"Ernährung nach der Traditionell Chinesischen Medizin zur Krebsprävention"

Eine Rezeptauswahl nach dem Kochkurs



von und mit

Lena Tritto Valeria Tonino Karin Wallnöfer

von der TAO – Schule für Traditionelle Chinesische Medizin (SCUOLATAO), Bologna

In Zusammenarbeit mit Carola Dehmel (Leitende Diätassistentin am Klinikum St. Georg gGmbH) und dem Team vom Haus Leben Leipzig

Unter der Leitung von Frau Chefärztin Dr. med. Luisa Mantovani Löffler







Inhalt

1		wort: 10 wichtige Grundsätze zur gesunden Ernährung
	1	
	1.1	Der Genuss1
	1.2	Die Abwechslung 1
	1.3	Die Qualität1
	1.4	Das Verdauungsfeuer2
	1.5	Bei Tisch3
	1.6	Die thermische Wirkung3
	1.7	Die 5 Geschmäcker4
	1.8	Die Jahreszeiten4
	1.9	Die Mahlzeiten5
	1.10	Die innere Stimme1
2	Frü	hstück2
	2.1	Süßes Reiscongee mit Früchten2
	2.2	Knuspermüsli3
	2.3	Hummus4
	2.4	Linsen-Dal5
	2.5	Azukiaufstrich6
	2.6	Omelette mit Schalotten und Curry7
	2.7	Nuss-Miso-Aufstrich8
	2.8	Gemüsecocktail8
	2.9	Karotten-Halwa9
	2.10	Grüntee mit Zitronenschalen9
	2.11	Gewürztee9
3	Mitt	tag11
	3.1	Kürbis-Lauch-Suppe11
	3.2	Broccoli-Gnocchi12
	3.3	Steinpilz-Tofu-Soße13
	3.4	Tomatensoße mit Mungbohnen und Aubergine14



	3.5	Geschnetzeltes vom Schwein mit aromatischen Kräutern 15
	3.6	Geschmorte Endivie16
	3.7	Orangen- und Mandarinenpudding16
	3.8	Apfelsaft mit Agar-Agar17
4	Abe	ndbrot18
	4.1	Misosüppchen mit Gemüse18
	4.2	Fisch-Kartoffel-Turm18
	4.3	Beilage Rucolasoße zum Fisch-Kartoffel-Turm19
	4.4	Beilage Tofunaise mit Rote Bete19
	4.5	Mangoldauflauf "Erbadela"20
	4.6	Kohlrabi mit Kurkumasoße20
	4.7	Löwenzahnsalat21



1 Vorwort: 10 wichtigeGrundsätze zur gesundenErnährung

1.1 Der Genuss

Wenn Ihnen ihr Essen nicht schmeckt, kann die Verdauung nicht optimal funktionieren und von der Verdauung hängt es vor allem ab, ob die Speisen für Sie gesund sind oder nicht. Wenn Sie ihr Essen widerwillig hinunterwürgen, so kommt die Produktion von Speichel und anderen Verdauungssäften nicht richtig in Gang. Diese meist unbewusst ablaufenden Prozesse sind aber für eine gute Verdauung sehr wichtig.

In der TCM sagt man, aromatische Speisen helfen der Milz beim Transformieren der Nahrung, weil sie eine nach oben gerichtete Natur besitzen und dadurch das aufsteigende Milz-Qi unterstützen

Suchen Sie sich deshalb unbedingt Rezepte aus, die Ihnen schmecken, kochen Sie mit Hingabe und richten Sie ihre Speisen hübsch an. Lassen Sie sich vor dem Essen Zeit, bis Ihnen das Wasser im Munde zusammen rinnt, denn das ist das eindeutigste Zeichen dafür, dass Milz und Magen bereit sind, die Speisen aufzunehmen.

1.2 Die Abwechslung

Eine gesunde Ernährung sollte immer abwechslungsreich und so breit gefächert wie möglich sein. Streichen Sie keine natürlichen Nahrungsmittel leichtfertig aus Ihrem Speiseplan, sondern versuchen Sie im Gegenteil, möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel auf den Tisch zu bringen. Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen auf bestimmte Nahrungsmittel oder Speisen verzichten müssen, so versuchen Sie immer, diese durch eine größere Vielfalt anderweitig zu ersetzen.

1.3 Die Qualität

Qualität sollte beim Einkauf von Lebensmitteln immer oberstes Gebot sein. Die Qualität eines Nahrungsmittels hängt mit mehreren



Kriterien zusammen: Es sollte frisch sein, aus biologischer und einheimischer Produktion stammen, möglichst Natur belassen sein und gerade Saison haben. Kaufen Sie Ihre Nahrungsmittel mehrmals in der Woche frisch ein und lagern Sie sie möglichst kühl und dunkel.

Im Vergleich zu unseren Eltern und Großeltern geben wir prozentuell einen viel geringeren Anteil unseres Einkommens für Nahrung aus. Um uns wieder gesünder zu ernähren, müssen wir diesen Anteil erhöhen und aufhören, beim Essen zu sparen.

Qualität in der Ernährung bedeutet auch, auf Tiefkühlkost und Fertiggerichte zu verzichten und die Gerichte aus frischen Zutaten selbst zuzubereiten. Es bedeutet, statt Aromen und Geschmacksverstärkern, den natürlichen Geschmack und Duft der Nahrungsmittel wieder zu entdecken. Insgesamt brauchen wir also mehr Geld, mehr Zeit, mehr Aufwand, erhalten dafür aber mehr Gesundheit, mehr Genuss und mehr Lebensfreude.

1.4 Das Verdauungsfeuer

Sowohl in der chinesischen Medizin als auch im Ayurveda spricht man von einem Verdauungsfeuer. Damit ist gemeint, dass der Organismus für die Verdauung Kraft und Wärme braucht. Wenn zu wenig Energie da ist, kann die Verdauung nicht vollständig ablaufen. Das Verdauungsfeuer sollte möglichst unterstützt werden, vor allem dann, wenn Blähungen und weicher oder ungeformter Stuhl sowie starke Müdigkeit nach dem Essen anzeigen, dass es sowieso schon geschwächt ist.

Unterstützen kann man es folgendermaßen:

- viel kochen, vor allem Obst, Gemüse und Getreide öfter gekocht essen als roh, da es dann viel leichter verdaubar ist;
- nichts zu kaltes oder zu stark kühlendes essen oder trinken, insbesondere nicht während der Mahlzeiten;
- stark "befeuchtende" Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Süßspeisen, gezuckerte Getränke oder fette Speisen nur in kleinen Mengen und nicht regelmäßig verzehren;



- zu den Mahlzeiten generell nicht zu viel trinken; der Durst sollte zwischen den Hauptmahlzeiten gestillt werden und die Speisen saftig genug sein, um ohne viele Getränke auszukommen;
- viele aromatische Kräuter und Gewürze verwenden, sie alle unterstützen die Verdauung.

1.5 Bei Tisch

Magen und Darm sind sehr empfindlich, was nervöse Anspannung betrifft. In der TCM weiß man, dass Stress und Anspannung die Verdauung auf ganzer Linie stören, vor allem dann, wenn diese unguten Gefühle sich gerade während der Essenszeiten breit machen. Es ist deshalb sehr wichtig, in Ruhe, im Sitzen und in einer ruhigen, freundlichen Atmosphäre zu essen. Entwickeln Sie ein Ritual (Danksagung, Gebet, was auch immer), um sich auf das Essen einzustimmen. Lassen Sie sich auf das Essen ein, konzentrieren Sie sich auf ihren Teller, essen Sie in angenehmer Gesellschaft und lassen Sie es sich schmecken.

1.6 Die thermische Wirkung

Nach der TCM gibt es Nahrungsmittel, die kühlen, und andere, die wärmen. Wenn Sie sich vorstellen, Sie sitzen in einem Schneegestöber, werden Sie wahrscheinlich leicht herausfinden, worauf Sie in dieser Situation Lust hätten: auf Wärmendes, wie eine Gulaschsuppe, einen Schmorbraten, einen Glühwein. Stellen Sie sich hingegen vor, Sie kriechen in brütender Hitze durch die Wüste, dann merken Sie ebenso schnell, welche Speisen und Getränke kühlen: ein Gurkensalat, eine Wassermelone, eine Limonade.

Versuchen Sie, diese Wirkungen der Nahrungsmittel in ihrer Ernährung zu berücksichtigen und auszugleichen. Nahrungsmittel mit einer stark kühlenden oder wärmenden Wirkung sollten sie nur sehr sparsam verwenden bzw. nur dann, wenn Sie deren Wirkung wirklich brauchen, so zum Beispiel sommers und winters oder aber bei innerer Kälte (Kältegefühl zusammen mit übermäßigem Bedürfnis nach Schlaf, Müdigkeit) oder innerer Hitze (Hitzegefühl, innere Unruhe, Schlafstörungen).



Besonders kühlende Nahrungsmittel wie bestimmte Obst- und Gemüsesorten und Blattsalate sollten Sie durch das Kochen oder die Kombination mit wärmenden Zutaten (Kräuter oder Gewürze) etwas "yangisieren", also leichter verträglich machen.

1.7 Die 5 Geschmäcker

Jeder der fünf Geschmäcker – süß, sauer, bitter, scharf und salzig – hat eine ganz besondere Wirkung auf das innere Gleichgewicht. Saures zieht zusammen, Süßes entspannt, Scharfes regt die Durchblutung an und löst Blockaden, Salziges sammelt die Energie und Bitteres hilft dabei, Schlacken oder Hitze auszuleiten.

Damit keine dieser Wirkungen überhandnimmt und andererseits auch keine fehlt, sollten die fünf Geschmäcker möglichst immer alle in jeder Speise vorkommen. Dies bedeutet zum Beispiel, dass man in einen Kuchenteig eine Prise Salz und Gewürze gibt oder dass man ein Fleischgericht mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmeckt.

Es ist unserer Meinung nach nicht nötig, "im Kreis" zu kochen, also die Nahrungsmittel genau in der Abfolge der 5 Wandlungsphasen in den Topf zu geben. Aber wenn Sie ihre Lieblingsrezepte überdenken und fehlende Geschmäcker ergänzen, werden Sie mit kleinen Änderungen große Erfolge haben: mehr Geschmack, eine ausgeglichene Wirkung und eine bessere Bekömmlichkeit.

Nahrungsmittel mit sehr starken und einseitigen Geschmäckern haben eine ungute Wirkung auf das innere Gleichgewicht. Diese Nahrungsmittel können leicht zu Ungleichgewichten und in der Folge zu starken Gelüsten führen. Verwenden Sie deshalb Nahrungsmittel, wie weißen Zucker, raffiniertes Salz, scharfen Essig, Chili und Kaffee nur sehr sparsam, auf keinen Fall gewohnheitsmäßig.

1.8 Die Jahreszeiten

Da die Nahrungsmittel unser inneres Gleichgewicht beeinflussen, können wir uns durch die richtige Ernährung auch leichter an die Jahreszeiten anpassen. Wichtig ist vor allem, dass wir im Sommer leichtere und stärker kühlende Speisen zu uns nehmen (mehr Obst



und Gemüse, wenig tierische Nahrungsmittel, insgesamt weniger Fett), im Winter aber eine wärmende und deftigere Ernährung wählen (mehr tierische Nahrungsmittel, Gewürze und insgesamt mehr Fett).

1.9 Die Mahlzeiten

In der TCM geht man davon aus, dass das Verdauungssystem sich zwischen zwei Mahlzeiten erholen sollte. Ideal wäre es also, zwischen den drei Hauptmahlzeiten nur etwas zu trinken. Da Kinder, ältere und kranke Menschen ebenso wie Menschen mit einem gesteigerten Bedarf an Nahrung schwer mit drei Mahlzeiten auskommen, können diese auch zwei kleine Zwischenmahlzeiten einplanen, wobei aber auf eine möglichst hohe Qualität dieser Zwischenmahlzeiten zu achten ist. Bei Verstopfung und Trockenheit eignen sich Nüsse und Samen, bei Blutmangel Datteln, Rosinen und Sesam, bei Hitze wirkt ein Gemüse- oder Obstsaft erfrischend. Wer sich schlapp und müde fühlt, braucht vielleicht auch zwischendrin einen Energieschub, so zum Beispiel ein gutes Stück Brot mit einer gesunden Auflage. Auf alle Fälle sollen bei allen Mahlzeiten regelmäßige Zeiten und regelmäßige Mengen eingehalten werden.

Die wichtigste Mahlzeit sollte nach der TCM das Frühstück sein. Dies ist mit unseren westlichen Lebensgewohnheiten meist nur annäherungsweise umsetzbar. Dennoch ist auch ein Schritt in die richtige Richtung bereits ein Anfang. Gönnen Sie sich ein möglichst nahrhaftes Frühstück, wenn es geht auch gekocht. Langanhaltende Kraft erhalten Sie aus komplexen Kohlehydraten und Proteinen (volles Getreide und Hülsenfrüchte), auf einfachen Zucker sollten Sie möglichst verzichten.

Das Abendessen hingegen sollte möglichst sparsam und leicht ausfallen, also zum Beispiel eine Suppe, gekochtes Gemüse oder etwas Fisch. Das hilft Ihnen übrigens auch dabei, besser zu schlafen und ihr Gewicht zu halten.



1.10 Die innere Stimme

Wir Menschen haben vielleicht viel von unserem Instinkt eingebüßt, aber dennoch besitzen wir eine innere Stimme, die unseren Appetit lenkt. Die Bedürfnisse dieser inneren Stimme sind zwar immer berechtigt, die Nahrungsmittel und Speisen, zu denen sie uns hinzieht, sind dennoch nicht immer die geeigneten, um die Bedürfnisse zu befriedigen. Zum Beispiel kann man große Lust auf Süßes verspüren, weil man tatsächlich Kohlenhydrate braucht, aber es wäre dennoch besser, dieses Bedürfnis mit komplexen Kohlenhydraten (vollem Getreide und Hülsenfrüchte) zu stillen, anstatt mit weißem Zucker. Die innere Stimme muss also angehört, ihre manchmal unvernünftigen Äußerungen aber in vernünftige Lösungen übersetzt werden.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, vor und nach jedem Essen auf Ihre innere Stimme zu hören: Worauf habe ich Lust? Habe ich Durst? Befriedigt mich das Essen oder bleiben noch Gelüste übrig? Wie hat das Essen meine Befindlichkeit beeinflusst?



Frühstück

2.1 Süßes Reiscongee mit Früchten





Zutaten

1 Tasse Reis-Congee

2 EL Rosinen

4 EL Waldfrüchte (Heidelbeeren, Ribisel, Himbeeren,

Brombeeren)

1 EL gehackte Haselnüsse

Für die Zubereitung des Reiscongees einen Teil Reis mit 6 bis 10 Teilen Wasser ohne Salz so lange köcheln lassen, bis der Reis zerfällt (3 bis 4 Stunden).Das fertige Congee in einem kleinen Topf mit den Früchten wärmen und 2 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Belieben süßen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.



2.2 Knuspermüsli





Zutaten

200 g gepufftes Getreide 80 g Haferflocken 60 g Rosinen 150 g Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, gemischt 150 g Honig Maisöl und unraffiniertes Meersalz

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. In einem kleinen Topf den Honig mit 2 bis 3 EL Öl und einer Prise Salz erwärmen. Den warmen (nicht kochenden!) Honig über die Getreide und Kerne gießen und gut durchmischen. Die Mischung auf einem gut eingeölten Blech verteilen und bei 200 °C etwa 10 min im Rohr backen, ohne dass es dabei zu viel Farbe annimmt. Aus dem Rohr nehmen, nochmals durchmischen



und evtl. noch einige Minuten überbacken. Das erkaltete Knuspermüsli in Stücke brechen und ein einer Dose aufbewahren.

2.3 Hummus





Zutaten

1 Tasse gekochte Kichererbsen Saft einer Zitrone 1 EL Tahin (Sesampaste)

½ Knoblauchzehe, sehr fein gehackt



Paprika- oder Chilipulver 1 EL gehackte Petersilie zum Garnieren Sojasoße Olivenöl. und unraffiniertes Meersalz

Alle Zutaten im Mixer miteinander pürieren, dabei den Knoblauch erst zum Schluss zugeben. Mit Salz abschmecken und mit Petersilie und Paprika oder Chili garnieren.

2.4 Linsen-Dal



Zutaten

1 Tasse rote Linsen

2½ Tassen Gemüsebrühe

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Thymian

2 Prisen Rosenpaprika

Sojasoße

Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

Das Öl, den Knoblauch und die Gewürze erwärmen, die Linsen dazu geben und leicht anrösten. Die Gemüsebrühe aufgießen und 30 min lang zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen. Ein EL Sojasoße dazu



geben und heiß servieren. Zusammen mit dem gekochten Getreide und Gemüse wird diese Speise ein ausgezeichnetes Mittag- oder Abendessen.

2.5 Azukiaufstrich



Zutaten

- 1 Tasse gekochte Azukibohnen
- 1 EL Gerstenmiso
- 1 EL Ingwersaft
- 1 EL Reis- oder Apfelessig
- 1 Bund Kresse

Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

Die Bohnen mit allen Zutaten, außer der Kresse, gut vermengen. Brotscheiben mit dem Aufstrich bestreichen und mit Kresse dekorieren.



2.6 Omelette mit Schalotten und Curry



Zutaten

4 Eier

2 EL volles Mehl (Weizen oder Dinkel)

150 g Schalotten, fein gehackt

2 EL Weißwein

1/2 TL Curry

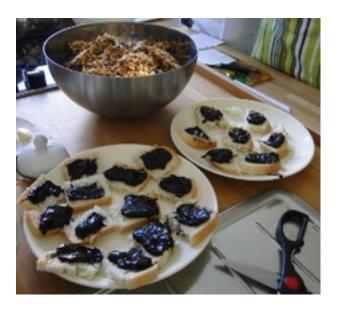
½ EL Kurkuma

Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

Die Schalotten in wenig Öl anbraten und wenn sie weich sind, mit dem Weißwein löschen. Salz und Curry dazu geben und noch eine Minute dünsten lassen. In einer Schüssel die Eier verquirlen, dann das Mehl und die etwas abgekühlten Schalotten unterrühren. Den Teig in einer Pfanne (evtl. beschichtet) mit wenig Öl, auf schwacher Hitze und zugedeckt langsam fest werden lassen. Das gestockte Omelette umdrehen und nach einer weiteren Kochdauer heiß servieren.



2.7 Nuss-Miso-Aufstrich



Zutaten

100 g Walnüsse

1 EL Miso

1 EL gehackte Petersilie

1 EL Öl

1 dünne Scheibe Knoblauch

Alle Zutaten zusammen im Mixer pürieren, evtl. 1 bis 2 EL Wasser oder Gemüsebrühe zugeben.

2.8 Gemüsecocktail

Zutaten

Rote Beete Karotten Ein Schuss Zitronensaft

Das Gemüse putzen, waschen und entsaften, mit etwas Zitronensaft servieren.



2.9 Karotten-Halwa

Zutaten

- 1 kg Karotten (gerieben)
- ½ l Milch (auch Reismilch)
- 125 ml Kokosmilch
- 2 3 Hände voll Rosinen
- 3 4 EL Vollrohrzucker
- 4 Kardamon-Kapseln, zerrieben

In einem Topf mit dickem Boden die Karotten zusammen mit der Milch kochen lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Kokosmilch, Rosinen und Zucker zufügen und nochmals 5 min einkochen lassen. In kleine Dessertschalen füllen, wenig Kardamon darüber streuen und lauwarm oder kalt servieren.

2.10 Grüntee mit Zitronenschalen

Zutaten

- 1 TL Grüntee
- 1 EL Orangen- oder Zitronenschale, grob zerkleinert (BIO!)
- 1 EL Honig

Einen halben Liter Wasser mit den Zitronenschalen 3 Minuten kochen lassen, vom Feuer nehmen und den Grüntee dazugeben. 5 min ziehen lassen, nach Geschmack süßen.

2.11 Gewürztee

Zutaten

- 1 EL Zitronenschalen (BIO!), grob zerkleinert
- 4 Scheiben frischer Ingwer
- 1 Zimtstange
- 2 3 Kapseln grüner Kardamom, zerquetscht oder leicht gemörsert



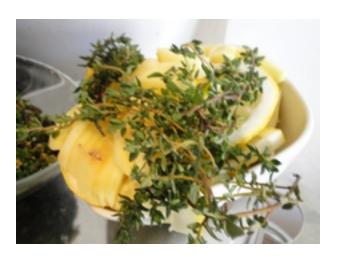
Die Zutaten in einem Liter Wasser aufkochen und 5 min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Evtl. etwas Schwarztee dazugeben und ziehen lassen. Nach Geschmack süßen.



3 Mittag

Der Tisch ist gedeckt. Bitte wählen Sie aus.

3.1 Kürbis-Lauch-Suppe



Zutaten

400 g Kürbis 1 Lauch ½ l Gemüsebrühe 1 Prise geriebene Muskatnuss 4 Blätter Salbei 2 EL Olivenöl - extra Vergine unraffiniertes Meersalz

Den Kürbis in Stücke und den Lauch in Scheiben schneiden, beide Gemüse in Öl mit Salbei und Muskatnuss leicht anbraten. Die Brühe zugeben und weich kochen. Die Suppe pürieren und mit Brot oder Reiscongee servieren.



3.2 Broccoli-Gnocchi



Zutaten

200 g gekochte und passierte Broccoli
100 g Brotbrösel
3 EL geriebener Parmesankäse oder harter italienischer
Schafskäse
1 Ei
Weizenmehl
5 Salbeiblätter
1 Knoblauchzehe
scharfe Peperonischoten oder Chili
Olivenöl - extra Vergine
unraffiniertes Meersalz

In einer Schüssel alle Zutaten außer dem Salbei, dem Knoblauch und dem Chili vermengen. Der Teig sollte fest genug sein, um ihn zu formen, evtl. noch Brotbrösel zugeben. Mindestens 30 min rasten lassen. Auf einer bemehlten Oberfläche aus dem Teil kleine Gnocchi formen (ca. 2 bis 3 cm Durchmesser) und dabei möglichst wenig Mehl verwenden. Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und herausnehmen, sobald sie an die Oberfläche steigen. Salbei, Knoblauch und Chili in etwas Öl anbraten und über die Gnocchi geben.



3.3 Steinpilz-Tofu-Soße





Zutaten

2 frische Steinpilze oder

10 g getrocknete Steinpilze

200 g Tofu

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

1 TL gehackte Petersilie

1 TL Sojasoße

 $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe mit aromatischen Kräutern

Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

Die getrockneten Steinpilze 15 min in lauwarmen Wasser einweichen, dann ausdrücken und kleinschneiden. Frische Steinpilze sauber bürsten und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.



Den Tofu würfeln. Zwiebel und Karotte kleinschneiden und in etwas Öl anbraten. Pilze und Tofu dazu geben und mit etwas Brühe aufgießen. Dann mit der Sojasoße abschmecken und kochen lassen, bis die Pilze gar sind. Mit gekochtem Getreide (Reis, Gerste oder gemischt) verrühren und mit gehackter Petersilie servieren.

3.4 Tomatensoße mit Mungbohnen und Aubergine



Zutaten

- 2 Tassen gekochte Mungbohnen
- 1 Aubergine, klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Prisen Oregano
- 5 Dosentomaten oder geschälte frische Tomaten Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

Die gewürfelte Aubergine und den ganzen Knoblauch im Öl anbraten lassen, die zerkleinerten Tomaten zugeben, mit dem Oregano würzen und die Soße zum Kochen bringen. Die Mungbohnen zugeben, umrühren und ca. 5 min köcheln lassen. Diese Soße begleitet ein gekochtes Getreide.



3.5 Geschnetzeltes vom Schwein mit aromatischen Kräutern

Zutaten

350 g Schweinelende, in Würfel mit 1,5 cm Seitenlänge geschnitten

Schalotten, fein geschnitten

1 Bund Kräuter mit Thymian, Salbei und Rosmarin

2 EL Kapern (in Salz gewaschen und ausgedrückt)

1 Scheibe Knoblauch

1 EL Zitronenschale

2 EL Sojasoße

1 EL Maisstärke

1/2 Glas Weißwein

Petersilie

Olivenöl - extra Vergine -und unraffiniertes Meersalz

In einer Schale die Maisstärke mit der Sojasoße und dem Weißwein verrühren, das Fleisch dazugeben, gut umrühren und kühl eine Stunde marinieren lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erwärmen und darin die zusammengebundenen Kräuter und die Schalotten 2 bis 3 min lang dünsten. Das Fleisch abtropfen lassen, in die Pfanne geben, salzen und pfeffern und gut anbraten. Dann die Marinade dazugeben und bei größerer Hitze unter Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze wieder reduzieren, die Pfanne zudecken und ca. 10 min köcheln lassen. Inzwischen Anchovis, Kapern, Knoblauch und Petersilie fein hacken und mit Zitronenschale und Zitronensaft vermischen. Wenn das Fleisch gar ist, den Gemüsestrauß entfernen, die gehackten Gewürze zugeben und vor dem Servieren nochmals 2 min köcheln lassen. Warm mit Reis oder gekochtem Dinkel als Beilage servieren.



3.6 Geschmorte Endivie

Zutaten

1 großer Kopf Endivie

1 Hand voll schwarze Oliven

2 EL Kapern (unter Salz)

3 EL Pinienkerne

1 Hand voll Rosinen

3 Anchovis

1 Knoblauchzehe

Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

Die Endivie waschen und grob zerkleinern. Die Rosinen waschen und in Wasser einweichen. In eine breite Pfanne 1 EL Olivenöl, den in Scheibchen geschnittenen Knoblauch, die Anchovis, die gewaschenen Kapern und die entkernten und geviertelten Oliven zusammen leicht anbraten lassen. Dann die Pinienkerne, die Rosinen und die Endivie dazu geben und mit starker Hitze ca. 10 min kochen lassen.

3.7 Orangen- und Mandarinenpudding

Zutaten

¼ l Apfelsaft

¾ l frisch gepresster Orangen- oder Mandarinensaft

50 g Reismehl (evtl. auch volles Weizen- oder Dinkelmehl)

8 g Agar-Agar

4 EL Vollrohrzucker

abgeriebene Schale einer Orange oder Mandarine und frisch gemahlener Pfeffer

Alle Zutaten, außer der Zitronenschale und dem Pfeffer, kalt verrühren und dann erwärmen. 5 min kochen lassen, dann in eine Schüssel oder kleine Puddingformen füllen und einige Stunden erkalten lassen. Den fest gewordenen Pudding stürzen, mit der geriebenen Zitronenschale und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.



3.8 Apfelsaft mit Agar-Agar

Zutaten

1 Glas Apfelsaft 1 TL Agar-Agar-Flocken oder ¼ TL Agar-Agar-Pulver

Die Zutaten unter Rühren 2 min kochen lassen, bis die Algen sich vollständig aufgelöst haben. Warm oder lauwarm trinken.



4 Abendbrot

Der Tag klingt aus mit einem leichten Abendbrot.

4.1 Misosüppchen mit Gemüse

Zutaten

- 1 Karotte
- 1 kl. Daikon-Rettich oder einige Röschen vom Blumenkohl ¼ Weißkohl
- 3 Mangoldblätter und Shitaki-Pilze, eine Nacht lang in Wasser einweichen
- 1 Sütck Meeresalge (Kombu oder Wakame), ca. 10 cm 2 EL Gersten-Miso

Karotte und Diakon in kleine Scheibchen schneiden, Kohl und Mangold in dünne Streifen schneiden. Pilze und Alge zerkleinern. Diese Zutaten in 1,5 l Wasser aufkochen. Die Gemüse kurz und ohne Deckel kochen lassen. Inzwischen das Miso in wenig warmen Wasser verrühren und zum Schluss zur Suppe geben, ohne kochen zu lassen.

4.2 Fisch-Kartoffel-Turm

Zutaten

350 g Kabeljaufilet in 4 Stücken

Sojasoße

Weißwein

- 4 Zitronenscheiben
- 4 feine Scheiben frischer Ingwer, fein gehackt
- 4 Zweige Thymian
- 1 EL Petersilie
- 2 Prisen Oregano
- 8 10 schwarze Oliven
- 1 EL Kapern
- 3 festkochende Kartoffeln, gekocht und in 1 cm dicke

Scheiben geschnitten

1 Hand voll Rucola

Zitronensaft



Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

1 EL Olivenöl, 1 EL Wein und ½ EL Sojasoße verrühren. Damit den Fisch beträufeln und 2 Stunden marinieren lassen. Den Fisch auf einem Salatblatt im Dämpfereinsatz ca. 20 min lang dämpfen, dabei die Zitronenschale, den Ingwer und den Thymian auf den Fisch legen. Den gedämpften Fisch auf Gräten untersuchen, im Mixer zerkleinern und mit den kleingehackten Oliven, Kapern, der Petersilie und dem Oregano vermischen. Abwechselnd eine Scheibe Kartoffeln und einen Löffel von der Fischcreme übereinander zu einem Türmchen stapeln und mit einer Kartoffelscheibe abschließen. Eine Vinaigrette aus Zitronensaft, Olivenöl und Salz über die Türmchen träufeln und sehr fein geschnittene Rucola darüber streuen.

4.3 Beilage Rucolasoße zum Fisch-Kartoffel-Turm

2 Bund Rucola

2 Scheiben altbackenes Brot

2 hartgekochte Eier

2 EL Zitronensaft

Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

Das Brot in wenig Wasser und dem Zitronensaft weich werden lassen. Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis eine dicke Soße entsteht. Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

4.4 Beilage Tofunaise mit Rote Bete

200 g Tofu

4 kleine Essiggurken

1 EL Kapern (in Essig)

1 gekochte oder im Rohr gebratene Rote Beete

1 TL Senf

Saft einer Zitrone

2 EL Apfelessig

Sojasoße

Olivenöl - extra Vergine -



Den Tofu 3 min in Wasser und Apfelessig kochen. Dann die Tofuscheiben, die Kapern, die grob zerkleinerten Gurken und Rote Bete, den Senf und 5 EL Olivenöl im Mixer miteinander pürieren. Nach 1 min etwas Sojasoße und den Zitronensaft dazu geben und weiter pürieren, bis die Soße etwas fester wird.

4.5 Mangoldauflauf "Erbadela"

400 g Mangold 150 g Frühlingszwiebeln 150 g ital. Ricotta 3 - 4 EL geriebenen Parmesankäse oder italienischen Schafskäse 3 EL Maismehl für Instant-Polenta Olivenöl - extra Vergine - und raffiniertes Meersalz

Den Mangold und die Frühlingszwiebeln fein schneiden, salzen und in eine große Schüssel geben. Ricotta und geriebenen Käse zugeben und gut umrühren. Das Maismehl darüber streuen und mit 1 bis 2 Gläsern Wasser vermengen, bis es einen weichen Teig ergibt. Eine Auflaufform ölen, das Gemisch einfüllen, mit Olivenöl beträufeln und bei 180 °C 25 min im Rohr überbacken. Warm oder kalt servieren.

4.6 Kohlrabi mit Kurkumasoße

400 g Kohlrabi 1 große Zwiebel, fein gehackt ½ EL Kurkuma (Gelbwurz) Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

Den Kohlrabi putzen und in Stäbchen schneiden. Mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, salzen und etwa 15 min dünsten lassen (falls nötig wenig Wasser zugeben). In einem anderen Topf die kleingeschnittene Zwiebel mit dem Kurkuma und einer Prise Salz in einer halben Tasse Wasser kochen, bis sie weich ist. Die Zwiebel mit 1 EL Olivenöl pürieren. Den Kohlrabi mit dieser Soße servieren.



4.7 Löwenzahnsalat

300 g Löwenzahn, nur die zarten Blätter
2 säuerliche Äpfel
Saft einer halben Zitrone
Mandelblättchen
Olivenöl - extra Vergine - und unraffiniertes Meersalz

Den Löwenzahn waschen, die Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben in einer Schüssel mit dem Zitronensaft übergießen und kurz ziehen lassen. Dann den grob zerkleinerten Löwenzahn und die Mandeln dazu geben und mit Salz und Öl anrichten.