

# TuWas! Kochimpulse

*Die TuWas!-Kochimpulse sind mehr als nur ein Kochbuch.*

Das Buch ist ein wertvoller Leitfaden für gesunde Ernährung und Lebensweise durchs Jahr. Sie finden viele praktische und gut umsetzbare Impulse über Grundlagen einer hochwertigen und gesunden Ernährung. Der Autorin ist es wichtig, den Weg zu zeigen, wie leicht es ist, wie schnell es geht, sich täglich gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. In den Rezepten durchs Jahr spiegeln sich: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Bemerkenswert ist die Wirkung auf Gesundheit, Vitalität und Leistungskraft, denn hochwertiges und gesundes Essen ist „Medizin“.

Sie finden u.a. auch Hinweise zu folgenden Themen: Immunsystem, Ordnung in der Ernährung, Gedankenhygiene, Kinderernährung, Vegane Ernährung, Säure-Basen-Gleichgewicht, Lebensmittelunverträglichkeiten z.B. Gluten, Lactose, Casein, Fructose und vieles mehr.



Brennnessel – eine der wichtigsten Heilpflanzen

### Die Autorin – Gertrud Lehner-Laiß

wurde schon als kleines Mädchen von ihrer Mutter an den Herd zum Kochen gestellt. Mit 7 Jahren lernte sie Kochen für die große Familie mit 5 Brüdern auf dem Bauernhof. Sie entdeckte schon sehr früh, dass Kochen etwas Schönes, Erhabenes ist. Bis zum heutigen Tag kocht sie mit viel Liebe, Hingabe und Begeisterung für sich selbst, für ihre Familie, ihre Mitarbeiter, Gäste, Freunde und in ihren Kochkursen. Kochen und das zubereitete gute, gesunde Essen ist ein Teil des kleinen Glücks im Alltag. Das teilt sie gerne in diesem Ratgeber mit allen, die diesen Teil des Glücks auch erleben wollen.



Die Autorin in ihrer Lehrküche in Aktion

ISBN 978-3-938538-30-2

Preis 26,00 Euro



TuWas! Kochimpulse – Gesund & fit durchs Jahr – Gertrud Lehner-Laiß

Gertrud Lehner-Laiß



# TuWas! Kochimpulse

Gesund & fit durchs Jahr



... mehr als nur ein Kochbuch

LESEPROBE  
Buch im Shop bestellen »

## Vorwort

Als ich mir die ersten Gedanken für dieses Kochbuch machte, kam mir als Titel „Gesund und fit durch das Jahr“ in den Sinn. Ja, sofort hatte ich ein gutes Gefühl, wer möchte das nicht, gesund und fit durch das Jahr gehen? Ich liebe den Wechsel der Jahreszeiten, die Musik der vier Jahreszeiten von Vivaldi, die Besonderheiten der Jahreszeiten, jede für sich und mit dem, was zur jeweiligen Jahreszeit gehört.

 **Frühling –**  
kraftvoller Aufbruch – Neubeginn

 **Sommer –**  
Sein, Reife – Licht durchflutete Zeit,  
die Sonne steht am höchsten

 **Herbst –**  
Ernte, Verwandlung, Vergänglichkeit

 **Winter –**  
Kälte, Ruhe, Pause, Rückzug in der Natur,  
Kerzenzeit ...

### **Eingebettet in den Jahreskreislauf bin ich aufgewachsen ...**

Auf der Schwäbischen Alb, in der Nähe von Ulm, wuchs ich auf einem kleinen Hof, eingebettet in den Kreislauf der Jahreszeiten, auf. Wer in der Landwirtschaft groß wurde und mitanpacken musste, weiß, was ich meine. Der Jahreskreislauf, mit dem jeweiligen Wetter, bestimmte auf dem Hof einen großen Teil der Arbeitsabläufe. Er war der Taktgeber im Tagesablauf und wir Kinder waren in diesen Takt eingebettet. Von Anfang an lernten wir den Takt der Natur spüren, pulsieren, lernten auch, damit umzugehen. Außerordentliche Flexibilität ist in der Landwirtschaft nötig. So wurde z.B. am Abend geplant, was am nächsten Tag erledigt werden sollte, doch am anderen Morgen war, wegen des völlig anders gekommenen Wetters, alles anders. Manches war „ins Wasser gefallen“, weil ein Regentag den Taktstock schwang. Wer mit Saat und Ernte in sein Leben wächst, ist mit dem Jahreskreislauf häufig mehr verwurzelt, als jemand, der in der Großstadt im Hochhaus groß wird. Ich erinnere mich, dass wir von einer Freundin Familienbesuch aus Belgien

bei uns hatten. Dieses 5jährige Mädchen fragte beim Anblick der kleinen 3-Tages-Küken: „Mama, sind das die Kühe?“ Für uns Kinder war das unfassbar ...

Der Jahreskreislauf begann im Frühjahr, wenn nach den meist strengen Wintern die Sonne auch die Felder wärmte. Wenn die Böden „warm“ waren, wurden die Saaten in den dafür vorbereiteten Feldern und in den Gärten gesät. Jedes Jahr aufs Neue war es einerseits spannend, alles zu hegen, zu pflegen, zu bearbeiten, aber es war auch viel Arbeit, die Kartoffeln und die Rüben zu hacken, das Unkraut zu entfernen. Noch heute spüre ich die brennende Sonne, wenn wir bei der Gluthitze zum Heu machen oder Heu heimfahren anpacken mussten. Noch heute spüre ich das berührende Gefühl, wenn das Getreide auf den Äckern seine Ähren zeigte und sich die Getreidefelder im Laufe des Sommers im Wind wie ein großes Meer hin- und herwiegen. Jahr für Jahr war es viel schwere Arbeit, die Getreideernte und das Stroh einzubringen und im Herbst die vielen Kartoffeln und die großen Rüben zu ernten. Wie sehr sehnten wir Kinder das Ende des Herbstes herbei, dass „endlich“ die letzten Rüben und Maisfelder abgeerntet waren. Wie kalt fegte der Herbstwind über die Felder, bis die Äcker gepflügt, die Gärten umgegraben, die neue Saat gesät und alles für den Winter vorbereitet war. Wenn die Mutter abends im Stall beim Melken zu tun hatte, saßen die kleinen Kinder, die keine Hausaufgaben mehr machen mussten, im Stall auf den Strohhallen und hatten ihre Freude mit den kleinen Kälbchen. Unsere Mutter saß auf ihrem Melkschemel bei den Kühen und sang mit uns Kindern. Das war schön. Viel Holz musste im Keller oder hinterm Haus für die langen, kalten Winter vorbereitet sein. Rau und kalt wehte der Äbler Eis- und Schneewind über die oft langen schneebedeckten Felder. Wenn dann im großen alten Ofen das Feuer zischte und krachte und die Stube wärmte, wenn abends im Ofenrohr die vielen Kupfer-Bettflaschen zum Erwärmen standen, fühlten wir uns dennoch wohl. Ein kleiner abendlicher Höhepunkt war im Winter, dass wir Kinder zwei- bis dreimal in der Woche, schon in den Schlafanzügen vorbereitet, kurz vor dem Schlafengehen, noch barfuß im Schnee einige hundert Meter bis zur Tante rennen durften.

### **Impressum:**

© 2016 Bahnmayr GmbH, druck & medien  
Verlag, 73525 Schwäbisch Gmünd

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

### **Hinweis:**

Die Tipps und Informationen in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### **Autorin:**

Gertrud Lehner-Laiß

### **Umschlag- und Logogestaltung, Skizzen:**

Sebastian Laiß, Caren-Maraike Laiß

### **Illustrationen:**

Aki Cheval

### **Bildnachweis:**

Volker Buchwald  
Sonstige siehe Seite 200

### **Gesamtherstellung:**

Bahnmayr GmbH  
73525 Schwäbisch Gmünd  
www.bahnmayr.de

ISBN 978-3-938538-30-2  
2. überarbeitete Auflage 2018

Das war das Gefühl von Winter: Wir rannten bis zur Tante und wieder zurück. Danach zischten unsere nassen Füße am Ofen, wenn wir diese wärmten. Wenn die kleinen, kalten Füße an dem großen Ofen aufgewärmt waren, fielen wir mit roten Wangen müde in die Betten. Heute undenkbar.

#### **Schon sehr früh habe ich kochen gelernt ...**

Mit fünf Brüdern wuchs ich als drittes Kind in unserer Großfamilie mit den Eltern, mit Oma und Tante ins Leben hinein. Unsere Mutter war eine tolle Köchin, alles was sie in Windeseile für ihre große Familie auf dem Herd zauberte, war lecker. Damals waren die Favoriten: die Hochzeitsuppe, köstlicher Rehbraten mit leckerer Soße, goldgelbe Spätzle mit vielen Enteneiern, Rotkohl, Kartoffelsalat und andere Salate. Zugegeben, es schmeckte lecker. Schon mit sieben Jahren stellte mich die Mutter, als einziges Mädchen, mit an den Herd zum Kochen. Weil ich so klein war, stand ich anfangs auf dem Schemel, um in die Töpfe schauen, umrühren und würzen zu können. O Mama Mia, wenn ich an die Berge Kartoffeln denke, die zu schälen und zu schneiden waren, bis es eine große Schüssel Kartoffelsalat gab, an die Berge grünen Salat, die zum Vorbereiten waren, an die vielen Spätzle, die wir durch die Spätzlespresse drückten. Unsere Mutter legte damals ein Samenkorn in mich hinein, dass Kochen etwas Schönes, etwas Erhabenes ist. Sie legte den Grundstein, dass ich von jüngster Kindheit an gerne kochte und erlebte, wie glücklich die Familie im Alltag oder mit unseren Gästen bei einem der vielen Familienfeste waren, wenn es etwas Gutes zum Essen gab. Die Mutter und die Gertrud kochten gut und alle freuten sich. Sie lebte uns vor, mit Liebe und Freude zu kochen und zu arbeiten, auch wenn ihr häufig die viele Arbeit mit den vielen Kindern, dem Hof und dem Geschäft über den Kopf wuchs. Berge an Geschirr mussten täglich von Hand gespült werden. Ich war schon 19 Jahre, als wir die erste Spülmaschine kaufen konnten. Häufig verschwanden die Jungs lautlos, weil sie sich vor dem Abtrocknen drücken wollten.

#### **Die Natur ist meine Lehrerin ...**

Dieses von Anfang an erlebte Gefühl von Saat und Ernte, von Hegen und Pflegen, vom Wechsel der Jahreszeiten, prägten mich. Nicht jedes Jahr gab es gleich viele Äpfel, Birnen oder Zwetschgen. Mal war die Kartoffelernte größer, mal klei-

ner, mal gab es viel Kraut auf dem Acker, mal wenig. Von jüngster Kindheit an beobachtete ich die Natur. Bis zum heutigen Tag ist die Natur meine Lehrerin. Sie zeigt mir den Weg und ich sehe, in der Natur ist alles einfach. Wir Menschen machen es manchmal kompliziert. Diesen Wegweiser nehme ich auch für die Zubereitung meiner, unserer Mahlzeiten. Ich koche sehr gerne einfache Gerichte, die in kurzer Zeit zubereitet sind. Mein Motto ist: gesund, gut, schnell und günstig. Das Schöne daran ist, je länger wir gesundheitsbewusst unser Essen zubereiten, desto effektiver sind die Abläufe, desto schneller ist die Zubereitung erledigt. Durch die Übung entstehen neue, eigene Rezepte. So kamen die allermeisten Rezepte in diesem Buch aus mir heraus. Die TuWas!-Koch-Impulse wollen zum TUN motivieren und daraus können sich durch andere Gewürze oder andere Kombinationen neue gesunde Köstlichkeiten zaubern lassen.

#### **Gemüse und Obst saisonal auswählen und verwenden ...**

Unser Sohn Sebastian wuchs zwar „mit Garten“ auf, doch nicht mehr so nah an den Jahreskreislaufwurzeln.

Er bat mich, eine Tabelle „saisonal“ ins Buch aufzunehmen, was ich gerne tue. Das ganze Jahr über gibt es heute in den Geschäften z.B. Gurken, Tomaten, Paprika etc. zu kaufen, doch wann ist Gurken-, Tomaten- oder Paprikazeit? Ich kaufe z.B. ab Oktober keine Gurken, keine Tomaten, keine Paprika mehr, weil für mich die Zeit vorbei ist, weil sie mir nicht mehr schmecken. Ich benötige an Weihnachten keine Erdbeeren, keine Himbeeren. In der Advents- und Weihnachtszeit passen köstliche Bratäpfel, die im Rohr gebacken werden. Riechen Sie schon den unverwechselbaren Bratäpfelduft, der durch die Wohnung, durchs Haus zieht?

Es gibt keine Zufälle, alles hat eine Bedeutung ...

#### **Meine Namensinitiale sind:**

**G**ertrud **L**ehner-**L**aiß

**G** – steht für gesund

**L** – steht für leistungsfähig

**L** – steht für leben

Gesund und leistungsfähig zu leben ist mein Ziel, sowohl für mich persönlich, als auch für meine Arbeit.

#### **Entdecken Sie die Vorteile dieses Buches!**

Blättern Sie einfach mal durchs Buch, verschaffen Sie sich einen Überblick.

Mit den Rezepten gehen wir durch den Jahreskreislauf.

Ganz besonders wichtig ist mir, dass Sie schnell die Vorteile der „anderen Art zu kochen“ wahrnehmen. In jeder Jahreszeit finden Sie Rezepte, die Sie in ca. 30 – 45 Minuten oder weniger zubereitet haben. Das Wunderbare ist, dass Sie alle Rezepte leicht und locker kochen können, wenn Sie sich die Zeit dementsprechend einteilen.

Mir ist wichtig, dass Sie bisherige Gedanken: „Jetzt soll ich auch noch kochen.“ aktualisieren. Diesen Satz würde ich gerne mit Ihnen verwandeln in: „Klasse, jetzt kann ich in so kurzer Zeit ein so gutes und gesundes Essen zaubern, da lege ich doch gleich mal los.“[or.de](http://or.de),



Wenn ich daran denke, wie viele Stunden ich früher zum Kochen benötigt hatte, um für unsere Familie Braten, Spätzle, Gemüse und Salate zuzubereiten.

Mit Freude und Dankbarkeit erlebe ich seit mehr als 30 Jahren, in welcher kurzen Zeit ich ein 3-Gänge-Menü für fünf bis zehn Personen zaubern kann. Welten liegen dazwischen.

Finden Sie für sich völlig neue Wege und Vorteile durch dieses „anders Kochen“. In den jeweiligen Rezepten finden Sie zudem Hinweise für effektive Arbeitsabläufe für ein noch schöneres Kochen.

#### **Von Herzen wünsche ich, dass ...**

- Sie Lust zum Kochen entwickeln,
- Sie Freude spüren, Neues auszuprobieren,
- Sie es sich wert sind, sich ein gutes und gesundes Essen zu kochen.

Kochen ist etwas so Wunderschönes. Durch dieses Buch würde ich gerne viele Menschen „hintem Ofen“ hervorlocken oder „vom Fernseher“ wegholen und sie zum Kochen in der Küche motivieren.

Gerade Menschen, die im Beruf sehr gefordert sind, hätten es z.B. viel leichter, wenn sie sich abends bereits das Essen für den nächsten Tag vorbereiten würden, um so durch eine gesunde Mahlzeit den nächsten Arbeitstag leistungsfähiger zu meistern. Hochwertiges und gesundes Essen ist "Medizin".

„**Alles ist einfach**“, könnte Ihr neues Motto sein. Dieses Motto erleichtert nicht nur das Kochen, sondern das Leben.

Früher dachte ich bei neuen Situationen und neuen Herausforderungen: „Das ist aber schwierig“. Von Karl Pils lernte ich vor Jahren in einem Seminar den für mich wichtigsten Satz: „Alles ist einfach, nur der Mensch macht es kompliziert oder schwierig“.

Wer ständig denkt: „Das ist schwierig, das geht nicht, das schaffe ich nicht ...“, wird es auch so erleben. Alles ist zum Lernen da und Übungssache.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Entdecken dieses Buches und dem Nachkochen der „einfachen Rezepte“.



## Amaranth

Besonders hochwertiges Eiweiß

## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Inhalt</b> .....	7
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	10
<b>Ich bin, was ich esse und denke</b> .....	11
Was hat gesunde und hochwertige Ernährung mit meinem Selbst-Wert-Gefühl zu tun? .....	13
<b>Ordnung in der Ernährung – was heißt das?</b> .....	15
Zusammenhänge – des Säure-Basen-Gleichgewichts im Körper.....	15
Wassertrinken – warum denn das?.....	15
Welches Wasser soll ich trinken? .....	16
Warum BIO-logisch? .....	16
Der gute Morgenstart .....	18
Schritt für Schritt durch den Tag – jeder Schritt zählt und lohnt sich .....	19
Zellschutz Anthocyane im Roten, warum sind sie so wichtig?.....	21
Zellschutz Chlorophyll im Grünen (Ernährung und in Getränken).....	21
<b>Kräuterdrinks – Die gesunde Feuerwehr</b> .....	22
<b>Basislebensmittel – Bausteine für gesunde Mahlzeiten</b> .....	25
<b>Natürliche Quellen von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen</b> <b>– was ist wo enthalten?</b> .....	26
Natürliche Quellen der Vitamine .....	26
Natürliche Quellen der Mineralstoffe und Spurenelemente .....	27
<b>Hochwertige Zutaten</b> .....	29
<b>Mein Rat zu ...</b> .....	32
... Fetten und Ölen.....	32
... Eiweiß.....	35
... Zucker .....	36
... Kohlenhydrate.....	37
<b>Einkaufslisten – saisonal</b> .....	38
Gemüse .....	38
Salate.....	39
Gewürze.....	39
Früchte, Beeren, Obst .....	39
<b>Auf die Plätze – fertig – los! Rezeptideen durch den Jahreskreislauf</b> .....	41
Verantwortung und Motivation.....	41

## Frühlings-Rezepte

Wochenübersicht.....	43
Hochwertiges Frühstück – „Goldener Weg“ in einen guten Tag.....	44
Frühling und Ganzjahres – Frühstücksvarianten.....	45
Nussgetränke – Ernährung vom Allerfeinsten.....	50
Frühling Mittagessenvarianten – Salate.....	52
Frühling Mittagessenvarianten – Gemüsegerichte.....	57
Gesundheitliche Vorteile unserer Abendessenvarianten.....	65
Frühling Abendessenvarianten.....	66
Frühling Nachspeisen.....	71
Eingeweichte Trockenfrüchte.....	73

## Sommer-Rezepte

Wochenübersicht.....	77
Sommer Mittagessenvarianten – Salate.....	78
Sommer Mittagessenvarianten – Gemüsegerichte.....	82
Sommer Abendessenvarianten.....	91
Sommer Nachspeisen.....	97
Obstkompott.....	100
Sommer im Glas – Dunstobst.....	104

## Herbst-Rezepte

Wochenübersicht.....	107
Herbst Frühstücksvarianten.....	108
Lob dem Apfel.....	108
Frische Sprossen aus Keimsaaten.....	109
Frischer Ingwer, rohes Sauerkraut.....	110
Schwarzer Winterrettich, frischer Meerrettich.....	111
Herbst Mittagessenvarianten – Salate.....	112
Herbst Mittagessenvarianten – Gemüsegerichte.....	118
Entdecken Sie Pilze.....	124
Herbst Abendessenvarianten.....	126
Rote Bete – die Zauberknolle.....	130
Herbst Nachspeisen.....	134

## Winter-Rezepte

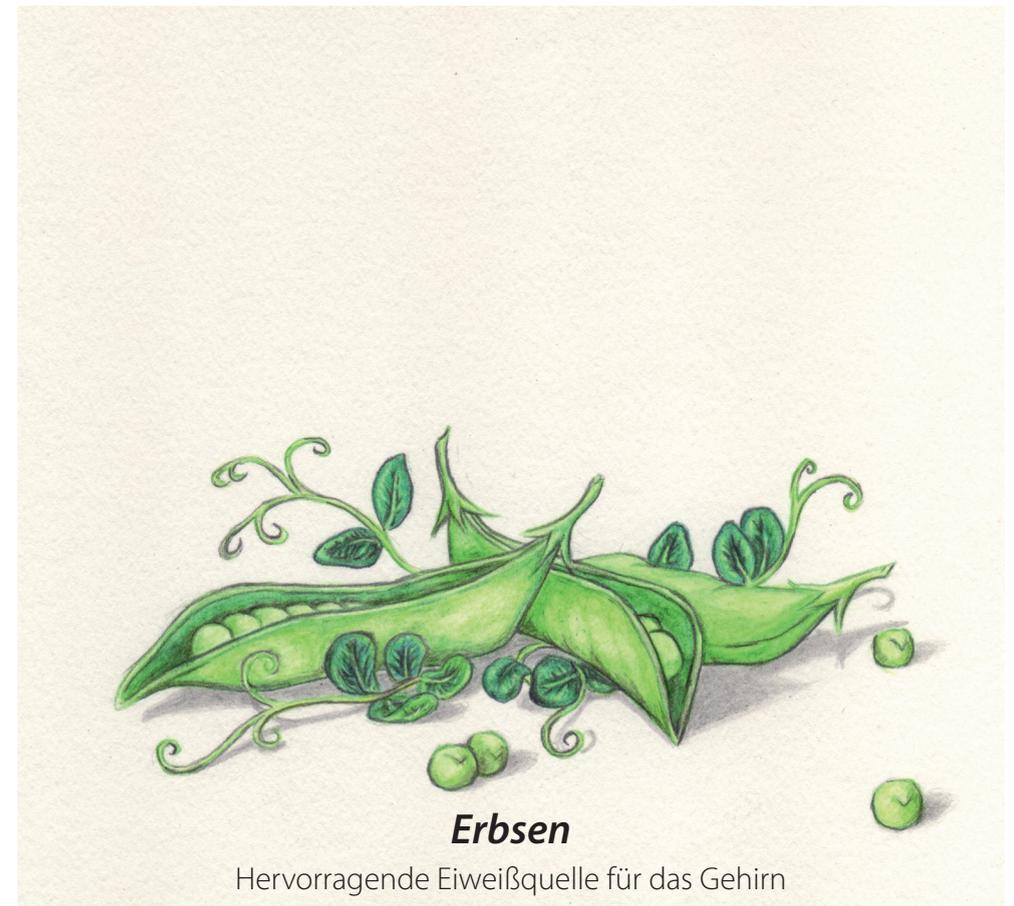
Wochenübersicht.....	139
Winter Frühstücksvarianten.....	140
Winter Mittagessenvarianten – Salate.....	141
Winter Mittagessenvarianten – Gemüsegerichte.....	147
Winter Abendessenvarianten.....	154
Winter Nachspeisen.....	160

Jahreszeiten im Überblick.....	165
--------------------------------	-----

Ganzjahresgerichte und noch ein Wort zu Nudeln.....	167
---	-----

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Natürliche Quellen der Vitamine.....	26
Tabelle 2:	Natürliche Quellen der Mineralstoffe und Spurenelemente.....	27
Tabelle 3:	Einkaufsliste – Gemüse.....	38
Tabelle 4:	Einkaufsliste – Salate.....	39
Tabelle 5:	Einkaufsliste – Gewürze.....	39
Tabelle 6:	Einkaufsliste – Früchte / Beeren / Obst.....	39
Tabelle 7:	Frühling Wochenübersicht.....	43
Tabelle 8:	Getreidefrühstück: Zubereitungshinweise, Mengen, Garzeiten der verschiedenen Getreidesorten.....	45
Tabelle 9:	Sommer Wochenübersicht.....	77
Tabelle 10:	Herbst Wochenübersicht.....	107
Tabelle 11:	Winter Wochenübersicht.....	139
Tabelle 12:	Optimale Kombination: Was passt wozu?.....	172





**Hafer**

Heilnahrung für Magen und Darm



## Ordnung in der Ernährung – was heißt das?

Für viele Menschen ist es gut, drei Hauptmahlzeiten an einem Tag zu essen. Die alte Weisheit zählt auch heute noch: „Iss zum Frühstück wie ein Kaiser, zum Mittagessen wie ein König, abends wie ein Bettelmann“. Es lohnt sich, seine Essgewohnheiten immer wieder zu überprüfen. Auf lange Sicht kann es nicht gut gehen, wenn die Hauptmahlzeit abends schwer und spät eingenommen wird. Essen Sie sich morgens zum Frühstück und mittags beim Mittagessen richtig satt, so benötigen Sie im Laufe der Zeit abends nur eine kleine Mahlzeit. Das fördert die Gesundheit. Manche Menschen haben den ganzen Tag Hunger und essen ständig. Die Verdauungsorgane leiden darunter. Darüber können Sie am Ende des Buches Wichtiges lesen.

### **Zusammenhänge – des Säure-Basen-Gleichgewichts im Körper**

Das ist ein sehr wichtiger Faktor für unsere Gesundheit. Es ist erschreckend und ernüchternd, wenn Statistiken zeigen, dass ca. 90 % der Deutschen übersäuert sind. Übersäuerung ist eine tickende Bombe im Körper. Das ist so, auch wenn es sich hart liest. Langjährige Übersäuerung ist neben den seelischen Komponenten ein wesentlicher Faktor, aus dem sich Krankheiten bilden können. Wenn der Körper zu lange übersäuert ist, greifen Säuren auch in die Zellen ein und das sollten Sie auf jeden Fall verhindern. Inzwischen gibt es viele Bücher und Kurse, um das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper ins Lot zu führen. Auf diesem Gebiet ist vieles unterwegs.

Mein Rat: Sollten Sie schon einige Basentage bewältigt haben, erhalten Sie sich daraus wichtige Elemente, wie z.B. das stündliche Wassertrinken, das Frühstück und das Abendessen. Es ist zu schade, wenn Sie das einige Tage oder vielleicht einige Wochen gemeistert haben und nachher wieder in alte Gewohnheiten fallen und z.B. wieder Kaffee trinken. Es geht um viel mehr, es geht um die Ordnung in der Ernährung. Gesundheitsfördernd wäre, wenn wir unserem Körper täglich ca. 70 – 80 % basische Ernährung und ca. 20 – 30 % hochwertige Säuren zuführen würden. Basische Lebensmittel sind z.B. frische Kräuter, Salate, frisches Gemüse, gekeimte Sprossen, Obst, Beeren, Früchte, eingeweichte Trockenfrüchte,

Dunstobst, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa u.v.m. Wichtig ist, die Ordnung in der Ernährung zu beachten, die schonende und gesundheitsfördernde Zubereitung umzusetzen. Hochwertige, frische Nüsse, Sesamsaaten (hell ungeschält oder schwarz) sowie Kürbiskerne zählen selbstverständlich zum zentralen Fundament. In diesem Buch sind die meisten Rezepte basisch oder Sie können sie leicht nach Bedarf verändern.

Zu den **hochwertigen Säuren** zählen z.B. Fruchtsäuren aus Obst, Früchte und Beeren, Essigsäure aus hochwertigem Essig (Balsamico, Rotwein-, Weißwein-, Obst oder Apfelessig), L-(+)-Milchsäure in milchsauer vergorenem Gemüse, in milchsauer vergorenen Gemüsesäften (Gemüse-, Rote Bete-, Karotten-, Sauerkraut- oder Breussaft). L-(+)-Milchsäure in hochwertigen Naturkäsearten, Joghurt oder Quark mit Biogarde®-Kulturen, am liebsten aus Ziege oder Schaf, Biovalere oder Rechtsregulat. Von Milchprodukten sind häufig nur kleine Mengen ausreichend, die Qualität ist entscheidend.

### **Wassertrinken – warum denn das?**

Wissen Sie, was genial wäre? Wenn es mir gelingen würde, die meisten Menschen, die zu meinen Vorträgen, Beratungen, zu uns in den Laden, auf den Messestand kommen – wenn ich all diese Menschen zum täglichen Wassertrinken begeistern könnte. Das ist eines meiner großen Ziele. Beim Ischia Gesundheitsseminar im Herbst 2016 gründeten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer „Gertruds Wasser-Trinkschule“. Das finde ich eine gute Idee. Warum ist tägliches Wassertrinken so lebensnotwendig? Sie sehen es in dem Wort, weil es in der Not des Körpers eine Wende bringen kann. Der Körper besteht zu ca. 60 – 70 % aus Wasser, nicht aus Tee, nicht aus





## Kräuterdrinks – Die gesunde Feuerwehr

Kräuterdrinks – frisch gemixt – sind für den Körper wie eine Art „gesunde Feuerwehr“. In nur wenigen Minuten stehen die daraus gewonnenen Nähr- und Vitalstoffe dem Körper zur Verfügung.

Das ist intensiver, als wenn wir die frischen Kräuter im Salat oder im Gemüse essen. Beides ist jedoch wichtig.

**Kräuter-Feuerwehr** 

### Die passenden Kräuter zum Mixen:



#### Bärlauch-Blätter

- 1 Blatt pro Glas
- stärkt das Immunsystem, fördert Entschlackung
- fördert die Durchblutung, regt den Magen an



#### Birken-Blätter (nur im Frühjahr)

- 5 – 6 Blätter pro Glas
- blutreinigend
- harntreibend
- entschlackend



#### Borretsch-Blätter/Blüten

- 1 kleines Blatt pro Glas
- fördert die Entschlackung
- bindet negative Stoffe im Körper
- Hilfe für den ganzen Körper



#### Brennnesselspitzen

- 1 Krone pro Glas
- blutreinigend, entschlackend
- beste Eisenquelle
- fördert die Gesundheit des Gehirns



#### Rosmarinnadeln

- 5 Nadeln pro Glas
- aktiviert Gehirn positiv
- verbessert Konzentration, Merkfähigkeit, Lernen und Denken
- wertvoll zur Entschlackung des Körpers



#### Frauenmantel-Blätter

- 1 kleines Blatt pro Glas
- fördert die Gesundheit der Frauenorgane
- hilfreich für den Hormonhaushalt



#### Giersch-Blätter

- 1 kleines Blatt pro Glas
- liefert Kalium, Vitamin C, Karotin und Eisen
- wirkt entgiftend, blutreinigend, krampflösend, „Rheumakraut“, fördert Harnsäureausscheidung



#### Ginkgo-Blätter – Jungbrunnen für's Gehirn

- 2 Blätter pro Glas
- verbessert Fließfähigkeit des Blutes
- fördert die Durchblutung



#### Jiaogulan-Blätter

- 1 Blattkrone pro Glas
- Heilkraut mit Ginseng-Wirkung für die Leistungskraft
- laut Überlieferungen stärker als Ginseng
- für Immunsystem, Nerven, Herz und Blutdruck



#### Rotklee-Blätter + Blüten

- Blätter, Blüten von 2 Stängel pro Glas
- harmonisierend für Hormonhaushalt
- für Frauen und Männer in jedem Alter
- stärkt den Knochenstoffwechsel, Haut, Herz und Kreislauf, Merkfähigkeit, Sehkraft



## Nussgetränke – Ernährung vom Allerfeinsten

Nussgetränke, täglich frisch gemixt, sind Ernährung vom Feinsten. Nüsse sind unvorstellbare Kraftpakete der Natur. Wenn wir nur eine kleine Ahnung hätten, wie viele Nähr- und Vitalstoffe uns Nüsse bieten, wir würden noch viel dankbarer und demütiger jede Nuss verzehren. Nüsse können wir täglich essen und trinken. Beim Essen ist wichtig, die Nüsse gut zu kauen, sie einzuspeicheln.

Nussgetränke wirken im Körper anders, als wenn wir Nüsse essen. Durch das feine Mixen der Nüsse, die daraus entstehende Nuss-Emulsion aus Wasser und Dattel oder Honig, ergibt sich ein besonders hochwertiges Vitalstoffgetränk.

### Nussgetränke liefern dem Körper:

- beste Gehirnnahrung
- wichtige Mineralstoffe
- allerbestes Eiweiß zum Zellaufbau
- Vitamin A, B und E und vieles mehr
- wertvollste Fette, auch Omega-3-Fettsäuren



#### Mandelgetränk – 10 geschälte Mandeln pro Glas

- bestes Eiweiß für jedes Alter
- wichtig für alle Gehirnregionen
- fördert gutes Denken, Lernen, Entscheiden
- beste Vitamin E-Quelle für Herz, Drüsen u. v. m.

Mandeln waren das Grundnahrungsmittel in alten Zeiten. Sie enthalten ca. 20 % allerbestes Eiweiß, das gut sättigt, schlank und fit hält. Mandeln enthalten u. a. wertvollste, ungesättigte Fette, Kalzium, Magnesium, Kupfer, Zink, Vitamin B, E und eine Fülle an Antioxidantien. Sie sind eine optimale Kalzium- und Magnesiumquelle.



#### Macadamiageränk – 5 – 6 St. pro Glas – Königin der Nüsse

- wertvolles Eiweiß, wertvolles Fett
- ähnlich wie Mandelmilch
- beste Vitalstoffe fürs Gehirn

Macadamianüsse enthalten besonders hochwertige Fette und besonders hochwertige Eiweiße. Sie beschenken uns mit Vitamin B1, B2, B6, Vita-

min E, A, C, D, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Folsäure, Natrium, Niacin, Fluor, Kupfer und Mangan.



#### Cashewkerngetränk – 10 St. pro Glas

- erstklassige Magnesiumquelle
- bestes Eiweiß
- hoher Tryptophangehalt, fördert Serotoninproduktion im Körper (Glückshormone)

Cashewkerne haben den höchsten Magnesiumgehalt aller Nüsse. Außerdem liefern Sie uns Kalzium, Eisen, Phosphor, Phosphat, Kalium, Natrium, Zink, Kupfer, Mangan, Selen, Provitamin A, Vitamin B1, B2, B6, Vitamin E.



#### Haselnussgetränk – ca. 15 St. pro Glas

- fördert die Gesundheit der Knochen
- Zellregeneration, für alles gut
- fördert Wachstum der Kinder

Haselnüsse sollten nicht unterschätzt werden. Sie bieten Kalzium, Eisen, Natrium, Phosphor, Kalium, Vitamin B1, B2, B3, B6, B9, Vitamin C, Vitamin E.



#### Kürbiskerngetränk – 1 EL pro Glas

- wertvoll für den Hormonhaushalt
- stärkt das Drüsensystem
- wichtig für die Prostata

Der hohe Zinkgehalt ist bemerkenswert. Außerdem bieten sie uns hochwertiges Kalium, Tryptophan (fördert die Produktion von Serotonin, Glückshormone im Körper), Vitamin A, C, E, B5.



#### Sesamgetränk – 1 EL pro Glas

- beste Kalzium- und Magnesiumquelle für die Knochen
- beste Selenquelle für das Gehirn
- stärkt das Drüsensystem



## ...Zucker

Zucker nimmt eine Schlüsselfunktion im Stoffwechsel ein. Der menschliche Organismus braucht täglich Zucker, doch den Richtigen. Der Stoffwechsel ist im Gehirn auf hochwertigen Zucker angewiesen. Die Leber bildet aus Zucker ihre Substanz. Die Muskulatur, besonders die des Herzens, benötigt Zucker. Blutzucker wird beim gesunden Menschen stets konstant gehalten. Der Zucker, der bei den Funktionsabläufen nicht verbraucht wird, dient der Bildung von Glykogen, einer Stärke ähnlichen Substanz. Diese wird in Leber und in den Muskelzellen angereichert und, wenn nötig, wieder in Zucker überführt. Sind die Depots gefüllt, wird der Zucker der Nahrung in Fett verwandelt. Folge zu vieler Süßigkeiten können Fettpölsterchen sein. Verwenden Sie keinen raffinierten Zucker, wählen Sie lieber aus der Fülle der Natur aus.

### Hochwertige Zuckerquellen:

- Frische **Früchte** ersetzen oft jegliches Süßungsmittel
- **Obstkompott** aus Äpfel, Birnen, Quitten, Zwetschgen ..., Dunstobst in Gläsern (TuWas!)-
- **Trockenfrüchte** (ungeschwefelt), z.B. Rosinen, Aprikosen, Feigen, Pflaumen, Mangos, Datteln, Ananas, Cranberrys, Gojibeeren, Papayas ...

Trockenfrüchte werden immer beliebter, sie sind Kraftpakete der Natur, sie liefern hochwertigen Zucker, Mineralstoffe, Vitamine. Essen Sie die Trockenfrüchte in Wasser eingeweicht, weil durch das Einweichen die Nährstoffe besser ausgewertet werden können.

- **Vollfruchtmuse**, z.B. Mango (säurearm), Heidelbeeren (stärkt die Peristaltik des Darmes), können zum Süßen von Nachspeisen oder verdünnt als Saft verwendet werden.
- **Honig**, am besten hochwertigen Akazien- oder Blütenhonig. Ich liebe besonders den EM-Honig. Bei diesem erfahrenen Imker dürfen die Bienen ihren Honig behalten und es wird kein Zucker zugefüttert. Außerdem pflegt der Imker seine Bienen und den Bienenstock mit Effektiven Mikroorganismen (EM). Diese Bienen haben ein gutes Immunsystem, er hat kein Bienensterben. Honig enthält neben Trauben- und Fruchtzucker auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und bakterienhemmende Substanzen. Er sollte nicht erhitzt werden, da die Enzyme ab 40° C verloren gehen.

### Auch zu verwenden:

- **Apfel- und Birnendicksäfte**. Das sind eingedickte Fruchtsäfte, die z.B. Quarknachspeisen ein fruchtiges Aroma verleihen.
- **Ahornsirup** ist eingedickter Saft des Zuckerahornbaumes.



Trockenfrüchte



- **Agavendicksaft** schmeckt sehr süß, völlig neutral.
- **Vollrohrzucker** wird aus Zuckerrohrsaft eingedickt, getrocknet, fein gemahlen und abgefüllt. Die Inhaltsstoffe Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor, B-Vitamine bleiben weitgehend erhalten. Diesen könnten Sie z.B. zum Mürbteig für einen gesunden Zwetschgen- oder Apfelkuchen verwenden.
- **Kokosblütenzucker** enthält eine feine Süße, ein bisschen wie Karamellgeschmack.
- **Carob** wird aus den Schoten des Johannisbrotbaumes gewonnen. Der fruchteigene Zucker ist leicht und angenehm süß. Carob-Pulver kann als Schokolade-, Kaba- oder Kakaoersatz



TuWas!-Dunstobst – ohne zugesetzten Zucker

verwendet werden. In warmen Getränken löst es sich besser als in kalten.

## ... Kohlenhydrate

Viele Menschen fragen mich, was ich davon halte, keine Kohlenhydrate zu essen. Hier gerne meine Antwort:

Wertvolle und hochwertige Kohlenhydrate sind wichtige Energieträger und Energielieferanten. Fehlen diese hochwertigen Kohlenhydrate, kann ein gewisses Ungleichgewicht im Körper entste-

hen. Es ist wichtig, dass wir zwischen den leeren

- Kohlenhydraten wie z.B. Brot, Weißbrot, Toastbrot, weiße Nudeln, weißer Reis ...
  - und den hochwertigen Kohlenhydratarten, wie z.B. Süßkartoffeln, Blumenkohl, Kartoffeln, Vollkornreis, Mais ...
- unterscheiden lernen. Die genannten hochwertigen Kohlenhydrate sind z.B. als Abendessen für erholsamen und tiefen Schlaf besonders förderlich.



Hochwertige Kohlenhydrate



# Herbst-Rezepte



## Wochenübersicht

	<b>Frühstück</b> (ab Seite 44)	<b>Mittagessen</b> (ab Seite 112)	<b>Abendessen</b> (ab Seite 126)
Montag	Salbeigetränk Hirse mit Rosinen Apfelkompott Pflaumen, eingeweicht Sesamgetränk (schwarz)	Petersiliengetränk Herbstlicher Salat Wirsing mit Karotten und gemahlenden Nüssen frisches Obst	Karottensaft Gerste mit Gemüse Zwetschgenkompott
Dienstag	Rosmaringetränk Amaranth Birnenkompott Feigen, eingeweicht Walnussgetränk	Wermutgetränk Süßer Sauerkrautsalat Herbstliches Backofengemüse mit Dips Frische Kaki	Karottensaft Kürbis-Gemüsepfanne Obstkompott
Mittwoch	Borretschgetränk Quinoa Birnenkompott Aprikosen, eingeweicht Macadamianussgetränk	Jiaogulangetränk Fenchelsalat mit Orangen Favebohnen-Gemüse-Eintopf Frisches Obst	Karottensaft Artischocke mit Avocadosoße Reife Cherimoya
Donnerstag	Zitronenmelissegetränk Hafer Apfelkompott Mangos, eingeweicht Banane Haselnussgetränk	Kapuzinerkressegetränk Kichererbsen-Salat Grünkernklöße in Tomatensoße Frisches Obst	Karottensaft Pellkartoffeln mit Rote Bete und Leinöl Pflaumencreme mit Gojibeeren
Freitag	Brennesselgetränk Braunhirsebrei Zwetschgenkompott Gojibeeren, eingeweicht Paranussgetränk	Zitronenmelissegetränk Rotkohlsalat mit Orangen Herbstliche Gemüsesuppe Frisches Obst	Karottensaft Hirse mit gedünstetem Endiviansalat Obstkompott
Samstag	Petersiliengetränk Rundkornreis Apfelkompott Pflaumen, eingeweicht Banane Mandelgetränk	Rucolagetränk Sellerie-Karottensalat mit Apfel Vollkornreis mit Pilzen Frisches Obst	Karottensaft Sellerie-Gemüsesuppe mit Buchweizen-Bulgur Heidelbeer-Leckerli
Sonntag	Beinwellgetränk Amaranth Zwetschgenkompott Papayas, eingeweicht Banane Mandelmilch	Löwenzahngetränk Süßer Endiviansalat Sauerkrautpfanne mit Maroni-Nudeln Frisches Obst	Karottensaft Kürbis-Brokkolisuppe Knäckebrot mit ... Marias vegane Mousse au Chocolat

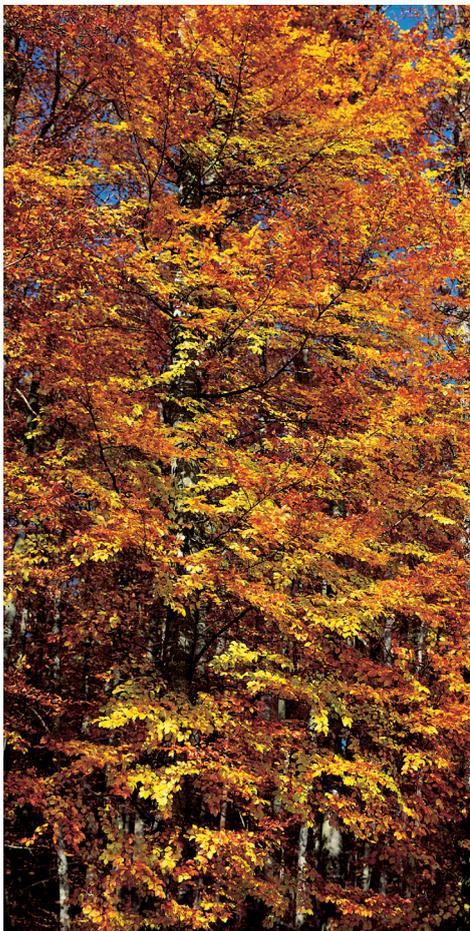
## Herbst Mittagessenvarianten – Salate

### Herbstlicher Salat

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten,  
wenn die Rote Bete-  
Knolle gekocht ist

#### Zutaten für 2 Personen:

¼ – ½ Endiviensalat (je nach Größe)  
1 Zwiebel rot oder weiß  
1 Karotte  
1 Stück Rettich weiß oder schwarz (ca. 3 cm)  
1 Apfel mittel  
½ – 1 Knolle Rote Bete (je nach Größe),  
am besten gekocht  
ca. 150 g Maronen (im Glas)



#### Zutaten zum Verfeinern:

frischen Meerrettich  
etwas klein geschnittene Petersilie

#### Dressing in einer Schüssel vorbereiten:

1 EL Zitronensaft oder  
1 EL Balsamico hell oder dunkel  
2 EL Wasser  
1 Msp. Senf mittelscharf  
1 Msp. feine RASO®-Würze oder  
eine Prise Kräutersalz  
1 Prise TuWas!-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 geschälte Karotte und das Stück Rettich fein ins Dressing, raspeln Sie den ungeschälten Apfel und die gekochte, geschälte Rote Bete grob ins Dressing. Vermischen Sie alles miteinander. Waschen Sie den Endiviensalat, schneiden Sie ihn fein und geben Sie ihn in die Schüssel. Kurz vor dem Servieren vermischen Sie den Endiviensalat und die klein geschnittenen Maronen mit den anderen Zutaten. Streuen Sie die klein geschnittene Petersilie darüber.

**Tipp 1:** Den frisch geriebenen Meerrettich mischen Sie entweder unter den gesamten Salat oder jeder reibt sich diesen selbst nach Bedarf auf dem Teller über den Salat.

**Tipp 2:** Falls Sie vom Vortag gekochte Süßkartoffeln haben sollten, können Sie diese, in Scheiben geschnitten, untermengen.

## Herbst Mittagessenvarianten – Gemüsegerichte

### Wirsing mit Karotten und gemahlene Nüssen

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten  
Garzeit ca. 10 Minuten

#### Zutaten für 2 Personen:

1 kleiner Wirsing (ca. 400 g)  
2 Karotten mittelgroß  
1 Zwiebel  
½ Stange Zwiebelgrün

#### Gewürze zum Mitgaren:

1 Prise TuWas!-Kräutermischung, gemahlen  
⅓ TL Schwarzkümmel, ganz  
1 Msp. Scharfmachergewürz  
1 Msp. Kurkuma, gemahlen

#### Gewürze, Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:

1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz  
1 TL Kräuterpesto (Basilikum oder Bärlauch  
oder Tomate oder Olive)  
4 Spritzer Tamari  
1 EL Olivenöl  
1 kleinen Schuss Balsamico Essig  
½ TL Kapern in Salz  
1 Stängel Petersilie oder etwas Schnittlauch  
etwas frisch geriebenen Meerrettich und

Parmesankäse, wer mag  
1 Hand voll Haselnusskerne oder  
Kürbiskerne oder andere Nüsse

#### Zubereitung:

Schälen und schneiden Sie die Karotten in Scheiben oder Viertelstücke, schneiden Sie die Zwiebel und das Zwiebelgrün klein. Halbieren Sie den Wirsing, entfernen Sie den Strunk, schneiden Sie ihn in Streifen (ca. 1 cm). Garen Sie alles zusammen in Wasser (Bodendecke) ca. 10 Minuten, nur köcheln. Geben Sie die Kräuter zum Mitgaren am Ende des Garprozesses dazu, ausschalten, nachgaren lassen.

Vor dem Servieren würzen Sie mit den anderen Zutaten im Topf oder jeder würzt auf dem Teller selbst. Streuen Sie die geschnittene Petersilie und die gemahlene Nüsse darüber.

**Tipp:** Wirsing ist eine sehr wichtige „Gehirnnahrung“, er unterstützt unter anderem die Hirnregion Lernen und Entscheiden. Wirsing fördert auch die Gesundheit des Hormonsystems, er ist ein bedeutungsvoller Begleiter durch Herbst und Winter. Die Kombination mit Karotten und gemahlene Nüssen ist besonders wertvoll für Gehirn und Hormonsystem. 100 g Wirsing enthält nur 27 kcal, viele Vitamine z.B. Vitamin C, A, E, B, K, Folsäure, wichtige Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Eisen.





## Kürbis-Gemüsepfanne

Zubereitungszeit	ca. 10 Minuten
Garzeit	ca. 15 Minuten

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)
- 1 Pastinake mittelgroß
- 1 Hand voll Rosenkohl
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 1 Stängel Frühlingszwiebel

### Zum Mitgaren:

- 1 Prise TuWas!-Kräutermischung, gemahlen
- 1 Prise Schabzigerklee
- 1 Prise Scharfmachergewürz

### Gewürze, Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:

- 1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz
- 4 Spritzer Tamari
- ½ TL Kapern in Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 Stängel Petersilie
- etwas frisch geriebenen Meerrettich oder ⅓ TL aus dem Glas, nach Bedarf

### Zubereitung:

Geben Sie eine Bodendecke Wasser in die Pfanne, stellen Sie die Herdplatte auf mittlere Stufe, entfernen Sie am gewaschenen Rosenkohl evtl. gelbe Blätter, ritzen Sie den Strunk kreuzweise ein, dadurch gart er noch besser. Geben Sie den vorbereiteten Rosenkohl, die geschälte, geschnittene Zwiebel, Pastinake und Frühlingszwiebel in die Pfanne, lassen Sie alles schon



köcheln, bis Sie die gewaschenen, ungeschälten, in ca. 5 cm geschnittenen Kürbisstücke dazugeben. Garen Sie alles zusammen ca. 15 Minuten, köcheln lassen, immer mal wieder vorsichtig umrühren, Herd ausschalten, einige Minuten nachgaren lassen.

Am Ende des Garens mischen Sie die TuWas!-Kräutermischung, den Schabzigerklee und das Scharfmachergewürz unter.

Vor dem Servieren würzen Sie das Essen entweder im Topf oder jeder würzt es sich selbst auf dem Teller. Die klein geschnittene Petersilie streuen Sie, den Meerrettich reiben Sie darüber.

**Tipp 1:** Dieses wohlschmeckende und sehr wertvolle Abendessen zaubern Sie in wenigen Minuten. Die Farben leuchten, es schmeckt und sättigt sehr lange und gut anhaltend, es gibt dem Magen eine Ruhe.

**Tipp 2:** Sie können es als Mittag- oder Abendessen genießen.

### Andere Varianten:

Zaubern Sie diese Mahlzeit mal mit Brokkoli, auch diese schmeckt köstlich oder mal mit grünen Bohnen im Spätsommer. Kürbis ergänzt sich mit grünem Gemüse nicht nur in der frischen Farbe, sondern im Geschmack und von den Nährstoffen erstklassig.



**Amaranth**

Besonders hochwertiges Eiweiß



## Optimale Kombination – Gutes Bauchgefühl nach dem Essen

### Was passt optimal zusammen?

Die Kombination der Gemüsearten mit Kartoffeln **oder** Getreide ist ein sehr zentraler Faktor für die Auswertung des Essens. Manche Gerichte sind klassisch in unseren „Köpfen“ und „Töpfen“ verankert, doch sie liegen wie Steine im Magen, sind schwer verdaulich, verursachen Blähungen oder Völlegefühl. Dabei denke ich an die Kombination: **Blumenkohl und Kartoffeln**. Beide Gemüsearten sind sehr wertvoll, sehr gesund. Blumenkohl und Kartoffeln haben jeweils eine ganz besondere Stärkeart und deshalb sollten Sie diese Stärkeart getrennt zubereiten. Viele Menschen spüren bei dieser Kombination, dass das gute Essen wie „Steine“ im Magen liegt. Probieren Sie einfach mal: **Blumenkohl mit Karotten und Avocado-Soße**,



(siehe Seite 94). Sie bemerken den Unterschied im Bauchgefühl. Manche Menschen kochen in einem Gericht: Nudeln **und** Reis **und** Kartoffeln ..., das geht gar nicht! Entweder Nudeln **oder** Reis **oder** Kartoffeln. Diese Kleinigkeiten haben im Verdauungssystem eine sehr große Wirkung, Auswirkung. Anhand folgender Tabelle können Sie sich orientieren. Probieren Sie es aus, lassen Sie sich auf neue Varianten ein, es lohnt sich.

### Grundsätze:

1. Getreidearten werden nicht mit Kartoffeln kombiniert. Es gibt entweder Getreide **oder** Kartoffeln.
2. Verwenden Sie bitte pro Mahlzeit stets nur eine Getreideart. Dies ist leichter verdaulich.
3. Verwenden Sie bitte pro Mahlzeit nicht mehr als 3 – 4 verschiedene Gemüsearten. Auch dies ist für die Verdauungsarbeit eine große Hilfe, weniger ist mehr. Wechseln Sie mit den Gemüsearten ab. Der Jahreskreislauf bietet eine Fülle. Dieser Grundsatz spiegelt sich in den Rezepten durchs Jahr.

Besonders wohlschmeckende Kombinationen sind in der Tabelle auf den nächsten beiden Seiten **fett** dargestellt.



Gemüseart	Optimale Kombination: Was passt wozu?	Welche Getreidearten passen jeweils dazu?
Artischocke	Blumenkohl (dann bitte ohne Getreide)	Reis, Buchweizen
Aubergine	Brokkoli, <b>Fenchel</b> , Kohlrabi, <b>Karotte</b> , Paprika, Lauch, Mangold, Tomate, Zucchini, <b>Zwiebel</b>	Alle
Blumenkohl	Artischocke, <b>Karotte</b> , Rote Bete, Zwiebel, Gemüsesuppe, keine Kartoffel	Kein Getreide
Bohnen, grüne	<b>Hokkaido-Kürbis</b> , Paprika, Tomate, Zwiebel, Gemüsesuppe, <b>Kartoffel</b> (dann bitte ohne Getreide)	Reis, Gerste, Quinoa Buchweizen, Maispolenta
Brokkoli	Aubergine, <b>Karotte</b> , <b>Paprika</b> , <b>Zwiebel</b> , Gemüsesuppe, Hokkaido-Kürbis, <b>Kartoffel</b> /Topinambur (dann bitte ohne Getreide)	Quinoa, Reis, Buchweizen, Hirse, Maispolenta
Erbsen	<b>Karotte</b> , Spargel, Gemüsesuppe, Zwiebel, <b>Kartoffel</b> (dann bitte ohne Getreide)	Quinoa, Reis, Gerste, Hirse
Fenchel	<b>Karotte</b> , <b>Paprika</b> , Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Lauch, Gemüsesuppe, Kartoffel (dann bitte ohne Getreide)	Alle
Grünkohl	<b>Karotte</b> , <b>Kartoffel</b> (dann bitte ohne Getreide), <b>Hokkaido-Kürbis</b> , Zwiebel, Sellerie, Kohlrabi, Pastinake, Gemüsesuppe	Quinoa, Grünkern, Gerste, Hirse
Karotte	Alle, außer Rotkohl	Alle
Kartoffel	<b>Alle</b> , außer Artischocke, Aubergine, Blumenkohl, Schwarzwurzel, Tomate	Kein Getreide
Kohlrabi	Karotte, Lauch, Zwiebel, Gemüsesuppe, Kartoffel (dann bitte ohne Getreide), Hokkaido-Kürbis, Aubergine, Grünkohl	Alle
Kürbis, Hokkaido	<b>grüne Bohnen</b> , <b>Brokkoli</b> , <b>Grünkohl</b> , Kohlrabi, <b>Mangold</b> , Karotte, Wirsing, <b>Lauch</b> , <b>Zwiebel</b> , <b>Brennnessel</b> , <b>Rotkohl</b> , Kartoffel (dann bitte ohne Getreide)	Hirse, Buchweizen, Quinoa
Lauch	Fenchel, <b>Karotte</b> , Sellerie, <b>Steckrübe</b> , Teltower Rübchen, Tomate, Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Gemüsesuppe, Kohlrabi, Hokkaido-Kürbis, Pastinake, Schwarzwurzel, <b>Süßkartoffel</b> /Kartoffel/Topinambur (dann bitte ohne Getreide), Weißkohl	Alle
Mangold	<b>Karotte</b> , <b>Paprika rot</b> , Aubergine, Schwarzwurzel, <b>Sellerie</b> , Zwiebel, Hokkaido-Kürbis, <b>Kartoffel</b> (dann bitte ohne Getreide)	Alle



## Steckbrief zu den Illustrationen



**Quinoa**

Mehr Eiweiß als in heimischen Getreidearten



### **Amaranth**

- glutenfrei
- basisch

Amaranth, Korn der Inkas und Azteken, zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. In Südamerika ist Amaranth seit ca. 9.000 Jahren das Grundnahrungsmittel. Amaranth bietet von allen Getreidearten die allerbesten Eiweiß- und Mineralstoffquellen. Er liefert nicht nur besonders hochwertiges Eiweiß, sondern mehr Eiweiß als andere, auch mehr als Reis. Bei Kalzium, Magnesium und Eisen ist Amaranth Spitzenreiter unter den Getreidearten. Der Vitamin B-Komplex von Amaranth ist besonders zu erwähnen: Vitamin B1, B2, B6, B12. Außerdem enthält er Vitamin A, C und D. Das enthaltene Tryptophan ist der wichtigste Nährstoff für die Serotoninbildung (Glückshormone). Tryptophan kann der Körper nicht selbst bilden, es muss durch die Ernährung zugeführt werden.

**Amaranth schmeckt zum Frühstück oder Abendessen mit einem gedünsteten Apfel am besten.**



### **Buchweizen**

- glutenfrei
- basisch

Buchweizen stammt von der südrussischen Steppe und ist seit mehreren tausend Jahren dort ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Neben seinen vielen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ist der Gehalt an erstklassigem Rutin sein Merkmal. Rutin, in dieser Qualität, ist eine der besten Hilfen für die Elastizität der Blutgefäße. Die feinen Kapillaren werden im ganzen Körper gestärkt, auch in den Augen und im Gehirn. Rutin hilft, die Blutgefäße elastisch zu halten. So kann das Blut besser fließen, die Nahrungsstoffe kommen leichter zu den gewünschten Zielen. Buchweizen fördert die Gesundheit von Augen, Ohren, Stimmbändern, Haut und Magen-Darm-Trakt auf besondere Weise. Buchweizen, abends gegessen, fördert erholsamen Schlaf.

**Buchweizen empfehle ich als Mittag- oder Abendessen.**



### **Quinoa**

- glutenfrei
- basisch

Quinoa ist wie Amaranth das Gold der Inkas. Seit ca. 6.000 Jahren zählt es in Südamerika zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Es wächst auf 4.000 Meter Höhe in den Anden. Dieses kleine Korn hat eine außergewöhnliche Nährstoffdichte, eine fast einmalige Nahrungsenergie. Das besonders hochwertige, gut verwertbare und reichlich enthaltene Eiweiß ist das Merkmal von Quinoa. Selbst Lysin, Tryptophan und Cystin sind enthalten, weit mehr als in heimischen Getreidearten. Quinoa bietet Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink, den Vitamin B-Komplex, Vitamin E und vieles mehr. Es schmeckt fein-nussig.

**Aus Quinoa lassen sich leckere Gerichte zum Frühstück, Mittag- und Abendessen zubereiten.**



### **Leinsamen**

- Leinsamenbalsam
- wichtig für den Darm

Leinsamenbalsam, aus goldgelbem Leinsamen, ist eine der besten Hilfen zur Verbesserung und Pflege des Magen-Darm-Traktes. Er fördert einerseits die Entgiftung, andererseits trägt er dazu bei, Reizungen und Entzündungen der Darmschleimhaut zu vermeiden, zu verbessern. Wie ein Film legt er sich schützend über die Magen-Darm-Schleimhaut. Regelmäßig getrunken ist Leinsamenbalsam ein „Zauberer“ im Darm. Er bietet der Magen-Darm-Flora eine ideale Umwelt. Dadurch kann die Nahrung besser, präziser aufgespalten werden. Die einzelnen Nahrungsstoffe können somit leichter „codiert“ werden. Leinsamenbalsam, beim „Guten-Morgen-Start“, als drittes Getränk, wenigstens 20 Minuten vor dem Frühstück getrunken, fördert die Entgiftung in allerbesten Weise. Wer einen trägen Darm hat, eher zu Verstopfung neigt, kann Leinsamenbalsam zusätzlich vor dem Mittag- oder Abendessen trinken.

**Leinsamenbalsam – besonders wichtige Hilfe für die Gesundheit des Darmes.**



## Wichtige zusätzliche TuWas!-Gesundheitsprodukte von A – Z

Agar Agar	pflanzliches Geliermittel aus Meeresalgen
Bentonit	sehr feine Vulkanerde zur natürlichen Entgiftung
Biovalere	für die kraftvolle Darmflora, für das Immunsystem
Biomaris-Meerestiefseewasser	erstklassige Natrium- und Jodquelle
Braunhirse	Ur-Hirse mit vielen Mineralstoffen
Brennnesselsamen	Jungbrunnen für die Zellen
Carob, Schoko-Pulver	Frucht des Johannisbrotbaumes, Kakaoersatz
Conlei-Produkte	haut- und umweltfreundliche Produkte
Dunstobst (Beeren- und Obstkompott)	ohne Zusätze, ohne zugesetzten Zucker
Enzyvit – TuWas!-Enzyme-Mischung	fördert eine präzise Verdauung
Erdmandelflocken	wertvolle Ballaststoffe mit vielen Mineralien
Flohsamenschalen	zur sanften Entgiftung des Darmes mit Bentonit
Gemüsesäfte milchsauer vergoren	Vitamin B 12-Quelle, wichtige Mineralstoffe, Darm
Gojibeeren	aus dem Tibet, Wildwuchs, sonnengetrocknet
Hagebuttenpulver	hochwertige Vitamin C-Quelle, Gelenke
Hanfsamen	sehr wertvolle Omega-3-Quelle, wichtiges Eiweiß
Heidelberger Bitterpulver	für ein starkes Verdauungssystem, die Leber
Kapern aus Pantelleria, (in Meersalz oder Weißweinessig konserviert)	Kapern werten jedes Essen auf, alles wird wertvoller
Leinsamen ganz, goldgelb	für den wertvollen Leinsamenbalsam, Darm
Mais ganz	für eine leckere Maispolenta (gemahlen), Eiweiß
Mariendistelsamen	Ernährung für die Leber
Maronen gegart, im Glas	wertvolle Stärke, viele Mineralstoffe, gutes Eiweiß
Melaleuka u. Camellia in Jojobaöl	die kleine Hausapotheke, hilfreich und vielseitig
Minaktiv, Basisches Pflanzenpulver	Pflanzliche Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Selen)
Nüsse, nicht geröstet, ungesalzen	Kraftpakete der Natur, Fülle an besten Nährstoffen