

A woman with short blonde hair, wearing a bright green t-shirt and blue jeans, is smiling and juggling a metal whisk. The background is a soft-focus image of a crowd of people. The overall color palette is warm, with reds and oranges, and a blue vertical bar on the left side.

Dr. Antonie Danz

Alles wird schwerer Ich nicht!

Das Kochbuch
für Frauen ab 40

 TRIAS



- 7 Amuse-Bouche ...
- 9 **Alles wird schwerer?**
- 10 **Aus der Balance geraten**
- 11 Rhythmus ist gut für die Figur
- 13 Zeit nehmen zum Essen und Kochen
- 14 Atmosphäre beim Kochen und Essen
- 17 **Übung: Anker und deren Wirkung**
- 18 **Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin**
- 19 Yin und Yang
- 20 Kerzenmodell – der Mensch als Lebenslicht
- 21 Das Kochtopfmodell
- 25 **Wie Sie Ihr Ernährungssystem stärken**



- 30 **Wie Sie vitalisierende und harmonisierende Speisen zubereiten**
- 31 **Getreide – vergessene Nahrungsbasis**
- 36 **Hülsenfrüchte – klein, aber mit großer Kraft**
- 39 **Rezepte, die guttun**
- 40 **Wie Sie die Rezepte effektiv nutzen**
- 42 **Frühstücksvariationen**
- 48 **Suppen und Salate**
- 64 **Bunte Gemüse- und Kartoffelgerichte**
- 78 **Leckere Getreide- und Nudelgerichte**
- 96 **Feine Hülsenfruchtgerichte**
- 104 **Kleine Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichte**
- 112 **Nachspeisen, Kuchen und Gebäck**
- 126 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 128 **Stichwortverzeichnis**
- 129 **Impressum**

Wie Sie Ihr Nahrungssystem stärken

Wenn mit zunehmendem Alter die Funktionsfähigkeit des Nahrungssystems nachlässt, stellt sich die Frage, wie wir ihm die Arbeit erleichtern können. Wie Sie Ihr Nahrungssystem fördern und nicht überfordern, lesen Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Die aufgeführten Ernährungsleitlinien zielen vorrangig darauf ab, das Nahrungssystem zu stärken und damit für eine optimale Umwandlung der Nahrung zu sorgen. Auf diese Weise wird eine gute Versorgung mit Nahrungsenergie gewährleistet, die Ihnen Wohlbefinden und Vitalität schenkt und gleichzeitig verhindert, dass Sie zunehmen. Nachfolgend finden Sie die Ernährungsleitlinien mit Hinweisen zur Zubereitung. Ergänzende Informationen zu der Wirkung von Getränken und zur Vertiefung Ihres Wissens finden Sie im Ratgeber **Alles wird schwerer – Ich nicht** auf S. 49 ff.

Kaiserin, Edelfrau, Bettelfrau – morgens, mittags, abends

Morgens arbeitet unser Nahrungssystem am besten, abends am schlechtesten. Es ist also von Vorteil, gut zu frühstücken und abends nur wenig zu essen. Während der Nacht und der frühen Morgenstunden brauchen unsere

Verdauungsorgane Ruhe. Späte Mahlzeiten beeinträchtigen unser Wohlbefinden und wirken sich negativ auf das Körpergewicht aus. Eine alte Volksweisheit beschreibt diese Empfehlung treffend: »Iss morgens wie eine Kaiserin, mittags wie eine Edelfrau und abends wie eine Bettelfrau.« Es ist somit für Sie hilfreich, besonders abends darauf zu achten, Speisen zu essen, die Ihrem Nahrungssystem die Arbeit erleichtern. Das sind vor allem gekochte Gemüse- und Getreidegerichte, insbesondere in Form von Suppen. Im Rezeptteil sind die Gerichte, die sich auch gut für abends eignen, gekennzeichnet.

Jede Mahlzeit benötigt eine gewisse Zeit, ca. 3 – 5 Stunden, um von unserem Nahrungssystem gut umgewandelt zu werden. Zwischen den Mahlzeiten etwas zu essen verschlechtert diese Umwandlung und begünstigt daher die Bildung von Feuchtigkeit. Das ist, als würden Sie einen Bohneneintopf kochen und 1 Stunde, nachdem Sie den Eintopf aufgesetzt haben, noch ein

paar Bohnen und dann, nach einer weiteren Stunde, wieder ein paar Bohnen hinzufügen. Der Eintopf wird auf diese Weise nie richtig fertig gekocht und auch nicht besonders gut verträglich sein – ein Teil der Bohnen zerfällt schon fast, andere Bohnenkerne sind noch nicht gar.

Rhythmus – tut uns gut

Unser Verdauungssystem braucht, um gut zu funktionieren, eine gewisse Regelmäßigkeit. Wer häufig Diäten macht oder einseitig isst, verschlechtert die Funktion seines Verdauungssystems: Jojo-Effekt. Unser Ernährungssystem ist nach solchen Diäten einfach nicht mehr gut im Training, quasi aus dem Rhythmus geraten und hat sich daran gewöhnt, weniger zu arbeiten. Das gilt insbesondere, wenn wir das Frühstück ausfallen lassen – eine beliebte, auf Dauer jedoch nicht erfolgreiche Methode vieler Frauen zur Gewichtsabnahme. Lassen Sie das Frühstück ausfallen, nutzen Sie die optimale Arbeitszeit Ihres Ernährungssystems, die morgens ist, nicht aus. Das ist vergleichbar mit einer Sportlerin, die wir in der Zeit ihrer höchsten Leistungsfähigkeit nicht trainieren lassen. Sie wird auf diese Weise nie Bestleistung vollbringen können.

Ebenso beeinträchtigen alle Extreme die Effizienz unseres Ernährungssystems: zu viel, zu wenig, zu fett, zu spät, zu süß, zu heiß, zu kalt. Es gilt, die goldene Mitte einzuhalten. Mit einem Berufsalltag zu vereinbaren lässt sich dies,

wenn Sie Gerichte für 2 Tage vorkochen. Mit verschiedenen Beilagen kann dann variiert werden. Ein vorgekochtes Gemüsegericht essen Sie an einem Tag mit Reis, am nächsten mit Hirse, Couscous oder Amaranth. Auf diese Weise können Sie auch abends, nach dem Nachhausekommen, direkt auf etwas Gekochtes zurückgreifen. Wer abends nicht mehr lange kochen muss, kann zudem früher zu Abend essen. Das Gleiche gilt für das Frühstück, es kann für 2 Tage vorgekocht und im Kühlschrank zwischengelagert werden. Am Morgen muss es dann nur noch aufgewärmt werden.

Einfachheit – schmeckt gut

Je einfacher die Lebensmittelkombination in einer Mahlzeit ist, umso leichter lässt sie sich verdauen. Dieser Zusammenhang wurde bei der Zusammenstellung der Rezepte beherzigt. Mit Einfachheit ist nicht gemeint, dass es einseitig oder geschmacklos ist. Vielmehr entfalten Nahrungsmittel ausgewählter Qualität ihren natürlich guten Geschmack im Besonderen dann, wenn sie ohne viele Zutaten zubereitet werden. Achten Sie daher bei der Auswahl der Zutaten auf einen guten, natürlichen Eigengeschmack – ein wichtiger und guter Orientierungsfaktor bei der Auswahl von Nahrungsmitteln. Saisonales Obst und Gemüse aus regionalem und kontrolliert biologischem Anbau schmecken meist am besten und sind nachhaltig.

Regional und saisonal – die Natur sorgt für uns

Wählen Sie Gemüse und Obst entsprechend der Saison und der Region aus, können Sie in der Regel sicher sein, dass diese ausgereift sind und mit ihrer thermischen Wirkung genau das Richtige für Sie sind. In der Vielfalt der Rezepte mit ihren Variationen wird diesem jahreszeitlich unterschiedlichen Angebot an Obst und Gemüse Rechnung getragen. Welches Gemüse oder Obst gerade Saison hat, können Sie an dem Saisonkalender ab S. 130 ablesen. Meist erkennen Sie es auch an dem vermehrten Angebot und dem günstigeren Preis auf dem Wochenmarkt.

Südfrüchte und unreife sowie in Treibhäusern schnell gewachsene Gemüse- und Obstsorten sind in ihrer thermischen Wirkung eher kühlend. Das heißt, Sie müssen viel Verdauungsfeuer aufbringen. Wie bereits erwähnt, sind viele Frauen ab dem mittleren Lebensalter, insbesondere bei schwacher Grundveranlagung, mit diesen kalten Früchten und dem kalten Gemüse überfordert. Dementsprechend wird sich vermehrt Feuchtigkeit bilden, was sich beispielsweise in einem vermehrten Körpergewicht zeigt. Zudem wird weniger Wärme und Energie bereitgestellt, kalte Hände und Füße, schnelles Frieren und Energiemangel sind die Folgen.

Gekochtes – nimmt uns Arbeit ab

Wenn Sie viel gekochte und damit vorverdaute Lebensmittel essen, erleichtern Sie sich die Arbeit. Für rohe und kalte Lebensmittel muss unser Ernährungssystem viel Energie aufbringen, es muss das Feuer unter dem Kochtopf mehr anheizen. Diese zusätzlich aufzuwendende Energie kann uns dann an anderer Stelle fehlen beziehungsweise die Verdauungsarbeit wird meist nicht in ihrem gesamten Umfang bewältigt.

Je nach Veranlagung, Jahreszeit und körperlicher Aktivität können Sie der gekochten Nahrung auch etwas Rohkost hinzufügen. Bei guter Veranlagung und in der warmen Jahreszeit sowie bei vermehrter körperlicher Aktivität auch mehr. Bei Schwäche, in der kalten Jahreszeit und bei geringer körperlicher Aktivität nur wenig. Lassen Sie sich am besten davon leiten, wie gut Sie Rohkost vertragen und vertrauen Sie darauf, dass Ihnen Ihr Körper signalisiert, wie es ihm bekommt.

Entsprechend dieser Ernährungsleitlinie sind im Rezeptteil auch für das Frühstück mehrere Varianten eines warmen Getreidefrühstücks zusammengestellt. Dabei kann es für die eine oder andere Frau durchaus auch eher die herzhaftere Wahl sein. Wenn Sie sich bezüglich des Aufwärmens Sorgen um die Vitamine machen sollten, auf S. 36/37 des Ratgebers **Alles wird schwerer – Ich nicht** finden Sie klärende Ausführungen dazu.



Sofern Sie mittags arbeitsbedingt nicht zu Hause sind und in der Kantine nicht das Passende finden sollten, eignen sich die folgenden Alternativen: Nehmen Sie eine vorgekochte Mahlzeit zur Arbeit mit und wärmen Sie diese dort beispielsweise in der Teeküche wieder auf. Einige gekochte Gerichte können auch gut kalt gegessen werden, solange dies nicht zur täglichen Gewohnheit wird. Im Rezeptteil sind solche Gerichte gekennzeichnet. Ausgewählte Gemüse- oder Getreidegerichte sind, auch aufgewärmt, in Maßen genossen, gewöhnlich immer noch besser verträglich, als ein kalter Joghurt oder ein Rohkostsalat aus dem Supermarkt.

Pflanzliches – macht es uns leicht

Pflanzliche Lebensmittel sind für unser Ernährungssystem einfacher umzuwandeln als tierische Lebensmittel. Sie tun sich etwas Gutes, wenn Sie überwiegend gekochtes Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte essen. Im Rezeptteil liegt somit auch der Schwerpunkt auf Getreide- und Gemüsegerichten. Die Rezepte in der Rubrik Fleisch, Geflügel und Fisch sind als Beilagen oder kleine Gerichte konzipiert, was sie nicht minder lecker und raffiniert sein lässt. Milch und Milchprodukte finden aus den genannten Gründen nur in kleinen Mengen Verwendung.

Getreide – die ganze Energie

Getreide, in Form des ganzen Korns genossen, wirkt stärker harmonisierend und energetisierend auf uns, als gemahlenes Getreide und Getreideprodukte. Brot begünstigt beispielsweise die Bildung von Feuchtigkeit, vor allem Weizenbrot. Es ist von Vorteil, mit zunehmendem Alter mehr gekochte Getreidegerichte anstatt Brot zu essen. Das macht sich insbesondere auch beim Körpergewicht positiv bemerkbar. Wenn Sie auf Brot nicht ganz verzichten möchten, so sei Ihnen fein gemahlenes Roggen-, Dinkel- oder Haferbrot empfohlen; sie bilden weniger Feuchtigkeit als Weizenbrot. Auch getoastetes Brot und abgelagertes Brot bereiten weniger Arbeit als frisches Brot.

Sollten Sie bislang nur wenig Getreidegerichte gegessen haben, ist es hilfreich, mit Getreidesorten wie Hirse, Mais, Reis und Haferflocken zu beginnen. Sie werden gewöhnlich auch von Neueinsteigern gut vertragen. Zu einem späteren Zeitpunkt können dann auch Dinkel, Grünkern, Gerste und Roggen in den Speiseplan mit aufgenommen werden. Die Getreiderezepte sind weitestgehend so einfach zusammengestellt, dass auch die weniger Erfahrenen im Umgang mit dem Kochen von Vollgetreide diese ohne große Mühen zubereiten können. Die Einfachheit tut dem Geschmack und der nährenden Wirkung der Gerichte keinen Abbruch und so wird auch der Gaumen der fortgeschrittenen Getreideköchinnen belohnt.

Milchprodukte – weniger ist mehr

Milch und Milchprodukte können grundsätzlich gute Energielieferanten sein. Für viele Frauen ab dem mittleren Lebensalter sind sie jedoch nur schwer zu verdauen, insbesondere bei einer eher schwachen Grundveranlagung. Diese Lebensmittel tragen leicht zur Bildung von Feuchtigkeit bei. Wenn Sie trotzdem nicht auf sie verzichten möchten, testen Sie, welche Milchprodukte am verträglichsten sind. Morgens und mittags ist die Verträglichkeit generell besser als abends. Ebenso kann Käse in der Regel leichter verarbeitet werden als Milch und andere Milchprodukte wie beispielsweise Joghurt und Quark. Je höher der Trockengehalt des Käses, umso verträglicher ist er gewöhnlich. Käse von Schaf und Ziege sind thermisch wärmer als Kuhmilchkäse. Wer sie geschmacklich mag, bereitet damit nicht nur sich, sondern auch seinem Nahrungssystem eine Freude.

In den Rezepten, die Käse enthalten, sind vorwiegend Schafs- und Ziegenkäse angegeben. Wenn Ihnen diese Käsesorten geschmacklich nicht zusagen sollten, können Sie auch auf Kuhmilchkäsesorten mit hohem Trockengehalt wie Bergkäse, Cheddar, Chester, Emmentaler, Greyerzer, Parmesan oder Sbrinz zurückgreifen.

An dieser Stelle ein allgemein wichtiger Hinweis: Essen Sie nichts, was Ihnen nicht schmeckt!

Kauen – gut gekaut ist halb verdaut

Wenn Sie Ihre Nahrung gut kauen, erleichtert das die Arbeit, denn alles, was bereits von den Zähnen zerkleinert ist, benötigt weniger Verdauungsfeuer. Auch dieses Wissen findet sich in einer Volksweisheit wieder: »Gut gekaut ist halb verdaut.«

Trinken – vor oder nach dem Essen

Verdauungssäfte haben eine höhere Wirksamkeit, wenn sie nicht durch Getränke verdünnt werden: also besser nichts trinken während einer Mahlzeit. Auch zu heiße oder zu kalte Getränke sind nicht gut – Hitze schwächt den Magen, Kälte verlangsamt dessen Aktivität. Etwa ¼ Stunde vor dem Essen eine Tasse heißes Wasser zu trinken, ist hingegen förderlich. Dadurch wird der (innere) Kochtopf quasi für das Essen vorgewärmt, was die Umwandlung der aufgenommenen Nahrung unterstützt. Das kann besonders hilfreich sein, wenn Sie im Sommer mittags einmal doch nur einen Salat essen wollen.

Achtsamkeit – entspannt uns

Es ist gut, uns beim Essen ganz auf die Nahrungsaufnahme zu konzentrieren und uns nicht durch Fernsehen, die Zeitung, unsere Arbeit oder andere Dinge ablenken zu lassen. In einer angenehmen Atmosphäre und einer guten Stimmung gelingt uns das

besonders gut. Wir kauen dann ausgiebiger, der Sättigungseffekt ist größer, wir fühlen uns zufriedener, achten besser darauf, wann wir satt sind und können spüren, welche Lebensmittel uns gut tun und welche nicht.

Im Sitzen zu essen, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind, entspannt den Verdauungstrakt, was unserem Ernährungssystem die Arbeit erleichtert. Außerdem fokussiert es unsere Aufmerksamkeit auf das Essen. Wie entspannend, wenn wir uns in unserem Tun auf eine Sache konzentrieren und nicht davon getrieben sind, alles mögliche gleichzeitig zu erledigen! Das gilt im Übrigen auch für das Kochen. Wenn Sie kochen, dann kochen Sie! Alles, was wir tun, gewinnt an Wirkkraft, wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit darauf lenken.

Liebe – geht durch den Magen

Wenn die Zubereitung der Nahrung aus der Liebe zu uns selbst und zu anderen heraus geschieht, dann fühlen wir uns wohl und energiegeladener. Nicht zuletzt macht es sich daran bemerkbar, dass uns das bekömmliche Essen gut schmeckt, denn, was mit Liebe gekocht ist, das schmeckt besonders gut. Wie mit der Zubereitung, so verhält es sich auch mit der Aufnahme der Nahrung. Eine liebevolle Atmosphäre lässt uns das Essen besonders gut munden, denn dabei nehmen wir ebenso die Energie auf, die um uns herum herrscht.

So wie die Liebe, gehen jedoch auch der Ärger, die Hektik, der Streit und die

schwer verdaulichen Informationen aus der Zeitung und dem Fernseher, die am Tisch verbreitet werden, durch den Magen. Sie sind beim Essen fehl am Platz. Sie wirken schwächend, mit allen Nachteilen, die für uns daraus erwachsen: das Unwohlsein, der Druck im Magen, die Verdauungsbeschwerden, die Energielosigkeit, die Gewichtszunahme, um nur einige der unerwünschten Folgen zu nennen.

Wertschätzung – richtet unseren Blick auf die Fülle

Die Wertschätzung und die Dankbarkeit, die wir der Nahrung entgegenbringen, kommt in gleichem Maße

unserem Wohlsein zugute. Das ist vergleichbar mit der bewussten Wertschätzung eines Menschen, dem wir für seine Nähe und Fürsorge dankbar sind. Mit der Wertschätzung und der Dankbarkeit diesem Menschen – und eben auch der Nahrung – gegenüber richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Fülle in unserem Leben. Mit einem auf die Fülle gerichteten Blick fühlen wir uns wohl und gut versorgt. Bereits ein kurzer, jedoch bewusster Moment der Dankbarkeit bei jeder Zubereitung und dem Verzehr einer Mahlzeit, stärkt Ihr Vertrauen, dass Sie das Leben nährt. Und das führt Sie weg von dem Fokus auf die Angst vor Krankheiten und Übergewicht und dem Blick auf den Mangel an Nährstoffen.

ÜBUNG

Sinnliche Essmeditation

Wählen Sie ein Lebensmittel aus und nehmen Sie es in die Hand. Betrachten Sie es von allen Seiten. Wie sind die Farben, wie ist die Form, die Größe, die Oberflächenbeschaffenheit? Riechen Sie an dem Lebensmittel. Wie riecht es? Süß, scharf, säuerlich? Ist der Geruch angenehm?

Nachdem Sie das Lebensmittel ausreichend betrachtet, befühlt und gerochen haben, nehmen Sie es in den Mund und kauen Sie es langsam und ausgiebig. Wie ist die Konsistenz? Trocken, feucht, weich, hart? Wie ist der Geschmack? Süß, bitter, scharf, salzig, sauer? Verändert sich der Geschmack während des Kauens? Welche Geräusche entstehen beim Kauen? Wie fühlen Sie sich während und nach dem Essen? Entspannt, freudvoll, neugierig, kalt, warm, wohlig, konzentriert, voll, müde, dumpf, unkonzentriert? Achten Sie auf Ihre körperlichen und emotionalen Empfindungen und welche Gedanken und Erinnerungen Ihnen dazu möglicherweise in den Sinn kommen.

Wählen Sie für jeden Tag ein neues Lebensmittel für diese kleine Essmeditation aus. Morgens, noch bevor Sie etwas gegessen haben, ist die Sensitivität gewöhnlich am stärksten. Die Essmeditation kann jedoch auch zu jeder anderen Tageszeit durchgeführt werden, zu der Sie einige Minuten vollkommen in Ruhe auf sich und das Lebensmittel konzentriert sein können.

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

- Amaranth
 - Feines Amaranthfrühstück mit Safran 46
 - Mildes Fenchelgemüse mit Amaranth 72
- Apfel
 - Amaranthfrühstück, feines mit Safran 46
 - Apfel-Dinkel-Crumble 112
 - Bratäpfel mit gerösteten Walnüssen 117
 - Flockenfrühstück hoch² 44
 - Gewürzapfelkuchen 120
- Aprikosen-Vanille-Flammeri 115

B

- Basmatireis in Grün 78
- Beeren
 - Erfrischendes Erdbeer-Trifle 115
 - Rot-violette Grütze 115
- Berglinsengericht indisch 97
- Birnen
 - Eichblattsalat mit Birnensauce 63
 - Goldgelbe Steckrüben mit Birnen-Butter-Sauce 75
 - Rote Hibiskus-Birnen 114
 - Würzig erfrischende Selleriesuppe 55
- Blumenkohlgemüse, würziges 68
- Bohnen
 - Kidneybohnen in feinem Lauchgemüse 100
 - Kräftigendes Borlottibohnen-Möhren-Gemüse 101
 - Schwarzer Bohneneintopf mit Fenchel-Möhren-Gemüse 59
- Bratäpfel mit gerösteten Walnüssen 117
- Brokkoli
 - Brokkolicremesuppe mit Grünkern 60
 - Herzhaft-fruchtiger Brokkoli mit gerösteten Mandeln 71
- Bulgurrisotto mit Fenchel und Minzsauce 92
- Bunter Wirsingintopf mit Ziegenfrischkäse 58

C

- Cremige Lauch-Kartoffel-Suppe mit Walnüssen 51
- Cremige Steckrübensuppe mit Brauwasser 58
- Champignons
 - Grüne Linsen in Champignon-Oliven-Sauce 96

- Grünkernrisotto mit Champignons 85
- Nussige Champignon-Tarte 67
- Chicorée-Walnuss-Gemüse mit Quinoa 83

D

- Dattelecken 118
- Dinkel
 - Fruchtiger Dinkel-Kartoffel-Kuchen 118
 - Fruchtiger Zwetschgen-Dinkel-Auflauf 116
 - Dinkelgrieß mit Möhren 46
 - Dinkelquiche mit erfrischenden Tomaten und Schafskäse 80
 - Geröstete Dinkelflocken mit Mandelblättchen 42

E

- Eichblattsalat mit Birnensauce 63
- Erbsen, frische mit geröstetem Sesam 73
- Erdbeer-Trifle, erfrischendes 115

F

- Feines Amaranthfrühstück mit Safran 46
- Feine Kartoffelsuppe mit Staudensellerie 56
- Feine Lachsforellensuppe mit Mandeln 55
- Feine Spargelsuppe 54
- Feldsalat mit gebackenem Ziegenkäse 62
- Fenchel
 - Bulgurrisotto mit Fenchel und Minzsauce 92
 - Milde Polenta-Fenchel-Lasagne 90
 - Mildes Fenchelgemüse mit Amaranth 72
 - Putenschnitzel mit würzigem Fenchelgemüse 109
 - Raffinierte rote Linsensuppe mit Fenchel 55
 - Scharfes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Fenchel 70
 - Schwarzer Bohneneintopf mit Fenchel-Möhren-Gemüse 59
- Fettucine in Grün 94
- Fleischbrühe, kräftigende 52
- Flockenfrühstück hoch² 44
- Frühsommerliche Gerstencreme 92
- FrISCHE Erbsen mit geröstetem Sesam 73
- Fruchtige Kürbissuppe 60
- Fruchtige Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich 48
- Fruchtiger Dinkel-Kartoffel-Kuchen 118
- Fruchtiger Zwetschgen-Dinkel-Auflauf 116

G

- Gänsebrustfilet in Rotweinsauce 109
- Gemüsebrühe, vitalisierende 52
- Gemüsecarpaccio mit Schafskäse 73
- Geröstete Dinkelflocken mit Mandelblättchen 42
- Geröstete Roggenflocken mit Walnüssen 46
- Gerste
 - Frühsommerliche Gerstencreme 92
 - Gersteneintopf mit allerlei Gemüse 51
- Gewürzapfelkuchen 120
- Ghee 41
- Goldgelbe Möhrensuppe mit Ingwer 57
- Goldgelbe Polenta mit Schafskäse 91
- Goldgelbe Steckrüben mit Birnen-Butter-Sauce 75
- Goldgelbe Tofuwürfel im Sesamantel 99
- Grüne Linsen in Champignon-Oliven-Sauce 96
- Grünkern
 - Brokkolicremesuppe mit Grünkern 60
 - Grünkernrisotto mit Champignons 85
- Gurkengemüse mit Dill-Muskat-Sauce 76
- Gurkensalat mit Leinöl-Senf-Sauce 63

H

- Hähnchenbrustfilet mit Honig-Sprossen-Gemüse 107
- Hähnchenkeule, nussige mit Meerrettichsauce 106
- Hafer
 - Flockenfrühstück hoch² 44
 - Hafer-Dinkel-Kekse 117
 - Haferpilaw mit Datteln 84
 - Haferporridge 44
 - Kerniges Hafer-Möhren-Gemüse mit Datteln 85
- Herbstliches Rotkohlgemüse mit Maronen 70
- Herzhaft-fruchtiger Brokkoli mit gerösteten Mandeln 71
- Herzhafte Möhrenmuffins 122
- Hibiskus-Birnen, rote 114
- Hirse
 - Flockenfrühstück hoch² 44
 - Hirse in Rotkohlröllchen 87
 - Hirsetabbouleh 78
 - Knusprige Quinoa-Hirse-Küchlein 94

- Körniges Hirsefrühstück mit Zwetschgen 45
- Mildes Hirsegericht mit erfrischem Staudensellerie 84
- Raffinierte Mangold-Hirse-Küchlein 75
- Hokkaidowürfel aus dem Backofen 77
- Kartoffeln
- Cremige Lauch-Kartoffel-Suppe mit Walnüssen 51
- Feine Kartoffelsuppe mit Staudensellerie 56
- Fruchtiger Dinkel-Kartoffel-Kuchen 118
- Mediterraner Kartoffelsalat 68
- Muskat-Kartoffel-Brötchen 121
- Raffiniertes Mandel-Kartoffel-Gericht 77
- Scharfes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Fenchel 70
- Sesamkartoffeln 71
- Tafelspitz mit Kartoffel-Meerrettich-Gemüse 110
- Körniges Hafer-Möhren-Gemüse mit Datteln 85
- Kichererbsen
- Kichererbsen mit mildem Weißkohlgemüse 101
- Kichererbsensuppe mit Kokosmilch 60
- Würzige Kichererbsen mit frischem Blattspinat 102
- Kidneybohnen in feinem Lauchgemüse 100
- Knusprige Quinoa-Hirse-Küchlein 94
- Kräftigende Fleischbrühe 52
- Kräftigendes Borlottibohnen-Möhren-Gemüse 101
- Kohlrabi, zarter mit frischem Dill 68
- Körniges Hirsefrühstück mit Zwetschgen 45
- Kürbis
- Hokkaidowürfel aus dem Backofen 77
- Fruchtige Kürbissuppe 60
- Kürbisflan 66
- Kürbisgemüse in herbstlicher Sauce 73
- L**
- Lachsfilet auf würzigem Lauchgemüse 105
- Lachsforellensuppe, feine mit Mandeln 55
- Lauch
- Cremige Lauch-Kartoffel-Suppe mit Walnüssen 51
- Kidneybohnen in feinem Lauchgemüse 100
- Lachsfilet auf würzigem Lauchgemüse 105
- Quinoa-Lauch-Gratin 91

- Linsen
- Berglinsengericht indisch 97
- Grüne Linsen in Champignon-Oliven-Sauce 96
- Linsenfladen mit bunter Gemüsefüllung 98
- Raffinierte rote Linsensuppe mit Fenchel 55
- M**
- Mangold-Hirse-Küchlein, raffinierte 75
- Maronencreme, raffinierte 116
- Mediterraner Kartoffelsalat mit Oliven-Dill-Sauce 68
- Milde Polenta-Fenchel-Lasagne 90
- Mildes Bohnen-Kartoffel-Gemüse mit Dinkel 104
- Mildes Fenchelgemüse mit Amaranth 72
- Mildes Hirsegericht mit erfrischem Staudensellerie 84
- Minz-Scones mit Schafskäse 121
- Möhren
- Dinkelgrieß mit Möhren 46
- Goldgelbe Möhrensuppe mit Ingwer 57
- Herzhafte Möhrenmuffins 122
- Körniges Hafer-Möhren-Gemüse mit Datteln 85
- Kräftigendes Borlottibohnen-Möhren-Gemüse 101
- Möhren mit Honigsafur 77
- Pastinaken-Möhren-Suppe mit Dill 58
- Schwarzer Bohneneintopf mit Fenchel-Möhren-Gemüse 59
- Muskat-Kartoffel-Brötchen 121

- N**
- Nussige Champignon-Tarte 67
- Nussige Hähnchenkeule mit Meerrettichsauce 106

- P**
- Paprikagemüse, rotes mit Salbei 64
- Pastinaken-Möhren-Suppe mit Dill 58
- Penne mit Tofu-Austernpilz-Sauce 96
- Polenta
- Goldgelbe Polenta mit Schafskäse 91
- Milde Polenta-Fenchel-Lasagne 90
- Polentakuchen mit Zucchini-Füllung 88
- Putenschnitzel mit würzigem Fenchelgemüse 109

- Q**
- Dinkelquiche mit erfrischem Tomaten und Schafskäse 80
- Quinoa
- Knusprige Quinoa-Hirse-Küchlein 94
- Quinoa mit Chicorée-Walnuss-Gemüse 83
- Quinoa-Lauch-Gratin 91

- R**
- Räucherforelle in Hagebuttensauce 104
- Raffinierte Mangold-Hirse-Küchlein 75
- Raffinierte Maronencreme 116
- Raffinierte rote Linsensuppe mit Fenchel 55
- Raffiniertes Mandel-Kartoffel-Gericht 77
- Raffiniertes Risotto mit Schafskäse 83
- Reis
- Basmatireis in Grün 78
- Raffiniertes Risotto mit Schafskäse 83
- Reistarte mit würziger Gemüsefüllung 81
- Süßer Reis mit Pfirsichen 44
- Rinderfilet, zartes 111
- Rinderlende in würziger Biersauce 110
- Roggenflocken, geröstete mit Walnüssen 46
- Rosenkohl mit gerösteten Mandelblättchen 76
- Rosinen-Mandel-Brötchen 120
- Rote Bete
- Gemüsecarpaccio mit Schafskäse 73
- Fruchtige Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich 48
- Rot-violette Grütze 115
- Rote Hibiskus-Birnen 114
- Rotes Paprikagemüse mit Salbei 64
- Rotkohl
- Herbstliches Rotkohlgemüse mit Maronen 70
- Hirse in Rotkohlrollchen 87

- S**
- Selleriesuppe, würzig-erfrischende 55
- Steckrüben
- Cremige Steckrübensuppe mit Brauwasser 58
- Goldgelbe Steckrüben mit Birnen-Butter-Sauce 75
- Süßer Reis mit Pfirsichen 44
- Scharfes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Fenchel 70
- Schwarzer Bohneneintopf mit Fenchel-Möhren-Gemüse 59
- Schweinefilet mit Mandelsauce 111

- Seezunge auf würzigem
 Staudenselleriegemüse 106
- Sesamkartoffeln 71
- Spaghetti mit Tomaten-Minz-Sauce 94
- Spaghetti mit nussigem Grünspargel 95
- Spargel
 - Feine Spargelsuppe 54
 - Spargel mit frischem Dill 76
- Spinat
 - Basmatireis in Grün 78
 - Würzige Kichererbsen mit
 frischem Blattspinat 102
- Staudensellerie
 - Feine Kartoffelsuppe mit
 Staudensellerie 56
 - Mildes Hirsegericht mit erfrischem
 Staudensellerie 84
 - Seezunge auf würzigem
 Staudenselleriegemüse 106

T

- Tafelspitz mit Kartoffel- Meerrettich-
 Gemüse 110
- Tofu
 - Tofu-Austernpilz-Sauce mit Penne 96
 - Tofuhaschee mit würziger Sauce 100
 - Tofuwürfel, goldgelbe
 im Sesammantel 99
 - Wintergemüse Eintopf mit Spitzkohl
 und Räuchertofu 56
- Tomaten
 - Dinkelquiche mit erfrischenden Tomaten
 und Schafskäse 80
 - Hirsetabbouleh 78
 - Tomatensalat mit frischer Minze 63

V

- Vitalisierende Gemüsebrühe 52

W

- Wirsing Eintopf, bunter mit
 Ziegenfrischkäse 58
- Würzig-erfrischende Sellerie Suppe 55
- Würzige Kichererbsen mit
 frischem Blattspinat 102
- Würziges Blumenkohlgemüse 68
- Wintergemüse Eintopf mit Spitzkohl
 und Räuchertofu 56

Z

- Zanderhappen auf Frühlingszwiebeln 104
- Zarter Kohlrabi mit frischem Dill 68
- Zartes Rinderfilet 111
- Zucchini
 - Fettucine in Grün 94
 - Polentakuchen mit
 Zucchini füllung 88
 - Zucchini-Kartoffel-Suppe
 mit frischem Rosmarin 50

Stichwortverzeichnis

A

Abendmahlzeit 12
 Achtsamkeit 28
 Ackerbohne 37
 Amaranth 36
 Anbraten 30
 Anker 15
 – Gefühlszustand 15
 – negativ 15
 – positiv 15
 – Träger von Informationen 15
 Anti-Baby-Pille 24
 Ärger 29
 Atmosphäre 14
 – äußere Haltung 14
 – innere Haltung 14
 Augenbohnen 37
 Azukibohnen 37

B

Berufsalltag 26
 Bohnen 37
 Brot 28

C

Convenience Food 13

D

Dankbarkeit 29
 Denkmodelle 18
 Dinkel 32

E

Einfachheit 26
 Energiedampf 21
 Energiemangel 22, 26
 Erbsen 37
 Erfahrungslehre 18
 Essen
 – Energie der Nahrung 15
 – Verdauungsfeuer 14
 Essenszeiten 11

F

Fünf-Elemente-Modell 19
 Fünf-Wandlungsphasen-Modell 19
 Favabohne 37
 Feuchtigkeit 22, 24

Frühstück 12
 Frieren 26
 Frittieren 30

G

Garverfahren 30
 Gekochtes 27
 Gerste 33
 Getreide 28, 31
 Getreidekörner 32
 Getreideprodukte 28
 Gewürze 32
 Ghee 41
 Gluten 35
 Grünkern 33
 Grundveranlagung 23

H

Hülsenfrüchte 36
 – einweichen 37
 – keimen 37
 – Verträglichkeit 37
 Hafer 33
 Hirsegewächse 33
 Hormontherapie 24
 Hunger 11
 – Signalgeber 11
 Hunger-Sättigungs-Gefühl 12
 Hunger-Sättigungs-Rhythmus 11

J

Jahreszeit 30
 Joghurt 28
 Jojo-Effekt 26

K

Käse 28
 – Schaf 28
 – Trockengehalt 28
 – Ziege 28
 Kauen 28
 Kerzenmodell 20
 – Aktivität 20
 – Flamme 20
 – Substanz 20
 Kidneybohnen 37
 Kochen 13
 – achtsame Sinneswahrnehmung 13

– fünf Elemente 40
 – Gelassenheit 13
 – kostbare Lebenszeit 13
 – Reihenfolge 40
 Kochtopfmodell 21
 – Energie 21

L

Langkornreis 34
 Lebensmittel, thermische
 Wirkung 21
 Lebensmittel, pflanzliche 27
 Leistungsfähigkeit 12
 Liebe 29
 Linsen 37

M

Müdigkeit 22
 Mais 34
 Marinieren 30
 Medikamente 24
 Milch 28
 Milchprodukte 28
 Mungbohnen 37

N

Nahrungssystem 21
 – Überlastung 22
 – Diäten 23
 – Lebensalter 24
 – Lebensstil 23
 – Verdauungsbeschwerden 23
 Nässe 22
 Nahrung, gekochte 27
 Nahrungsergänzungsmittel 24

O

Obst und Gemüse
 – regional 26
 – Saison 26

P

Pflanzliches 27
 Postmenopause 24

Q

Quark 28
 Quinoa 36

R

Regelmäßigkeit 26
 Reis 34
 Rhythmus 11, 26
 Rispenhirse 33
 Roggen 34
 Rohkost 27, 31
 Rundkornreis 34

S

Südfrüchte 26
 Sinneskanal 14
 Soja 36
 Sojabohne 37
 Sojamilch 36
 Sport 24
 Suppen 25

T

Thermik 31
 Tiefkühlen 30–31
 Tofu 36
 Traditionelle Chinesische
 Medizin 10, 18
 – klar, trüb 21
 – Verdauung 21
 Trinken 28

V

Verdauungsorgane 25
 Verdauungssäfte 28
 Vitalität 12
 Vollkorngetreide 31
 Vollkornreis 34

W

Weizen 35
 Weizentee 36
 Wertschätzung 29

Y

Yin-Yang-System 19

Z

Zubereitung 30