

# Rohkost – die lebendige Nahrung

Ein Leitfaden mit 134 Rezepten



Mit einer Anleitung zum Keimen, zum  
Ziehen von Sprossen und Weizengras  
und zum Kompostieren

**Urs Hochstrasser**

# **Rohkost – die lebendige Nahrung**

Ein Leitfaden mit 134 Rezepten

Mit einer Anleitung zum Keimen, zum  
Ziehen von Sprossen und Weizen gras  
und zum Kompostieren

**Dr. Urs Hochstrasser**

Dr. Urs Hochstrasser  
Rohkost – die lebendige Nahrung  
Ein Leitfaden mit 134 Rezepten  
Internetseite: [urshochstrasser.ch](http://urshochstrasser.ch)

7. überarbeitete Auflage 2014

© 1993 by Verlag Bewusstes Dasein, Zürich  
© 2024 in elektronischer Gratis-Version by Urs  
Hochstrasser, Leben vom Feinsten, Zeihen  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung von Urs Hochstrasser gestattet.  
Umschlag-Fotos: Stefan Pfander, Agentur Terra

ISBN 3-905 158 11-6  
Verlag Bewusstes Dasein, Zürich

## DANKSAGUNG

Ich danke allen, die zur Veröffentlichung dieses Buches beigetragen haben.

Ganz besonders danke ich meiner Familie.

Ein spezielles Dankeschön richte ich an Walter Dänzer und Michael Schrottenholzer von der Firma Soyana, die mich inspirierten, mich an den Schreibtisch zu setzen.

Ebenso herzlich danke ich allen meinen Freunden, die in irgendeiner Art zur Realisierung dieses Buches beigetragen haben.

# Inhaltsverzeichnis

1. Der Weg	5
2. Rezepte	12
Drinks	15
Suppen	20
Gemüse Gerichte	28
Gemüse Saucen	56
Desserts	62
Patisserie	69
Brot, Brotaufstriche, Chips etc.	77
Alphabetisches Inhaltsverzeichnis der Rezepte siehe Anhang A2	
3. Gewürze und Kräuter	85
4. Keimen, Sprossen und Kompostieren	96
Keimen	97
Ziehen von Sprossen und Weizengras	99
Kompostieren	104
5. Schwerpunkte, die mich beeindruckten	103
Grundgesetze des Lebens	103
Tierisches Eiweiss als Krankheitsursache	118
Pflanzliche Nahrung	115
Weizengrassaft	116
Anhänge	
A1 Glossar	119
A2 Alphabetisches Inhaltsverzeichnis der Rezepte	121

## I. Der Weg

Als Kind habe ich mich viel mit der Frage auseinandergesetzt, warum wir Menschen in der Wildnis keine Überlebenschance hätten, da wir von all diesen Krankheiten heimgesucht werden. Eine akute Blinddarmentzündung zum Beispiel, ohne die Kunstgriffe der Spitäler, wäre für uns bereits das Aus. Warum bekommen wilde Tiere keine Blinddarmentzündung oder all die Krankheiten? Warum befällt uns beim offenen Fenster mit nassen Haaren eine Erkältung, und die wilden Tiere dürfen sogar bei Regenwetter draussen übernachten?

Diese und ähnliche Fragen hatten aber noch ein paar Jahre auf ihre Antworten zu warten. Heute, liebe Leserin, lieber Leser, bin ich bereit, einige dieser Antworten mit Ihnen zu teilen.

Zuerst jedoch musste aus mir etwas "Gescheites," werden, wie sich das gehört. Man sagte mir, sonst würden auch in der zivilisierten Welt die Überlebenschancen rar.

Mit der Kochlehre begann für mich eine harte Schule. Aber ich tröstete mich, danach würde ja alles bestanden sein, und so hielt ich durch und schloss mit Bravour ab. Es dauerte nur kurze Zeit und mir war klar, ich war noch ein „Niemand“ und nur ausgebildet worden, um ausgenutzt zu werden. Aber das gehörte zu den Regeln, denn wer was werden will, arbeitet in guten Häusern und das für gute Zeugnisse. Jetzt ging sie los, die Jagd nach oben, Position für Position. Da gab es keinen Platz für sentimentale Fragen. Karriere war angesagt, und sie jagte mich um die ganze Welt. Kaum war ein Ziel erreicht, war das nächste schon fällig.

Als erfolgreicher Küchenchef in 5-Sterne-Hotels wusste ich zwar, dass die Küche mich nie mehr ganz loslassen würde, aber da stehen

bleiben?... Kam nicht in Frage!

Wirtefachschule, Hotelfachschule, Managementfachschule und so weiter, eine Schule löste die andere ab. Die Jagd um die Welt ging weiter. Als Generalmanager einer Hotelkette in Südafrika war mein persönlicher Friede dann ganz dahin, und ich wusste nicht mehr, wonach ich jagte.

Jetzt verheiratet, beschlossen meine damalige Frau Sheila und ich, in die Schweiz zurückzukehren.

Viel erlebt und viel gesehen, wieder in der Heimat zurück, übernahmen wir bald darauf einen Landgasthof und eröffneten im 1. Stock ein indisches Restaurant. Kurz darauf machte uns eine kleine Tochter zu einer richtigen Familie.

Eigentlich hätten wir jetzt glücklich sein müssen: eine Familie mit einem Betrieb, der aus zwei Restaurants bestand und niemand der uns befahl.

Aber da war irgendetwas, das nicht stimmte. Dieses «Irgendetwas» bedrückte mich und ich fing nun an, um Weisheit und Hilfe zu beten. Es schien mir aber, es wäre da niemand, der mir zuhörte.

Es war an einem Wirtesonntag. Ich sass am Klavier, und die Misttöne schienen meine Missstimmung etwas zu übertrumpfen, als meine kleine Tochter Heidi mit einem Buch in den Händchen zu mir in die Wohnstube kam. Es war ein Buch über fernöstliche Weisheiten. «Oh, dies ist eines der Bücher, die ich einst einer Frau aus lauter Gutmütigkeit abgekauft hatte», dachte ich und sprach: «Komm, zeig mir mal das Buch.» Ich nahm Heidi auf mein Knie und öffnete das Buch aufs Geratewohl. Ich las folgenden Satz: «Wenn ihr mit Gott kommunizieren wollt, dann müsst ihr aufhören zu rauchen und Alkohol zu trinken.» Augenblicklich klappte ich das Buch wieder zu und legte es weg. Es schoss durch meinen Kopf: «Mein lieber Freund, das ist aber ein hoher Preis». Ich versank in Gedanken. Das Rauchen aufgeben ginge vielleicht noch. Aber ich, als Weinexperte, ohne Alkohol! Das konnte ich mir nicht vorstellen. Ich geriet in Bedrängnis.

So beschloss ich, auf die Zigaretten zu verzichten. Jetzt wurde die Sache hart. Ich erwischte mich zwischendurch mit einer Zigarette, verstohlen ein, zwei Züge inhalierend. Es wurde mir nun auch bewusst, was Rauchen ist. Denn jedesmal danach war ich leicht beschwipst, fast wie betrunken. War das etwa bis jetzt mein Dauerzustand...?

Es war ein sonniger Morgen, und doch lag mir alles schwer auf dem Herzen. So stieg ich ins Auto und fuhr zu einer Besprechung. Auf dem Heimweg hielt ich am Waldrand an und ging im Wald spazieren. «Lieber Gott», sagte ich, «wenn Du mir weiterhilfst, werde ich nie wieder rauchen.» Als Antwort fand ich ein vierblättriges Kleeblatt.

Ein Versprechen mit Gott bricht man nicht, koste es was es wolle. Also begann für mich eine Disziplinübung, die keinen Alkoholgenuss duldete. So beschloss ich, einen alkoholfreien Monat einzuhalten. Es gab in dieser Zeit viel Arbeit in unserem Betrieb und wenn der Kampf gegen Alkohol und Nikotin mir die Knie zittern liess, hatte ich keine Zeit, dem viel Beachtung zu schenken. Dieser alkoholfreie Monat wurde zu Jahren und ist noch heute in Kraft. Es ging mir besser ohne Alkohol.

Eines Abends waren meine damalige Frau und ich zu einer indischen Veranstaltung eingeladen. Ein Vortrag wurde gehalten, der uns über den Verzicht auf Fleisch im Hinduismus aufklärte. Ich empfand die Argumente als schonungslos hart, unverblümt, aber einleuchtend. Plötzlich verstand ich alle Inder, die kein Fleisch essen.

«Oh Gott, Du erwartest aber nicht von mir, dass ich...?!» - Ich empfand diesen Gedanken als laut schallende Ohrfeige. Er wurde jedoch zum Mitgrund, den Betrieb aufzugeben.

Denn die Konsequenz daraus war, wenn Alkohol, Nikotin und Fleischgenuss für mich und meine Beziehung zu Gott nicht gut sind, dann sind sie auch nicht gut genug, um von mir an die Mitmenschen verkauft zu werden. Es folgten lange Besprechungen zwischen meiner Frau und mir. Sie verstand mich, und wir waren mit unseren Entscheidungen zufrieden. Wir konnten nicht die Menschen ändern,

wir mussten uns verändern. Wir gaben unseren Restaurantbetrieb auf.

Nach einigem Zögern übernahm ich den Auftrag, für eine Gesellschaft ein vegetarisches Restaurant zu eröffnen. Trotz des Erfolges befriedigte mich auch dies nicht, und ich erachtete es als glücklichen Umstand, dass ich vertraglich nur kurzfristig gebunden war.

Beinahe wäre ich ins Schleudern geraten, denn mein berufliches Tätigkeitsfeld fing an enger und enger zu werden und ich musste mich darin vorsichtig bewegen. Dies brachte mich dazu, das Angebot, die Stelle als Küchenchefstellvertreter in der Bircher-Benner Klinik in Zürich, anzunehmen. Sehr schnell wurde ich in die vegetarische Vollwertküche eingearbeitet.

Am tiefsten berührte es mich, als ich das Elend der Patienten sah und begriff, dass sie damit die Rechnung von der Mutter Natur für die gemachten Fehler in ihrem Leben präsentiert erhielten. Nun verspürte ich einen Drang, helfen zu können. Man fand mich fast nur noch hinter den Büchern von Dr. Max Bircher-Benner und anderen Ernährungs- und Naturheilspezialisten, denn in der Klinik war ich an der Quelle. Auch trieb mich mein Wissensdurst an zahllose Kurse und Vorträge, denn dieser war fast nicht zu sättigen. Und wieder ging sie los, die Jagd um die Welt. Diesmal aber etwas vorsichtiger als vorher, denn in der Zwischenzeit hatte uns noch ein kleiner Sohn, der Neal, mit seiner Präsenz bereichert. Wir flogen alle zusammen nach Amerika in die Schule zu Dr. Ann Wigmore und ins Optimum Health Institut sowie ins Ilona's Health and Fitness Retreat.

Auch die indischen Naturheilmethoden machten grossen Eindruck auf mich, und dies veranlasste mich und meine Familie, nach Indien zu fliegen. Indien schulte uns zwar nicht ganz so, wie wir es uns vorgestellt hatten, aber die Menschen, die wir trafen, und die Erfahrungen, die wir machten, beschenkten und bereicherten uns über alle Massen.

Wieder in der Schweiz zurück, versuchte ich, den Menschen in meiner Praxis für Gesundheits- und Ernährungsberatung zu helfen. Aber bald einmal stellte ich fest, dass es für die meisten Menschen

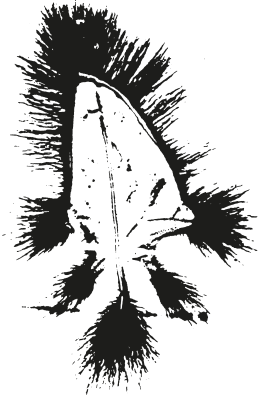
zu schwer war, guten Rat und gute Einsicht in der gewohnten Umgebung, mit all ihren Verlockungen und alten Gewohnheiten in die Tat umzusetzen. Ich erkannte die Gewohnheit als die schlimmste Krankheit.

Einige Zeit später eröffneten wir die School of Life im Flüeli-Ranft, wo wir den Menschen auch praktisch helfen konnten, die Antworten auf ihre Fragen zu finden. Da konnten wir sie auch begleiten und ihnen auf dem beschwerlichen Weg beistehen, für sich die Wahrheit zu finden.

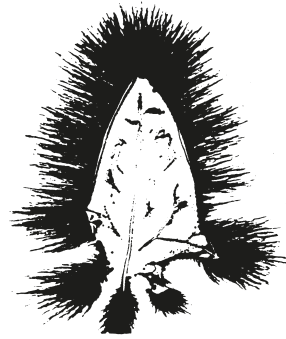
Die grösste und zuverlässigste Lehrmeisterin jedoch blieb für mich die Mutter Natur. Ich traf sie auf der Suche nach Gott. Sie hat mir die Fragen, die ich als Kind hatte, beantwortet und sie antwortet mir auch heute noch. Als Zahlung dafür verlangt sie meine bedingungslose Liebe zu ihr und zu allem, was aus ihr hervorgeht, denn sie besteht darauf, dass in all dem Gott zu Hause ist. Sie verlangt von mir, dass ich nichts zerstöre, womit sie mich beschenkt auch das nicht, was mir zur Nahrung dient und, dass ich mich an nichts vergreife und nichts in mich aufnehme, was nicht zu dem Teil gehört, der von ihr, als Natur, in mir selbst ist. Sie erwartet auch von mir, dass ich mir allezeit bewusst bin, dass auch ich aus ihr hervorgegangen und somit ein Tempel Gottes bin. Ich werde auch weiterhin alles daran setzen, ihre Forderungen erfüllen zu können.

Dass wir sehr viel Einfluss auf unsere Pflanzen haben können, möchte ich im Nachstehenden kurz aufzeigen.

In einer Forschungsarbeit zusammen mit Urs Antener, Urdorf entstanden die folgenden Kirlian-Fotografien. Die erste Aufnahme zeigt ein Spinatblatt, welches deutliche Schäden aufweist. Anschliessend habe ich dieses Blatt zwischen meine Handflächen gelegt und ihm, bewusst in Liebe, während einer Zeitspanne von ca. 3 - 4 Minuten, Energie zufließen lassen. Danach wurde es nochmals fotografiert. Das Resultat ist erstaunlich!



vorher



nachher

nicht, dass sie für ihn gut sein kann.

Also viel Spass mit der lebendigen Nahrung, ganz im Sinne:  
Iss sie roh und werde froh.

En Guete!

So, liebe Leserin, lieber Leser, jetzt möchte ich Ihnen einige Rezepte übergeben, die aufzeigen sollen, wie man die Gaben der Mutter Natur auf eine liebevolle Art mit sich selbst ergänzen und bereichern kann.

Die Rezepte wurden mehrheitlich in der School of Life entworfen und ausgearbeitet. Sie sollen nur als Ideen und Gedankenstützen dienen und nicht verpflichtend sein, denn gefragt ist jedermanns eigene Fantasie und Persönlichkeit.

Anschliessend an die Rezepte habe ich noch einige Schwerpunkte aufgeführt, auf welche ich während meiner Schulung für Leben und Gesundheit gestossen bin. Es sind Schwerpunkte, die mir speziellen Halt gegeben und mich tief beeindruckt haben. Möglicherweise kann Ihnen der eine oder andere nützlich sein. Nehmen Sie, was Sie brauchen können.

Jedenfalls Freude an den Speisen, die man zu sich nimmt, ist unerlässlich, denn sonst glaubt der Körper selbst bei roher Nahrung

## 2. Rezepte

Die nachstehenden Rezepte sollen die Vielfalt der Möglichkeiten für Rohkostgerichte aufzeigen. Es gibt keine Grenzen, ausser denjenigen unserer eigenen Phantasie. Dementsprechend gross ist und bleibt die Freude beim täglichen «Komponieren» von neuen Speisen und der Genuss beim Essen.

Jeder Mensch hat eine individuelle Persönlichkeit und sollte diese voll und ganz in die Zubereitung der Speisen hineingeben. Fantasie und Intuition sind ebenso wichtig wie die Zutaten.

Rohkost und lebendige Nahrung ist nicht einfach Füttern, sondern soll und darf Kultur haben und zwar in hochstehendem Range. Bei dieser Art Zubereitung brauchen wir keine Formeln mehr wie bei der chemischen Veränderung durch Erhitzen, sondern sie verlangt ein liebevolles Einfühlungsvermögen, damit man die Pflanzen sich untereinander sowie mit den Gewürzen ergänzen, unterstützen und hervorheben lässt.

Dieses Buch soll Sie ermuntern, anregen, leiten und Ihnen einige Möglichkeiten und Ideen aufzeigen, jedoch niemals mit strikten Rezepturen festhalten, mit Schemas einengen und durch Systeme begrenzen. Denn Lebendiges ist immer dem Wandel und der Evolution unterstellt.

In den aufgeführten Rezepten werden keine Zwiebeln, Knoblauch und Lauchgemüse verwendet. Schon die alten Veden vor rund 6'000 Jahren wussten, dass diese Pflanzen eine Reizwirkung auf das Stoffwechselsystem ausüben und sofort eine Ausscheidung durch alle Poren bewirkt. Dadurch erzeugen sie übelriechenden Atem und abstossende Ausdünstung. Ausserdem verlieren diese Gewächse für Menschen, die sich von Rohkost ernähren,

sehr bald an geschmacklicher Bekömmlichkeit. Es erzeugt ein Austrocknen der Schleimhäute und beeinträchtigt die sensible Geschmackswahrnehmung.

Eine Ausnahme könnte eventuell noch der Bärlauch machen. Er sollte vor dem Blühen gepflückt werden. Am besten schmeckt er natürlich frisch; er kann aber auch getrocknet werden wie andere Gewürzpflanzen. Mir persönlich ist er aber ebenfalls zu penetrant.

Es versteht sich auch, dass nur kaltgepresste Öle verwendet werden. Auf keinen Fall sollte man raffinierte und chemisch extrahierte Öle benutzen. Hier meine ich auch tatsächlich Öle mit einer Auslauftemperatur unter 40°C. Solche Öle herzustellen ist möglich mit der wassergekühlten Zehlendorfer Ölmühle. Für die Mayonnaise ist es sehr wichtig, denn sonst schmeckt sie nicht.

Alle Produkte sollten wenn immer möglich aus biologischem Anbau stammen.

Die Rezepte sind, wenn nichts anderes angegeben ist, für 4 bis 5 Personen gerechnet

Die in den Rezepten verwendeten Abkürzungen bedeuten folgendes:

TA	Tasse
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
LS	Teelöffelspitze
MS	Messerspitze
SP	Spritzer (Flüssigkeiten)
HV	Handvoll
dl	Deziliter = 100 ml
lt	Liter
nb	nach Belieben



Die Beschreibung der Gewürze und Kräuter ist im nachfolgenden 3. Kapitel zu finden.

Die einzelnen Rezepte finden Sie über das Inhaltsverzeichnis «Rezepte», Anhang A2.

## **Apfeldicksaft**

Seit dem Entwerfen der folgenden Rezepten ist einiges geschehen. Die Anzahl der Menschen, die sich an der Rohkost erfreuen stieg und steigt unaufhörlich weiter. Der Bedarf an vollwertigen Süßungsmitteln wurde ebenfalls grösser. Unsere Überlegung ist wie folgt: mit dem Süßen eines Gerichtes täuschen wir unserem Organismus reife Früchte vor, wenn das schon der Fall ist, warum nicht gleich mit reifen Früchten. Die Antwort darauf ist der Apfeldicksaft in Rohkostqualität. Entwickelt wurde dieses wunderbare Süßungsmittel im Jahre 2012. Dieser Apfeldicksaft wird aus reifen Früchten, ohne 43°C zu überschreiten, eingedickt bis er die Konsistenz von Honig hat. Damit können wir den Bienen, nachdem sie unsere Blüten bestäubt haben, ihren Honig dankbar überlassen. Überall da, wo in den folgenden Rezepten Honig aufgeführt ist, kann dieser durch Apfeldicksaft ersetzt werden.

Und nun viel Freude am «Komponieren» der LEBENDIGEN NAHRUNG!

## **2.1. Drinks**

### **MANDELMILCH**

1 lt	Wasser
1-2 EL	Mandelpüree
1 EL	Honig
nb 1	Banane

Die Zutaten im Mixer zur Milch aufarbeiten. Anstelle von Mandelpüree kann auch 1 HV Mandeln, die über Nacht eingeweicht worden sind, verwendet werden. Die Milch dann durchs Sieb lassen.

### **FRUCHTMILCH**

3	Scheiben Ananas
1	Banane
1 EL	Mandelpüree
1 TL	Honig
1/2 lt	Wasser

Alles im Mixer verarbeiten.  
Mit Honig nach Belieben süßen.

### **CAROB QUICK**

1/2 lt	Mandelmilch
3 MS	Vanille
1 MS	Birnenbrotgewürz

1-2 EL Carob  
nb 2 EL Sonnenblumenöl

Alles im Mixer gut aufarbeiten, nb mit dem Öl aufmontieren.

## MELASSEN-»KAFFEE»

1 1/2 EL Mandelpüree  
2 1/2 EL Melasse  
2 EL Honig  
2 Bananen  
1 lt Wasser

Alles im Mixer aufbereiten.

Als «Kaffee creme» kann im laufenden Mixer etwas kalt gepresstes Aprikosenkernöl zugegeben werden.

Für Eis-Kaffee verwendet man 3-4 angefrorene Bananen. Mit etwas Carobpulver garnieren.

## JOHANNISBEER-FRAPPE

1/2 lt Wasser  
300 g Johannisbeeren  
1-2 EL Mandelpüree  
2 EL Honig  
3 EL Sonnenblumenöl

Johannisbeeren mit der Saftpresse entsaften und in den Mixbecher geben. Wasser, Mandelpüree und Honig beimengen und gut durchmischen. Das Öl in den laufenden Mixer einlaufen lassen (aufmontieren).

## KIRSCHEN-FRAPPE

1/2 lt Chi  
300 g Kirschen, sorgfältig entsteint  
1 EL Mandelpüree  
1 MS Nelkenpulver  
1 MS Muskat  
3 EL Aprikosenkernöl

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Das Öl am Schluss langsam einlaufen lassen.

Versuchen Sie es auch mit andern Früchten und Gewürzen.

Kann auch mit Wasser und 1 EL Honig hergestellt werden.

## MANDARINEN-CHI-BOWLE

1/2 lt Chi  
4 Mandarinen  
1 Banane  
1 MS Lebkuchengewürz  
1-2 Pfefferminzblätter  
1 TL Honig

Im Mixer pürieren.

1 Mandarine in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten mit der Hälfte des Chi mixen, dazugeben und mit dem übrigen Chi auffüllen.

## FRUCHTFRAPPE

1 Banane  
1 Apfel  
3 Datteln

1 TA	Traubensaft, frisch gepresst oder Chi
1/4 TA	Nüsse Ihrer Wahl oder 1 EL Mandelpüree
1 MS	Vanillepulver, natürliches

Alle Zutaten im Mixer mischen und in Gläser abfüllen.

## ERDBEER-BOWLE

1 lt	Chi
250 g	Erdbeeren
1	Orange
1 MS	Vanille
1 MS	Zimt
2 EL	Honig

Die eine Hälfte der Erdbeeren mit etwas Chi im Mixer pürieren. Orangen- und Zitronensaft dazu geben und mit den Gewürzen sowie dem Honig und dem restlichen Chi mischen.

Die zweite Hälfte der Erdbeeren fein schneiden und ebenfalls dazugeben. Es können auch alle Erdbeeren püriert werden.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

## PFIRSICHBOWLE

0,5 lt	Chi
250 g	Pfirsiche
1	Zitrone
1 MS	Vanille
etwas	Safran
2 EL	Honig

1/3 der Pfirsiche mit etwas Chi zusammen mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren. Die restlichen Pfirsiche in feine Würfel

schneiden und beimengen.

## TEE

Um im Tee möglichst viel lebendiges Wasser zu erhalten, präparieren wir jegliche Art von Tee wie folgt:  
Für 1 lt Tee die je nach Art notwendige Menge Kräuter in einem dl Wasser kurz vor den Siedepunkt bringen, dann ziehen lassen. Nun die 9 dl als frisches, lebendiges Wasser aufgiessen. Der Tee sollte jetzt 45° C nicht mehr übersteigen.

Bemerkenswert ist hier, dass der Mensch das einzige Lebewesen auf diesem Planeten ist, das warme bzw. heisse Getränke zu sich nimmt.

## 2.2. Suppen

### ENERGY SOUP (ENERGIE-SUPPE)

1	Apfel
1 HV	Buchweizensprossen
1 HV	Sonnenblumensprossen
1/2 TA	Linsen, angekeimt
3 dl	Wasser
1 TL	Vollsalz
etwas	Sojasauce
1/2 dl	Weizenkeimöl
1	Avocado
etwas	Nüsse, zerkleinert als Anreiz zum Kauen

Alles - ohne Nüsse - im Mixer vermischen. Flüssigkeit zugeben, je nach gewünschter Konsistenz der Suppe.

In Schüssel anrichten, Nüsse dazugeben und mit etwas Paprika garnieren.

Statt Nüsse sind Meeress Gemüse auch eine feine Einlage.

### MULTI-POWER-SOUP

1 TA	Wasser
2	Orangen
1 TA	Kichererbsen, angekeimt
1 TA	Mungbohnen, do.
1 TA	Linsen, do.
1 EL	Mandelpüree
etwas	Petersilie
3 SP	Tamari
1 TL	Edelhefe

1 TL	Vollsalz
1 TL	Curry
1 EL	Aprikosenkernöl

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Die Suppe nach Belieben garnieren.

### SPROSSENSUPPE MIT KELP

2 HV	Sonnenblumensprossen
2 HV	Buchweizensprossen
einige	Blätter Kelp eingeweicht
2 EL	Linsen, gekeimt
1	Apfel
1	Avocado
etwas	Petersilie
etwas	Kräutersalz
3 SP	Tamari
	Einweichwasser der Kelpblätter

Kelpblätter in kleine Stücke schneiden. Alle übrigen Zutaten im Mixer mischen, anrichten und die geschnittenen Kelpblätter dazugeben.

### KICHERERBSENSPROSSEN-SUPPE

1	Apfel in Stücken
1 TA	Kichererbsen gekeimt
2 TA	Alfalfasprossen gemischt mit Bockshornkleesprossen
1 TL	Edelhefe
3 dl	Wasser
Etwas	Vollsalz

Kichererbsen mit Wasser im Mixer pürieren und die anderen Zutaten begeben und kurz mitmixen.

Das Püree mit ganzen Sprossen anrichten, mit Pinienkernen und/oder mit andern Kernen garnieren.

## LINSENSUPPE MIT TOMATEN INDISCHER ART

2 TA	Linsenkeimlinge
2	Tomaten
nb	Vollsalz
1 TL	Curry
1 MS	Kardamom
1 MS	Muskat
1 MS	Sternanis
etwas	frische Korianderblätter
2 EL	Sesamöl

Alles im Mixer zu einer feinen Suppe verarbeiten.

## BLUMENKOHLSUPPE «DU BARRY CRU»

1	mittlerer Blumenkohl
3 TA	Wasser
1 EL	Mandelpüree
nb	Vollsalz
1 TL	Edelhefe
3 SP	Tamari
4 EL	Erdnussöl

Alles im Mixer pürieren. Das Öl beim laufenden Mixer langsam eingießen zum Aufmontieren. Die Suppe anrichten und mit etwas Paprikapulver garnieren.

## FENCHELCREME-SUPPE

1	Fenchel, mittelgross
1 TA	Wasser
1	Apfel
1 TL	Edelhefe
1 MS	Muskat
etwas	Vollsalz
3 SP	Tamari
1 EL	Mandelpüree
2 EL	Erdnussöl

Alles im Mixer pürieren. Suppe anrichten und nach Belieben garnieren.

## KÜRBISSUPPE

1 Schnitz	Kürbis, mittelgross
1/2 TA	Sonnenblumenkerne, angekeimt
1 TA	Chi, oder Wasser
1 TL	Edelhefe
nb	Vollsalz
1 MS	Muskatblüte
1 MS	Safran
1 EL	Aprikosenkernöl

Kürbis durch die Röstiraffel treiben und alles im Mixer mischen. Nun können Sie die Suppe anrichten und nb garnieren.

## KÜRBISSUPPE «MODERN»

1	Kürbis
	auf je 300g Kürbisfleisch:
1	Birne

etwas	Vollsalz
etwas	Currypulver
1 EL	Mandelpüree
3 EL	Aprikosenkernöl
1 TA	Wasser

Dem Kürbis oben einen Deckel abschneiden. Das Kürbisfleisch mit einem Löffel herausschälen und mit dem Wasser pürieren. Alle übrigen Zutaten beimengen und mit dem Öl aufmontieren. Diese Delikatesse im ausgehöhlten Kürbis servieren.

### PASTINAKEN-SUPPE

2	Pastinaken
1	Orange
1 dl	Chi
2 dl	Wasser
1	Apfel
1 EL	Mandelpüree
3 EL	Aprikosenkernöl
3 SP	Tamari
etwas	Vollsalz
1 TL	Edelhefe

Pastinaken durch die Röstiraffel treiben und mit den übrigen Zutaten im Mixer gut mischen, anrichten und mit etwas Paprika und Petersilie garnieren.

### MAISSUPPE «AU CREME D'AMANDE»

1 TA	Mais, frisch
1 TL	Mandelpüree
1/2	Banane
1 TA	Wasser

1 MS	Gelbwurzpulver
1 MS	Curry
1 TL	Edelhefe
etwas	Vollsalz
2EL	Mandel- oder Sonnenblumenöl

Alle Zutaten im Mixer pürieren und mit dem Öl aufmontieren.

### RUSSISCHE RANDENSUPPE

1	Rande
1	Apfel
1	Tomate
1	Banane
1 HV	Buchweizensprossen
1 EL	Mungobohnen, angekeimt
1 EL	Sonnenblumenkerne, angekeimt
1 EL	Weizenkeimlinge
2 TA	Wasser
1 MS	Nelkenpulver
1 MS	Bohnenkrautpulver (oder frisch)
1 MS	Kreuzkümmel
1 MS	Muskat
1 MS	Ingwer
1 LS	Basilikum
1 TL	Edelhefe
3 SP	Tamari
nb	Vollsalz
1 EL	Mandelpüree
1 EL	Aprikosenkernöl

Gemüse und Früchte zerkleinern und zusammen mit allen Zutaten im Mixer pürieren. Garnieren Sie die Suppe nach Wunsch, z.B. mit etwas Kokosraspel und einem Sträusschen Petersilie.

## TOPINAMBUR-SUPPE

3	Topinamburknollen
1	Orange
2 dl	Wasser
nb	Vollsalz
1 LS	Lebkuchengewürz
etwas	Tamari
1 EL	Linsen, angekeimt, als Anreiz zum Kauen

Alles im Mixer fein pürieren.

Eine Tomate dazu püriert ergibt einen feinen Effekt. Die Suppe kann auch mit Mandelpüree und Sonnenblumenöl aufmontiert werden.

## GEMÜSESUPPE 1

1	mittlere Karotte
1	Tomate
1/2	Gurke
1/4	Randen
3	Kabisblätter
1	Handvoll Spinat
1/2 TA	Wasser
1 TL	Vollsalz
etwas	Seegras

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Es können auch noch andere Gemüse dazugegeben werden.

Zum Abbinden verwende man Avocado.

## GEMÜSESUPPE 2

100g	Blaukraut
------	-----------

100g	Chinakohl
100g	Kürbisfleisch
2	Karotten
1	Tomate
1	Apfel
nb	Vollsalz
2 TL	Edelhefe
1 MS	Nelkenpulver
1/2 lt	Wasser
etwas	Paprika, Koriander, Muskatblütenpulver
1/2	Banane
1/2	Avocado

Alles im Mixer aufbereiten und nb mit Avocado abbinden oder mit etwas Mandelpüree und Aprikosenkernöl aufmontieren.

## PFLAUMENCREME-SUPPE

100 g	eingeweichte Trockenpflaumen mit Einweichwasser
1 dl	Wasser
2 MS	Zimt
1 MS	Muskat
1 MS	Nelken
1 nb	Vollsalz
2 dl	Aprikosenkernöl

Alles im Mixer gut mischen, anrichten und nb garnieren.

## 2.3. Gemüse-Gerichte

### LINSENGERICHT MIT APFEL

3 TA	Linsen, angekeimt
1	Apfel, in Streifen geschnitten
3 EL	Olivenöl
1 TL	Reformsenf
nb	Vollsalz
1 MS	Kreuzkümmel
1 MS	Sternanis
1 EL	Edelhefe

Die Zutaten sorgfältig mischen und anrichten.

### SONNENBLUMENSPROSSEN-SALAT

3 HV	Sonnenblumensprossen
<u>Sauce:</u>	
1 TA	Sonnenblumenkerne, angekeimt
	Etwas Vollsalz
3 SP	Tamari
1 TL	Edelhefe
1 MS	Birnbrotgewürz
1 TA	Wasser
1	Zitrone, gepresster Saft

Die Sprossen von den restlichen Schalen befreien und eventuell etwas kleiner schneiden. Die Zutaten für die Sauce im Mixer pürieren und mit den Sprossen mischen.

### SONNENBLUMENSALAT AN TOMATENSAUCE

3 HV	Sonnenblumen sprossen
<u>Sauce:</u>	
1	Tomate
1	Birne oder Banane
1 TA	Wasser
1 TL	Honig od. Rohkost-Konfitüre
1 EL	Mandelpüree
3 SP	Tamari
1 MS	Hing
etwas	Rosmarin, Thymian, Estragon, Bohnenkraut
1 TL	Edelhefe
etwas	Vollsalz
1 HS	Muskatblüten
3 EL	Aprikosenöl

Saucen-Zutaten im Mixer pürieren.

Schneiden Sie die Sonnenblumensprossen nach Ihrem Belieben etwas kleiner und geben Sie die Sauce dazu.

### BLUMENKOHL GÄRTNERINNEN ART

1	Blumenkohl, mittelgross
1 HV	Sonnenblumensprossen
1 HV	Buchweizensprossen
<u>Sauce:</u>	
1 TA	Wasser
1	Apfel
1	Orange, gepresster Saft
1 MS	Majoran
nb	Vollsalz
1 TL	Reformsenf



1 TL	Edelhefe
1 MS	Koriander
3 SP	Tamari

Saucen-Zutaten im Mixer pürieren. Das Gemüse nach Belieben schneiden und mit der Sauce gut vermischen.

## BLUMENKOHL MIT NUSSDRESSING

1	Blumenkohl, mittelgross
3 EL	Baumnüsse, gerieben
1/2	Zitrone, gepresster Saft
etwas	Reformsenf
etwas	Vollsalz
3 EL	Olivenöl
1 TL	Ingwer, frisch
1 TL	Honig

Blumenkohl durch grobe Raffel reiben. Die übrigen Zutaten zu einer Sauce vermengen, unter den Blumenkohl mischen und mit Baumnüssen garnieren.

## BLUMENKOHL ORIENTALISCH

1	mittlerer Blumenkohl
2	Orangen
1 EL	Mandelpüree od. 7 eingeweichte Mandeln
etwas	Vollsalz
1 LS	Curry
1 MS	Muskat
1/2 dl	Wasser
etwas	Edelhefe
2 TA	Erdnussöl

2	Tomaten
---	---------

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerlegen. Die übrigen Zutaten ausser Tomaten und Öl im Mixer zu einer feinen Masse verarbeiten und mit dem Öl aufmontieren. Die eine Tomate in Würfel geschnitten mit der Sauce und dem Blumekohl mischen und die andere zum Garnieren brauchen.

## BLUMENKOHL IM KÜRBIS

1 kleiner	Kürbis
1	Blumenkohl
2 TA	Mayonnaise
nb etwas	Curry
nb etwas	Rosinen

Dem Kürbis einen Deckel abschneiden, die Kerne entfernen und so viel Fruchtfleisch wie möglich aushöhlen und in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl durch die Röstiraffel reiben. Kürbisfleisch und Blumenkohl mit Mayonnaise anrühren, nach Belieben etwas Curry und Rosinen darunter mischen und das Ganze in die Kürbisschale füllen und ausgarnieren.

## BLUMENKOHL AN CURRY-MAYONNAISE

1	Blumenkohl
1 TA	Curry-Mayonnaise (s. Rezept)
1 Scheibe	Ananas, oder 1 Apfel in Würfel geschnitten

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen zertrennen, mit den übrigen Zutaten vermengen und fantasievoll garnieren.

## BROCCOLI MIT SESAM

500 g Broccoli, in feine Röschen schneiden, die Stengel durch die Röstiraffel treiben.

### Sauce:

1 TA Wasser  
1 TL Reformsenf  
etwas Tamari  
1 TL Vollsalz  
1 TL Edelhefe  
nb 1/2 TL Honig  
1/2 Avocado

im Mixer zu einer feinen Sauce verarbeiten, Sauce über Broccoli ziehen (nappieren) und das Ganze mit Sesam überstreuen.

## CHINAKOHL MIT ROGGENSPROSSEN

1/2 Chinakohl  
1 HV Roggenkeimlinge  
1 TA Mayonnaise,  
1 Scheibe Ananas  
1 LS Lebkuchengewürz  
etwas Ingwer

Aus Roggenkeimlingen, Mayonnaise und Gewürzen eine Sauce bereiten. Den Chinakohl in feine Streifen und die Ananas in kleine Würfel schneiden. Mit der Sauce vermischen.

## CHINAKOHL MIT ORANGEN

1/2 Chinakohl, geschnitten

1 Orange, geschält und geschnitten

### Sauce:

1 EL Apfelessig  
1 TA Wasser oder Chi  
1 TL Reformsenf  
1/4 Avocado  
nb Vollsalz  
1 EL Edelhefe  
1 TL Honig

Saucen im Mixer pürieren. Unter die übrigen Zutaten mischen

## CHINAKOHL MIT TOPINAMBUR

1/2 Chinakohl  
2 mittelgrosse Knollen Topinambur

### Sauce

1 Orange, geschält  
2 EL Mayonnaise  
1 MS Lebkuchengewürz

Die Zutaten für die Sauce im Mixer pürieren.

Den Chinakohl fein schneiden. Die Topinambur durch die Röstiraffel treiben. Beides mischen und die Sauce dazu geben. Den Salat nach Wunsch garnieren.

## SALAT MIRAMARE

1/2 Chinakohl  
2 HV Buchweizensprossen  
1 Karotte, mittelgross  
Meeresalgen, Wakame oder/und Kelp,  
eingeweicht (nass ca. 100 g, trocken ca.20 g)

je 1 HV	angekeimte Kichererbsen, Linsen, Alfalfa
<u>Sauce:</u>	
1 TA	Einweichwasser der Meeralgen
1	Orange
1 EL	Mandelpüree
nb	Vollsalz
1 TL	Edelhefe
je 1 MS	Muskat, Rosmarin, Basilikum, Macis (Muskatblüten)
1/2	Blatt Lorbeer
etwas	Thymian
3 SP	Tamari
2 MS	Safran
1 EL	Apfelessig
1 TL	Honig
1 TA	Aprikosenkernöl

Saucen-Zutaten im Mixer pürieren.  
Gemüse kleinschneiden. Mit Sauce gut mischen, anrichten und nach Belieben garnieren.  
N.B.: Safran, Honig und Apfelessig - als magische Formel - sind bei Magenverstimmung sehr zu empfehlen.

## COLESLAW KENTUCKY

1/2	Weisskraut
2	Karotten
1 1/2 TA	Mayonnaise
1 EL	Honig

Weisskraut und Karotten in feine Streifen schneiden und mit den übrigen Zutaten gut durchkneten.  
Dieses Gericht kann auch mit dem Saft einer halben Zitrone verfeinert werden.

## KOHLRABI EINFACH

2	Kohlrabi
nb	Vollsalz
1 EL	Edelhefe
2EL	Sonnenblumenöl

Die Kohlrabi augenfällig schneiden und mit den restlichen Zutaten anmachen.

## KOHLRABISPAGHETTI CARBONARA

2-3	Kohlrabi
1	Blatt Kelp
<u>Sauce:</u>	
1/2 TA	Einweichwasser von Kelp
1 EL	Mandelpüree
1	Orange geschält
nb	Saft einer halben Zitrone
nb	Vollsalz
1 TL	Edelhefe
1 MS	Muskat
1 MS	Nelken
1 MS	Safran
1 TL	Honig
3 SP	Tamari
2/3 TA	Erdnussöl
etwas	Oregano, Thymian, Basilikum, Liebstöckel, Petersilie, wenn möglich frisch

Saucen-Zutaten im Mixer gut durcharbeiten und mit dem Öl aufmontieren.

Die Kohlrabi durch die Legumette zu Spaghetti schneiden.

Das Kelpblatt in kleinere Vierecke schneiden, der Sauce beigegeben und über die Kohlrabispaghetti giessen.

## ROTKOHL MIT ÄPFELN

1/2	Rotkohl, fein gehobelt
1	Apfel, in feine Streifen geschnitten
1 EL	eingeweichte Rosinen
1 MS	Nelkenpulver
1/2 TL	Zimt
1 EL	Apfelessig
3 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Kräutersalz

Alle Zutaten gut durchmischen und gefällig anrichten.

## ROTKRAUT WINTERLICHE ART

1/2	Rotkohl
<u>Sauce:</u>	
1 TA	Chi
1	Apfel
etwas	Rohkost-Zwetschgenkonfitüre oder eingeweichte Dörrzwetschgen
3 SP	Tamari
1 TL	Zimt
1 TL	Edelhefe
nb	Vollsalz
je 1 MS	Nelken
	Muskat
	Kreuzkümmel
	Sternanis

3 EL	Olivenöl
1	Avocado

Saucen-Zutaten im Mixer pürieren.

Den Rotkohl schneiden und die Sauce dazumischen. Die Avocado halbieren, in Scheiben schneiden und den Salat damit garnieren.

## ROTKABISKÜCHLEIN MIT APFELSAUCE

1/2 Rotkabis durch den Wolf lassen und mit grob gemahlenem Hafermehl, etwas Zimt, Muskat, Nelken, Vollsalz und Soiasauce zu einer festen Teigmasse verarbeiten. Diese zu einer Schlange ausrollen und zu ca. 1-2 cm dicken Scheiben schneiden. 5-6 Stunden bei ca. 45°C trocknen lassen. Als Garnitur eine Nuss oder Pinienkernen oben drauf geben.

<u>Sauce:</u>	
2	Äpfel
1/2	Zitrone
1 TL	Honig
1/2 TA	Chi oder Wasser
ein	Sträusschen Pfefferminze

Diese Zutaten im Mixer zu einer festen Sauce verarbeiten. Die Sauce separat dazu servieren.

## STECKRÜBE MIT KEIMLINGEN

1	Steckrübe, mittelgross
1 TA	Keimlinge, z.B. Linsen
<u>Sauce:</u>	
1	Orange
1 TL	Honig

etwas	Vollsalz
1 EL	Kürbiskerne, grob gehackt
3 EL	Olivenöl

Die Orange mit den Saucen-Zutaten im Mixer pürieren und Kürbiskerne dazumischen.

Die Steckrübe durch die Röstiraffel treiben und mit den anderen Zutaten vermengen.

## FENCHEL-APFEL-GERICHT

3	Fenchel
2	Apfel
Sauce:	
2/3 TA	Wasser
1	Zitrone, gepresst
1 TL	Muskat
3 SP	Tamari
1 TL	Reformsenf
je etwas	Bohnenkraut, Thymian und Estragon
1 TL	Edelhefe
1 TL	Kräutersalz
2 MS	Zimt
1 MS	Koriander
1 EL	Mungobohnen, angekeimt
wenig	Honig
1 TL	Weizenkeimöl
2 EL	Olivenöl

Die Sauce im Mixer pürieren. Schneiden Sie den Fenchel und den Apfel nach Ihrem Wunsch und mischen Sie die Sauce darunter. Richten Sie den Salat in einer Schüssel an und garnieren Sie ihn mit etwas rotem Paprika.

## SELLERIESALAT

1	Knollensellerie
einige	Chicoreeblätter
einige	Cherrytomaten
1	Apfel
Sauce:	
1 EL	feste Mayonnaise
3 SP	Tamari
1 TL	Edelhefe

Den Sellerie durch eine feine Reibe treiben und mit der Sauce mischen. Garnieren Sie den Salat mit den Chicoreeblättern und den Cherrytomaten. Den Apfel in kleine Würfel schneiden, er kann auch geraffelt werden.

## RANDENGERICHT

2	Randen
1	Banane
1/2	Orange, Saft
nb	Vollsalz
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Bockshornkleesamensprossen
1 EL	Pinienkerne
etwas	Tamari

Randen und Banane fein reiben. Mit den übrigen Zutaten würzen und mit den Randen mischen. Pinien und Sprossen als Dekoration darüberstreuen.

## RANDEN NACH GROSSMUTTERART

1	Rande	
1	Banane	
nb	Vollsalz	
2	MS	Lebkuchengewürz
3	EL	Olivenöl
1 TL	Edelhefe	

Die Rande raffeln und mit den übrigen Zutaten gut durchmischen.  
2/3 der Banane mit der Gabel zerquetschen und darunter mischen.

Den Rest der Banane in Scheiben schneiden. Diese mit  
Kürbiskernen belegen und das fertige Gericht damit garnieren.

## PASTINAKEN A LA CREME

2	Pastinaken	
1/2	Orange, gewürfelt	
Sauce:		
1 1/2	Orangen	
1/2 TA	Chi	
1 TL	Mandelpüree	
3 EL	Aprikosenkernöl	
nb	Vollsalz	
1 MS	Muskat	
1 MS	Zimt	
1 TL	Reformsenf	
1 TL	Edelhefe	

Saucen-Zutaten im Mixer pürieren.

Die Pastinaken durch die Röstiraffel treiben, die  
Orangenwürfelchen dazugeben und mit der sämigen Sauce gut  
vermischen.

## PASTINAKEN-GERICHT

2	Pastinaken	
2	Zucchetti, klein	
1 HV	Buchweizensprossen	
1/4	Kürbis	
Sauce:		
1 TA	Chi oder Wasser	
1 TL	Reformsenf	
1 MS	Muskat	
1 MS	Rosmarinpulver oder 1 Prise frischen R.	
3 SP	Tamari	
1 TL	Vollsalz	
1 MS	Hing	
2 EL	Baumnussöl	
1	Avocado	

Saucen-Zutaten im Mixer mischen.

Die Pastinaken und das Stück Kürbis durch die Röstiraffel  
treiben. Die Zucchetti nach Belieben klein schneiden, ebenso die  
Buchweizensprossen.

Nun die Sauce darunter mischen und das Gericht  
augengefällig anrichten.

## PASTINAKEN FLORENTINE

1 -2	Pastinaken, je nach Grösse	
1 HV	Spinat	
Sauce:		
1	Orange	
1 TL	Honig	
nb	Vollsalz	
1 EL	Nussöl	
3 EL	Sonnenblumenöl	

Sauce im Mixer pürieren.

Die Pastinaken fein raffeln. Den Spinat in feine Streifen schneiden. Die Sauce beimengen.

PS: Pastinaken eignen sich für viele himmlische Gerichte, z.B. mit Curry oder Orangenmayonnaise usw. Versuchen Sie es selbst!

## RETTICH AUF EINFACHE ART

1	Rettich raffeln
1 TL	Vollsalz
2 EL	Olivenöl

gut durchmischen, anrichten und mit Fantasie ausgarnieren.

## LEICHTES KAROTTENGERICHT

3	Karotten, mittelgross
<u>Sauce:</u>	
1/2	Orange
1 TL	Honig
nb	Vollsalz
1 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Edelhefe

Sauce im Mixer mischen.

Karotten durch die Röstiraffel treiben und mit der Sauce vermischen.

## KAROTTENGERICHT MIT VANILLESAUCE

5	Karotten, mittelgross
---	-----------------------

1 HV	Broccoli
<u>Sauce:</u>	
1 EL	Mandelpüree
1	Banane
1	Orange oder 1 Apfel
nb	Vollsalz
1 TL	Edelhefe
1 MS	Vanillepulver
1/2 TA	Chi
2 TA	Mandelöl

Sauce im Mixer pürieren.

Broccoli klein schneiden. Broccolistiele und Karotten reiben, das Gemüse mischen und die Sauce dazugeben.

## RÜEBLIFANTASIE

3	Karotten, mittelgross, geraffelt
1 HV	Buchweizensprossen
1/2	Orange, in Würfel geschnitten
<u>Sauce:</u>	
1 TA	Chi
etwas	Maggikraut und Dill, frisch
1/2	Orange, gepresster Saft
nb	Vollsalz
1 MS	Koriander
1 TL	Reformsenf
3 SP	Tamari
1/2	Apfel
1/2	Avocado

Karotten und Orangenwürfel mischen. Die Zutaten für die Sauce im Mixer mixen und zu den Karotten dazugeben und den Salat mit den Sprossen garnieren.

## SCHWARZWURZELN MIT ÄPFELN

800 g	Schwarzwurzeln
1	Apfel
<u>Sauce:</u>	
1	Zitrone
1 TL	Reformsenf
nb	Vollsalz
1/2 TA	Olivenöl
1 TL	Weizenkeimöl
etwas	frische oder getrocknete Minze
1 TL	Honig

Zutaten im Mixer zur Sauce verarbeiten.

Schwarzwurzeln schälen, in feine Scheiben schneiden und direkt der Sauce beimischen, damit sie nicht braun werden. Den Apfel dazuraffeln.

## WURZELGEMÜSE SWEET AND SOUR

1	Pastinake
2	Karotten, mittelgross
1	Randen, klein
1 HV	Sonnenblumensprossen
1 HV	Buchweizensprossen
<u>Sweet and Sour Sauce</u>	
1	Orange
etwas	geriebene Orangenschale
1	Banane
1/2	Zitrone, gepresster Saft
2 TL	Honig
2 EL	Apfelessig
3 EL	Mandelöl
je 1 MS	Koriander

	Macis (Muskatblüte)
	Muskat
	Nelken
wenig	Fenchelsamen
4 SP	Tamari
1 TL	Edelhefe
1/2 TL	Vollsalz
1/2 TA	Chi
1 TL	frischen Ingwer oder Meerrettich

Sauce im Mixer pürieren. Das Gemüse durch die Raffel treiben. Die Sprossen nb schneiden. Alles mit der Sauce gut mischen, anrichten und nb garnieren.

## ZIGEUNERSPEISE

Div. Restgemüse, z.B. Zucchetti, Fenchel, Blumenkohl etc.

1	Orange
1	Kaki
1	Tomate
etwas	Peterli
1 MS	Bohnenkraut (ev. frisch)
1 MS	Koriander
1 TL	Edelhefe
nb	Vollsalz
3 SP	Tamari
1 TA	Chi oder Wasser
1	Avocado

Sauce im Mixer pürieren.

Das Restgemüse entweder mixen als Suppe oder nb klein schneiden als Gemüsegericht, die Sauce dazugeben und nb garnieren.



## GEFÜLLTE ZUCCHETTI

2	Zucchini, mittelgross
1/2 TA	Sonnenblumenkerne, angekeimt
etwas	Weizen, gekeimt
wenig	Randen, zum Färben
ca. 1 dl	Wasser
etwas	Vollsalz
1 TL	Edelhefe
etwas	Sojasauce
ev. etwas	Seaweed (Meeresalgen)

Die Zucchini in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden und aushöhlen. Das Zucchetfleisch zusammen mit den Sonnenblumenkernen, dem Weizen, dem Randen und dem Wasser im Mixer zu einer Masse verarbeiten, die Gewürze dazu geben. Die fertige Masse in die Zucchini-Ringe einfüllen.

## ZUCCHETTI AN SENFSAUCE

3 - 4	Zucchini
<u>Sauce:</u>	
1 TL	Reformsenf
2 EL	Chi oder Wasser
4 EL	Olivenöl
etwas	Vollsalz
3 SP	Tamari
1 TL	Honig

Sauce im Mixer oder mit Schwingbesen gut durcharbeiten und den Zucchini beimengen.

## ZUCCHETTI AN APFEL-MINTSAUCE

2	mittlere Zucchini
2	Karotten
<u>Sauce:</u>	
1	Apfel
1	Büschel Mintblätter (Pfefferminz)
1 EL	Mandelpüree od. eingeweichte Mandeln od. Sesam
1 EL	Edelhefe
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Chi oder Wasser
1 TA	Erdnussöl
nb	würzen mit Vollsalz, Muskat, Curry, Kardamom

Sauce im Mixer pürieren und mit dem Öl aufmontieren, je nach gewünschter Konsistenz der Sauce mehr oder weniger Flüssigkeit begeben. Zucchini und Karotten raffeln und Sauce daruntermischen. Es kann auch Patisson verwendet werden.

## GEFÜLLTE TOMATEN

ca. 6	Tomaten
1	Sellerie, mittelgross, geraffelt
1/2	Apfel, in Würfel geschnitten
6	Nüsse
1/2	Zitrone, gepresster Saft
1 dl	Mayonnaise (S. 62)

Tomaten aushöhlen, den Sellerie, den Apfel und die Mayonnaise mischen und in die Tomaten füllen. Die Nüsse als Garnitur darauf geben.

## GEFÜLLTE AVOCADOS

4	Avocados
100g	Alfalfakeimlinge
50g	Kressesprossen
Sauce:	
2	Tomaten
1 kleine	Banane
3	Basilikumblätter
etwas	Oregano
etwas	frischen Bärlauch oder Hing
1 EL	Mandelpüree
etwas	Vollsalz
3 SP	Tamari
1/2 TA	Aprikosenkernöl

Alles im Mixer pürieren, das Öl bei laufendem Mixer langsam begeben.  
Avocados schälen und halbieren. Keimlinge und Sprossen unter die Sauce ziehen und diese in die Avocados einfüllen.  
Diese Füllung schmeckt auch mit Roggenkeimlingen ausgezeichnet.

## GEMISCHTES GEMÜSEGERICHT

	Chicoree
	Chinakohl
	Kürbisfleisch
etwas	Ananas

nach Belieben kleinschneiden/raffeln.

### Sauce dazu:

1	Orange, geschält
etwas	Tamari

1 LS	Lebkuchengewürz
nb	Vollsalz
etwas	Reformsenf
2 EL	Olivenöl
etwas	Kürbisfleisch, zum Abbinden

Alles im Mixer fein pürieren und über das zerkleinerte Gemüse geben.

Das Gericht mit einer in kleine Schnitze geschnittenen Tomate garnieren.

## GEMISCHTE GEMÜSE AN CREMIGER ZWETSCHGENSAUCE

nb	Sellerie
	Chinakohl
	roter Chicoree
	Maiskörner
	Peperoni, Avocado zur Garnitur

### Sauce:

1 HV	getrocknete Zwetschgen, eingeweicht
	Variante: gedörrte Williamsbirnen
1 TA	Wasser
1 EL	Mandelpüree
je 1 MS	Muskat
	Nelken
nb	Vollsalz
1 EL	Edelhefe
1/2 TL	Zimt
etwas	Aprikosenöl zum Aufmontieren

Sauce im Mixer pürieren.

Sellerie, Chinakohl und Chicoree nach Belieben klein schneiden,

Maiskörner und Sauce daruntermischen, anrichten und mit Peperoni und Avocado garnieren.

## EXOTISCHES GEDICHT

3	Zucchini
1/2	Chinakohl
3	Karotten
2	Mandarinen
1/2	Avocado
<u>Sauce:</u>	
1 Scheibe	Ananas
1	Kiwi
1/2 TA	Wasser
2 EL	Mayonnaise
1 TL	Fenchel, gemahlen
je 1 MS	Gelbwurz
	Kreuzkümmel
	Kardamom
	Muskat

Alle Zutaten für die Sauce im Mixer pürieren. Schneiden Sie alles Gemüse, ohne Avocado nach Ihren Ideen. Sie geben die Sauce dazu, mischen den Salat gut durch und garnieren ihn mit der geschnittenen Avocado.

## GEFÜLLTER KÜRBIS NACH INDISCHER ART

1	Kürbis, aushöhlen
ca. 300 g	verschiedene Gemüse in Würfel geschnitten
<u>Sauce:</u>	
1	Banane
1/2 TA	Chi

1	Orange, gepresster Saft
etwas	Vollsalz
1 TL	Curry
etwas	Muskat, Nelken, Kardamom, Ingwer
1/2 dl	Sesamöl
nb etwas	Honig

Die Zutaten zu einer feinen Sauce vermischen, mit dem Gemüse abschmecken und in den Kürbis füllen.

## KÜRBIS ORIENTAL

300 g	Kürbis geraffelt
2	Äpfel, geraffelt
3	EL Sonnenblumenöl
1 TL	Vollsalz
1 MS	Zimt
1 MS	Muskat
1 MS	Ingwer
ev. etwas	Honig zum Abschmecken
nb einige	Tropfen Orangen- oder Zitronensaft
ev. 1 TA	eingeweichte Rosinen

Alles gut durchmischen und in der Kürbisschale anrichten.

## GEFÜLLTE MELONE

1	Netzmelone od. Cavallion
1	Tomate
etwas	Blattsalat, z.B. Chicoree, Spinat, Rosso,
3 EL	Haselnüsse, gerieben oder Kokosraspel
1 MS	Ingwerpulver, oder 1 TL frischer Ingwer

1 MS	Lebkuchengewürz
1/2	Zitrone
2 TL	Honig
5 EL	Olivenöl
etwas	Basilikum
etwas	Zitronenmelisse

Der Melone eine Kappe abschneiden, die Kerne entfernen und das Fleisch mit einem Löffel ausstechen. Das Melonenfleisch und die Tomaten in Würfel schneiden oder mit dem Pariserlöffel zu kleinen Kugeln ausstechen. Den Salat in Streifen schneiden.

Mit den restlichen Zutaten eine Sauce herstellen, das Ganze behutsam mischen, in die ausgehöhlte Melone einfüllen und garnieren. Eignet sich auch sehr gut als Vorspeise.

## NORIROLLEN

1	Tomate, in Würfel geschnitten
2 1/2 TA	Sonnenblumenkerne, angekeimt
1 TA	Luzernesprossen (Alfalfa)
1 kleine	Zucchetti, geraffelt
1	Sellerie, geraffelt.
1	Zitrone
1 TL	Vollsalz
1 TL	Tamari
	Nori-Blätter

Tomate mit Sonnenblumenkernen und Tamari pürieren und mit den anderen Zutaten vermischen, in Nori-Blätter einrollen und garnieren nach Belieben.

## PIZZA SCHOOL OF LIFE

### Pizza-Boden (am Vortag erstellen):

200 g	Vollkornmehl
1 TL	Honig
nb	Vollsalz
1 EL	Olivenöl
1 g	Trockenhefe
ca. 1/2 TA	handwarmes Wasser

Zu einem glatten Teig kneten und mit dem Wallholz zum Pizza-Boden ausrollen, auf ein mit einem Handtuch ausgelegten Kuchenblech legen und bei max. 45° C im Backofen bei leicht offener Ofentür oder im Dehydrator gut trocknen lassen.

### Pizza-Belag

#### - Tomatensauce:

4	mittlere Tomaten
nb	Vollsalz
3 SP	Tamari
1 TL	Edelhefe
je etwas	Basilikum
	Oregano
	Muskat
	Hing

Alles im Mixer pürieren. Etwas Randen dazumixen (rote Farbe) und wenig Honig beigegeben (zum Brechen der Tomatensäure).

#### - Gemüse und Seed-Cheese nach Belieben.

1/2	Blumenkohl, fein gehackt
etwas	Chinakohl, fein geschnitten.
je 1 HV	Linsen- und Alfalfasprossen

#### - zum Garnieren:

1-2	Avocados, halbieren und in Streifen schneiden
-----	---

I HV Cherry-Tomaten

Pizza anrichten:

Getrockneten Pizzaboden in eine Platte legen und mit Olivenöl bepinseln, damit der Teig nicht die Sauce aufsaugt und dadurch weich wird.

Tomatensauce auf den Boden streichen, Gemüse, Sprossen und Seed-Cheese darübergeben und mit Avocados und Cherrytomaten garnieren.

Die Pizza kurz vor dem Servieren bei 45°C für einige Minuten in den Backofen geben.

## **VEGIKRAUT / GEMISCHTES GEMÜSE MILCHGESÄUERT**

div. Gemüse durch den Wolf drehen:  
Stangensellerie  
Rettich  
Zucchetti  
Blumenkohl  
Randen  
auch Weiss- und Rotkraut möglich sowie  
Gemüse nach Wahl.  
Gewürze:  
je I TL Fenchelsamen  
Kümmelsamen  
je I MS Koriander  
Sternanis  
Nelken  
I TL Honig  
Wasser  
I EL Chi

Alles gut durchmischen, in ein Einmachglas geben, ca. 3/4 voll und

Wasser dazu geben, bis das Gemüse knapp überdeckt ist. Mit dem Chi impfen. Das Glas verschliessen und ca. 1 - 3 Wochen gären lassen. Das milchgesäuerte Gemüse, ist gut für die Darmflora und eignet sich zum so essen oder als Zutat zu anderen Gemüsen.

## **SAUERKRAUT MIT ANANAS**

300 g	Sauerkraut (Reform!)
etwas	Vollsalz
1	Ananas, klein
1 EL	Pistazienkerne
2 EL	Sonnenblumenöl

Die Ananas in feine Streifen schneiden, alles zusammenmischen und anrichten.

## 2.4. Gemüse-Saucen

### EINFACHE SALATSAUCE

2 dl	nb Sonnenblumen-, Olivenöl etc.
1 dl	Apfelessig
1 dl	Wasser
1 TL	Vollsalz
etwas	Reformsenf
	Rosmarin
	Thymian
	Basilikum
wenig	Hing

Zutaten im Mixer gut vermischen. Mit getrockneten Kräutern ist die Sauce eine Woche haltbar.  
Aus dieser Grundsauce können viele Ableitungen kreiert werden.

### KRÄUTER-SALATSAUCE

1/2 TA	Wasser oder Chi
1/2	Orange
1 TI	Kräutersalz
1 TL	Reformsenf
1 MS	Koriander
3 SP	Tamari
1	Avocado
1 TL	Edelhefe

und je 1 Prise der folgenden Kräuter, am besten frisch, je nach Saison,

ansonsten getrocknet:

Maggikraut  
Pfefferminz  
Dill  
Koriander  
Petersilie  
Basilikum  
Bärlauch

Alles im Mixer pürieren.

### SAUCE FÜR SPINAT

2 EL	Apfelessig
1/2 TA	Chi oder Wasser
1/2 TA	Olivenöl
1 TL	Reformsenf
1 EL	Tamari
1 EL	Edelhefe
1 MS	Curry
etwas	Basilikum
ev etwas	Hing oder Bärlauch
nb	Vollsalz

Zutaten mit dem Mixer fein vermischen.

### KRÄUTERSAUCE

1 TA	Wasser oder Chi
je etwas	frisches Maggikraut
	frisches Basilikum
	frischer Kerbel
	Buchweizensprösslinge

1 TL	Reformsenf
etwas	Vollsalz
2-3 SP	Tamari
1	Avocado zum Abbinden

Alles im Mixer pürieren.  
Die Sauce eignet sich besonders für Dipp-Gemüse wie Blumenkohl, Sellerie, Fenchel, Broccoli etc.

## SALATCREME FÜR GRÜNEN SALAT

1	Tomate
1	Orange
1	Kaki (Sharon fruit)
1 TA	Chi
etwas	frische Petersilie
etwas	Bohnenkraut
1 TL	Edelhefe
1 MS	Koriander
nb	Vollsalz
1 MS	Lebkuchengewürz
1	Avocado

Alles im Mixer pürieren.

## TOMATENSAUCE, Z.B. FÜR ZUCCHETTISPAGHETTI

2	Tomaten
1 TL	Vollsalz
	Basilikum
	Oregano
	Thymian

	Liebstöckel
1 MS	Hing oder Bärlauch
Etwas	geriebene Randen für die Farbe
2 EL	Olivenöl

Alles im Mixer pürieren.  
Zucchetti durch die Legumette lassen oder der Länge nach durch eine Julienne raffel treiben. Die Sauce darüber geben.

## FRENCHDRESSING

2 EL	Mandelpüree
etwas	Reformsenf
1 TL	Vollsalz
3 SP	Tamari
1 ES	Curry
nb	Wasser
1/2	Zitrone
3 dl	Aprikosenkernöl

Alle Zutaten - ausser Öl und Vollsalz - in den Mixer geben und kurz laufen lassen, dann das Öl langsam in den laufenden Mixer geben, damit es aufmontiert werden kann.

Bei mehr oder weniger Flüssigkeit wird die Sauce fester oder dünner.

Für Ableitungen dieser Sauce sind keine Grenzen gesetzt.

## MAISSAUCE "AU CREME D'AMANDE"

2 TA	frischen Mais
1 TL	Mandelpüree
1/2	Banane
1 TA	Wasser

2 MS	Gelbwurzpulver
1 TL	Curry
1 TL	Edelhefe
1 MS	Muskat
etwas	Vollsalz
etwas	frische Korianderblätter
1/2 TA	Mandel- oder Aprikosenkernöl

Alle Zutaten im Mixer pürieren und die Sauce mit dem Öl aufmontieren. Am Schluss das Salz dazugeben.

## SAUCE MAYONNAISE

2 EL	Mandelpüree
2 – 3 dl	Wasser
1 TL	Vollsalz
	Saft einer Zitrone
	Saft einer Orange
1 MS	Muskat
1 ES	Reformsenf
etwas	Tamari
3 dl	Aprikosenöl oder Mandelöl oder Erdnussöl
etwas	Edelhefe

Zutaten im Mixer vermischen und bei laufendem Mixer wie bei einer herkömmlichen Mayonnaise aufmontieren. Je mehr Öl zugegossen wird, desto fester wird die Sauce. Die Sauce erst nach dem Aufmontieren würzen, dann bindet sie besser. Viele Ableitungen sind möglich, wie Curry-, Tomaten-, Senfsauce etc. Siehe entsprechende Rezepte.

## CURRYSAUCE

1	Ananas-Scheibe, würfeln
1 TA	Mayonnaise
1 TL	Curry, mild
1 MS	Muskat
1 MS	Nelken
1 MS	Kardamom
ev. etwas	frischen Ingwer

Alles im Mixer verarbeiten.

## SENFSAUCE

1 EL	Reformsenf oder angekeimte Senfkörner
1 TA	Mayonnaise
1 LS	Honig
ev. etwas	Gelbwurz

Alles im Mixer verarbeiten.

## TOMATENSAUCE

1	Tomate
1 TA	Mayonnaise
1 MS	Basilikum
1 MS	Oregano
1 SP	Tamari

Tomate mit den Gewürzen im Mixer verarbeiten und die Mayonnaise dazu mischen. Die Sauce kann mit etwas Randen eingefärbt werden.



## 2.5. Desserts

### APFELCREME

1/2 TA	Wasser
3	Äpfel
1	Banane
1/2 TA	Walnüsse
2 EL	Honig
1 MS	Lebkuchengewürz
etwas	Safran
1 EL	Mandelpüree
3 EL	Haselnuss- oder Mandelöl

Alles im Mixer pürieren, wobei Sie das Öl beim laufenden Mixer dazugeben (aufmontieren). Wünschen Sie die Creme etwas sämiger, geben Sie etwas mehr Öl dazu.

Die Nüsse können auch oben drauf oder separat dazugegeben werden.

### APFELCREME, VARIANTE WINTER

100g	gedörrte Apfel, über Nacht einweichen
100g	getrocknete Rosinen
1 TA	Einweichwasser von den Dörrfrüchten
etwas	Chi
1 EL	Mandelpüree
1 MS	Vanille

Die eingeweichten Äpfel im Mixer mit den Zutaten ausser den Rosinen pürieren; ev. etwas Sonnenblumenöl oder Kokosöl zum Aufmontieren.

Die Creme anrichten und die eingeweichten Rosinen dazugeben.

### APFEL-BANANEN-CREME

2	Apfel
1	Bananen
1 TA	Chi oder Wasser
1 EL	Mandelpüree
1 MS	Zimt
1 MS	Vanille
nb	Kokosöl oder Aprikosenkernöl

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Wenn Sie die Creme etwas sämiger wünschen, geben Sie etwas mehr Öl dazu, sonst etwas weniger.

### MANGOCREME

4	Mango
2 EL	Mandelpüree
1 EL	Kokosöl
nb	Banane

Alles im Mixer pürieren. Je mehr Öl beigefügt wird, desto sämiger wird die Creme. Anstelle von frischen Mangos können auch getrocknete verwendet werden, die dann gerade mit dem Einweichwasser püriert werden. Die sind reifer gepflückt und daher bekömmlicher und im Geschmack besser.

## TROPISCHE CREME

1	Baby-Ananas oder 1/3 Ananas
1-2	Mango
2	Bananen
1 EL	Mandelpüree
2 EL	Kokosöl

Alles im Mixer pürieren, anrichten und schön garnieren.

## SCHOKOLADENÄHNLICHE CREME (CAROB)

1 TA	dicke Mandelmilch
6 TL	Carob
1 EL	Honig
2	Bananen
1/4	Avocado
1 MS	Birnenbrotgewürz

Zutaten im Mixer pürieren und mit der Avocado am Schluss abbinden.

## FRÜCHTEMOUSSE

1-2	Bananen, je nach Grösse
5	Scheiben Ananas, kleingeschnitten
1	Orange
2	Äpfel
etwas	Chi
1/2	Avocado
1 EL	Honig

Alle Früchte im Mixer pürieren Am Schluss noch etwas Chi

sorgfältig darunterziehen, damit die natürliche Kohlensäure die Masse etwas aufschäumt.

## SOUPE A L'ORANGE

4	Orangen
<u>Sauce:</u>	
1 TA	Chi oder Wasser
1	Banane
1 MS	Vanille
1 TL	Honig
etwas	Safran zum Färben

Die Saucenzutaten im Mixer mischen.

Die Orangen in Würfel oder Scheiben schneiden und die Sauce dazugeben. Nach Belieben garnieren.

## ORANGEN-GOLD

4	Orangen
2 dl	Wasser oder Chi
1 MS	Safran
1 MS	Vanille
1 TL	Honig
	Pfefferminzblätter

Orangen schälen und in Scheiben schneiden, fächerartig anrichten, die übrigen Zutaten zu einer Sauce mischen, über die Orangen giessen und mit der Pfefferminze ausgarnieren.

## ZWETSCHGENKOMPOTT

15	Zwetschgen
1 TA	Chi oder Wasser
1 EL	Honig
1 LS	Zimt
1 MS	Nelken
etwas	Zitronenzest (geriebene Zitronenschale)

1/4 der Zwetschgen mit Honig, Gewürzen und Zitronenzest sowie mit der gewünschten Flüssigkeit im Mixer pürieren. Die restlichen Zwetschgen vierteln und der Sauce beimengen.

Es können auch eingeweichte Dörrzwetschgen verwendet werden. Dann benützt man das Einweichwasser für die Sauce im Mixer.

## PIKANTER BIRNENSALAT

500 g	reife Birnen
1/2 TA	Korinthen, eingeweicht
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Mandelpüree
1 TA	Quittensaft oder Chi
2 EL	Honig
je 1 MS	Nelken, Kardamom, Muskat
nb	Ingwerwurzel, frisch gerieben

Die Birnen in 1/4 Scheiben oder Stife schneiden. Die Korinthen beimengen. Die übrigen Zutaten mischen und behutsam mit den Birnen durchmischen.

## MELONENÜBERRASCHUNG

1	Wassermelone
etwas	Chi
	Pfefferminzblätter, frisch
nb etwas	Honig

Wassermelone aushöhlen, die Hälfte in Würfel schneiden. Die andere Hälfte mit etwas Chi und den Pfefferminzblättern pürieren. Nach Belieben Honig beimischen. Das Ganze wieder in die Melone einfüllen.

## «LA» BIRCHERMÜESLI

1/2 TA	gekeimter Weizen
1/2 TA	gekeimter Roggen
1	Apfel, geraffelt (mit Schale und Gehäuse!)
1	Banane, mit Gabel zerdrückt
1	EL eingeweichte Rosinen
div.	Früchte, je nach Saison
2 TA	Mandelrahm (Sauerrahm) dazugeben; siehe nachstehendes Rezept

Die Keimlinge können beim Herstellen von Mandelrahm direkt in den Mixer gegeben und zerkleinert werden. Selbstgemachte Buchweizen-Zerealien schmecken dazu hervorragend.

## MANDELRAHM (SAUERRAHM)

2 EL	Mandelpüree, oder eine handvoll eingeweichte Mandeln
1 EL	Honig
1 MS	Vanillepulver

1 LS            Lebkuchengewürz  
für Rahm:  
 3-4 dl        Wasser  
für Sauerrahm:  
 3-4 dl        Chi  
 nb            Saft einer halben Zitrone

Zutaten in den Mixer geben, kurz mixen und während der Mixer weiter läuft, 3-5 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl oder Mandelöl begeben. (Dies ersetzt das Milchfett.)

In der Beerenzeit können auch ein paar Beeren in den Mixer gegeben werden, um etwas Farbe hineinzubringen.

## BANANEN-GLACE

3              Bananen, angefroren

durch den Fleischwolf treiben, mit dem Glacelöffel anrichten.

Zu den Bananen können auch Papayas oder Mangos gegeben werden.

Sauce:  
 3 dl            Mandelmilch (Rezept S. 15)  
 1 TL            Honig  
 3 EL            Carob  
 2 EL            Kokosöl  
 1 MS            Birnbrotgewürz

Die Sauce kann auch mit Avocados etwas abgebunden werden

Wenn Sie den Carob mit einer Mango ersetzen, ist auch dies eine raffinierte Unterlage zu dieser Glace.

## 2.6. Patisserie

### EINFACHE MANDELPRALINEN

500 g        Mandeln und/oder Baumnüsse, Haselnüsse,  
                   gerieben  
 3 EL        Honig  
 1            Zitrone  
 etwas      Zitronenschale gerieben  
 etwas      Vanillepulver

Die Mandeln mit dem Honig, dem Vanillepulver, dem Zitronensaft und der geriebenen Zitronenschale mischen und gut kneten, bis eine formbare Masse entsteht.

Jetzt können Kugeln, oder was immer beliebt, geformt werden und in Kokosraspel, Sesam oder Mohn usw. gewälzt werden. Im Kühlschrank gelagert wird diese Masse ziemlich fest, da der Honig sich verhärtet.

### SEED BALLS (SAMENBÄLLCHEN)

2 TA        Sonnenblumenkerne, gerieben  
 1 TA        Mandeln, gerieben  
 1/4 TA      Trauben- oder Orangensaft, frisch gepresst  
 1/4 TA      Sesam, Mohnsamen oder Popyseeds  
 1/2 TA      Honig

Alle Zutaten mischen, 1 Std. stehen lassen. In kleine Ballen formen und in Kokosraspel wenden. Im Kühlschrank aufbewahren.

## BEERENKONFEKT

1 EL	Beeren Ihrer Wahl
1 EL	Honig
2 TA	Haselnuss oder Mandeln, gemahlen

Beeren zerkleinern, mit Honig mischen und Nüsse dazuarbeiten, bis es eine feste Masse gibt, welche formbar ist. Diese Masse zu kleinen Bällchen verarbeiten.

Die Bällchen in Kokosflocken abdrehen.

## CAROB-KONFEKT

1 TA	Sultaninen
2	Feigen, getrocknet
1 TA	Weizen, angekeimt
1 TA	Nüsse, feingerieben
2 TL	Honig
2 TL	Carob (Johannesbrotpulver) Kokosraspel

Sultaninen, Feigen, Weizen durch den Wolf treiben und mit den übrigen Zutaten vermischen. In der Handballe rund oder oval formen und im Kokos drehen.

Anstatt Weizen können auch Mandeln verwendet werden.

## NUSSKUGELN

1 TA	Haselnüsse, gemahlen
1 TA	Mandel, gemahlen
je 1 HV	Datteln, Zwetschgen, ungeschwefelt, über Nacht in Wasser eingeweicht. (Als Variante können Sie auch andere Dörrfrüchte wie Feigen, Äpfel, Aprikosen etc.

	verwenden.)
etwas	Zitronenschale gerieben
1 LS	Vanillepulver
1 TL	Carob
	Kokosraspel

Nüsse und Dörrfrüchte zusammen mit Zitronenzest, Vanillepulver und Carob mischen. Etwas Einweichwasser der Dörrfrüchte zugeben und zu einem formbaren Teig kneten. Diesen mit den flachen Händen zu einer ca. 3 cm dicken Rolle auswalzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Diese Teigstücke in den Handflächen zu Kugeln verarbeiten und sie in der Kokosraspel abrollen. Anstatt in Kokosraspel können die Kugeln auch in Mohnsamen oder in gehackten Kürbiskernen gerollt oder mit Carob bestäubt werden.

Als weitere Variation kann die Grundmasse mit Anis- und Fenchelpulver gewürzt und die Kugeln anschliessend in Sesamkernen gewälzt werden.

## IDEEN FÜR PRALINEN

- Datteln halbieren und mit einer halben Baumnuss füllen.
- Datteln aufschneiden und mit etwas Marzipan (siehe Nussrouladenfüllung) füllen.

## NUSS-ROULADE

<u>Grundmasse:</u>	
1 TA	Haselnüsse, fein gemahlen
1 TA	Mandeln, fein gemahlen
etwas	Zitronenschale, gerieben
1	Zitrone, gepresster Saft
1 TL	Vanillepulver

3 EL	Honig
<u>Rote Füllung:</u>	
3 EL	Mandelpüree
etwas	Randen, gerieben, zum Färben
1 EL	Honig

Die Zutaten der Füllung separat im Cutter mischen bis die Masse formbar ist. Vorsicht, zu langes Mischen macht die Masse brüchig!

Gelbe Füllung: Wenn Sie eine gelbe Füllung wünschen, verwenden Sie an Stelle von Randen etwas Kurkumapulver.

Die Grundmasse zu einem Teig kneten und zwischen einer Plastikfolie auswalzen, ca. 1/2 cm dick.

Die Füllung als 2. Schicht auf die ausgewalzte Grundmasse gleichmässig auftragen.

Nun können Sie beide Schichten zusammen zur Roulade rollen. Achten Sie darauf, dass Sie die Plastikfolie während des Rollens fortlaufend entfernen.

Zum Servieren schneiden Sie die Roulade in nicht zu dicke Scheiben.

## SESAM-KOKOS BLEND

1 TA	Sesam
2 TA	gekeimter Weizen
2 TA	Nüsse
1 TA	frisch geriebene Kokos oder Flocken
1 TA	Honig

Sesam und Weizen gut zerkleinern (z.B. im Cutter), mit Kokos, Honig und Ihren Lieblingsnüssen (vorher reiben) vermischen und einrollen in Wachspapier oder Klarsichtfolie, im Kühlschrank abstehen lassen. Anschliessend in Kokos-Streusel abrollen und in

ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

## BIRNENKONFEKT

3 HV	getrocknete Birnen, eingeweicht
1 TA	Mandeln, gemahlen
1 TA	Haselnüsse gemahlen
1/2 TA	Sesamkerne gemahlen
1/2 TA	Baumnüsse gemahlen
1 TL	Birnenbrotgewürz
1 MS	Vanille
etwas	Kokosraspel

### 1. Art:

Unter Zugabe von etwas Einweichwasser im Cutter alles zu einem Teig verarbeiten und auf einem mit Back-Wachspapier ausgelegten Kuchenblech auswalzen. Das Ganze trocknen lassen, analog zur Brotherstellung und anschliessend nach Belieben in Plätzchen schneiden.

### 2. Art

Den Teig wie oben herstellen, doch etwas fester. Die Masse zu Konfektkugeln verarbeiten und einige davon in Kokosraspel, andere in gefärbtem Kokosraspel und wieder andere in Karobpulver etc. wälzen. Lassen Sie Ihrer Fantasie den freien Lauf.

## KOKOSRIEGEL

1 1/2 TA	Kokosraspel, frisch
1/2 TA	Kokosraspel, getrocknet
10	Trockenfeigen, eingeweicht, püriert
1 MS	Vanillepulver

Alle Zutaten gut mischen und Riegel formen. Vor dem Servieren mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

## GETREIDE-RIEGEL

je 100 g	Weizen, angekeimt
	Roggen, angekeimt
je 100 g	Feigen, eingeweicht
	Rosinen, eingeweicht

Getreide und danach Dörrfrüchte durch den Wolf drehen. Beides zusammen geben, bei Bedarf etwas Einweichwasser dazu giessen und zu einem Teig kneten.

Die Masse auf einem mit Back-Wachspapier ausgelegtem Kuchenblech gleichmässig ausbreiten und in ca. 3x5 cm grosse Riegel schneiden. Trocknen lassen wie unter «Brot» beschrieben.

## FRÜCHTEKUCHEN

### Boden:

2 TA	Sonnenblumenkerne, gemahlen
1 TA	Baumnüsse, gemalen
1/2 TA	Honig
1/4 TA	Apfelsaft oder Orangensaft
1 MS	Vanillepulver (natürlich)

Alle Zutaten vermischen und in eine Form pressen.

### Füllung:

2	Äpfel
1	Banane
3	Datteln
1/4 TA	Apfelsaft

1/2 TA Nüsse, gemahlen  
Äpfel raffeln. Banane, Datteln und Apfelsaft im Mixer pürieren.  
Die Zutaten, mit den Nüssen mischen und in den Kuchenboden füllen.

## RÜEBLITORTE MIT «SAUCE IDEAL»

1 TA	Sonnenblumenkerne, gemahlen
1/2 TA	Kokosraspel
1	geriebene Karotte
3 EL	Honig
1/2	Zitrone, gepresster Saft
etwas	geriebene Zitronenschale

Zutaten zu einer Masse verarbeiten und zu einem Kuchen modellieren.

### «Sauce ideal»:

1	Orange
1	Banane
1 TL	Mandelpüree
2 EL	Mandelöl
nb etwas	Honig
ev. Etwas	Wasser, je nach gewünschter Dicke

Früchte mit Mandelpüree im Mixer zu einer sämigen Sauce verarbeiten und mit dem Öl aufmontieren. Nach Belieben Honig begeben.

Etwas Sauce auf die Platte giessen, Kuchen darauf anrichten und restliche Sauce separat dazu servieren.

PS: Wenn eine Schüssel mit Klarsichtfolie ausgelegt wird, kann die Masse eingefüllt und zum Ziehenlassen im Kühlschrank abgestanden werden. So lässt sie sich anschliessend wunderbar stürzen.

## RÜEBLITORTE MIT CREME

3 (200 g)	Karotten, durch Bircherraffel reiben
100 g	Haselnüsse, gemahlen
200 g	Mandeln, gemahlen
100 g	Sonnenblumenkerne, gemahlen.
1 MS	Lebkuchengewürz
1 LS	Vanille
etwas	geriebene Zitronenschale (Zitronenzest)
einige	Tropfen Zitronensaft
ca. 100 g	Honig
70 g	Kokosflocken

Alle Zutaten gut durchkneten, die Masse in eine Auflaufform, ausgekleidet mit einer Klarsichtfolie, pressen und mind. 3 bis 5 Std. in den Kühlschrank stellen.

Um die Konsistenz und damit die Schneidbarkeit der Torte zu verbessern, können Zerealien schichtweise in den Teig eingelegt werden.

Als Garnitur empfiehlt sich folgende Creme:

1/2 lt	Chi
1	Banane
1 EL	Honig
1 TL	Gelbwurz
1 LS	Vanille
1 EL	Mandelpüree
ev 1/2 TL	Nesvital oder Guarkernmehl zum Aufdicken
3 EL	Aprikosenkernöl

Alles im Mixer pürieren und ca. 1/4 bis 1/2 Std. stehenlassen, bis die Creme genug fest geworden ist.

## 2.7. Brot, Brotaufstriche, Chips etc.

### BROT

2 TA	Weizen, schwach angekeimt, durch den Wolf getrieben
1/2 TA	Nacktgerste (keimbare Gerste), nb, oder anderes Getreide, durch den Wolf getrieben
etwas	Wasser, nach Bedarf
2 EL	Sonnenblumen- oder Olivenöl

Alles zu einem Teig verarbeiten, gut durchkneten. Wenn der Teig zu dünn ist, geben Sie etwas Mehl dazu.

Teig zu einer Schlange formen und in kleine Stücke schneiden. Diese zu kleinen Fladen ausrollen.

An der Sonne, im Dehydrator, über dem Radiator oder im Backofen bei leicht geöffneter Türe mit 45°C 6 - 9 Std. trocknen.

Dieses Rezept gilt auch für frischgemahlene Vollgetreide, jedoch etwas mehr Wasser beimengen.

Diesem Brot kann auch etwas Honig, pürierte Bananen oder Trockenfrüchte sowie spezielle Gewürze wie Kümmel, Fenchelsamen usw. beigemischt werden. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

### CHAPPATIS

2 TA	Weizen, angekeimt
etwas	Wasser
1/2 TA	Vollmehl
2 TL	Sesamöl
1 TL	Kreuzkümmel



etwas Meersalz

Weizen zu einem Brei verarbeiten, Öl und Gewürz zugeben. Nun das Mehl darunter schaffen, bis ein fester Teil entsteht. Dann den Teig in runde Fladen von ca. 15-20 cm Durchmesser ausrollen. Im Ofen oder im Dehydrator etwa 3-4 Std. bei 45°C trocknen. Bei schönem Wetter an der Sonne trocknen!

## ESSENER-BROT

2 TA Weizen oder Roggen  
1/2 TL Vollsalz  
1 EL Sesamöl oder Olivenöl  
1 MS Kreuzkümmel oder Lebkuchengewürz

Weizen oder Roggen ca 8 Std einweichen. Ein bis zwei Tage ankeimen. Dann die Getreidekeime durch den Wolf oder Greenstar treiben. Mit den restlichen Zutaten vermischen und kurz kneten. Zu einer Rolle von ca 5 cm Durchmesser drehen und mit einem scharfen Messer zu Scheiben von ca 1 cm Dicke schneiden. Das Brot kann so serviert werden, oder im Dehydrator für ca. 2 Std angetrocknet werden.

## VIERKORN-BROT

je 100 g Hafer, gemahlen  
Gerste, gemahlen  
Roggen, gemahlen  
Weizen, gemahlen  
ca. 2 g Trockenhefe oder besser  
5 g Presshefe (in Wasser lösen, wenig Honig zum Aktivieren begeben)  
1 EL Olivenöl

1 TL Vollsalz  
ca. 2 TA handwarmes Wasser

Alles zu einem Teig verarbeiten, gut durchkneten. Wenn der Teig zu dünn ist, geben Sie etwas Mehl dazu.

Teig zu einer Schlange formen und in kleine Stücke schneiden. Diese zu kleinen Fladen ausrollen.

An der Sonne, im Dehydrator, über dem Radiator oder im Backofen bei leicht geöffneter Türe mit 45°C 6 - 9 Std. trocknen.

Zu diesem Rezept können auch Sesam, Amaranth, Mohnsamen, 2-3 Tropfen Weizenkeimöl, wenig Kreuzkümmel oder ähnliches in den Teig oder über die fertigen Brötchen gegeben werden.

## ZEREALIEN (CEREALS)

2 TA Weizen, angekeimt  
2 TA Wasser  
2 TL Kokosraspel  
1 TL Honig

im Mixer pürieren. Die Masse auf einem mit Back-Wachspapier ausgelegtem Kuchenblech gleichmässig ausbreiten, nicht dicker als ca. 3 - 4 mm und trocknen lassen, analog zur Herstellung von Brot. Die so gewonnenen Zerealien eignen sich für Müesli aller Art.

## BUCHWEIZEN-ZEREALIEN

1 TA Buchweizen, angekeimt  
1 HV Rosinen, eingeweicht  
1 HV Datteln, eingeweicht  
1 TA Wasser

Alles im Mixer pürieren. Die Masse auf einem mit Back-Wachspapier ausgelegtem Kuchenblech ca. 3 mm dick gleichmässig

auftragen und analog zur Brotherstellung trocknen lassen. Die so gewonnenen Zerealien können in Müesli aller Art verwendet werden.

Diese Zerealien können an Stelle der Dörrfrüchte auch gewürzt werden.

## BANANEN-CHIPS ODER «PROTEIN-NUGGETS»

1 TA	Sonnenblumenkerne, angekeimt
1 TA	Wasser
1	Banane
nb	Kokosraspel

Alles im Mixer pürieren. Nun tragen Sie die Masse esslöffelweise auf ein Kuchenblech, Non-stick-paper oder Backfolie auf und lassen sie so an der Sonne oder im Dehydrator zu Chips trocknen.

## LINSEN-CHIPS, «ENERGY CHIPS»

2 TA	Linsen, angekeimt
1 HV	Buchweizensprossen
1	Apfel
1 TL	Edelhefe
1 TL	Vollsalz
1 TA	Chi oder Wasser
1	Avocado zum Abbinden

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Die Masse esslöffelweise auf ein Kuchenblech, ausgelegt mit Back-Wachspapier oder Non-stick-paper, geben und trocknen lassen, im Dehydrator oder im Backofen bei 45° C, während ca. 5 - 6 Std. und leicht offener Backofentüre.

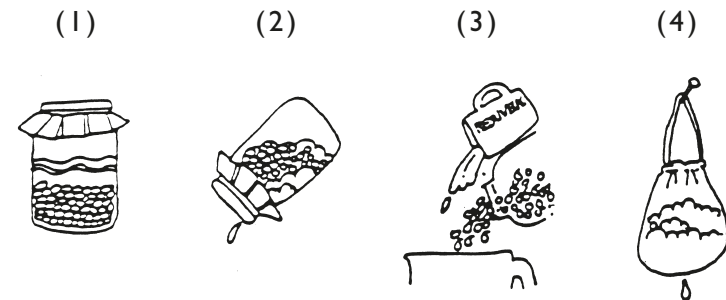
## SEED CHEESE (SAMENKÄSE)

1 TA	Sonnenblumenkerne, angekeimt, siehe (1), (2) sowie Kapitel 4.1. «Keimen»
1 TL	Vollsalz
1 ME	Safran oder Gelbwurz
1 TA	Wasser
3 EL	Chi

Sonnenblumenkerne mit Gewürzen und Chi in den Mixer geben und mit Wasser auffüllen, bis die Kerne überdeckt sind (3). Zu einer feinen Masse mixen.

Die Masse in einem Transparenttuch abhängen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (4), oder stehen lassen und anschließend die Flüssigkeit abgiessen.

Der Käse kann aber auch gewürzt werden mit Schabziegerklee, Muskat, Koriander, Nelken usw.



## SEED CHEESE GUAKAMOLE

2 TA	Seed Cheese
1	Tomate

1/2	Zucchini
1/4	Peperoni
1/4	Sellerie
1 SP	Tamari
1/2 TA	Alfalfasprossen

Seed Cheese etwas nachwürzen mit Tamari. Tomate, Zucchetti, Peperoni in Würfel schneiden und zusammen mit den Alfalfasprossen beimengen und augengefällig garnieren.

## KIRSCHEN-KONFITÜRE

2 TA	Kirschen, entsteint
1/2 TA	Honig
2 g	Nesvital

Alles im Mixer kurz durcharbeiten.

## KIWI-KONFITÜRE

4	Kiwi
1/2 TA	Honig
1/4	Avocado
1 MS	Vanille

Alles im Mixer pürieren, jedoch die Avocado erst am Schluss begeben. Auf diese Art können unzählige Konfitüren hergestellt werden. Sie sollten aber innert 1 Woche aufgebraucht werden.

## ORANGENKONFITÜRE

1	Orange
1	Mandarine
1 HV	eingeweichte Rosinen
1	Avocado oder 2 g Guarkernmehl

Alles mit etwas Einweichwasser im Mixer pürieren.

## ALLFRUCHT- KONFITÜRE

10	entsteinte Datteln
1	Feige
2	getrocknete Aprikosen
3	entsteinte Pflaumen
1	Apfel
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Carob-Pulver

Soweit möglich frische Früchte nehmen. Es können aber auch alles Dörrfrüchte verwendet werden. Diese über Nacht einweichen.

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Diese Fruchtkonfitüre bleibt im Kühlschrank einige Tage haltbar.

## GEMISCHTE KONFITÜRE

1	Orange
1	Mandarine
1 HV	Rosinen

Orange und Mandarine im Mixer pürieren, die Rosinen dazugeben und über Nacht darin einweichen.

Am folgenden Tag das Ganze nochmals im Mixer pürieren.

## TROCKENFRUCHT-KONFITÜRE

2 TA	Eingeweichte Pflaumen
1 TA	Eingeweichte Datteln
1/2 TL	Zimt
etwas	Muskatblüte
	Einweichwasser der Dörrfrüchte

Alles im Mixer pürieren.

Je nach gewünschter Konsistenz der Konfitüre mehr oder weniger Einweichwasser zugeben.

## KÜRBISKERN- BROTAUFSTRICH

1 TA	Kürbiskerne
ca. 1 TA	Wasser
Etwas	Tamari
nb	Vollsalz
1 MS	Muskat
1 TL	Edelhefe
1 MS	Sternanis
1 MS	Koriander

Kürbiskerne ca 6 Std. einweichen und 1 Tag ankeimen. Die Kürbiskerne mit den übrigen Zutaten im Mixer fein pürieren.

Es kann auch Meeress Gemüse beigegeben werden.

## 3. Gewürze und Kräuter

Wenn getrocknete Kräuter verwendet werden, so braucht man nur halbsoviel wie von frischen. Durch Zerreiben der getrockneten Kräuter zwischen den Handflächen setzt man ätherische Öle frei und intensiviert ihren Geschmack.

Anissamen	Samen einer Doldenblütenpflanze. Sternanis ist besonders fein und aromatisch.
Asafoetida oder Hing	Dieses aromatische Harz, das aus der Wurzel der Ferula Asafoetida gewonnen wird, benutzt man wegen seines ausgeprägten Geschmacks, der einem Gemisch von Zwiebeln und Knoblauch ähnlich kommt. Es wird wegen seiner Heilkräfte nur in kleinen Mengen verwendet. Asafoetida wird wirkungsvoll gegen Blähungen eingesetzt. Im Handel als Harz oder in Pulverform erhältlich. Das Harz ist meist reiner, muss aber vor Gebrauch gerieben werden.
Birnenbrotgewürz	Eine Mischung von Zimt, Nelken, Piment, Sternanis, Anis, Koriander, Fenchel, Macis, Muskat usw.
Bockshornklee	In Indien ein weit verbreitetes Gemüse. Als Samen, Keimlinge oder Blätter ein feines, zartbitteres Gewürz.

Basilikum	Ein feines, grossblättriges Gewürzkraut. Frisch oder getrocknet empfiehlt er sich bei salzarmen Diäten. Passt vorzüglich zu Tomaten und Kohlrabi.
Bohnenkraut	wirkt verdauungsfördernd und ist gut für den Magen-Darmtrakt. Es gilt als ausgezeichnetes Aphrodisiakum. Sommerbohnenkraut ist etwas milder.
Carob	ist die Frucht des Johannisbrotbaumes, der in den Mittelmeerländern beheimatet ist. Carob ist eine erbsenförmige, dunkle Schote. Sie ist Im Geschmack sehr bekömmlich, schmeckt leicht süsslich und ist reich an Faserstoffen. Wird fein gemahlen auch als Kakao-Ersatz verwendet.
Curry	ist eine Gewürzmischung und kann selber hergestellt oder aber nach Belieben mit zusätzlichen Gewürzen ergänzt werden.
Dill	Die fedrigen Dillblättchen mit ihrem Kümmelgeschmack eignen sich gut zu Gerichten, die nur dezent mit Kümmel gewürzt werden sollen.
Edelhefe	siehe Hefeflocken.
Engelwurz	Eine Heilpflanze, die auch zur Aromatisierung von Getränken verwendet werden kann. Eignet sich besonders zum Würzen von Gerichten mit Äpfeln und Birnen.

Estragon	hat ein herrliches Aroma, das sich kaum beschreiben lässt. Bereichert im besonderen Mayonnaisen.
Fenchel	Längliche, blassgrüne Samen mit anisähnlichem Geschmack. Auch wirksam gegen Blähungen, besonders in Verbindung mit Anis und Kümmel.
Gelbwurz od. Kurkuma, Haldi, Turmeric	Die feinaromatische Wurzel der Pflanze wird zum Abschmecken und Einfärben verwendet. Stammt hauptsächlich aus Indien, Westindien. Gehört zur Ingwer-Familie. Ist leicht harntreibend und verdauungsfördernd.
Hefeflocken oder Nährhefe, Edelhefe	Diese Hefe wird auf Melasse kultiviert und ist reich an Vitaminen des B-Komplexes sowie an Mineralstoffen. Diese Flocken eignen sich dank ihrem würzigen Geschmack ausgezeichnet zum Abrunden der Speisen und zur Ergänzung des Eigengeschmackes der lebendigen Nahrung, Durchschnittlich enthalten 100 g Hefeflocken 50 g Eiweiss, 5 g Fett und 31 g Kohlenhydrate.
Hing	siehe Asafoetida.
Honig	ist nebst Dörrfrüchten das beste Süssungsmittel. Man bevorzuge Honig von gesunden Bienen, die nicht dermassen ausgebeutet werden, dass sie mit Zucker gefüttert werden müssen. Apfeldicksaft ist die noch bessere Alternative.

Ingwer	Zingiber officinalis ist eine Wurzel mit pikantem Geschmack. Wirksam gegen Koliken und als Tee wirksam gegen Erkältung und Hustenreiz. Wenn möglich frisch verwenden.
Kardamom	Die Samenkapsel der Pflanze, die zur Gattung der Ingwer gehört, schmeckt eher penetrant und wird daher in kleinen Mengen verwendet. Wirkt atemreinigend.
Karob	siehe Carob.
Kelp	ist eine Meeralge. Sie weist grösste Mengen an organischen Mineralien und Spurenelementen auf. Im Vergleich mit anderen Nahrungsmitteln, die selbst einen hohen Gehalt an gewissen Elementen aufweisen, enthält Kelp ein Vielfaches davon: Der Jodgehalt von Kelp ist mehrere tausendfach höher als in Milch, der Eisengehalt 72 x und der Kupfergehalt 35 x höher als in Eiern, der Kaliumgehalt 2 x höher als in Mandeln. Kelp ist im Handel entweder als pulverisiertes Gewürz oder als getrocknete Blätter erhältlich. Letztere werden eingeweicht und klein geschnitten als Einlage in Suppen, Saucen etc. verwendet.
Kerbel	Die kleinen Blätter schmecken frisch und würzig. Eignet sich besonders zu Energie-Suppen.

Koriander oder Dhania	Die frischen Blätter des Coriandrum sativum haben einen einmaligen, markanten Geruch, so dass er als Gewürzkraut fast alle asiatischen Länder erobert hat. Kann im Sommer auch bei uns angepflanzt werden. Die Samen, meist gemahlen verwendet, verleihen den Speisen ein frühlingshaftes Aroma. Die darin enthaltenen Öle helfen bei der Verdauung von stärkehaltigen Speisen und Wurzelgemüsen.
Kümmel	Ein elegantes Gewürz zu allen Kohlarten und Eingesäuertem. Eine spezielle Art ist der Kreuzkümmel. Wirksam gegen Blähungen.
Lebkuchengewürz	ist eine spezielle Mischung von Ingwer, Zimt Nelken, Koriander, Fenchel, Vanille usw.
Liebstockel	Auch Maggikraut genannt. Bringt einen fast sellerieartigen, würzigen Geschmack.
Macis	siehe Muskatblüte.
Maggikraut	siehe Liebstockel.
Minze oder Pfefferminz	Man unterscheidet grüne, englische und krause Minze. Sie bringt eine angenehme Frische in die Speisen. Minzenblätter stimulieren auch den Verdauungstrakt und lindern Brechreiz und Übelkeit. Man sagt auch, die Minze rege die Lebensgeister an.

Majoran Thymian und Majoran gehören zu den bekanntesten Kräutern. Man kann das eine an Stelle des andern verwenden. Majoran ist jedoch etwas delikater.

Melasse, Schwarz ist das Gegenstück von Zucker, d.h. das, was bei dessen Gewinnung übrig bleibt, und enthält alle Stoffe, die dem Zucker fehlen. Schwarze Melasse ist reich an verschiedenen Mineralien. Melasse ist jedoch erhitzt worden, mit all den entsprechenden Konsequenzen dieses Vorgangs. Sie kann aber als Genussmittel für Rohköstler bezeichnet werden.

Sie hat eine entgiftende Wirkung und regt die Peristaltik an.

Muskat Die Muskatnuss ist der Samenkern des tropischen Baumes *Myristica fragrans* und hat ein bekömmlich würziges Aroma. Vorsicht vor Überwürzen.

Muskatblüte hat ein etwas feineres Aroma als die Nuss. Wird in Indonesien viel verwendet.

Nährhefe siehe Hefeflocken.

Nelken Die Gewürznelke ist die getrocknete Blütenknospe des tropischen Baumes *Myrtus coriophyllus*. Nelke kommt von Nägelchen und weist auf seine Form hin.

Nelkenöl ist antiseptisch und stark aromatisch. Nelken können blutreinigend wirken und als örtliches Analgetikum gegen Zahnschmerzen eingesetzt werden.

Nori auch Yakinori genannt, kommt aus Japan und Korea. Es wird in Sushi verwendet und ist dadurch bekannt. Nori ist Seetang, der reich an Mineralien ist. Er wird durch Taucher geerntet oder an Netzen kultiviert. Nach der Ernte wird er gepresst, an der Sonne getrocknet, zu papierähnlichen Blättern verarbeitet. Zu beachten ist ferner, dass Nori ungeröstet und ungewürzt ist und keinen Glutamatzusatz enthält. Es gibt noch weitere Seegemüse, die den Tisch bereichern können, wie z.B. Seabeans, Dulce, Wakame ect.

Oregano *Origanum vulgare* ist dem Majoran verwandt, aber stärker im Geschmack.

Pfeffer schmeckt scharf und brennend. Er hat die Eigenschaft das Nervensystem zu reizen und wird daher in unseren Rezepten nicht verwendet. Als Ersatz kann Meerrettich empfohlen werden.

Pfefferminze siehe Minze.

Petersilie Es gibt zwei Sorten, die italienische und die krause. *Petroselinum crispum* ist als Gewürz wie als Dekor sehr beliebt. Sie hat einen hohen Gehalt an Vitamin C sowie an Chlorophyll. Petersilie wird auch als natürliches Deodorant gepriesen.

**Rosmarin** Rosmarinus officinalis ist bekömmlich und ähnelt im Geruch fast dem Weihrauch. Er mobilisiert vitale Energien.

**Safran** Der Crocus sativus ist der König der Gewürze. Er wird in Kaschmir, Spanien und Portugal, sowie im Wallis angebaut. Jede Blüte hat nur drei Safranfäden. So kommt es, dass man für 1 kg Safran ca. 140'000 Blüten benötigt, deren Blütennarben von Hand gepflückt werden müssen. Man hat lange Zeit den Preis für Safran nach dem Goldpreis gerichtet. Safran ist nicht zu verwechseln mit dem Saflor, der Färberdistel. Safran enthält gelbe und rote Carotinoide, die fettlöslich sind, sowie gelbe ätherische Öle. Dies verleiht den Speisen und Saucen nebst einem angenehmen, feinen Aroma eine tiefgelbe Farbe. Safran wirkt verdauungsfördernd und entspannend auf die Magennerven. Es ist in Fäden und Pulverform erhältlich.

**Salbei** Die breiten, flachen Blätter der Heilpflanze Salvia officinalis geben jedem Gericht ein delikates Aroma. Bei Halsweh kann Salbei Wunder wirken. Einfach gekaut oder als Tee mit Zitrone zum Gurgeln wirkt er antiseptisch. Dieser Tee ist auch bekömmlich für das allgemeine Wohlbefinden. Salbei ist ein erfolgreicher Helfer bei Schwächezuständen, Verdauungsstörungen und Asthma.

**Salz** Am besten nur Vollsalz verwenden, dies in minimalen Mengen. Das Vollsalz aus dem Meer oder als Steinsalz aus den Alpen, ist aus verschiedenen Salzen zusammengesetzt. Es besteht nicht nur aus Natrium-Chlorid wie das Tafelsalz. Die Salze stehen im Vollsalz in einem ausgewogenen Verhältnis zu einander wie in einem gesunden menschlichen Organismus. Vollsalz mit frischen rohen Pflanzen wirkt Blutdruckregulierend.

**Schabzieger-  
klee** Ein herbes, aufmunterndes und lebendiges Aroma zeichnet diese Gewürzpflanze aus.

**Schwarze  
Melasse** siehe Melasse.

**Senf** Es gibt dunkelrot/braune sowie gelbe Körner. Beim Kauf von Senfpaste achte man auf die als Reformsenf angebotene, welche mit Apfelessig und Honig statt Weinessig und Zucker hergestellt ist.

**Sojasauce** siehe Tamari.

**Sternanis** ist die Frucht des kleinen immergrünen Baumes, der zur Mangolina-Familie gehört. Sie ist in China heimisch. Die Samen der Frucht sind in 8 sternförmig angeordneten Kapseln enthalten. Die Früchte werden vor der Reife geerntet und an der Sonne getrocknet. Der Geruch ist wohlriechend anisähnlich, jedoch etwas markanter.



	Heilwirkung als Tee gegen Magenkrämpfe, gekaut gegen Rheumatismus oder als Sirup gegen Husten.
Tamari oder Sojasauce	Es sollte auf natürlich vergorene Sauce geachtet werden, ohne künstliche Zutaten oder Zucker-couleur und dergleichen mehr. Natürlich gereiftes, unpasteurisiertes Tamari ist enzymreich und unterstützt die Verdauung. Die sogenannten Koji-Fermente helfen Menschen die Darmflora wieder in Ordnung zu bringen, vor allem wenn von gekochter auf rohe Nahrung umgestellt wird. Tamari unterstreicht das Eigenaroma der Speisen und ist eine ideale Alternative zu Salz. Tamari enthält Vit. B12
Thymian	Thymus vulgaris, ein weit bekanntes Kraut, ist dem Majoran verwandt und wird gerne mit Salbei zusammen verwendet.
Vanille	Auf Spanisch heisst vainilla "Schötchen". Dies sind die Früchte der Vanilla planifolia, einer klimmenden Orchideenart, die in den Tropen als Epiphyt wächst. Die Früchte werden vor der Reife geerntet und getrocknet. Der milchige Saft verwandelt sich durch Fermentation in eine schwarz-braune Masse von intensivem und himmlischem Duft. Als beste Sorte gilt die Bourbon Vanille. Beim Kauf sollte auf natürliche Vanille geachtet werden, nicht zu verwechseln mit dem synthetisch hergestellten Vanillin.

Wacholder	Die Frucht der juniperus communis eignet sich bestens zu milchsauren Kohlarten. Wacholder hat eine verdauungsfördernde, magenanregende und magenstärkende Wirkung.
Zimt	Echter Zimt wird gewonnen aus der inneren Rinde des Cinnamomum ceylonicum, eines immergrünen Baumes, der auf Sri Lanka und den westindischen Inseln beheimatet ist. Die alten Veden lehren, dass Zimt in ausgewogener Verbindung mit Ingwer, Muskat, Nelken und Kardamom die Lebensströme anregen und kanalisieren kann.
Zitronen-Melisse	Melissa officinalis, ein Heilkraut mit feinwürzig frischem Aroma, das an Zitrone erinnert, eignet sich in Früchtebowlen wie in feinen Saucen. Auch ergibt es einen wunderbaren Kräutertee. Die Melisse ist von Alters her als krampflösendes Mittel bekannt. Man schätzt an ihr ferner ihre tonisierende Wirkung auf Magen, Darm und das Nervensystem. Hilft auch bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. Man schreibt ihr auch menstruationsregelnde Eigenschaften zu.
Zucker	Sämtliche isolierten Zuckerarten sind für die Ernährung ungeeignet.
Zucker-Melasse	ist eingekochter Saft von Zuckerrohr oder Zuckerrübe. Dieser enthält den vollen Gehalt an Zucker, der zum Teil durch die Hitze bereits karamelisiert ist. Kann für die Ernährung nicht unbedingt empfohlen werden.

## 4. Keimen, Sprossen und Kompostieren

Keimlinge und Sprossen sind eine fantastische Nahrung, nicht nur, weil man damit an keine Saison und keinen Garten gebunden ist, sondern auch weil sie eines der reichsten und vitalsten Lebensmittel überhaupt darstellen.

Keimlinge sind Pflanzensamen, die eben die ersten Keime hervorgebracht und zu spriessen begonnen haben.

Sprossen sind Pflanzenbabys, die eben anfangen, eine Pflanze zu sein, aber erst die beiden Keimblätter entwickelt haben.

Beiden ist gemeinsam, dass sie gerade den Sieg über den Tod errungen haben, dass sie nie mehr schneller wachsen als in diesem Stadium und daher eine enorme Vitalität in sich tragen. Diese Vitalität können wir uns einverleiben. Weizen z.B. vervielfacht den Gehalt an Vitaminen um 400 bis 600 % durch das Ankeimen. Keimlinge und Sprossen sind sehr zart in der Struktur und daher leicht verdaulich. Sie haben eine hohe Enzymtätigkeit, welche im schlummernden Samen noch nicht vorhanden ist. Es ist gleichsam das Lagerhaus, das zur Fabrik wird.

Keimen kann man auf verschiedene Arten: Entweder in marktüblichen Keimgeräten, in Sterilisiergläsern und ähnlichem oder im Keimsack, welcher vor allem auf Reisen sehr handlich ist.

### 4.1. Keimen

#### KEIMEN IM KEIMSACK

Ein solcher Keimsack wird aus Vorhangtüll hergestellt. Zum Zuziehen und Aufhängen wird um die Öffnung des Sackes ein Schuhbündel eingezogen. Nun wird wie folgt vorgegangen:

1. Samen in den Keimsack geben und je nach Grösse der Samen 5 - 10 Stunden in frisches Wasser, am besten in Quellwasser, legen.
2. Den Keimsack aus dem Wasser nehmen und aufhängen. Um ein Tropfen zu verhindern, kann man den Keimsack mit einem Plastiksack überziehen; man muss aber darauf achten, dass die Keimlinge genügend Luft zum Atmen bekommen. Das Ganze kann man auf Reisen im Auto aufhängen oder an den Rucksack binden.
3. Den Keimsack mit den Keimlingen 1 - 2 mal täglich, je nach Temperatur, in frisches Wasser eintauchen, um die Keimlinge zu spülen.

#### KEIMEN IM GLAS

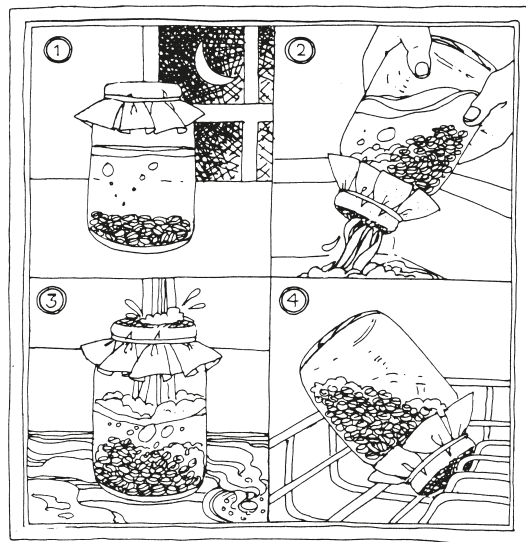
Zum Keimen im Glas braucht man ein Sterilisierglas oder ähnliches mit einem passenden Deckel, ein Stück Moskitonetz oder Vorhangtüll, das man über die Glasöffnung stülpt und mit einem Gummiring befestigt. Nun geht man folgendermassen vor:

1. Keimgut in Wasser einweichen (1), je nach Grösse: Kleine Samen ca. 5 Std., grössere ca. 8 Std., Linsen, Kichererbsen und Getreide ca. 10 Std.
2. Wasser abgiessen (2), Keimlinge gut durchspülen (3) und

das Glas mit der Öffnung nach unten und leicht schräg gestellt z.B. im Geschirr-Abtropfgitter stehen lassen (4). Während dieser ganzen Prozedur bleibt das Glas durch den Vorhangtüll o.ä. verschlossen, d.h. Abgiessen und Spülen etc. erfolgen durch den Tüll hindurch. So bleiben die Samen im Glas und werden nicht weggespült. Durch das schräg auf den Kopf gestellte Glas erhalten wir ein «Mini-Treibhaus», da beim Keimen Wärme entsteht und im Glas zurückgehalten wird. Auch die Feuchtigkeit, die sonst verdunsten würde, bleibt im Glas zurück. Das überflüssige Wasser jedoch tropft ab und stehendes Wasser wird vermieden. Somit erhalten wir im Glas ein optimales Keimklima.

3. Täglich ein bis zweimal unter dem laufenden Wasserhahn gut durchspülen (3) und wieder in die alte Position zurückstellen (4),

4. Wenn die Keimlinge genügend lang sind, kann man sie entweder für Sprossen ansäen, oder um sie länger haltbar zu machen, das Glas mit dem Deckel verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren, so dass der Keimprozess auf das Minimum verlangsamt wird.



## 4.2. Ziehen von Sprossen und Weizengras

Der Vorteil, Sprossen zu verwenden, liegt darin, dass die Moleküle noch sehr jung und leicht zu assimilieren sind, jedoch bereits Chlorophyll enthalten. Die Sprossen sind besonders wertvoll durch ihren hohen Wassergehalt, da dies reinstes Wasser mit den vorteilhaftesten Bedingungen ist.

Für das Ziehen von Sprossen beginnt man mit dem Ankeimen der Samen, analog zu den Schritten 1 - 3 beim oben beschriebenen Keimen. Anschliessend wird wie folgt weitergefahren (siehe Abbildung auf S. 103):

(1) Man gibt eine ca. 2 cm dicke Humusschicht auf eine Keimschale oder ähnliches. Diese Erde kann man mit etwas Stein- oder Meeralgenmehl anreichern.

(2) Nun können die Keimlinge, sobald sie die weissen Spitzen zeigen, auf die Erde ausgesät werden, möglichst dicht und doch so, dass keine übereinander zu liegen kommen.

(3) Die Saat angiesen. Die Erde soll feucht, darf aber nicht nass sein.

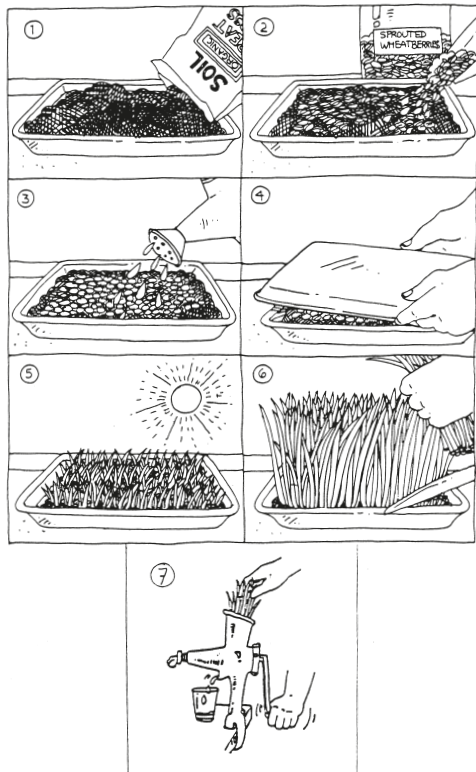
(4) Die Saat für 2 - 3 Tage feucht und dunkel halten, d.h. mit einem zweiten (umgekehrten) Tableau, einem feuchten Tuch o.ä. zudecken.

(5) Anschliessend abdecken und ans Tageslicht stellen. Täglich giessen, so dass die Erde gut feucht bleibt

(6) Nach 7-12 Tagen, je nach Aussentemperatur, können

die Sprossen oder das Gras geerntet werden. Die Pflänzchen mit einem scharfen Messer möglichst tief, d.h. nahe an der Erde, abschneiden.

(7) Die Ernte möglichst frisch verwenden. Das Weizen gras z.B. sofort pressen und trinken.



Ziehen von Sprossen und Weizen gras

## 4. 3. Kompostieren

### LEBENDIGE ERDE. VITALER GRUND

In lebendiger Erde sind Steinpartikel, Luft, Wasser, organisches Material, Insekten, Würmer, Mikroorganismen und Bakterien vorhanden.

Eine gesunde, lebendige Erde bringt gesunde, lebendige Pflanzen für gesunde, lebendige Menschen hervor.

Wo finden wir diese lebendige Erde!

Zum Ziehen von Sprossen und Weizen gras eignet sich Erde vom Laubwald oder gute, unverdorbene Gartenerde.

Durch Kompostieren kann diese Erde immer wieder verwendet werden.

Das, Kompostieren im Hause ermöglicht uns dies selbst in einer Stadtwohnung und erleichtert die Beschaffung der Erde im Winter. Zudem ist der Kompostiervorgang unabhängig von der Aussentemperatur.

Zum Kompostieren benötigen wir folgendes Material:

3 Kunststoff-oder Holzfässer

1. Fass zum Auffüllen mit den abgeernteten Wurzel matten

2. Fass im Kompostierprozess

3. Fass mit verwendbarer Erde

6 Backsteine

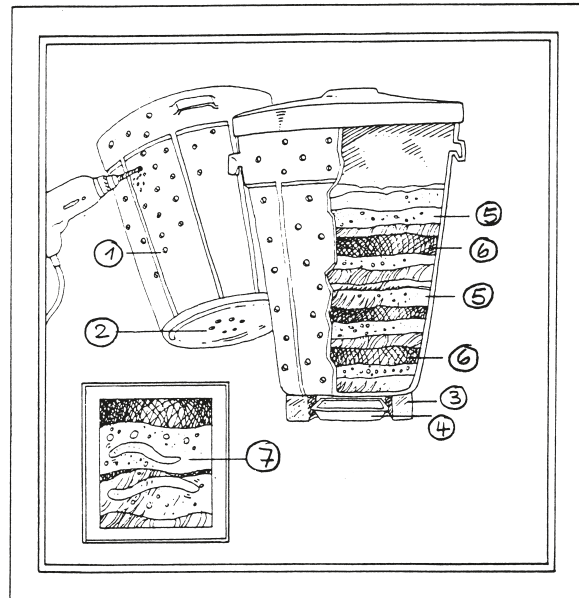
3 Auffangschalen

Nun geht man folgendermassen vor:

Da der Kompostierprozess Luft braucht, bohrt man Löcher in die Seitenwände (1) und um überschüssige Flüssigkeit abfließen

zu lassen, bohrt man Löcher in den Boden (2) der Fässer. Die Fässer stellt man auf je 2 Backsteine (3), zwischen die man eine Auffangschale für die ev. ausfliessende Flüssigkeit schiebt (4). Nun kann man beginnen, das erste Fass zu füllen. Die abgeernteten Matten (5) immer mit den Wurzeln nach oben und nach aussen einschichten, um ein Weiterwachsen zu verhindern. Nach jeder Lage Matten legt man eine Lage Gemüseabfälle (6) ein. Um beim Kompostierprozess Gärung und üblen Geruch zu vermeiden, dürfen keine Obstreste verwendet werden.

Für den Kompostiervorgang sind Würmer (7) unerlässlich, da sie die Erde unter anderem mit Stickstoff anreichern sowie den für eine lebendige Erde notwendigen Mikroorganismen und Bakterien das Leben erst ermöglichen. Die Würmer kann man entweder aus der fertig kompostierten Erde herauslesen und so von Fass zu Fass weitergeben oder man kann sich eine einfache Wurmzucht halten.



## 5. Schwerpunkte, die mich beeindruckten

### 5. I. Grundgesetze des Lebens

#### VON LEBEN KOMMT LEBEN, VON TOD KOMMT TOD

Um die dargelegte Ernährungsform besser verstehen zu können, sollten wir uns einiger Grundgesetze des Lebens klar werden und vor allem das älteste kennen, das da lautet:

Aus Gutem entsteht nur Gutes, und Bösem folgt Leid.

Dieses Gesetz heisst

KARMA oder URSACHE UND WIRKUNG.

Ist die Ursache die wir setzen, oder die Aktion die wir tätigen gut, so wird es die Wirkung oder die Reaktion auch sein. Oder ist der Impuls schwach, so wird die Wirkung auch schwach sein.

Damit sehen wir, dass ein jeder Mensch sein Schicksal selber schmiedet, sei es als Einzelperson, in der Gruppe oder als eine Nation.

Es ist also weder ein launischer Gott noch eine widersinnige Natur, die uns Leiden und Krankheit bringen.

Ebensowenig ist es ein unbekanntes Schicksal, das uns zufällig trifft. Sondern es sind die Resultate unseres Fehlverhaltens.

Jegliches Verfehlen gegen die natürlichen und kosmischen Gesetze, welche die Gesetze Gottes sind, hat niemand anders als derjenige zu verantworten, der es verursacht hat. Ihm wird die Rechnung für den Schaden, den er an seiner Mitschöpfung anrichtete, auch letztlich präsentiert werden. Man nennt dies die Göttliche Gerechtigkeit. Jegliches Verfehlen, sei es in Gefühlen, Gedanken, Worten und Taten, zieht nämlich die Schöpfung in Mitleidenschaft. So entsteht eine Kettenreaktion, die früher oder später den Verursacher selber wieder trifft. Somit sind wir eigentlich das Opfer unserer Unwissenheit über die Geistigen Gesetze, die das Universum regieren und somit eine reibungslose Harmonie garantieren würden.

Ein weiteres Gesetz ist die

#### WILLENSFREIHEIT UND DIE FREIHEIT IN DER ENTSCHEIDUNG,

die uns Menschen anvertraut wurde.

Weil selbst Gott dieses Gesetz beachtet, war es uns möglich, diesen freien Willen über Äonen zu brauchen und zu missbrauchen, sowie aus den Folgen zu lernen.

Wenn man unser Tun genauer betrachtet, sind die meisten von uns Menschen damit beschäftigt, herauszufinden, wie man die Wirkung bekämpft, anstatt die Ursache kennenzulernen, welche die Wirkung erzeugt, und dementsprechend unser Verhalten zu ändern.

Ich bin der Meinung, dass dafür ein Menschenleben meistens nicht ausreicht, um alles zu erfahren oder zu lernen und dass es deshalb so etwas gibt, wie

die REINKARNATION, die WIEDERGEURT.

Das heisst, eine Seele hat die Möglichkeit, sich wiederholt auf diesem Planeten in dieser Verdichtung einzuverleiben. Dies ermöglichen ihm andere bereits inkarnierte Menschen, die damit

physisch seine Eltern werden. Er selbst hat damit die Chance, eine im vorhergehenden Leben nicht vollendete Aufgabe wieder aufzunehmen und zu vollenden, oder einfach etwas neues in Erfahrung zu bringen oder zu erledigen.

Ich glaube, dass das Leben sowohl eine Möglichkeit als auch eine Aufgabe ist und kein Zustand. Es wird mir dadurch ersichtlich, dass dem Geist, der die Seele bewohnt, erste Priorität zusteht. Es ist der individualisierte Geist Gottes, der sich in jeder Seele manifestieren möchte. Wieviel Platz wir diesem Geist einräumen möchten, untersteht auch dem Gesetz der Wahlfreiheit und wird von jedem Individuum selbst entschieden. Eines jedoch bin ich mir sicher, dass der Geist Gottes der reine, makellose, vollkommene Geist ist und in diesem Sinne, um sich als solches manifestieren zu können, eine reine, makellose Seele braucht. Diese Seele ihrerseits braucht, um sich in dieser Verdichtung voll und ganz verwirklichen oder zum Ausdruck bringen zu können, einen reinen, gesunden und leistungsfähigen Körper.

Daraus ergibt sich der nachstehende Lebensgrundsatz:

#### WER SICH FÜR DAS HÖHERE, DAS GÖTTLICHE IN SICH SELBST ENTSCHEIDEN HAT, SOLLTE ALLES DARAN SETZEN UM MÖGLICHST GESUND ZU SEIN.

Besonders angesprochen fühlte ich mich durch das nachstehende Zitat aus «Das Evangelium des vollkommenen Lebens», von G. J.R. Ouseley, 46. Kapitel, «Jesu Verklärung. Die zwölf Gebote», Seite 103. Absatz 10 ff.:

- «10. Ihr sollt nicht das Leben irgendeinem Geschöpfe aus Vergnügen nehmen noch dasselbe quälen.

11. Ihr sollt nicht das Gut eines anderen stehlen noch Länder und Reichtümer sammeln für euch selbst über eure Bedürfnisse und euren Gebrauch.
12. Ihr sollt nicht das Fleisch essen noch das Blut eines getöteten Geschöpfes trinken, noch etwas, welches Schaden eurer Gesundheit oder euren Sinnen bringt.
13. Ihr sollt keine unreinen Ehen schliessen, wo nicht Liebe und Gesundheit herrschen, noch euch selbst verderben oder irgendein Geschöpf, das von dem Heiligen als rein geschaffen worden ist.
14. Ihr sollt kein falsches Zeugnis geben gegen euren Nächsten, noch mit Willen jemand täuschen durch eine Lüge, um ihm zu schaden.
15. Ihr sollt niemandem tun, was ihr nicht wollt, dass man euch tue.
16. Ihr sollt anbeten das eine Ewige, das Vater und Mutter ist im Himmel, von dem alle Dinge kommen, und ehren seinen heiligen Namen.
17. Ihr sollt euren Vater und Mutter, welche für euch sorgen, ehren, ebenso alle Lehrer der Gerechtigkeit.
18. Ihr sollt die Schwachen und Unterdrückten und alle, welche Unrecht erleiden, lieben und beschützen.
19. Ihr sollt mit euren Händen die Dinge erarbeiten, welche gut und schicklich sind. So sollt ihr essen die Früchte der Erde, auf dass ihr ein langes Leben habet.

20. Ihr sollt euch reinigen alle Tage und am siebenten Tage ausruhen von eurer Arbeit, den Sabbat oder jenachdem Sonntag und die Feste eures Gottes heiligen.
21. Ihr sollt den andern tun, was ihr wollt, dass man euch tue.»

Damit ist bereits erwähnt, dass das Fleisch von Tieren jeglicher Art nicht für menschliche Nahrung vorgesehen ist. Beim Töten eines Tieres rauben wir der tierischen Seele den Körper und hindern sie damit in ihrer Entwicklung. Bei der Nutztierhaltung im heutigen Stil wird das Tier seiner Aufgabe auf diesem Planeten entfremdet, ja sogar entartet am Körper durch Zucht und Genmanipulation. Für mich zählen da die Punkte 15 und 21.

Folgendes Zitat war für mich klar und einleuchtend:

«Tötet weder Mensch noch Tiere, ja nicht einmal die Nahrung, die ihr in euren Mund führt. Denn esst ihr lebende Nahrung, so wird sie euch beleben; doch tötet ihr eure Nahrung, so wird die tote Nahrung auch euch töten. Denn Leben kommt nur von Leben, und vom Tod kommt immer nur Tod. Denn alles, was eure Nahrung tötet, tötet auch eure Leiber. Und alles, was eure Leiber tötet, tötet auch eure Seelen. Und eure Leiber werden, was eure Nahrung ist, gleich wie euer Geist wird, was eure Gedanken sind.»

Zitat Jesu, aus dem Buch «Heiland», von Edmond Szekely.

## 5.2. Tierisches Eiweiss als Krankheitsursache

Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte enthalten sehr viel mehr Eiweiss, als der Mensch benötigt. Im Säuglingsalter, wenn auf Grund des schnellen Wachstums der höchste Eiweissbedarf im Leben eines Menschen besteht, ist der Säugling mit Muttermilch ideal versorgt, Muttermilch enthält durchschnittlich 1.8 % Eiweiss, woraus man folgern muss, dass ein Erwachsener mit 2 % Eiweissanteil in der Nahrung mehr als ausreichend versorgt ist. Tierische Nahrungsmittel enthalten grösstenteils weit mehr als diese 2 %. Fleisch z.B. im Durchschnitt 18 - 21 %. Die nachstehende Tabelle zeigt den Eiweissgehalt der Milch verschiedener Tierarten Im Vergleich zur Muttermilch des Menschen. Die Zahlen wurden verschiedenen Literaturangaben entnommen und sind Durchschnittswerte.

Tierart	Trocken-Masse %	Fett%	Laktose %	Eiweiss	Asche %
Kuh	12,79	3,85	4,72	3,50	0,72
Büffel	17,76	7,96	4,86	4,16	0,78
Ziege	12,95	3,93	4,65	3,56	0,81
Schaf	18,66	6,86	4,91	6,00	0,89
Kamel	12,87	2,87	5,39	3,87	0,74
Lama	13,45	3,15	5,60	3,90	0,80

Rentier	34,20	19,73	2,60	10,44	1,43
Stute	9,35	1,21	5,80	1,99	0,35
Schwein	17,10	5,55	4,20	6,30	1,05
Hund	8,30	7,25	3,10	6,95	1,00
Katze	17,78	3,30	4,90	9,08	0,50
Affe	12,20	3,90	5,90	2,10	0,30
Mensch	12,55	3,70	6,80	1,80	0,25

Eiweissüberschüsse in der Ernährung werden im Stoffwechsel nur unvollständig abgebaut, was zur Ablagerung von Mukopolysacchariden und Amyloiden im Gewebe und in den Kapillaren führt. Prof. Wendt konnte in über 50-jähriger Forschungsarbeit nachweisen, dass diese Eiweisspeicherungen wesentlichen Anteil an der Entstehung von Bluthochdruck, Rheuma, Gicht, Allergien, Geschwüren, Krebs, Alzheimer und vielen anderen Krankheiten haben. Wir leben also in einer Zeit, in der exzessiver Eiweisskonsum eine grosse Gefahr darstellt, während die einzige existierende Eiweissmangelkrankheit, Kwashiorkor, nur in Gebieten auftritt, in denen allgemeine Unterernährung herrscht. In der Schweiz ist in den letzten hundert Jahren nicht ein einziger Fall dieser Eiweissmangelkrankheit bekannt. Eiweissüberschüsse entstehen natürlich vor allem durch den Konsum von Fleisch, Eiern und Milchprodukten.

Tierisches Eiweiss wird praktisch immer erhitzt verzehrt. Rohes Fleisch und Rohmilch sind nur Randerscheinungen auf dem



Speiseplan der zivilisierten Welt. Durch Erhitzung wird jedes Eiweiss aufgrund von Strukturveränderungen erheblich entwertet. Der Biochemiker E. M. Olsen stellte fest, dass die Verwertbarkeit der einzelnen Aminosäuren durch Erhitzung zwischen 40 und 60 % sinkt. Solche nicht verwertbaren Aminosäuren führen zu Störungen im Eiweiss-Stoffwechsel.

Tierisches Eiweiss ist artfremd für den Menschen, der von Natur aus ein Früchteesser ist. Eine Mahlzeit die Fleisch, Eier oder Milchprodukte enthält führt zu einer deutlichen Erhöhung der Konzentration an weissen Blutkörperchen im Blut. Diese haben die Aufgabe, artfremde und giftige Stoffe aus dem Blut zu eliminieren. Bei roher Pflanzennahrung tritt eine solche Verdauungsleukozytose nicht auf. Tierisches Eiweiss belastet auf diese Weise das Immunsystem erheblich. Allergien und andere Funktionsstörungen des Immunsystems werden in erster Linie durch artfremdes Eiweiss verursacht.

Mit tiereiwisssfreier Rohkost ist jede Allergie in 1 - 2 Jahren geheilt.

Was die Milchprodukte anbetrifft, ist zu ergänzen, dass der Mensch das einzige Lebewesen auf unserem Planeten ist, das im erwachsenen Zustand Muttermilch zu sich nimmt und das erst noch artfremde! Kein Affe geht Antilopen melken, um sich von deren Muttermilch zu ernähren. Bei der Aussage, dass wir Kuhmilch brauchen, um gross und stark zu werden, kann das schon deshalb nicht stimmen, weil gerade die Menschenaffen über einen sehr ähnlichen Verdauungstrakt verfügen, wie wir Menschen und weil ein Schimpanse doch etwa fünfmal stärker ist als ein ausgewachsener, kräftiger Mann, und das auch ohne Kuh oder Antilopenmilch.

Eier sind flüssiges Fleisch und sind, wenn sie befruchtet sind, Föten und Embryos von Vögeln. Unbefruchtete Eier sind Menstruationsabfall. Auch die Hühner haben, wie die meisten weiblichen Wesen, die Fähigkeit Giftstoffe im Blut durch die Menstruation auszuscheiden. Das erklärt weshalb ein Ei mit Salmonellen vergiftet sein kann, ohne dass das Huhn Anzeichen davon zeigt. Auch beim Menschen ist die Menstruation ein

Reinigungsprozess, wobei eine schwere Menstruation meistens mit einem erhöhten Giftgehalt des Blutes einhergeht. Eier weisen zudem eine etwa 12-mal höhere Konzentration an Fäulnisbakterien auf als Hundekot. In der Natur ist es vorgesehen, ein unbefruchtetes Ei möglichst rasch zu eliminieren. Sofort nach dem Ausstossen eines unbefruchteten Eis und nach dem Absterben eines Tieres beginnen die Fäulnisbakterien zu wirken. Fäulnisbakterien entwickeln Gifte, die sich mit dem Blut im Körper des Fleischessers verteilen und alle seine Organe negativ beeinflussen. Die nachstehende Aufstellung zeigt die Anzahl Fäulnisbakterien pro 1 g Fleisch oder Ei:

Beefsteak	1 500 000
Schweinefleisch	2 900 000
Rinderleber	31000 000
Gehacktes	75 000 000
Schweineleber	95 000 000
Fischfleisch	120 000 000
Eier	150 000 000

Neben dem für den Menschen artfremden Eiweiss enthalten tierische Nahrungsmittel mehr Umweltgifte als pflanzliche Grundnahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Getreide. Durch die Praktiken der modernen Tierhaltung enthalten Fleisch, Eier und Milchprodukte Antibiotika, Pestizide, Psychopharmaka und vor allem Stresshormone (da die Tiere ja unter Dauerstress stehen) in bedeutenden Mengen. Kein Wunder also, dass vegetarisch lebende Völker, wie die Hopi-Indianer, die Vilcabambanen oder die Hunza einen bedeutend besseren Gesundheitszustand aufweisen, als die Völker der zivilisierten Welt. Die Amerikanische Akademie der Wissenschaften kam nach eingehenden Untersuchungen zu folgendem Schluss:

REINE VEGETARIER, DIE WEDER FLEISCH NOCH MILCHPRODUKTE ESSEN, LEBEN DEUTLICH GESÜNDER ALS DER REST DER BEVÖLKERUNG.

Die Natur als unsere unfehlbare Lehrmeisterin zeigt uns im nachstehenden Vergleich zwischen Fleischessern und Pflanzenessern, dass der Mensch unmissverständlich zu den Pflanzenessern zählt:

	Fleischesser	Pflanzenesser (Mensch und Tier)
Zähne	Schneidezähne unterentwickelt; Mahlzähne lang, scharf und spitz.	Schneidezähne gut entwickelt; Mahlzähne zum Zerdrücken und Zermahlen.
Kiefer	Aufwärts- und Abwärtsbewegung zum Reissen oder Beissen.	Mahlende (seitwärts) Bewegung.
Speichel	Saurer Speichel zur Verdauung tierischen Proteins. Es fehlt das Stärke abbauende Enzym Ptyalin.	Hochentwickeltes System. Alkalischer Speichel für den Stärkeabbau.
Magen	Einfacher, runder Sack, der zehnmal mehr Salzsäure absondert als bei Vegetariern.	Längliche Form, Komplizierte Struktur; angeschlossen der Zwölffingerdarm.

Mastdarm	Kurz und glatt; bestimmt für sofortige Ausscheidung, nicht für Verdauung.	Lang und verschlungen: hier geht die Verdickung des Kots vor sich.
Nieren	Viel aktiver als beim Pflanzenesser. Scheidet 10 bis 15 x mehr Harnsäure aus.	Vermögen nur die vom Körper selbst erzeugte Harnsäure auszuscheiden.
Hände	Klauen zum Töten und Zerreißen.	Finger zum Obstpflücken.
Haut	Kein Schwitzen durch die Haut, Überschuss an Feuchtigkeit wird durch die Blase ausgeschieden, Körpertemperatur durch die Atmung geregelt. Keine Poren.	Schwitzen durch die Haut zur Regulierung der Körpertemperatur und zur Ausscheidung übermässiger Feuchtigkeit. Hat Poren.
Urin	Sauer. Abstossender Geruch.	Alkalisch. Kein abstossender Geruch.

(aus «Psycho-Physiotherapie» von Dr. T. De la Tome)

Man bedenke zudem, dass wir mehr als 3 x mehr Nutztiere auf dieser Erde halten als Menschen auf ihr leben. Diese Tiere müssen wir alle füttern, um am Ende ihre Körper zu essen! Dazu ist zu sagen, dass es ca. 7 - 10 kg pflanzliche Proteine braucht, um 1 kg tierisches Protein zu erhalten und gute 10 pflanzliche Kalorien für 1 tierische Kalorie. 1 kg Weizen benötigt ca. 110 lt Wasser; für 1 kg Rindfleisch jedoch braucht es ca. 20,000 lt! Wenn wir pflanzliche Rohkost essen, brauchen wir ca. 4 - 5 x weniger Pflanzen als bei gekochter, vegetarischer Nahrung. Dabei leiden 2/3 der Menschheit an Hunger!

Tatsachen, die zu denken geben.

### 5.3. Pflanzliche Nahrung

«Hiermit gebe ich euch alle Gräser, Sträucher und Bäume, die samenhaltig sind und Früchte tragen zu eurer Nahrung.» (Genesis 1/29-31).

Wiederum ist der Mensch das einzige Lebewesen auf der Erde, das seine Nahrung erhitzt und damit tötet, bevor er sie zu sich nimmt. Dadurch verstößt er gegen ein weiteres Gesetz:

«DU SOLLST NICHT TÖTEN».

Ab ca. 42° - 45° C stirbt das Leben in der Pflanze ab. Auch die Licht-energie reduziert sich ab dieser Temperatur drastisch, und durch den Kochvorgang verlieren die Lebensmittel - d.h. Mittel zum Leben - über 85 % ihres Nährwertes. Die Mineralstoffe werden unlöslich und lagern sich in den Blutbahnen ab. Das durch die Erhitzung geronnene Eiweiss verschlackt und übersäuert das Blut. Damit ist der Nährboden für viele Krankheiten vorbereitet.

Wäre die Natur sich dessen nicht bewusst, würde sie uns mit gekochter Nahrung beschenken.

Zum Thema «Lebendige Nahrung» kann folgende Literatur empfohlen werden:

«Vegetarische Rohkost», Gregor Wilz

## 5.4. Weizengrassaft

Vor 12.000 Jahren wurde auf dem versunkenen Kontinent Atlantis prophezeit, dass eine weit entfernte Generation den wahren Heilwert von Weizengrassaft erkennen werde, wenn der Schlüssel dazu gegeben werde, um eine bedrohte Zivilisation vor dem Untergang zu bewahren.

Wir glauben, diesen Schlüssel erhalten zu haben.

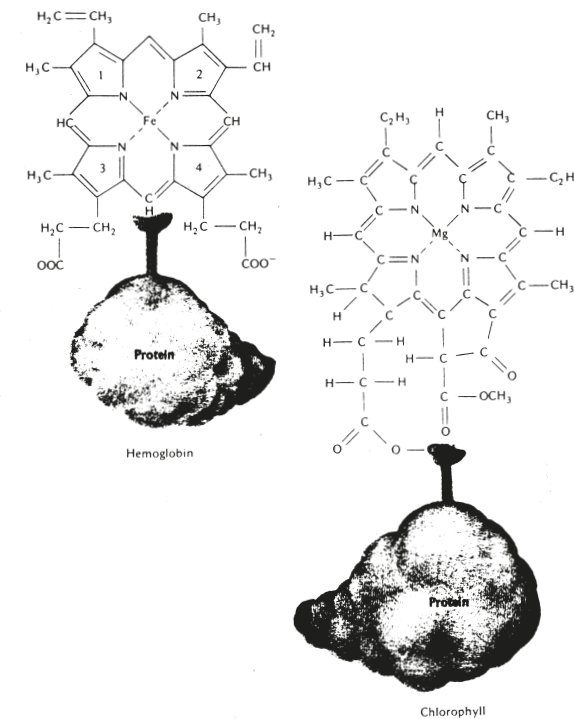
Dr. Earp Thomas vom Bloomfield Laboratorium in New Jersey, USA, isolierte aus dem Weizengrassaft über hundert Stoffe, darunter alle bekannten Mineralien, Aminosäuren, Vitamine sowie 75 weitere Spurenelemente. Diese Stoffe fand er im Gras in höherer Konzentration als im Samen selbst.

1 dl Weizengrassaft entspricht ca. 2 kg bestem Gemüse.

Weizengras enthält zudem eine grosse Anzahl von Enzymen, darunter das Enzym P4DI, entdeckt und isoliert durch Dr. Kubota in Japan. Man kannte bis dahin kein einziges Mittel in der Natur oder in der Chemie zur Anregung der DNS (Desoxyribonuklein-Säure). Dieses geheimnisvolle Enzym ist fähig, das DNS-Reparatursystem zu stimulieren. Auch bewirken die P4DI -Enzyme den Wiederaufbau von durch Röntgenstrahlen geschädigter DNS. Sie mindern zellschädigende Einflüsse radioaktiver Strahlung, bremsen den Alterungsprozess, stabilisieren das Immunsystem und wirken dem Krebsgeschehen entgegen.

Darüber hinaus bietet Weizengras einen sehr hohen Anteil an Chlorophyll, das etwa 70 % aller darin vorkommenden Stoffe ausmacht. Durch das Chlorophyll kann Anämie in sehr kurzer Zeit geheilt werden. Chlorophyll ist reine Sonnenenergie, welche durch die Photosynthese gebildet und in der Pflanze gespeichert wird. Chlorophyll-Moleküle sind in der chemischen Zusammensetzung

dem Hämoglobin sehr ähnlich. Das Geheimnis liegt in der Zusammenführung des Blutfarbstoff« Hämin, mit dreiwertigem Eisen als Zentralatom, und Chlorophyll, mit Magnesium als Zentralatom, in Verbindung mit Protein (Siehe untenstehende Abbildung. Vergleich Chlorophyll mit Hämoglobin). Das grüne Pflanzenblut ist also die Basis für Blutbildung, Blutgesundheit, gut versorgte Körperzellen und Organe. Somit ist Weizengrassaft ein hervorragendes Mittel zur Reinigung und Heilung des Blutes. Kein Mensch ist gesünder als sein Blut, denn es ist Träger des Lebens.



Vergleich Chlorophyll mit Hämoglobin

Doch auch für das Weizen gras gilt, dass es so gut ist wie sein Samen, aus dem es spriesst. Deshalb ist beim Einkaufen unbedingt auf biologischen Anbau zu achten, denn leider sind die neueren Sorten nur mit Chemie ertragfähig (Kurzspritzen etc.), und das Saatgut wird durch Vergiftung mit Düng- und Spritzmitteln bereits verdorben. Schliesslich wird mit der Patentierung von manipuliertem Saatgut eine weitere Eskalation eingeläutet. Es wäre ratsam für Landwirte, Samen der älteren, heimischen Sorten aus eigenem Anbau nachzuziehen, um in naher Zukunft immer noch Herr über das Saatgut zu bleiben. Die älteren Weizenarten, wie z.B. Probus, der bis vor kurzem in der Schweiz als Klasse I A galt, zeigen bereits im Gras einen deutlichen Qualitätsvorsprung gegenüber den neueren Sorten. Qualitativ das beste Resultat im Saft erbringt der grosse Bruder des Weizens, der Dinkel (nur in der Spreu gelagert keimfähig).

Das Ziehen von Weizen gras ist im Kapitel 4. «Keimen und Sprossen» beschrieben.

Als Literatur sehr empfohlen wird das Büchlein «Weizen grassaft. Medizin für ein neues Zeitalter», von Reiner Schmid, Verlag Ernährung und Gesundheit. Schmutzner-Büchler-Weg 19, 82266 Inning a. Ammersee.

## Anhänge

### AI. Glossar

#### AUFMONTIEREN

Öl oder Fettstoff mit Flüssigkeit emulgieren oder abbinden. Dies geschieht mit Hilfe von Lezitin. Dieses finden wir in Nüssen, z.B. Mandeln (Mandelpüree), verschiedenen Samen, Eiern, Soja, Rahm usw. Beim Aufmontieren wird das Öl langsam der rotierenden Masse beigemischt (z.B. Mayonnaise). Das Öl kann z.B. direkt in den laufenden Mixer eingegossen werden.

#### BIOLOGISCH

Anbau ohne chemische Düng- und Spritzmittel. Keine chemischen Konservierungsmittel.

#### CHI

Lebendiges, enzymhaltiges Fermentgetränk mit anregender und harmonisierender Wirkung, vergoren mit Biofrüchten und Kräutern und unerhitzt abgefüllt. Durch die Nachgärung in der Flasche leicht moussierend. Chi kann in vielen Rezepten eingesetzt werden. In den Rezepten wurde das Früchte-Chi verwendet, jetzt gibt es Chi auch mit Blüten (Holunder u.a.) und Wurzeln (Ingwer u.a.).

#### DEHYDRATOR

Dies ist ein Trocknungsgerät, das mit maximal 45° C warmer Zuluft trocknet. Das Trocknen kann auch im Backofen bei 50°

C geschehen; dabei lässt man die Türe einen Spalt offen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

## **MANDELPÜREE**

Man achte auf thermisch unbehandeltes, chemiefreies Mandelpüree.

## **MAYONNAISE**

Wir verwenden nur die selbstgemachte Mayonnaise ohne Eier, siehe entsprechendes Rezept S. 62

## **NESVITAL**

Guarkern- und Johannisbrotkern-Mehl. Dient durch seine Quellkraft zum Abbinden.

## **ÖLE**

Wir verwenden nur wirklich kaltgepresste Öle mit einer Auslaufteperatur von unter 40°C.

## **POPYSEEDS**

sind weisse Mohnsamen.

## **SEED CHEESE**

Samenkäse, idealer Ersatz für Käse.

## **VANILLEPULVER**

Natürliche, pulverisierte Vanilleschoten.

## **A2. Inhaltsverzeichnis der Rezepte**

Inhalt	Seite:
2. Rezepte	12
2.1 Drinks	15
Mandelmilch	15
Fruchtmilch	15
Carob Quick	15
Melassen-"Kaffee"	16
Johannisbeer-Frappe	16
Kirschen-Frappe	17
Mandarinen-Chi-Bowle	17
Fruchtfrappe	18
Erdbeer-Bowle	18
Pfirsichbowle	18
Tee	19
2.2. Suppen	20
Energy Soup (Energie-Suppe)	20
Multi-Power-Soup	20
Sprossensuppe mit Kelp	21
Kichererbsensprossen-Suppe	21
Linsensuppe mit Tomaten indischer Art	22
Blumenkohlsuppe "du Barry cru"	22
Fenchelcrème-Suppe	23
Kürbissuppe	23
Kürbissuppe "modern"	23
Pastinaken-Suppe	24
Maissuppe "au crème d amande"	24
Russische Randensuppe	25
Topinambur-Suppe	26

Gemüsesuppe I	26
Gemüsesuppe II	26
Pflaumencrème-Suppe	27
<b>2.3. Gemüse-Gerichte</b>	<b>28</b>
Linsengericht mit Äpfeln	28
Sonnenblumensprossen-Salat	28
Sonnenblumensalat an Tomatensauce	29
Blumenkohl, Gärtnerinnenart	29
Blumenkohl mit Nussdressing	30
Blumenkohl orientalisches	30
Blumenkohl im Kürbis	31
Blumenkohl an Curry-Mayonnaise	31
Broccoli mit Sesam	32
Chinakohl mit Roggensprossen	32
Chinakohl mit Orangen	32
Chinakohl mit Topinambur	33
Salat Miramare	33
Coleslaw Kentucky	34
Kohlrabi einfach	35
Kohlrabi Spaghetti carbonara	35
Rotkohl mit Äpfeln	36
Rotkraut winterliche Art	36
Rotkabischküchlein mit Apfelsauce	37
Steckrüben mit Keimlingen	37
Fenchel-Apfel-Gericht	38
Selleriesalat	39
Randengericht	39
Randen nach Grossmutterart	40
Pastinaken à la crème	40
Pastinaken-Gericht	41
Pastinaken Florentine	41
Rettich auf einfache Art	42
Leichtes Karottengericht	42

Karottengericht mit Vanillesauce	42
Rüeblifantasia	43
Schwarzwurzeln mit Äpfeln	44
Wurzelgemüse sweet and sour	44
Zigeunerspeise	45
Gefüllte Zucchini	46
Zucchini an Senfsauce	46
Zucchini an Apfel-Mintsauce	47
Gefüllte Tomaten	47
Gefüllte Avocados	48
Gemischtes Gemüsegericht	48
Gemischte Gemüse an Zwetschgenrahmsauce	49
Exotisches Gedicht	50
Gefüllter Kürbis nach indischer Art	50
Kürbis oriental	51
Gefüllte Melone	51
Norirollen	52
Pizza School of Life	53
Vegikraut /Gemischtes Gemüse, milchgesäuert	54
Sauerkraut mit Ananas	55
<b>2.4. Gemüse-Saucen</b>	<b>56</b>
Einfache Salatsauce	56
Kräuter-Salatsauce	56
Sauce für Spinat	57
Kräutersauce	57
Salatcrème für grünen Salat	58
Tomatensauce. z.B. für Zucchettispaghetti	58
Frenchdressing	59
Maissauce «au crème d'amande»	59
Sauce Mayonnaise	60
Currysauce	61
Senfsauce	61
Tomatensauce	61

2.5. Desserts	62
Apfelcreme	62
Apfelcreme, Variante Winter	62
Apfel-Bananen Creme	63
Mangocreme	63
Tropische Creme	64
Schokoladenähnliche Creme (Carob)	64
Frücthemousse	64
Soupe a l'Orange	65
Orangen-Gold	65
Zwetschgenkompott	66
Pikanter Birnensalat	66
Melonenüberraschung	67
«La» Birchermüesli	67
Mandelrahm (Sauerrahm)	67
Bananen-Glace	68
2.6. Patisserie	69
Einfache Mandelpralinen	69
Seed Balls	69
Beerenkonfekt	70
Carob-Konfekt	70
Nusskugeln	71
Ideen für Pralinen	71
Nuss-Roulade	72
Sesam-Kokos Blend	73
Birnenkonfekt	73
Kokosriegel	74
Getreide-Riegel	74
Früctekuchen	75
Rüebliorte mit "Sauce ideal"	75
Rüebliorte mit Creme	76

2.7. Brot, Brotaufstriche, Chips etc.	77
Brot	77
Chappatis	77
Essener-Brot	78
Vierkorn-Brot	78
Zerealien (cereals)	79
Buchweizen Zerealien	79
Bananen-Chips oder «Protein-Nuggets»	80
Linsen Chips, «Energy Chips»	80
Seed Cheese (Samenkäse)	81
Seed Cheese Guakamole	81
Kirschen-Konfitüre	82
Kiwi-Konfitüre	82
Orangenkonfitüre	83
Allfrucht-Konfitüre	83
Gemischte Konfitüre	83
Trockenfrucht-Konfitüre	84
Kürbiskern-Brotaufstrich	84



Wir sind unterwegs im In- und Ausland, um Seminare zu geben, wo wir die Kenntnis über das Prinzip der thermisch unbehandelten Nahrung vermitteln. Es ist eine Rohkostzubereitung der feinsten Art. Wir nennen sie die Haute Cuisine Crue. Diese Küche ist nicht nur beliebt von den Jüngsten bis zu den Ältesten, sondern auch bekömmlich.

Wir zaubern zusammen aus den vielen Gemüsesorten, Früchten und Kernen, Köstlichkeiten hervor, welche die Erwartungen der Teilnehmer immer wieder übertreffen:

Einsatz von «gesunden» Gewürzen in der Alltagsküche

Zubereitung von verschiedenen Shakes - die leichteste der Mahlzeiten für edermann. Leicht genug für Kinder und effizient genug für Sportler  
Saucen, Dips (z.B. für Finger-Lunch) und Pasten  
Eine reiche Auswahl von Gemüsegerichten und Hauptspeisen  
Verführerische Süßspeisen, Kuchen, Desserts und Cremes

Die zubereiteten Gerichte sind vegan und damit auch frei von tierischem Eiweiss. In diesen Seminaren werden auch Ihre Fragen über gesunde Ernährung beantwortet, wie z.B.:

Vollwertigkeit der Rohkost  
Kann Rohkost alle Nahrungsbedürfnisse (Vitamine etc.) decken?  
Zivilisationskrankheiten  
Chronische Müdigkeit  
Verbreitete Fehler in der heutigen Ernährung  
usw.

Auch sind wir laufend damit beschäftigt, neue Produkte und neue Rezepte zu kreieren, welche wir jeweils auf unserer Internetseite veröffentlichen. Auch Bilder, sowie weitere interessante Themen finden Sie unter: **[www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch)**

Zurück vom Sessel des General-direktors einer ausländischen Hotelkette ist und bleibt Urs Hochstrasser ein «5-Sterne-» Koch, spezialisiert auf Rohkost, der seine Menüs kreiert wie ein Komponist seine Musikstücke. Dabei gelingt es ihm auf wunderbare Weise, das einzelne Rezept einfach, aber doch wirkungsvoll zu gestalten. Es verblüfft mit welcher Leichtigkeit er dies zum Ausdruck bringt, an seinen Seminaren, die er weltweit abhält.



In diesem Buch zeigt Urs Hochstrasser seinen Weg zur Erkenntnis, dass gesund leben mit Rohkost, der lebendigen Nahrung, Spass und Abwechslung bringt und jeden Gourmet verwöhnen kann. Dieses Buch ist ein Leitfaden, wie es einfach und effizient realisiert wird.

Dr. Michael Klaper, Direktor des Institute of Nutrition, Education and Research, Manhattan Beach, California, USA, über seinen Besuch der School of Life.

*«Ich habe mich noch nie so gut gefühlt wie nach dieser Woche mit Urs in der School of Life. Ich bin vom Gelernten so überzeugt, dass dies einen entscheidenden Einfluss auf meine Lehrtätigkeit in den USA haben wird.»*

– Dr. Michael Klaper, MD

*«Ich habe beim Rohkostkurs von Urs Hochstrasser viele neue Impulse erhalten und für meine Familie und mich selbst eine tolle Bereicherung fürs Essen und ein gesundes Leben erfahren.»*

– Esther Antener, Hausfrau