

Barbara Rütting

Gesunde Ernährung kurz & bündig

Meine **besten** Tipps



nymphenburger

Inhalt

Vorwort 7

Vollwertkost – auf was es dabei ankommt 10

Die Frischkost 11

Wie schnell gesund mit Vollwertkost? 13

Geräte in der Vollwertküche – das Allerwichtigste 14

Zutaten – das sollte man beachten 15

Ideen für die täglichen Mahlzeiten 16

Was gibt's zum Frühstück? 16

Das Mittagessen – schnell soll's gehen 18

Das Abendessen – leicht soll's sein 19

Wichtiges zur Fettfrage 21

Die Nüsse 21

Die Speiseöle 22

Womit würzen und salzen? 24

Ich bin keine Suppenkasperin – ich liebe Suppen! 28

Wissenswertes vom Getreide 30

Empfehlungen für die Getreideküche 36

Getreidegerichte 37

Bei Kartoffeln entwickle ich Suchtverhalten! 44

Was Sie über Brot wissen sollten 47

Gemüse „quer durch den Garten“ 51

Nudeln und Quiche 55

Kuchen und Desserts 58

Nachwort 61

Rezeptverzeichnis 63

Die Autorin 64

Vollwertkost – auf was es dabei ankommt

**Zivilisations-
krankheiten
oft ernäh-
rungsbedingt** Vier Dinge sollten Sie meiden – vier Dinge sollten Sie täglich zu sich nehmen, wenn Sie gesund bleiben oder wieder gesund werden wollen! Denn wie mein Lehrer Dr. med. Max Otto Bruker sagte: „Die meisten Zivilisationskrankheiten sind ernährungsbedingt.“

Was Sie meiden sollten:

1. Jede Fabrikzuckerart (weißer oder brauner Zucker, Traubenzucker, Fruchtzucker etc.) und damit gesüßte Nahrungsmittel;
2. Auszugsmehl und alle Produkte daraus (das heißt alle Mehlprodukte, die nicht aus Vollkorn hergestellt sind);
3. Fabrikfette (z. B. Margarine, spezielle Bratfette, erhitzte Öle);
4. Säfte, gekochtes Obst (gilt besonders für Leber-, Galle-, Magen- oder Darmempfindliche).

Was Sie täglich essen sollten:

1. Frisches rohes Getreide (als Vollkornbrei);
2. Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkorngebäck);

3. Frischkost (Salate aus rohem Obst und Gemüse);
4. natürliche Fette (Butter, Sahne, kaltgepresste Öle).

Die Frischkost

Wichtigster Bestandteil der Vollwertkost ist die Frischkost. Frischkost heißt so viel wie Rohkost. Aber roh allein genügt eben nicht, das Rohe sollte darüber hinaus noch möglichst frisch sein.

Hier ein paar Grundregeln:

- Frischkost sollte immer zu Beginn der Mahlzeit gegessen werden, weil sie so am besten ihre vitalisierenden Eigenschaften entfalten kann.
- Ein Drittel bis die Hälfte der täglichen Nahrung sollte aus Frischkost bestehen. **Frischkost: mindestens ein Drittel der täglichen Nahrung**
- Obst und Gemüse sollte so frisch wie möglich sein und aus biologischem Anbau stammen.
- Obst und Gemüse möglichst mit der Schale verzehren, z. B. Gurken, Möhren, rote Rüben.
- Gemüse und Obst nie lange im Wasser liegen lassen, kurz waschen oder bürsten (Gemüsebürste verwenden).
- Nur naturbelassene sogenannte kaltgepresste Öle wie Sonnenblumen-, Distel-, Oliven-, Sesam-, Kürbiskernöl verwenden.
- Für die Soße nehmen Vollwertköstler außer Öl, Zitronensaft, Obstessig, Weinessig auch süße oder saure Sahne, Joghurt,

Quark, Schlagsahne, Sauerkrautsaft oder den Saft von milchsauer eingelegten Gemüsen.

- Gesüßt wird in der Vollwertküche mit Honig und süßen frischen Früchten, nur gelegentlich mit eingeweichten Trockenfrüchten.
- Gesalzen wird mit Steinsalz bzw. Kristallsalz oder Kräutersalz.
- Verschwenderisch mit frischen und getrockneten Kräutern, Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich und Wildkräutern umgehen. Wildkräuter sind besonders vitalstoffreich. Auch mal mit etwas Senf oder Sojasoße (Tamari) würzen.
- Im Winter viel gekeimte Samen verwenden.

Die Zubereitung

Bei der Zubereitung von Frischkost, von Salaten und Vorspeisen, sollte grundsätzlich Artenvielfalt das Ziel sein, d.h. Blatt-, Blüten-,

Frischkost Frucht-, Knollen-, Wurzel- und Zwiebelgemüse so
möglichst wie Kräuter sollten im Wechsel und in Kombination
abwechs- angeboten werden, ergänzt durch Obst, möglichst
lungsreich aus ökologischem Anbau.

Am einfachsten ist die Anordnung auf einzelnen Salattellern (pro Person) oder auf der Platte. So genügt eine Soße, und ein eventueller Rest kann (ohne Soße) gut in einem verschließbaren Gefäß aufbewahrt werden.

Gemüse und Obst werden geschnitten bzw. auseinandergepflückt, nur harte Wurzeln geraffelt.

Ein Beispiel: Blattgemüse als Unterlage; geraffelte Möhren mit fein geschnittenem Apfel in die Mitte häufen; rundherum Scheiben von Gurken, Tomaten und Radieschen anordnen, darauf dünne Zwiebelhalbringe oder Zwiebelgrün, zerschnitten. Auf die Möhren reichlich gehackte Petersilie streuen.

Dieses Beispiel enthält: Blatt-, Frucht-, Wurzel- und Zwiebelgemüse und Kräuter. Es passt eine Essig-Öl-Senf-Soße oder eine Zitronen-Mandel-Soße dazu, die besser separat gereicht wird.

Wie schnell gesund mit Vollwertkost?

Oft werde ich gefragt, wie lange es dauert, bis sich nach Umstellung auf Vollwertkost das gesundheitliche Gesamtfinden verbessert.

Da gibt es natürlich keine Regel. Es kommt darauf an, wie lange jemand seinen Körper durch falsche Ernährung und Lebensweise malträtirt hat. Die Folgen 20-jähriger Fehlernährung lassen sich nicht von heute auf morgen aus der Welt schaffen.

Nach meiner Erfahrung gibt es Sofortreaktionen, mittel- und langfristige Auswirkungen. Die Sofortreaktionen sind: gute Verdauung, bessere Laune und Nerven, größere Vitalität (oft schon nach Tagen). Die mittelfristigen Auswirkungen: Verschwinden von Herz- und Kreislaufbeschwerden, festeres Zahnfleisch, schönere Haut, Nägel und Haare, besserer Schlaf, mehr Lebensfreude.

Zu den langfristigen Auswirkungen gehören nach meiner Erfahrung der Abbau von Ablagerungen im Körper (Cellulitis), die Besserung rheumatischer Versteifungen, auch Rückenbeschwerden, verminderte Neigung zu Erkältungen.

Gesundheitliche Fortschritte auch noch nach zehn Jahren Bei mir hat das etwa zehn Jahre gedauert. Die Neigung zu Erkältungen allerdings ließ erst nach bei drastischer Kürzung des Anteils an tierischem Eiweiß in der Nahrung, also auch Einschränkung von Eiern, Quark und anderen Milchprodukten – Fleisch und Fisch hatte ich ja schon sehr viel früher weggelassen. Einige Deformationen in Gelenken und im Rücken waren nicht mehr rückgängig zu machen. Gut wäre es, wenn die Ernährungsumstellung einhergeht mit regelmäßiger Gymnastik, Atemübungen (Yoga), Sauna und Massagen. Mit richtiger Atmung können Sie viele Krankheiten wegatmen.

Geräte in der Vollwertküche – das Allerwichtigste

Sehr hilfreich:

- ein elektrisches Handrührgerät
- Dünstöpfe, die Gemüse schonend und mit wenig Flüssigkeit garen
- verschiedene Stiepfannen zum Braten von Getreideküchlein, Eierkuchen etc.
- feuerfeste Formen in verschiedenen Größen und Formen (oval, rechteckig, rund)

Rezeptverzeichnis

- Barbara-Rütting-Brot **48**
- Barbaras Grüne Würze **27**
- Barbaras Wundermüsli **17**
- Borschtsch **28**
- Buchweizenbrei **37**
- Einfaches Weizenbrot mit Hefe **48**
- Fettuccine Alfredo **55**
- Grünkernmasse **38**
- Hirse-Gemüse-Auflauf **40**
- Hirsebrei **39**
- In der Schale gebackene Kartoffeln **46**
- Indianerknödel **60**
- Indische Currysuppe mit Mandeln **29**
- Italienische Kartoffel-Gnocchi mit Salbei **45**
- Lauch-Quiche **56**
- Mein Gemüsetopf **52**
- Polenta **42**
- Provençalisches Gratin **53**
- Quiche-Grundrezept **56**
- Weizenspeise aus Marokko **43**
- Weizenvollkornwaffeln **59**