pesto 89
Kräuter-Würzpaste 91
Petersilienwurzel
Gemischter Salat Baukasten 103
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Pfannkuchen
Buchweizen-Pfannkuchen 143
Pflaumen
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Pilze
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Nudelsalat mit veganer Mayonnaise 117
Schnitzel aus Kräuterseitlingen 121
Pinke Rote-Bete-Suppe 183
Pintobohnen
Teigtaschen mit Süßkartoffel-Bohnen-Füllung 129
Pitataschen zum Befüllen 57
Pizzabutter 83
Plätzchen
Hafer-Dinkel-Kekse 211
Kokosplätzchen 215
Nussstangen mit Buchweizen 217
Plätzchen mit Zitronenglasur 213
Porree
Asiatische Bohnensuppe mit Spitzkohl 171
Gemischter Salat Baukasten 103
Nudeln mit Porree-Sahne-Sauce 159
Nudelsalat mit veganer Mayonnaise 117
Porridge 45
Postelein
Gemischter Salat Baukasten 103
Pseudogetreide 20
Pul Biber 119

Q

Quiche
Quiche mit Wildkräutern & Spinat 151
Quinoa 22
Saaten-Cracker mit Hanfsamen 71
Quitte
Flammkuchen mit Kürbis und Quitte 153

R

Radieschen
Gemischter Salat Baukasten 103
Wildkräuter-Salat 107
Radieschenblätter
Erbsensuppe mit Radieschenblättern 163
Raffinierte Öle 13
Ratatouille mit rotem Reis 145
Reis 21
Rettich
Gemischter Salat Baukasten 103

Rhabarber
Fruchtige Erdbeer-Rhabarber-Tarte 195
Rhabarber Crumble 189
Risotto
Gersten-Risotto mit Champignons 149
Roggen 21
Roggen-Fladenbrötchen Vinschgauer Art 55
Rohkost 15
Rohköstliche Beeren-Marmelade 93
Rohköstliche Erdbeertorte 197
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Romana-Salat
Salatherzen (Variation) 109
Spitzkohl-Schiffchen (Variation) 109
Römersalat
Gemischter Salat Baukasten 103
Rosmarin
Rosmarin-Kartoffelspalten 125
Rosmarin-Zwiebel-Foccacia 67
Schnelle variationsreiche Baguettes 59
Rösti 139
Rote Bete
Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
Gemischter Salat Baukasten 103
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Pinke Rote-Bete-Suppe 183
Rote-Bete-Rösti 139
Rote-Bete-Rucola-Birnen-Salat mit Walnüssen 111
Rote Linsen
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169
Roter Reis
Ratatouille mit rotem Reis 145
Rotkohl
Rotkraut- und Weißkrautsalat 113
Rotkrautsalat 113
Rucola
Flammkuchen (Variation) 153
Gemischter Salat Baukasten 103
Nudeln mit Kürbissauce & vielen Toppings 161

S

Saaten 28
Saaten-Cracker mit Hanfsamen 71
Saatenmuse 29
Säfte 14
Sahne 28
Beerencreme 225
Erbsensuppe mit Radieschenblättern 163
Honig-Sahne 193
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Mohn-Mousse 229
Nudeln mit Porree-Sahne-Sauce 159
Panna cotta mit Beerensauce 227
Pinke Rote-Bete-Suppe 183
Salat
Gemischter Salat Baukasten 103
Rote-Bete-Rucola-Birnen-Salat mit Walnüssen 111
Rotkraut- und Weißkrautsalat 113
Wildkräuter-Salat 107
Salz 31
Sauerkirschen
Mohn-Kirsch-Kuchen 203
Saure Sahne
Flammkuchen mit Kürbis und Quitte 153
Quiche mit Wildkräutern & Spinat 151
Scharfer arabischer Kartoffelsalat 119
Schmand
Apfel-Muffins mit Mandeln 207
Flammkuchen mit Kürbis und Quitte 153
Mohn-Kirsch-Kuchen 203
Panna cotta mit Beerensauce 227
Quiche mit Wildkräutern & Spinat 151
Schmand-Dip in verschiedenen Varianten 115
Schnelle variationsreiche Baguettes 59
Schnelles Vollkornbrot 61
Schnitzel aus Kräuterseitlingen 121
Schoko-Creme 97
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Schokoladen-Happen 219
Schokoladen-Pralinen
Schoko-Creme (Tipp) 97
Sellerie
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Senf 32
Sesam
Dinkel-Buchweizen-Brot 63
Kartoffelspalten (Variation) 125
Knuspriges Kartoffelfladenbrot 69
Paprika-Sesam-Aufstrich 77
Saaten-Cracker mit Hanfsamen 71
Schnelle variationsreiche Baguettes 59
Schnelles Vollkornbrot 61
Schnitzel aus Kräuterseitlingen 121
Sesam-Butter (Variation) 87
Sesammus 29
Smoothie Bowl 43
Soba (Buchweizennudeln) 167
Sojasauce 32
Sonnenblumenkerne
Champignon-Linsen-Bratlinge 133
Dinkel-Buchweizen-Brot 63
Dinkel-Möhren-Bratlinge 131
Glutenfreies Vollkornbrot 65
Kräuter-Pesto 89

Paprika-Sesam-Aufstrich 77
Quiche mit Wildkräutern & Spinat 151
Saaten-Cracker mit Hanfsamen 71
Schnelles Vollkornbrot 61
Sonnenblumenkern-Butter 87
Spaghetti
Spaghetti mit geröstetem Blumenkohl 157
Spaghetti mit veganer Bolognese 155
Spinat
Buchweizen-Pfannkuchen 143
Flammkuchen (Variation) 153
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169
Quiche mit Wildkräutern & Spinat 151
Spitzkohl
Asiatische Bohnensuppe mit Spitzkohl 171
Gefüllte Spitzkohl-Schiffchen 109
Sprießkorngerste: siehe Gerste
Sprossen
Gemischter Salat Baukasten 103
Stachelbeeren
Beerencreme 225
Stangensellerie
Chili sin Carne 173
Gemischter Salat Baukasten 103
Steckrübe
Gemischter Salat Baukasten 103
Steinpilze, getrocknet
Gersten-Risotto mit Champignons 149
Maronen-Champignon-Suppe 181
Stielmus
Gemischter Salat Baukasten 103
Super schnelle Vollkornbrötchen 49
Suppe
Asiatische Bohnensuppe mit Spitzkohl 171
Erbsensuppe mit Radieschenblättern 163
Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe mit Pilzen 185
Kürbissuppe mit gebratenem Pak Choi 179
Maronen-Champignon-Suppe 181
Miso-Suppe „Doitsu-Style“ 165
Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 169
Pinke Rote-Bete-Suppe 183
Süßkartoffeln
Hirse mit Mandelsahne-Gemüse 147
Teigtaschen mit Süßkartoffel-Bohnen-Füllung 129
Süßkirschen
Mohn-Kirsch-Kuchen 203
Schoko-Muffins mit Früchten 209
Süßungsmittel 11

T

Tahin 29
Hummus (Kichererbsenpaste) 79
Tamari 32
Tarte
Fruchtige Erdbeer-Rhabarber-Tarte 195
Teigtaschen mit Süßkartoffel-Bohnen-Füllung 129
Tiereiweißarme Ernährung 14
Tomaten
Chili sin Carne 173
Gemischter Salat Baukasten 103
Pinke Rote-Bete-Suppe 183
Ratatouille mit rotem Reis 145
Spaghetti mit veganer Bolognese 155
Tomatenmark
Pizzabutter 83
Torte
Rohköstliche Erdbeertorte 197
Rohköstliche Mango-Passionsfrucht-Torte 205
Trinkschokolade 237
Trockenfrüchte 30
Typenbezeichnung 13

U

Urgetreide 20

V

Vanillesauce
Winterliches Smoothie-Dessert 231
Vanilleschote, gemahlen 32
Variationsreiche Kräuterbutter 73
Vitalstoffe 10
Vitalstoffreiche Vollwertkost 11
Vitamin B1 14
Vollkornbrot 15
Vollkornnudeln 22
Vollkornprodukte 15

W

Wakame-Algen
Miso-Suppe „Doitsu-Style“ 165
Walnüsse
Chili sin Carne 173
Herbstliches Kürbis-Chili 175
Nussstangen mit Buchweizen 217
Rote-Bete-Rucola-Birnen-Salat mit Walnüssen 111
Wasser
Aromatisiertes Wasser 233
Weinstein-Backpulver 32
Weizen 21
Weißkohl
Rotkraut- und Weißkrautsalat 113
Weißkrautsalat 113

Wildkräuter
Gemischter Salat Baukasten 103
Kräuter-Pesto 89
Kräuter-Würzpaste 91
Quiche mit Wildkräutern & Spinat 151
Variationsreiche Kräuterbutter 73
Wildkräuter-Salat 107
Winterliches Smoothie-Dessert 231
Wirsing
Miso-Suppe „Doitsu-Style“ 165
Wurzelgemüse
Gebackenes Wurzelgemüse 127
Gemischter Salat Baukasten 103
Linseneintopf mit Wurzelgemüse 177

Z

Zitronenmelisse
Aromatisiertes Wasser 233
Zitronensaft
Kurkuma-Limonade 235
Zucchini
Gebackene Zucchini mit Chermoula 123
Gemüseschnitzel (Variation) 121
Hirse mit Mandelsahne-Gemüse 147
Ratatouille mit rotem Reis 145
Zuckerschoten
Gemischter Salat Baukasten 103
Zwiebeln
Rosmarin-Zwiebel-Foccacia 67

Für die Gesundheitsberater Melanie & Sönke aus Worpswede sind vollwertige Ernährung und Genuss keine Gegensätze. Die erfolgreichen Blogger zaubern bereits seit Jahren aus naturbelassenenen Grundzutaten in ihrer Küche vitalstoffreiche Köstlichkeiten. Ob grüne Smoothie-Bowl, schnelle Brötchen oder himmlische Rohkost-Torten: In diesem Buch fassen sie nun die ganze Vielfalt ihrer Lieblingsrezepte zusammen.

Ihre Gerichte sind grundsätzlich vollwertig, vegetarisch und fabrikzuckerfrei – viele Rezepte darüber hinaus vegan, rohköstlich oder glutenfrei. Das sorgt für ein gutes Bauchgefühl und schont die Umwelt. Zu jedem Rezept gibt es ein wunderschönes Foto – so macht bereits das Blättern im Buch Spaß.

Neben den 100 alltagstauglichen Rezepten aus frischen Zutaten beschreiben Melanie & Sönke, worauf sie in der Ernährung ihrer Familie achten und was für sie beim Zutateneinkauf wichtig ist. Darüber hinaus verraten die beiden, durch welche Änderung ihrer Ernährung sie sich von Allergien, Heuschnupfen und Knochenschmerzen befreien konnten.

Vollwert-Blog
Lecker Essen - Gesund Leben

ISBN 978-3-9819432-1-4
9 783981 943214