



Winter-Rezepte





Wochenübersicht

	Frühstück (ab Seite 44)	Mittagessen (ab Seite 141)	Abendessen (ab Seite 154)
Montag	Birke- oder Brennnesselsaft Quinoa mit Rosinen Apfel-Quitten-Kompott Heidelbeermus Paranussgetränk	Rosmarinetränk Süßer Chicoree-Salat Ungarische Krautpfanne Elkes Apfelsalat	Karottensaft Winterliche Gemüse-Suppe Bratapfel
Dienstag	Birke- oder Brennnesselsaft Hafer Apfel-Quitten-Kompott Feigen, eingeweicht Heidelbeermus Haselnussgetränk	Endiviensalatgetränk Ackersalat mit Apfel und Walnüssen Apfel-Maronen-Rotkohl und Kürbispüree Frisches Obst	Karottensaft Pellkartoffel mit schwarzem Sesam und Leinöl Goji-Traum Süße Hirse mit Gojibeeren und Sahne
Mittwoch	Birke- oder Brennnesselsaft Hirse mit Gojibeeren Apfelkompott Heidelbeermus Sesamgetränk (schwarz)	Ackersalatgetränk Weißkohlsalat Wintergemüse mit Quinoa oder Buchweizen Frisches Obst	Karottensaft Buchweizen mit Wintergemüse Zwetschgenkompott
Donnerstag	Birke- oder Brennnesselsaft Amaranth mit Rosinen Apfelkompott Papayas, eingeweicht Mangomus Walnussgetränk	Jiaogulangetränk Süßer Karottensalat Schwarzwurzeln Wirsing oder Rosenkohl Frisches Obst	Karottensaft Süßkartoffeln – einfach lecker Köstliche Birnencreme
Freitag	Birke- oder Brennnesselsaft Hafer Apfelkompott Pflaumen, eingeweicht Mangomus Cashewnussgetränk	Petersiliengetränk Zuckerhutsalat Bunter Wintergruß – Rosenkohl, Pastinake mit Hokkai- do-Kürbis Frisches Obst	Karottensaft Topinambur- Karottensuppe Apfel-Quittenkompott
Samstag	Birke- oder Brennnesselsaft Braunhirse, gekocht Apfelkompott, Rosinen Gojibeeren, eingeweicht Mangomus Sesamgetränk (hell)	Ackersalatgetränk Wintersalat mit Linsen Winterlicher Linsengemüse-Eintopf Frisches Obst	Karottensaft Pürierte Pastinaken- Gemüsesuppe Cashew-Schoko- Ananas-Creme
Sonntag	Birke oder Brennnesselsaft Vollkorn Rundkornreis Apfelkompott, Heidelbeermus Gojibeeren, eingeweicht Mandelgetränk	Grünkohlgetränk Rote Bete-Salat mit Maronen Grünkohl-Gemüselasagne Frisches Obst	Karottensaft Quinoa-Gemüsesalat mit Rosenkohl Mangocreme mit Lebkuchengewürz



Winter Frühstücksvarianten

Impulse zur Zubereitung des Getreidefrühstücks und anderer Frühstücksvarianten finden Sie im Kapitel Frühling, Seite 44 bis 51.

Tipp: Geben Sie im Winter auch mal 1 Msp. Lebkuchengewürz zum Getreidefrühstück, das schmeckt lecker.

Genießen Sie jetzt im Winter neben Apfelkompott auch Apfel-Quittenkompott. Wenn Sie mor-

gens mit der Zeit knapp sind und früh aus dem Haus gehen, nehmen Sie anstatt selbst gekochtes Apfelkompott eingeweichte Trockenfrüchte und/oder TuWas!-Dunstobst als Obstkompott.

Lesen Sie über:

- eingeweichte Trockenfrüchte auf Seite 73
- Obstkompott auf Seite 100
- TuWas!-Dunstobst auf Seite 104





Winter Mittagessenvarianten – Salate

Der Winter tischt auf! Lassen Sie sich überraschen!

Entdecken Sie die Fülle des Winters! Genießen Sie abwechslungsreiche Wintersalate!

Wertvolle Impulse zu Sprossen, frischem Sauerkraut, Meerrettich, Ingwer, schwarzem Rettich lesen Sie auf den Seiten 109 – 111.

Streuen Sie täglich 1 TL Hanfsamen und 1 TL Brennesselsamen mittags über den Salat. Hinweise zum gesundheitlichen Wert finden Sie auf Seite 178

Süßer Chicoree-Salat

Zubereitungszeit	ca. 10 Minuten
Ruhezeit	ca. ½ Stunde

Zutaten für 2 Personen:

ca. 300 g Chicoree
1 Orange
1 kleinen Apfel
1 kleine Banane

Zutaten zum Verfeinern:

1 Hand voll Walnüsse
etwas klein geschnittene Petersilie

Dressing in einer Schüssel vorbereiten:

1 EL Zitronensaft
Saft einer Orange
1 EL Wasser
1 Msp. feine RASO®-Würze
oder eine Prise Kräutersalz
1 Msp. TuWas!-Kräuter-
mischung, gemahlen
1 Spritzer Agavensirup
1 EL Mandelmus oder
100 ml Schlagsahne,
ungeschlagen
Alles vermengen.

Zubereitung:

Schneiden Sie aus dem halbierten Chicoree den Strunk heraus, würfeln Sie diesen sehr fein und geben Sie ihn gleich in die Schüssel zum Dressing. Er enthält wichtige Bitterstoffe, die die Leber stärken. Geben Sie den geschnittenen Chicoree (ca. 2 cm), 1 Orange, den Apfel und die Banane geschnitten zum Dressing dazu, vermischen Sie alles miteinander, wenn möglich, ca. ½ Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren mischen Sie die geschnittenen Walnüsse unter, die geschnittene Petersilie streuen Sie darüber.

Tipp: Süßer Chicoree-Salat bringt mit Orange, Apfel, Banane und der Zitrone eine frische und farbenfrohe Note. Sie kombinieren wertvolle Bitterstoffe vom Chicoree mit den Vitaminen des Obstes, die ungeschlagene Sahne bringt das Sahnehäubchen.

Essen Sie den bitteren kleingeschnittenen Strunk unbedingt mit, denn die Leber benötigt täglich Bitterstoffe. Unsere Ernährung enthält heutzutage zu wenig davon. Selbst der Endiviansalat ist nicht mehr bitter, daher empfehle ich, häufiger Chicoree mit Strunk zu essen.





Ackersalat mit Apfel und Walnüssen

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

ca. 100 g Ackersalat
1 kleine Karotte
1 kleinen Apfel
1 kleine Zwiebel
etwas schwarzen Winterrettich

Zutaten zum Verfeinern:

1 Hand voll Walnüsse
etwas klein geschnittene Petersilie

Dressing in einer Schüssel vorbereiten:

2 EL Balsamico Essig dunkel oder
1 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
1 Msp. feine RASO®-Würze oder eine Prise
Kräutersalz
1 Msp. TuWasl-Kräutermischung, gemahlen
1 Msp. Senf mittelscharf
1 Spritzer Agavensirup
Alles vermengen, anschließend
1 EL Olivenöl dazurühren.

Zubereitung:

Geben Sie die geschälte, geschnittene Zwiebel, die geschälte, geraspelte Karotte (fein) und etwas fein geraspeltten schwarzen Rettich gleich ins Dressing. Raspeln Sie den Apfel mit Schale (grob) ins Dressing, rühren Sie alles um. Waschen und reinigen Sie den Ackersalat. Kurz vor dem Servieren mischen Sie die geschnittenen Walnüsse unter, die geschnittene Petersilie streuen Sie darüber.

Tip 1: Durch seine reichhaltigen Inhaltsstoffe zählt Ackersalat zu den gesündesten Salaten. Er enthält von allen Salaten am meisten Vitamin C und durch sein starkes Chlorophyll (grün) den höchsten Eisengehalt aller Salate. Ackersalat enthält auch sehr viel Pro Vitamin A für die Augen, Folsäure, Kalium, Calcium, Magnesium u.v.m. Ackersalat stärkt im Winter das Immunsystem.

Tip 2: In fast unendlichen Varianten kann Ackersalat serviert werden, mit anderen grünen Salaten, mit Orangen, Clementinen gemischt oder auch mal nur mit einem Blatt als Dekoration. Seien Sie kreativ! Überraschen Sie sich selbst!

Tip 3: Mixen Sie aus 1 Rosette Ackersalat (für 2 Personen) ein frisch gemixtes Kräutergetränk, siehe Seite 23.





Weißkohlsalat

Zubereitungszeit
Ruhezeit

ca. 10 Minuten
ca. 2 Stunden

Zutaten für 2 Personen:

ca. 250 g Weißkohl
1 Karotte mittel
1 kleine Zwiebel

Zutaten zum Verfeinern:

1 Msp. Kümmel
1 Hand voll Walnüsse oder andere Nüsse
etwas klein geschnittene Petersilie

Dressing in einer Schüssel vorbereiten:

1 EL Zitronensaft oder
2 EL Balsamico hell oder
Weißweinessig
2 EL Wasser
1 Msp. feine RASO®-Würze oder
eine Prise Kräutersalz
1 Prise TuWas!-Kräutermischung, gemahlen
1 Msp. Senf
Alles vermengen, anschließend
1 EL Olivenöl dazurühren.

Zubereitung:

Halbieren Sie den Weißkohl, entfernen Sie den Strunk, hobeln oder schneiden Sie den Weißkohl fein in eine Schüssel, kneten Sie ihn mit dem Kräutersalz ca. 3 Minuten. Wer einen Kartoffel- oder Gemüsestampfer hat, verwendet diesen. Vermengen Sie den vorbereiteten Weißkohl mit dem Salatdressing.

Mischen Sie die klein geschnittene Zwiebel, den Kümmel und die fein geraspelte Karotte dazu. Vor dem Servieren mischen Sie die zerkleinerten Walnüsse unter, streuen Sie die geschnittene Petersilie darüber, legen Sie noch ein Röschen Acker-salat darauf.

Tipp 1: Diesem Salat tut es sehr gut, wenn er ca. 2 Stunden oder länger ruhen darf, dadurch wird der Weißkohl weich, mürbe und sehr lecker. Wenn Sie berufstätig sind, bereiten Sie ihn schon am Vorabend oder gleich morgens zu.

Tipp 2: Um den gesundheitlichen Wert von Weißkohl ausführlich zu beschreiben, würde ich noch zusätzlich eine ganze Seite füllen können. Weißkohl wird seit Jahrhunderten als „Allheilmit-tel“ verwendet. Er ist Lebensmittel und Medizin und es ist sehr wichtig, dass wir ihn auch so oft wie möglich frisch zubereiten. Weißkohl wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, regulierend auf Blutzucker, Cholesterin, Gewicht (Weißkohl-kur), Magen, Darm, gegen Geschwüre u.v.m. Sein hoher Vitamin-Gehalt, allen voran Vitamin C, seine vielen Mineralstoffe und Spurenelemente stärken das Immunsystem und alle Organe. Er ist ein Geschenk des Winters, nutzen Sie dieses Ge-schenk für Ihre Gesundheit.





Süßer Karottensalat

Zubereitungszeit
Ruhezzeit

ca. 10 Minuten
ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

2 große Karotten
1 großer Apfel
1 kleine Zwiebel

Zutaten zum Verfeinern:

1 Hand voll Walnüsse oder andere Nüsse
etwas klein geschnittene Petersilie
etwas frisch geriebener Meerrettich oder
Ingwer

Dressing in einer Schüssel vorbereiten:

1 EL Zitronensaft oder
2 EL Balsamico Essig hell oder Weißweinessig
2 EL Wasser
1 Msp. feine RASO®-Würze oder
eine Prise Kräutersalz
1 Prise TuWasl-Kräutermischung, gemahlen
1 Msp. Senf
1 Schuss Agavensirup
1 EL Mandelmus oder
ca. 80 ml Schlagsahne ungeschlagen
1 Hand voll Rosinen oder
klein geschnittene Aprikosen
Alles vermengen.

Zubereitung:

Geben Sie die klein geschnittene Zwiebel und den grob geraspelten Apfel ins Dressing, umrühren. Raspeln Sie die geschälten Karotten (mittel-fein) ins Dressing, alles vermengen, ca. 30 Minuten durchziehen lassen, noch einmal mischen, evtl. nachwürzen.

Vor dem Servieren geben Sie die zerkleinerten Walnüsse dazu, streuen die geschnittene Petersilie darüber und dekorieren mit einem Röschen Ackersalat. Nach Bedarf frischen Meerrettich oder frischen Ingwer darüber raspeln.

Tipp 1: In wenigen Minuten zaubern Sie diesen köstlichen Salat, der immer gut ankommt. Jeder weiß, dass Karotten gesund und wertvoll für die Augen sind. Wie alle anderen Gemüsearten enthalten Sie viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, doch die Karotten haben eine Besonderheit, weiterlesen im Tipp 2.

Tipp 2: Beta-Carotin oder, wie dieser sekundäre Pflanzenstoff auch genannt wird, Provitamin A ist das Geheimnis der Karotte. Von diesem Pflanzenstoff enthält sie besonders viel und daraus resultiert die heilende Kraft der Karotte. Längst ist bekannt, dass Beta-Carotin krebshemmende Wirkung hat. Nutzen Sie diese heilende Kraft und nehmen Sie täglich Karotten zu sich, mal als Salat, Gemüse, als Saft, milchsauer vergoren, oder frisch gepresst mit Apfel und Rote Bete.





Zuckerhutsalat

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

ca. 250 g Zuckerhutsalat
1 kleine Karotte
1 kleinen Apfel
1 kleine Zwiebel
etwas schwarzen Winterrettich

Zutaten zum Verfeinern:

1 Hand voll Walnüsse
etwas klein geschnittene Petersilie
etwas frischen Meerrettich oder Ingwer

Dressing in einer Schüssel vorbereiten:

1 EL Balsamico Essig hell oder
Weißweinessig oder 1 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
1 Msp. feine RASO®-Würze oder
eine Prise Kräutersalz
1 Msp. TuWas!-Kräutermischung, gemahlen
1 Msp. Senf mittelscharf
4 Spritzer Tamari
1 Spritzer Agavensirup
Alles vermengen, anschließend
1 EL Olivenöl dazurühren.

Zubereitung:

Geben Sie die geschälte, geschnittene Zwiebel, die geschälte, geraspelte Karotte (fein) und etwas fein geriebenen schwarzen Rettich gleich ins Dressing. Raspeln Sie den Apfel mit Schale (grob) ins Dressing, rühren Sie alles um. Mengen Sie den gewaschenen und geschnittenen Zuckerhutsalat (feine Streifen) kurz vor dem Servieren unter. Geben Sie die geschnittenen Walnüsse dazu, die geschnittene Petersilie streuen Sie darüber. Meerrettich oder Ingwer nimmt jeder nach Bedarf.

Tipp 1: Legen Sie den Zuckerhut nicht ins warme Wasser, die enthaltenen Bitterstoffe sind lebensnotwendig!

Schneiden Sie im Winter täglich 1 Blatt Zuckerhutsalat zu den anderen Wintersalaten, dadurch

haben Sie täglich die wertvollen Bitterstoffe. Sie regen den Speichelfluss und die Bildung der Magensäfte an, fördern den Gallenfluss, die Leistungskraft der Leber und Bitterstoffe sind harn-treibend.

Tipp 2: Zuckerhut enthält reichlich Inulin (Gemisch höherwertiger Fruchtzucker), das die Entwicklung der positiven Darmbakterien begünstigt. Zuckerhut ist kalorienarm, jedoch reich an Nähr- und Vitalstoffen.

Tipp 3: Zuckerhut zählt zu den wertvollsten Wintersalaten. Entdecken Sie ihn neu, bereiten Sie ihn mindestens einmal pro Woche zu, auch wenn er bitter schmeckt. Die hohe Nährstoffdichte an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist sensationell.





Wintersalat mit Linsen

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten,
wenn die Linsen und
Rote Bete-Knolle
gekocht sind

Zutaten für 2 Personen:

1 Blatt Endiviensalat (mittel)
1 Blatt Zuckerhutsalat (mittel)
1 Blatt Radicchiosalat
4 Röschen Ackersalat
1 kleine Karotte
1 kleiner Apfel
1 Zwiebel rot oder weiß
etwas schwarzen Winterrettich
½ Knolle Rote Bete (je nach Größe), gekocht
ca. 4 EL (40 g) gegarte Linsen (Beluga-,
grüne oder Berglinsen)

Zutaten zum Verfeinern:

frischen Meerrettich
etwas klein geschnittene Petersilie

Dressing in einer Schüssel vorbereiten:

1 EL Zitronensaft oder 2 EL Balsamico Essig
hell oder dunkel
2 EL Wasser
1 Msp. Senf mittelscharf
1 Msp. feine RASO®-Würze oder eine Prise
Kräutersalz
1 Prise TuWasI-Kräutermischung, gemahlen
1 kleinen Spritzer Agavensirup
4 Spritzer Tamari
Alles vermengen, anschließend
2 EL Olivenöl dazurühren.

Zubereitung:

Schneiden Sie die Zwiebel fein, rühren Sie diese
in das vorbereitete Dressing. Raspeln Sie die ge-
schälte Karotte und etwas schwarzen Rettich fein
ins Dressing, den ungeschälten Apfel und die ge-
kochte, geschälte Rote Bete grob dazu. Vermen-
gen Sie alles, geben Sie die Linsen dazu.

Vor dem Servieren mischen Sie die gewasche-
nen, geschnittenen Salatblätter unter, ebenso die
Röschen Ackersalat. Die geschnittene Petersilie

streuen Sie darüber. Frischen Ingwer oder Meer-
rettich gibt jeder nach Bedarf dazu.

Tipp 1: In diesem Salat spiegelt sich die geballte
Nährstoffenergie des Winters. Wertvolle Vitamine,
allen voran Vitamin C, Mineralstoffe, Spurenele-
mente und Chlorophyll stärken das Immunsys-
tem und alle Zellen. Anstatt der Rote Bete ver-
wenden Sie auch mal zwei Kartoffeln, anstatt des
Apfels eine Orange oder zwei Clementinen.

Tipp 2: Garen Sie mindestens einmal pro Woche
ca. 100 g Linsen (Beluga-, Grüne- oder Berglinsen
mit einem Lorbeerblatt), bevorraten Sie diese im
Schraubglas im Kühlschrank.
Streuen Sie täglich ca. 2 EL in den Salat, dadurch
haben Sie das hochwertige Linseneiweiß als
Kraftnahrung schon im Salat.

Rote Bete-Salat mit Maronen

Siehe Rezept Frühling Seite 52
Ergänzen Sie das Rezept mit Maronen, gegart
(aus dem Glas).

Tipp: Garen Sie 1 oder 2 Knollen Rote Bete mehr,
so haben Sie gleich für den nächsten Salat vorbe-
reitete Rote Bete, die Sie dazuschneiden.
Das könnten Sie grundsätzlich so machen, wenn
Sie Rote Bete kochen. In vielen Salaten schmeckt
sie lecker.





Winter Mittagessenvarianten – Gemüsegerichte

Der Winter serviert seine „Schätze“ an Wintergemüse mit einer unvorstellbaren Nährstoffdichte an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen. Viele dieser Gemüsearten haben wir im Sommer nicht. Aus diesem Grund ist es so wichtig, saisonal durch den Jahreskreislauf die „Juwelen der Jahreszeit“ zu entdecken und zu genießen.

War und ist Ihnen bisher bewusst, dass wir im Herbst und Winter eine noch viel größere Auswahl an speziellen Gemüsearten zur Verfügung haben als im Sommer? Ist Ihnen bewusst, dass die Kohlarten zum wertvollsten Gemüse zählen? Dass jede Sorte in ihrer Vollkommenheit Lebensmittel und Medizin in einem für alle Zellen ist? Viel Freude beim Ausprobieren und Entdecken!





Ungarische Krautpfanne

Zubereitungszeit
Garzeit

ca. 10 Minuten
ca. 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

ca. 200 g Weißkohl
1 Karotte
1 Zwiebel

Zum Mitgaren:

1 Lorbeerblatt
1/3 TL Schwarzkümmel oder Kümmel

Diese Zutaten am Ende des Garens dazugeben:

1 Msp. TuWas!-Kräutermischung, gemahlen
1 Msp. Schabzigerklee
1 Msp. Scharfmachergewürz
ca. 4 EL Tomatenmark
ca. 100 ml Tomatensoße Arrabiata
wer mag, 2 Schuss Tomatenketchup
(Gesundes vom TuWas!)

Gewürze, Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:

1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz
1 TL Maier's-Bruschetta
1 Schuss Balsamico Essig dunkel
4 Spritzer Tamari
2 EL Olivenöl
etwas klein geschnittene Petersilie
etwas frisch geriebenen Meerrettich oder

1/3 TL aus dem Glas, nach Bedarf
einige Würfel Schafskäse, wer mag

Zubereitung:

Halbieren Sie den Weißkohl, entfernen Sie den Strunk, schneiden Sie den Weißkohl klein (ca. 1 cm) und geben Sie ihn ins kochende Wasser (Bodendecke) in der Pfanne. Garen Sie ihn mit der klein geschnittenen Zwiebel, der geschälten, geschnittenen Karotte, den Gewürzen zum Mitgaren ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe (köcheln). Am Ende des Garens mischen Sie die dementsprechenden Zutaten unter. Lassen Sie das Gericht mit den Tomaten-Zutaten nochmals kurz aufkochen.

Vor dem Servieren würzen Sie mit den Zutaten zum Verfeinern im Topf, die Petersilie streuen Sie darüber, Meerrettich nimmt jeder nach Bedarf.

Tip 1: Achtung! Diese köstliche Krautpfanne könnte zu Ihrem Winter-Lieblingsgericht werden. In kurzer Zeit zaubern Sie sie mit oder ohne Maroni-Nudeln. **Zubereitung Maroni-Nudeln, siehe Seite 63.** Wenn Sie nur wenig Maroni-Nudeln essen wollen, garen Sie pro Person eine Hand voll in wenig Wasser, würzen Sie diese mit 1/3 TL Bruschetta und mischen Sie die gegarten Nudeln kurz vor dem Servieren unter. Informationen über den gesundheitlichen Wert von Weißkohl finden Sie im Rezept Weißkohlsalat auf Seite 143.

Tip 2: Ein Klacks Maier's-Bruschetta, in Wasser und Olivenöl angerührt, können sie dazu geben.





Apfel-Maronen-Rotkohl und Kürbispüree

Zubereitungszeit	ca. 15 Minuten
Garzeit	ca. 20 Minuten

Zutaten Rotkohl für 2 Personen:

ca. 250 g Rotkohl
1 Zwiebel
1 großen Apfel

Zum Mitgaren:

1 Lorbeerblatt

Am Ende des Garens dazugeben:

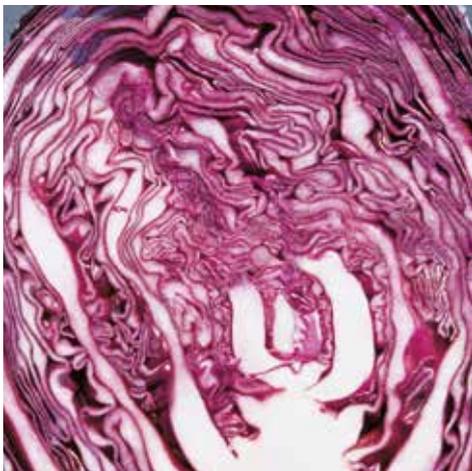
1 Msp. TuWas!-Kräutermischung, gemahlen
1 Msp. Schabzigerklee

Gewürze, Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:

ca. 150 g Maronen (gegart, Glas)
1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz
1 TL Maier´s-Bruschetta
2 Schuss Balsamico Essig, dunkel
4 Spritzer Tamari
etwas klein geschnittene Petersilie
etwas frisch geriebenen Meerrettich oder
1/3 TL aus dem Glas, nach Bedarf oder/und
etwas frisch geriebenen Ingwer

Zubereitung:

Halbieren Sie den Rotkohl, entfernen Sie den Strunk, schneiden oder hobeln Sie ihn fein, ge-



ben Sie ihn ins kochende Wasser (Bodendecke) in der Pfanne. Garen Sie den Rotkohl mit der klein geschnittenen Zwiebel, den in Stücke geschnittenen Apfel, das Lorbeerblatt ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe (köcheln), ausschalten, einige Minuten nachgaren.

Am Ende des Garens mischen Sie die dementsprechenden Zutaten unter.

Vor dem Servieren würzen Sie den Rotkohl mit den Zutaten zum Verfeinern im Topf, die Petersilie streuen Sie darüber, Meerrettich oder/und Ingwer nimmt jeder nach Bedarf.

Kürbispüree

Zutaten und Zubereitung Kürbispüree für 2 Personen:

1 kleinen Hokkaido-Kürbis ca. 500 g
1 kleine Zwiebel
1 kleine Karotte
1/3 TL Maier´s-Bruschetta
ca. 50 ml Kokosmilch

Während der Rotkohl gart, bereiten Sie den Kürbis nach dem Rezept Seite 127 zu.

Kurz vor dem Servieren pürieren Sie diesen mit Bruschetta und der Kokosmilch, mit wenig Garwasser im Mixer, reichen Sie das leckere Kürbispüree zum Rotkohl, genießen Sie auch die herrlichen Farben, ein Fest für die Augen.

Tipp 1: Rotkohl ist ein äußerst wertvolles Wintergemüse. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe stärkt er Immunsystem, Augen u.v.m. Seine dunkelrote Farbe liefert dem Körper wertvolle Anthocyane (Schutzstoffe der Zellen). Im Herbst und Winter sollte er mindestens einmal pro Woche serviert werden, mal als Salat, mal als Gemüse.

Tipp 2: Maronen sind eine hochwertige, vitalstoffreiche Eiweiß- und Stärkequelle, sie enthalten eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sind basisch und sehr vielseitig zu verwenden.

Wechseln Sie ab, geben Sie einige Maronen in den Salat, in eine Suppe oder zum Gemüse, sie schmecken köstlich.



Wintergemüse mit Quinoa oder Buchweizen

Zubereitungszeit
Garzeit

ca. 10 Minuten
ca. 20 Minuten

Quinoa-Rezept siehe Seite 61

Buchweizen-Rezept siehe Seite 58

Tauschen Sie einfach die Zutaten von Gemüse
und Kräutern wie folgt aus:

Zutaten Wintergemüse für 2 Personen:

ca. 200 g Wirsing
1 kleiner Zweig Grünkohl, fein geschnitten
2 Karotten
1 kleine Pastinake oder Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 Hand voll TuWas!-Waldpilze

Tipp: Bereiten Sie vom Wintergemüse oder vom gesamten Gericht die doppelte Menge zu und zaubern Sie einen Wintergemüse-Salat zum Abendessen, mal mit Quinoa, mal mit Buchweizen.





Schwarzwurzeln mit Wirsing oder Rosenkohl

Zubereitungszeit	ca. 10 Minuten
Garzeit	ca. 15 Minuten

Zubereitung von Wirsing, für dieses Rezept ohne Karotten, siehe Seite 118

Garen Sie mit dem Wirsing oder dem Rosenkohl 1 Hand voll TuWas!-Waldpilze in den letzten 10 Minuten mit!

Zutaten und Zubereitung der Schwarzwurzeln für 2 Personen:

4 Stangen Schwarzwurzeln ungeschält (je nach Größe und Bedarf auch nur 3 Stück)

Waschen, bürsten Sie die Schwarzwurzeln, geben Sie diese (halbiert) in kochendes Wasser (Boden-decke), ca. 15 Minuten köchelnd garen. Je nach Dicke der Stangen ist die Garzeit etwas unterschiedlich, sie sollen schön weich sein, ausschalten, einige Minuten nachgaren lassen.

Servieren Sie das Gericht wie Sie es auf dem Foto unten sehen, das Gemüse und die Schwarzwurzeln legen Sie auf den Teller, die Schwarzwurzeln schälen Sie auf dem Teller, dann würzen Sie mit den schon bekannten Gewürzen nach Wahl.

Tipp 1: Garen Sie die Schwarzwurzeln immer in der Schale, so sparen Sie sich das Schälen der Wurzeln im rohen Zustand (klebrig). Haben Sie etwas zu viel, verwenden Sie dieses am nächsten Tag zum Salat. Schwarzwurzeln schmecken etwas bitter, das ist u.a. das Wertvolle an ihnen.

Tipp 2: Schwarzwurzeln, auch „Spargel des Winters“ genannt, möchten von sich reden lassen. Kaum zu glauben, sie sind ein so außerordentlich gesundes und wertvolles Wintergemüse und so wenige Menschen bereiten sie sich zu. Ändern Sie das! Kochen Sie während des Winters mindestens alle zwei Wochen dieses Gericht.

Tipp 3: Der gesundheitliche Wert von Schwarzwurzeln ist so hoch, dass ich hier gerne noch einige Informationen schreibe. Sie enthalten sehr viel Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, reichlich Eisen, Provitamin A für die Augen, Vitamin B1, B2, B3, C und E. Die Bitterstoffe der Schwarzwurzeln sind für das Drüsensystem sehr hilfreich, das enthaltene Inulin, eine leicht verdauliche Zuckerart, ist für Diabetiker sehr bekömmlich.

Schwarzwurzeln sind schweiß- und harntreibend, als Abendessen gegessen wirken sie beruhigend, entspannend und schlaffördernd. Sie sind kalorienarm, sehr bekömmlich, auch als Schonkost zu empfehlen.





Bunter Wintergruß – Rosenkohl, Pastinake mit Hokkaido-Kürbis

Zubereitungszeit	ca. 10 Minuten
Garzeit	ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

2 Hände voll (ca. 250 g) Rosenkohl
1 mittlere Pastinake
1 sehr kleiner Hokkaido-Kürbis (ca.300 g)
1 Zwiebel

1 Hand voll TuWas!-Waldpilze
1 Hand voll Rosinen

Am Ende des Garens dazugeben:

1 Msp. TuWas!-Kräutermischung, gemahlen

Gewürze, Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:

1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz
1 Msp. Scharfmachergewürz
½ TL Maier´s-Bruschetta
4 Spritzer Tamari
½ TL Kapern in Salz
1 Schuss Balsamico Essig dunkel
1 EL Olivenöl
etwas klein geschnittene Petersilie
etwas frisch geriebenen Meerrettich oder
⅓ TL aus dem Glas, nach Bedarf oder/und
etwas frisch geriebenen Ingwer

Zubereitung:

Zubereitung Rosenkohl, Pastinake und Hokkaido-Kürbis siehe Seite 127.

Garen Sie einfach alles zusammen in Wasser (Bodendecke) ca. 15 Minuten, Waldpilze und Rosinen geben Sie die letzten 5 Minuten dazu, ausschalten, einige Minuten nachgaren lassen, geben Sie die Kräutermischung dazu. Vor dem Servieren würzen Sie das Gericht in der Pfanne fertig, oder jeder würzt es sich selbst auf dem Teller.

Tipp 1: Dieses Gericht sättigt aufgrund der hochwertigen Stärkearten von Pastinake und Kürbis anhaltend und sehr gut. Essen Sie es zu Mittag, sind Sie den ganzen Nachmittag wohligh gesättigt, genießen Sie es abends, können Sie besonders gut schlafen.

Winterlicher Linsengemüse-Eintopf

Zubereitungszeit	ca. 10 Minuten
Garzeit	ca. 20 Minuten

Zutaten und Zubereitung:

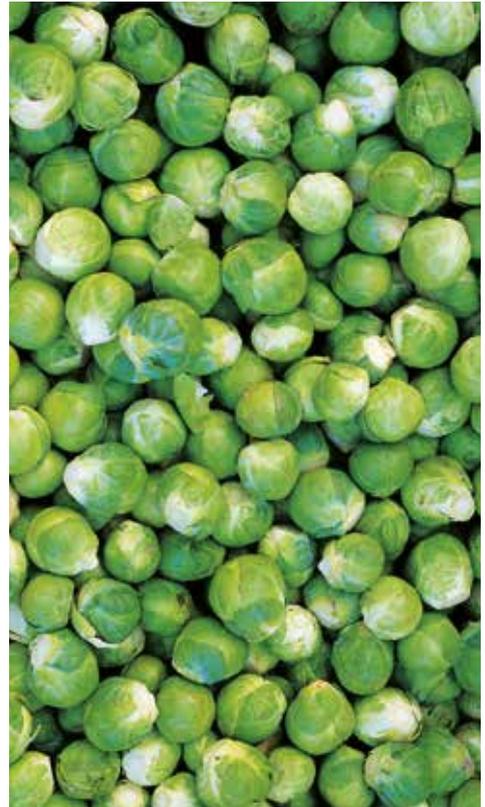
Linsengemüsesuppe siehe Seite 57

Tauschen Sie die Zutaten, das Gemüse aus, verwenden Sie z.B.

2 mittlere Kartoffeln
1 mittlere Karotte
1 kleiner Zweig Grünkohl
ca. 100 g Steckrübe
1 kleine Zwiebel

1 Hand voll TuWas!-Waldpilze, in den letzten 10 Minuten mitgaren

Tipp: Der gesundheitliche Wert der Hülsenfrüchte, insbesondere von Linsen ist auf Seite 177 erläutert, der von Grünkohl auf Seite 153.





Grünkohl-Gemüselasagne

Zubereitungszeit	15 Minuten
Garzeit	35 Minuten

Siehe Seite 62

Tauschen Sie die Zutaten aus, verwenden Sie z.B.

ca. 100 g Grünkohl, sehr fein geschnitten
100 g Steckrübe, geschält, klein gewürfelt
1 Karotte
50 g TuWas!-Waldpilze

Tipp 1: Grünkohl, darüber würde ich am liebsten einige Seiten schreiben. Er ist ein echtes „Wintergenie“ und an dieser Stelle motiviere ich Sie sehr, ihn mehrmals pro Woche einzuplanen. Schneiden Sie immer wieder einen Zweig sehr fein und garen Sie ihn mit.

100 g Grünkohl enthält nur 49 kcal, jedoch viele Vitamine, allen voran Vitamin C, A, B6, B12, K,

wertvolle Mineralstoffe, wie Kalium, Calcium, Magnesium, durch die dunkelgrüne Farbe reichlich Chlorophyll.

Außerdem punktet Grünkohl mit den erforderlichen Nährstoffen für die Augen: Lutein und Zeaxanthin.

Grünkohl wirkt entzündungshemmend, antioxidativ (Schutz in den Zellen gegen entartete Moleküle, freie Radikale, er ist ein herausragendes, sehr wichtiges Wintergemüse, das in jeder Küche Beachtung finden sollte. Im Norden ist er wohl bekannt und geschätzt, im Süden darf er „Einzug“ halten. Wussten Sie, dass Grünkohl von allen Kohlsorten die wertvollste und hochwertigste ist? Also, kaufen Sie Grünkohl und legen Sie los.

Tipp 2: Mixen Sie aus ½ cm Grünkohl (für 2 Personen) ein frisch gemixtes Kräutergetränk, siehe Seite 23





Winter Abendessenvarianten

Hinweise zu den gesundheitlichen Vorteilen unserer Abendessen lesen Sie auf Seite 65.

Das Abendessen – wichtiger Baustein zur Verbesserung der Gesundheit

In jeder Jahreszeit lohnt es sich, diese leicht verdaulichen Abendmahlzeiten zu genießen.

Sie sind genial: Einerseits leicht verdaulich, andererseits ernähren Sie sich dadurch mit den allerbesten Nähr- und Vitalstoffen für einen ruhigen, tiefen Schlaf. Diese wichtigen Nährstoffe fördern die nächtliche Körperregeneration in bester Weise, sie bilden die wesentliche Voraussetzung für stete Verbesserung der Gesundheit.

Selbst auf dem Weg des „Älterwerdens“ können wir jeden Tag gesünder werden.

Alt sein und werden hat mit krank sein und werden nichts zu tun, das sind andere Themen, die sich bei Krankheiten zeigen. Gesundheitliche Probleme können sich im Laufe von Jahrzehnten schleichend, fast unbemerkt zu Krankheiten entwickeln.

Keine Krankheit fällt vom Himmel. Sie zeigen uns, dass etwas nicht im Gleichgewicht, dass eine Korrektur nötig ist. Sie wollen uns darauf aufmerksam machen, uns einen neuen, anderen Weg zeigen.

Ja, ich weiß, die Gewohnheiten, die so „nett“ und manchmal auch bequem sind, hindern uns, notwendige Schritte zu tun. Veränderungen erfordern zunächst Achtsamkeit, darauf zu achten, wie wir denken, handeln und leben. Achtung vor uns selbst, unser Leben zu entwickeln zählt auch dazu.

Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Geist und Seele und so tragen alle Entscheidungen in allen Bereichen zu unserem täglichen Wohlbefinden, unserer Vitalität, Leistungskraft und Gesundheit bei.

Vielleicht fragen Sie an dieser Stelle: „Was hat dies bitte mit dem Abendessen zu tun?“

Ja, sehr viel.

Das Abendessen ist ein unvorstellbar wichtiger Mosaikstein in Bezug auf Gewohnheiten und Veränderungen. Viele Menschen sind es gewohnt, abends zu „vespern“ (Brot am Abend zu essen) und es bedarf der Achtsamkeit, das Wissen um die Zusammenhänge und dann der Disziplin, in eine neue Ordnung zu gehen. Durch diese andere Art des Abendessens geben Sie Ihrem Körper ein völlig neues Spektrum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen zur ständigen Verbesserung der Gesundheit.

Im Winter schmeckt abends eine warme Gemüsesuppe einfach lecker, durchwärmend.

Auf Seite 25 habe ich geschrieben, dass ich heute viel leistungsfähiger und wesentlich gesünder bin als vor 35 Jahren. Das begeistert mich, dafür bin ich sehr dankbar und gerne gebe ich diese Erfahrungen weiter.

Die Gestaltung des Abends, das frühere Schlafengehen und die Qualität des Abendessens bilden einen wesentlichen Baustein im Fundament und deshalb:

Probieren Sie es aus und spüren Sie, wie es Ihnen damit geht! Viel Freude und Erfolg!





Winterliche Gemüsesuppe

Zubereitungszeit	ca. 10 Minuten
Garzeit	ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 kleine Karotten
- 1 Stück Wirsing (ca. 150 g)
- 1 Stück Lauch (ca. 15 cm)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Hand voll TuWas!-Waldpilze (ca. 10 g) oder 4 frische Champignons
- 2 EL Buchweizen-Bulgur

Zum Mitgaren:

- 1 kleines Blatt Schnittsellerie oder Blattsellerie
- 1 Prise TuWas!-Kräutermischung, gemahlen
- 1 Msp. Scharfmachergewürz
- 1 Msp. Schabzigerklee

Gewürze, Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:

- 1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz
- 4 Spritzer Tamari
- 1/3 TL Maier's-Bruschetta
- 2 EL Olivenöl
- 1 Schuss Balsamico Essig dunkel
- 2 Stängel Petersilie
- etwas frisch geriebenen Meerrettich oder 1/3 TL aus dem Glas, nach Bedarf oder etwas frisch geriebenen Ingwer, evtl. 1 cm Stück klein geschnitten

Zubereitung:

Schälen, schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke (ca. 2 cm), den Wirsing in Streifen (ca. 1 cm). Geben Sie alles ins kochende Wasser (ca. 750 ml), garen Sie das Gemüse ca. 10 Minuten. Den Buchweizen-Bulgur geben Sie jetzt dazu, lassen Sie die Suppe weitere 5 Minuten köcheln, ausschalten, einige Minuten nachgaren.

Am Ende des Garens mengen Sie die dementsprechenden Kräuter unter.

Vor dem Servieren würzen Sie die Suppe entweder im Topf oder jeder würzt sie sich selbst auf dem Teller. Die klein geschnittene Petersilie streuen Sie darüber, den Meerrettich oder Ingwer gibt sich jeder nach Bedarf dazu.

Tip: Diese Gemüsesuppe ist ein feines und sehr gesundes Abendessen. Jedes Gemüse steht mit seiner Kraft zur Verfügung. Buchweizen-Bulgur macht die Suppe angenehm sämig.

Durch andere Gemüsezutaten zaubern Sie eine andere Variante.





Pellkartoffel mit schwarzem Sesam und Leinöl

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten
Garzeit der Kartoffeln ca. 20 Minuten

Rezept und gesundheitlicher Wert Seite 129

Dieses Rezept bereiten Sie ohne Rote Bete zu, es ist ein sehr einfaches, wohlschmeckendes Abendessen, eine Abwandlung von Pellkartoffeln und Kräuterquark.

Der verwendete schwarze Sesam ist eine höherwertigere Calciumquelle als der Quark. Schwarzer Sesam zählt zu den besten Calciumquellen.

Ich liebe dieses Essen und bereite es immer wieder gerne zu. Auf dem Foto sehen Sie das Essen ohne schwarzen Sesam auf dem Teller, geben Sie ihn gemahlen dazu.



Buchweizen mit Wintergemüse

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
Garzeit ca. 20 Minuten

Rezept und gesundheitlicher Wert Seite 58

Verändern Sie die Gemüsezutaten:

Anstatt Paprika und Lauch verwenden Sie:

¼ Steckrübe (ca. 250 g)

1 Blatt Grünkohl (ca. 50 g)

1 Hand voll Rosenkohl (ca. 120 g)

1 Hand voll TuWas!-Waldpilze (ca. 10 g)

oder 4 frische Champignons

etwas frisch geriebenen

Parmesankäse oder

einige Würfel Schafskäse

etwas frisch geriebenen

Meerrettich, nach Bedarf

Zubereitung:

Bereiten Sie diese Mahlzeit wie auf Seite 58 beschrieben mit den veränderten Zutaten vor. Den Grünkohl schneiden Sie sehr fein, Rosenkohl vor dem Garen kreuzweise einschneiden, Waldpilze in den letzten 10 Minuten dazugeben. Anstatt der Frühlingskräuter verwenden Sie zur Verfeinerung ca. 1 TL Kräuterpesto (Glas) Basilikum, Tomate, Bärlauch oder Bärlauch.

Steckrüben in BIO-Qualität enthalten Spuren von Gold, das sehr wertvoll für das Gehirn ist.





Süßkartoffeln – einfach lecker

Zubereitungszeit	2 Minuten
Garzeit der Kartoffeln	ca. 20 Minuten, je nach Größe der Knolle

Rezept und gesundheitliche Aspekte Seite 91

Andere Variante: Süßkartoffel mit Gewürzen

Bei dieser Variante lassen Sie den Lauch und die Zwiebeln weg.

Somit essen Sie nur die Süßkartoffel mit den Gewürzen und Olivenöl. Sie werden staunen, wie gut sie schmeckt und sättigt. Ich liebe solche einfache Essen.

Tipp 1: „Die Süßkartoffel möchte nochmals beschrieben werden ...“

Die hochwertige Knolle der Süßkartoffel, mit ihrem fast unglaublichen Nährstoffangebot, ist es wert, dass sie am Anfang in den Frühlings-Rezepten und am Ende in den Winter-Rezepten dieses Kochbuches ihren Platz eingeräumt bekommt.

Von allen wohlschmeckenden und gesundheitsfördernden Abendessen ist mir die Süßkartoffel am liebsten, mal mit Lauch, häufig nur Süßkartoffel mit Gewürzen, wie hier beschrieben.

Tipp 2: Die Süßkartoffel ist mit Nähr- und Vitalstoffen prall gefüllt. Wer sie regelmäßig, mindestens einmal pro Woche isst, spürt die positiven gesundheitlichen Auswirkungen. Der außergewöhnlich hohe Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, Carotinoiden und Antioxidantien zeigt sich in der gelborangen bis violetten Farbe. Diese Pflanzenstoffe sind ein hochwirksamer Schutz, die den freien Radikalen (entartete Moleküle in den Zellen) entgegenwirken. Die Schutzstoffe können helfen, Krebs und vielen ernährungsbedingten Zivilisationserkrankungen vorzubeugen. Aufgrund dieser Wirkstoffe und einem hohen Vitamin C-Gehalt wirken sie auch entzündungshemmend. Süßkartoffeln punkten zusätzlich mit Vitamin B2, B6, E, Biotin, Calcium, Magnesium, Mangan, Kupfer, reichlich Eisen u.v.m. Für jeden Menschen sind Süßkartoffeln wichtig, weil sie im Körper sehr viel ausgleichen können, ganz besonders auch für Diabetiker.

Tipp 3: Süßkartoffeln können Sie vielseitig zubereiten: roh im Salat, gekocht mit Gemüse, gegart im Salat.

Jede Süßkartoffel-Mahlzeit ist „Medizin für die Zellen“, also viel mehr als ein Lebensmittel, viel mehr als ein Abendessen.





Topinambur-Karottensuppe

Zubereitungszeit
Garzeit

ca. 5 Minuten
ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

2 Hände voll (ca. 200 g) Topinambur-Knollen
2 mittlere Karotten
1 kleine Zwiebel

Am Ende des Garens dazugeben:

1 Prise TuWasl-Kräutermischung, gemahlen
1 Msp. Scharfmachergewürz
1 Msp. Schabzigerklee

Gewürze, Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:

1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz
½ TL Maier´s-Bruschetta
4 Spritzer Tamari
1 Schuss Balsamico Essig dunkel
1 EL Olivenöl
etwas klein geschnittene Petersilie
etwas frisch geriebenen Meerrettich oder
⅓ TL aus dem Glas, nach Bedarf

Zubereitung:

Waschen, bürsten Sie die Topinambur-Knollen mit der Gemüsebürste ab, schneiden Sie sie ungeschält in mittelgroße Stücke (ca. 3 cm), geben Sie diese mit den geschälten, geschnittenen Karotten und der Zwiebel ins kochende Wasser (ca.

750 ml), garen Sie alles zusammen ca. 15 Minuten (köcheln), ausschalten, einige Minuten nachgaren lassen. Geben Sie die Kräuter (am Ende des Garens) dazu.

Pürieren Sie die Suppe mit dem Zauberstab fein, geben Sie die anderen Zutaten zum Verfeinern dazu. Frisch geschnittene Petersilie streuen Sie darüber, frischen Meerrettich nimmt jeder nach Bedarf.

Tip 1: Topinambur-Knollen fördern die Gesundheit der Bauchspeicheldrüse in hohem Maße. Sie sind echte Winterknollen. Wenn der Boden nicht gefroren ist, können Sie ab November nach Bedarf geerntet werden. Sie werden roh in den Salat (fein) geraspelt, als Gemüse oder für die Topinambur-Suppe verwendet.

Komischerweise gibt es bei vielen Menschen durch den Verzehr von Topinambur-Knollen leichte Blähungen, Gase. Deshalb mein Rat: rühren Sie ca. ⅓ TL Enzyvit in die Suppe auf dem Teller. TuWasl-Enzyme helfen bei der Auswertung, sie werden nicht mitgekocht.

Tip 2: Die Topinambur-Pflanze ist als essbare kleine Sonnenblume bekannt. Sie wächst ca. 1,50 m hoch, blüht im Sommer wunderschön gelb. Allerdings ist es wichtig, sie im Garten zu begrenzen, jede kleine Knolle vermehrt sich großzügig. Wer sie nicht begrenzt, hat schnell den Garten damit gefüllt und kann alle Nachbarn mit den Knollen versorgen.





Pürierte Pastinaken-Gemüsesuppe

Zubereitungszeit	ca. 10 Minuten
Garzeit	ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

- 1 mittelgroße Pastinake
- 2 kleine Karotten
- 1 Stück Lauch (ca. 15 cm)
- 1 kleine Zwiebel

- 2 EL Buchweizen-Bulgur

Zum Mitgaren:

- 1 kleines Blatt Schnittsellerie oder Blattsellerie
- 1 Prise TuWas!-Kräutermischung, gemahlen
- 1 Msp. Scharfmachergewürz

Gewürze, Kräuter und Zutaten

zum Verfeinern:

- 1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz
- 4 Spritzer Tamari
- 1/3 TL Maier's-Bruschetta
- 2 EL Olivenöl
- etwas klein geschnittene Petersilie
- etwas frisch geriebenen Meerrettich oder 1/3 TL aus dem Glas, nach Bedarf oder etwas frisch geriebenen Ingwer, evtl. 1 cm Stück klein geschnitten

Zubereitung:

Schälen, schneiden Sie das Gemüse in Stücke (ca. 3 cm), geben Sie alles ins kochende Wasser (ca. 750 ml), garen Sie das Gemüse ca. 10 Minuten. Den Buchweizen-Bulgur geben Sie jetzt dazu, lassen Sie die Suppe weitere 5 Minuten köcheln, ausschalten, einige Minuten nachgaren. Am Ende des Garens mengen Sie die dementsprechenden Kräuter unter. Pürieren Sie das Gemüse mit dem Zauberstab zu einer cremigen Suppe.

Vor dem Servieren würzen Sie die Suppe im Topf oder jeder würzt sie sich selbst auf dem Teller. Die klein geschnittene Petersilie streuen Sie darüber, den Meerrettich oder Ingwer gibt sich jeder nach Bedarf dazu.

Tipp 1: Die Pastinake war viele Jahre in Vergessenheit geraten, derzeit erlebt sie neue Aktualität. Sie enthält sehr wertvolle Inhaltsstoffe, allen voran ihre besonders hochwertige Stärkequelle, deshalb sättigt sie gut. Reichhaltige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente machen die Pastinake wichtig.

Tipp 2: Außergewöhnlich ist an der Pastinake, ähnlich wie bei der Karotte, dass sie vielseitig zu verwenden ist und mit ihrem leicht süßen Geschmack zu fast allen Gemüsearten passt und gut schmeckt. Roh geraspelt mittags im Salat, gegart für Suppen, Gemüse, Aufläufe, Gemüse Eintöpfe.

Quinoa-Gemüsesalat mit Rosenkohl

Zubereitungszeit	ca. 5 Minuten
Garzeit	ca. 20 Minuten

Rezept, siehe Seite 61

Verändern Sie die Zutaten, anstatt Brokkoli, Zucchini und Frühlingszwiebel verwenden Sie:

2 Hände voll Rosenkohl

Zum Verfeinern:

Nehmen Sie anstatt Frühlingskräuter 1 TL Kräuterpesto (Glas) Bärlauch, Basilikum, Olive oder Tomate, wer mag, gibt einige Stücke Schafskäse dazu.

Zubereitung:

Bereiten Sie das Gericht nach dem Rezept zu, den Rosenkohl halbieren Sie. Sie können mittags die doppelte Menge zubereiten, als Salat zum Mittagessen und zum Abendessen reichen.





Winter Nachspeisen

„Etwas Süßes braucht der Mensch ...“ – wie dieser Spruch wohl entstand?

Darüber dachte ich während des Schreibens in den letzten Wochen häufig nach. Warum essen manche Menschen so viele Süßigkeiten, häufig unkontrolliert? Warum ist der Bedarf nach Süßem so groß und manchmal nicht zu lenken? Warum verfallen manche Menschen dem Süßen als Sucht, können nicht anders, als dieses und jenes zu naschen? Viele Fragen auf ein großes Thema, was ist die Antwort?

Ein Ansatz der Antwort könnte sein:

1. Inneres Gleichgewicht – seelische Ebene:

- Habe ich genug „Süße“ in meinem Leben? Es kann auch mit dem Sinn des Lebens und meiner Einstellung zu meinem Leben zusammenhängen.
Beispiel: Ist das Glas halb voll oder halb leer?
- Ist der Genuss zu vieler Süßigkeiten vielleicht ein Ausgleich von Frustration, Druck, Resignation, Überforderung, Stress, Ersatz für irgendetwas ...?
- Hängt der zu große Verbrauch von Süßigkeiten evtl. mit Gedanken von Belohnung zusammen? „Jetzt habe ich etwas Süßes verdient“.

Die Überlegung könnte sein: Wie finde ich mein inneres Gleichgewicht? Was kann ich tun, was soll ich vielleicht in meinem Leben ändern, damit ich nicht mehr mit Süßigkeiten ausgleichen muss u.v.m.?

2. Inneres Gleichgewicht – körperliche Ebene:

- Könnte es auch mit einem Mangel an hochwertigen Zuckerarten im Körper zusammenhängen, die der Körper dringend zur optimalen Energiegewinnung benötigt?
Wenn im Körper dieser gute Zucker fehlt, ist häufig das Verlangen nach Süßigkeiten höher. Das ist wie der Hamster im Laufrad: Der Zucker in ungesunden Süßigkeiten nimmt dem Körper wertvolle B-Vitamine, dieser Mangel ist am „Süßhunger“ beteiligt.

Wussten Sie, dass wir in der dunklen Jahreszeit mehr Süßes benötigen?

Warum?

Im Winter haben wir andere Bedingungen als im Sommer, weniger Licht, Sonne, Luft, Sauerstoff, wir bewegen uns draußen weniger. Heizungsluft, schlecht gelüftete Räume, Schlafmangel u.v.m. geben ihren Anteil dazu.

Aus den genannten Gründen und vielen weiteren Zusammenhängen benötigen wir im Winter mehr Zucker als im Sommer, gemeint ist jedoch der gesunde Zucker.

Lesen Sie im Kapitel Zucker Seite 36.

Deshalb empfehle ich in Kundengesprächen, Beratungen und auch hier im Kochbuch, mehr Wert auf den Genuss von „gesundem Süßem“ zu legen. Deshalb rate ich zu:

- Obst oder Obstkompott zum Frühstück,
- frischem Obst nach dem Mittagessen und
- Obstkompott oder eingeweichten Trockenfrüchten nach dem Abendessen.

Das ist ein unvorstellbar wichtiger Aspekt für inneres Gleichgewicht, probieren Sie es aus und beobachten Sie, wie es Ihnen geht. Viel Freude beim Ausprobieren!

Wichtige Enzyme

Enzyme sind bei der Verdauungsarbeit zur Spaltung von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten besonders wichtig. Je mehr Enzyme im Körper zur Verfügung stehen, desto präziser kann verdaut werden (siehe Seite 180).

Frisches Obst und Trockenfrüchte sind nicht nur sehr wertvolle Zuckerquellen, sondern erstklassige Enzyme-Quellen. Bei eingeweichten Trockenfrüchten stehen alle Inhaltsstoffe unserem Körper noch mehr zur Verfügung, als wenn Sie diese nicht eingeweicht essen.



Bratapfel

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten
Ruhezeit ca. 35 Minuten
(je nach Größe der Äpfel)

Zutaten für 2 Personen:

4 große Äpfel

Zutaten für die Mischung zum Füllen:

2 TL Rosinen
1 Msp. Zimt
1 Msp. Lebkuchengewürz
1 TL Kokosflocken
1 TL Erdmandelflocken
2 Schuss Ananas-Mango-Saft oder Apfelsaft
1 Schuss Agavensirup
Abrieb einer halben Zitrone (BIO)
etwas geriebenen Ingwer oder ca. 1 cm
sehr klein gewürfelt
Alles vermengen, anschließend in die Äpfel
füllen.

Zubereitung:

Höhlen Sie mit einem Apfelstecher das Kernhaus heraus, ritzen Sie mit dem Küchenmesser rundum kreuzweise in der Schale ein, dann platzen die Äpfel nicht auf. Setzen Sie die Äpfel in eine Auflaufform (Bodendecke Wasser) und füllen Sie diese mit der vorbereiteten Füllung, den Rest geben Sie in die Auflaufform zu den Äpfeln dazu. Garen Sie die Äpfel auf ca. 200 Grad etwa 35 Minuten. Sollte das Wasser in der Auflaufform eingekocht sein, geben Sie nochmals eine Bodendecke dazu. Die Garzeit hängt von der Größe der Äpfel ab. Genießen Sie während des Garens den herrlichen Bratapfelduft, der durch die Räume zieht.

Tipp 1: Bereiten Sie im Winter öfters Bratäpfel zu, sie schmecken auch am nächsten Tag lecker, deshalb sind hier im Rezept für 2 Personen 4 Äpfel zubereitet. Durch das Garen haben wir auch das Pektin im Apfel zur Verfügung.

Tipp 2: Servieren Sie die köstlichen Bratäpfel mal mit Vanillesoße oder mit Sahne. Welche Äpfel? Elstar lassen sich gut zu Bratäpfel verarbeiten, Boskop wird schön weich.

Elkes Apfelsalat

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten
Ruhezeit ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

2 große Äpfel
2 TL Rosinen
2 Schuss Ananas-Mango Saft

Zubereitung:

Schälen, schneiden Sie die Äpfel in mundgerechte Stücke, geben Sie sie in eine Schüssel, die Rosinen und den Saft dazu, umrühren, fertig, durchziehen lassen.

Tipp: Wechseln Sie ab, verwenden Sie mal 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Lebkuchengewürz, 1 Klacks Mangopüree oder 1 Klacks Heidelbeermus, auch das schmeckt lecker. Als kleinen Vorrat bereiten Sie mal die doppelte Menge zu. So haben Sie für unterwegs etwas „Feines“ oder für den nächsten Tag das vorbereitete Obst nach dem Mittagessen.

Bratapfelgedicht

*Kinder, kommt und ratet,
was im Ofen bratet!
Hört, wie 's knallt und zischt.
Bald wird er aufgetischt,
der Zipfel, der Zapfel, der Kipfel, der Kapfel,
der gelbrote Apfel.*

*Kinder, lauft schneller,
holt einen Teller,
holt eine Gabel!
Sperrt auf den Schnabel!
für den Zipfel, den Zapfel, den Kipfel, den Kapfel,
den goldbraunen Apfel.*

*Sie pusten und prusten,
sie gucken und schlucken,
sie schnalzen und schmecken,
sie lecken und schlecken,
den Zipfel, den Zapfel, den Kipfel, den Kapfel,
den knusprigen Apfel.*

Bayrisches Volksgut



Goji-Traum **Süße Hirse mit Gojibeeren und Sahne**

Zubereitungszeit	ca. 5 Minuten, wenn die Hirse gegart und die Gojibeeren eingeweicht sind
Garzeit der Hirse	ca. 15 Minuten

Rezept Süße Hirse siehe Seite 67

Ändern Sie das Rezept wie folgt ab:
Diese süße Hirse bereiten Sie ohne Apfelkompott zu, dafür mit eingeweichten Gojibeeren und Feigen. Die anderen Zutaten bleiben.

Zusätzliche Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hand voll (ca. 50 g) Gojibeeren
- 3 Feigen klein geschnitten,
jeweils ca. 30 Minuten eingeweicht
- 1 Msp. Lebkuchengewürz
- Abrieb einer halben Zitrone (BIO)
- 1/8 l Sahne

Zubereitung:

Vermengen Sie die Gewürze und die eingeweichten Trockenfrüchte (einige Gojibeeren zum Verzieren zur Seite legen) mit der Hirse, heben Sie die geschlagene Sahne vorsichtig unter. Servieren Sie die süße Hirse in Nachspeiseschalen oder in Gläsern mit Stiel. Verzieren Sie mit den restlichen Gojibeeren.

Tipp 1: Bereiten Sie sich zum Hirsefrühstück die doppelte Menge, so haben Sie gleich die Grundlage für die Nachspeise am Abend, Goji-Traum. Wenn Sie diese Nachspeise mit Sahne servieren, muss die Hirse kalt sein.

Tipp 2: Reichen Sie die süße Hirse mit oder ohne Sahne. Das kann auch mal ein süßes Abendessen sein, dann würde ich es ohne Sahne servieren.



Fortsetzung von Seite 75 Gojibeere – die ultimative Superfrucht

„Die kleinen roten Beeren werden in der chinesischen Medizin eingesetzt zur Stärkung von Blut, Leber, Nieren, Immunsystem, bei Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schwindel, Tinnitus, Stoffwechselstörungen, Übergewicht, Kopfschmerzen, bei Entzündungen, Diabetes und vieles mehr. Gefäße, Haut und Gelenke profitieren.“

Die Erhaltung der Sehkraft wird durch den besonders hohen Anteil der „Augenwirkstoffe“ Taurin, Lutein und Zeaxanthin gefördert. Bei täglichem Verzehr (einige Monate) ist dies „sichtbar“.

Gojibeeren wirken, regelmäßig gegessen, wie ein Schutz zur Vorbeugung von Infekten und Entzündungen. Der hohe Vitamin B-Anteil, höher als in anderen Früchten, stärkt Gedächtnis und Nerven, die Spurenelemente Kupfer und Mangan fördern den inneren Ausgleich.

Empfohlene Verzehrsmenge, um etwas zu spüren:

In dem auf Seite 75 genannten Buch wird empfohlen, täglich eine Hand voll (ca. 50 g) Gojibeeren zu essen. Wichtig ist, die Beeren einige Monate täglich (Kur) zu essen.

Wie werden getrocknete Gojibeeren verwendet?

Am besten kommen die Wirkstoffe im Körper an, wenn die Gojibeeren ca. 20 Minuten eingeweicht werden (wie bei den Trockenfrüchten). Das kann in Wasser, in Heidelbeer- oder in Ananas-Mango-Saft sein.

Sie können Gojibeeren in fast jedes Essen geben, ins Frühstück, in Salate, zu Reis, Gemüse, in Suppen. Gojibeeren werden nicht mitgekocht, am Ende des Garens werden sie dazugegeben. Kinder und Jugendliche knabbern sie gerne einfach so.

Tipp: Die TuWas!-Gojibeeren stammen aus dem Tibet (Wildwuchs), frei von Belastungen, in der Sonne getrocknet, eine sehr gute Qualität.



Köstliche Birnencreme

Zubereitungszeit

ca. 5 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hand voll Cashewkerne
- 1 Birne, sehr reif (geschält)
- 2 Bananen, sehr reif
- 2 EL Heidelbeeren-Dunstobst (aus dem Glas)
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Lebkuchengewürz
- 1 TL Kokosflocken

Zum Verzieren:

- 1 Klacks Mangopüree oder
- 1 Klacks Heidelbeermus
- 1 TL Carob oder ½ TL Kakao (Rohkostqualität)

Zubereitung.

Mixen Sie zuerst die Cashewkerne trocken im Mixer fein, geben Sie die anderen Zutaten dazu, pürieren Sie alles zusammen kurz im Mixer, fertig. Geben Sie die Birnencreme in Nachspeiseschalen oder in Gläser mit Stiel, verzieren Sie mit Mangopüree oder Heidelbeermus, streuen Sie nach Bedarf etwas Carobpulver oder Rohkakao darüber.

Variante 1: Bereiten Sie frisches Obst auf einem Teller oder in einer Nachspeiseschale vor, geben Sie die Birnencreme darüber. So zaubern Sie einen gesunden „Zuckerschub“, den Sie nach dem Mittagessen genießen können.

Variante 2: Bereiten Sie eine reife Birne (geschält und geschnitten) in Nachspeiseschalen vor, geben Sie die Birnencreme darüber, verzieren Sie wie in Variante 1.

Tipp 1: Bei dieser köstlichen Creme ist es äußerst wichtig, dass Bananen und Birnen sehr reif sind, dadurch kommt das vollmundige Aroma noch mehr zur Geltung.

Tipp 2: Birnen sind, wie alle Früchte und Beeren, außerordentlich wertvoll. Sie zeichnen sich durch ihre besonders leicht verdaulichen Zuckerarten aus. Dieser besonders hochwertige Zucker ist für die gute Leistungskraft des Gehirns eine besondere Hilfe. Voraussetzung ist: Essen Sie Birnen immer sehr reif, so haben Sie den guten Zucker. In grünen Früchten ist der hochwertige Zucker noch nicht da, grüne Birnen verursachen Blähungen, das gilt für alle Obstarten.





Mangocreme mit Lebkuchengewürz

Zubereitungszeit	ca. 5 Minuten, wenn die Mangos vorher eingeweicht wurden
Einweichzeit der Mango	ca. 3 Stunden, am besten über Nacht

Rezept siehe Seite 72
**Mangocreme mit Kokosmilch,
Dunsthelbeeren oder Heidelbeermus**

Ergänzen Sie dieses Rezept mit:

- 1 Msp. Lebkuchengewürz und
- 1 Klacks Heidelbeermus

**Zwetschgenkompott –
siehe Seite 135**
siehe Obstkompott Seite 100

**Apfel-Quittenkompott –
siehe Zubereitung Apfelkompott
Seite 46**

Kleiner Hinweis zur Zubereitung:

Garen Sie eine klein geschnittene Quitte ca. 10 Minuten (köchelnd), geben Sie die geschnittenen Äpfel dazu, 1 Hand voll Rosinen und eine Nelke ganz, dann wie beschrieben.

Tipp: Waschen, schälen Sie die Quitte, schneiden Sie mit dem Küchenmesser die Quitte von außen nach innen in kleinen Stücken ab, bis Sie im Kernhaus sind und geben Sie sie ins kochende Wasser. So läßt sich das wertvolle, mit Pektin gefüllte Quittenfruchtfleisch spielend leicht verarbeiten. Plagen Sie sich nicht, indem Sie die Quitte teilen wollen, das ist unnötig, das Messer könnte abbrechen, weil das Quittenkernhaus so fest ist.

Cashew-Schoko-Ananas-Creme

Zubereitungszeit	ca. 5 Minuten, wenn die Ananasringe in Stücken gezupft und eingeweicht sind
Einweichzeit der Ananas	ca. 2 Stunden

**Rezept Stachelbeer-Cashew-Creme
siehe Seite 72**

Tauschen Sie die Stachelbeeren mit eingeweichten Ananasstücken aus.

Geben Sie dem ursprünglichen Rezept dazu:

- 3 Ananasringe getrocknet
- 1 Msp. Lebkuchengewürz
- 2 EL Carobpulver oder 1 TL Kakao
(Rohkostqualität)
- etwas Ingwer

Zubereitung:

Zupfen Sie die Ananasringe in kleine Stücke, weichen Sie diese ca. 2 Stunden in Wasser (Ananas gut bedecken) ein, am besten am Vorabend. So mixen Sie in wenigen Minuten die Creme.

Vollenden Sie die Zubereitung wie im Rezept Seite 72 beschrieben, mixen Sie anstatt Stachelbeeren die eingeweichten Ananasstücke sowie Carob oder Kakao dazu.

Genießen Sie so oft wie möglich in Wasser eingeweichte Ananasringe, siehe Seite 73.

