

Gabriele Mauz

Rohköstlichkeiten zum Frühstück

Gabriele Mauz



Rohköstlichkeiten

zum Frühstück

Für meine Eltern

© Hans-Nietsch-Verlag 2008

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Martina Klose

Korrektur: Sylvia Schaible

Umschlaggestaltung: Rosi Weiss

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

D-79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-939570-39-4

Inhalt

Dank	10
Vorwort	11
Einführung	12
<i>Ein paar praktische Tipps</i>	12
<i>Wann, wie und wie viel wir essen sollten</i>	15
<i>Getreideflocken und Milchprodukte – ein gesundes Frühstück?</i>	18
Frisch zubereitete Müsli	19
Avocadomüsli mit geriebenem Apfel	19
Birchermüsli	20
Haselnussmüsli	21
Hirsemüsli mit Orangensahne	22
Müsli „Birne Helene“	23
Müsli „Pfirsich Melba“	24
Weizenkeimmüsli mit Vanillecreme	25
Wintermüsli	26
Getrocknete Müsli-mischungen	27
Knuspermüsli	27
Müslimischung mit Trockenfrüchten	28
Frühstücksbreie	30
Bananen-Sesam-Frühstück mit Aprikosensoße	30
Erdbeerbecher	31
Frühstück mit Gerstengras	32
Kastanienbrei mit warmer Früchtesoße	33
Leinsamen-Orangen-Frühstück	34
Pistaziencreme auf Orangensabayone	35
Porridge mit Maronisahne und Apfelmus	36
Reisbrei mit Zwetschgenkompott	37
Zwetschgen-Haferflocken-Traum	38
Flakes und Crisps	39
Apfel-Haselnuss-Crisps	39
Birnen-Walnuss-Flakes	40
Ginger Love	41

Karottennestchen	42
RosiLein	43
Sesamflakes	44
<i>... das Beste aus einem Liter Milch?</i>	45
Vegane Milchprodukte	46
Buchweizen-Mandel-Milch	46
Buttermilch	47
Chufa- oder Erdmandelmilch	48
Kokosmilch	49
Mandelmilch	50
Maronimilch	50
Sesammilch	51
Mandelbutter	52
Sesambutter	53
Sauercrème	54
Joghurt	55
Quark	56
Bibeliskäs	57
Kräuterfrischkäse	58
Falsches Rührei	59
Kaiserschmarrn	60
Käse mit Papayapfeffer und Aprikosenchutney	61
Mozza-Sticks mit Ketchup	62
Mozzalein mit Tomatenragout und Balsamico	64
Panna Nocca mit Orangen-Mandarinen-Kompott	65
<i>... das Salz in der Suppe</i>	66
Herzhafte Brotaufstriche	67
Guakamole nach Art des Hauses	67
Gurkenaufstrich	68
Hummus mit Pepperoni-Coulis	69
Meerrettichaufstrich	70
Olivencreme	71
Paste von der Paprika in drei Farben	72
Brotaufstrich „SowieLe“	73
Tomatenaufstrich	74
„Thuna“ von der Sonnenblume	75

Herzhafte Powerriegel	76
Avo-Riegel	76
Karotten-Powerriegel	77
Linsen-Kürbiskern-Riegel	78
Paprikastangen	79
<i>Zucker – süß wie das Leben?</i>	80
Süße Brotaufstriche	81
Aprikosenmarmelade	81
Bananenaufstrich	82
Bittere Orangenmarmelade	83
Erdbeermarmelade	84
Heidelbeermarmelade	85
Mandella	86
Pflaumenmus	87
Preiselbeerkonfitüre	88
Süßigkeiten	89
Fruchtgummis mit Ananas	89
Fruchtgummis mit Papaya	90
Haselnusschokolade	91
Karamellbonbons	92
Marzipankugeln mit Schokoüberzug	93
Oli-Schocki	94
Saure Drops	95
Schokoladenfudge	96
Süße Energieriegel	97
Erdbeerriegel	97
Knusprige Papayaherzen	98
Lebkuchen	99
Mandel-Vollnussriegel	100
Müsliriegel	101
Sesamcracker	102
Süße Stückchen	103
Anisbeignets	103
Aprikosenhäufchen	104

Bitterorangen-Makronen	105
Heidelbeerkonfekt	106
Schneckenudeln mit Johannisbeersoße	107
Schokoladentörtchen mit Früchten	108
Zimt-Bananen-Kekse	109
Zimtsterne	110

Getreide, Brot und Nudeln - geben sie uns wirklich, was wir brauchen? 111

Brote 112

Harlekin-Brot (herzhaft)	112
Hutzelbrot (süß)	113
Knäckebrot (neutral)	114
Mohnbrötchen (süß)	115
Sonnenblumenkernbrot (herzhaft)	116
Tomaten-Knusperbrot (herzhaft)	117
„Vollkorn“-Leinsamencracker (neutral)	118

Kaffee und Schwarztee - die Muntermacher? 119

Powerdrinks 120

Avocado-Powerdrink	120
Powerdrink „Erdmandel und Braunhirse“	121
Gerstengras-Powerdrink	122
Kalziumshake	123
Melonen-Powerdrink	123
Pina Colada	124
Preiselbeer-Powerdrink	124

... und allerlei Verschiedenes 125

Bananensplit	125
Gefüllte Netzmelone	126
Melonenpotpourri	127
Preiselbeerparfait an Orangen-Preiselbeer-Schaum	128
Studentenfutter	129

Anhang 130

Kleines Abc der Zutaten, Methoden und Küchengeräte	130
Zutaten	130
Apfelmkonzentrat 130 ☯ Chi 130 ☯ Chufa, Erdmandel oder Tigernuss 131 ☯ Edelhefe 131 ☯	
Gersten- und Weizengras 131 ☯ Getreide 132 ☯ Himalayasalz 132 ☯ Hirse 133 ☯ Johannis-	

brotschoten 133 ☸ Kanne Brottrunk 133 ☸ Mandelpüree, rohes 134 ☸ Maronipulver, rohes 135
☸ Maulbeeren 135 ☸ Miso 135 ☸ Nüsse, Samen und Getreide 135 ☸ Oliven 136 ☸ Ölmischun-
gen von Dr. Udo Erasmus 136 ☸ Quinoa 137 ☸ Schokoladenpulver, rohes 137 ☸ Shoyu 138 ☸
Tamari 138

Methoden 138
Einfrieren 138 ☸ Früchte trocknen 138 ☸ Milchsauer vergorene Nahrungsmittel 140 ☸ Papaya-
pfeffer 140

Küchengeräte 140
„Champion Entsafter“ 140 ☸ Dörrgerät oder Lebensmittelrockner 141 ☸ Keimgerät 141 ☸ Legu-
mette oder „Chef Cutter“ 141 ☸ Mixer 141 ☸ Pürierstab 141

Bezugsquellen 142
Literaturhinweise 143

Dank

Ganz herzlich danken möchte ich allen, die zur Veröffentlichung dieses Buches beigetragen haben. Besonderer Dank gilt meinen Kindern Michaela, Stephanie und Johannes, die mich immer wieder ermutigten weiterzumachen und mit mir – kritisch und begeistert – die Rezepte ausprobierten.

Die Essäer Friedenslehre

„Tötet weder Mensch noch Tier, noch die Nahrung, die euer Mund aufnimmt. Denn wenn ihr lebendige Nahrung esst, wird sie euch beleben, aber wenn ihr eure Nahrung tötet, wird euch die tote Nahrung ebenfalls töten. Denn Leben kommt vom Leben und vom Tod kommt nur Tod. Denn alles, was eure Körper tötet, tötet auch eure Seelen. Und eure Körper werden, was eure Nahrung ist, so wie euer Geist das wird, was eure Gedanken sind. Esst darum nichts, was Feuer oder Frost oder Wasser zerstört hat. Denn durch gekochte, gefrorene und verfaulte Nahrung werden eure Körper ebenso verbrennen, erfrieren und verfaulen.“

Das Friedensevangelium der Essäer, 1. Buch

Vorwort

Ein wesentlicher Teil unseres Lebens, den wir beeinflussen können, ist unsere Ernährung, denn wir können immer noch wählen, was, wann und wie viel wir essen. Wir erweisen uns selbst einen großen gesundheitlichen Gefallen, wenn wir mehr Obst, Gemüse, frisches gekeimtes Vollkorn und pflanzliches Eiweiß zu uns nehmen.

Mit einem Frühstück aus natürlichen, unverfälschten Lebensmitteln starten wir gut in den Tag: Es ist eine wahre Gaumenfreude und dazu gesund; außerdem gibt es uns alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe und sättigt uns angenehm, ohne dabei unseren Stoffwechsel übermäßig zu belasten. Das ist ideal für Schüler und Berufstätige, die wach und leistungsfähig sein müssen, denn es bewahrt sie unter anderem vor Konzentrationsschwäche und Müdigkeit, die durch eine gestörte Verdauung verursacht werden. Ein gesundes und rohköstliches Frühstück schenkt uns Vitalität und wirkt sich wohltuend auf unser Gesamtbefinden aus; es lässt uns dem Stress und den Anstrengungen des Alltags mit mehr Leichtigkeit begegnen. Unsere Ernährung ist im wahrsten Sinne des Wortes der Nährboden, auf dem alles andere wachsen und gedeihen kann.

Mit *Rohkostlichkeiten zum Frühstück* möchte ich einen Beitrag leisten zur Überwindung, wenigstens aber zur Minderung der bereits weit verbreiteten ernährungsbedingten Erkrankungen. In Anlehnung an unsere gewohnten gekochten Speisen habe ich die Rezepte so kreiert, dass Sie sich nur wenig umstellen müssen: Sie frühstücken wie gewohnt – Müsli, Joghurt, Milch und Brot mit Aufstrich. Entdecken Sie das angenehm leichte und doch zufriedene Körpergefühl, das Sie mit dieser Ernährung bekommen werden!

Einführung

Auch bei einer rohköstlichen Ernährung müssen wir darauf achten, dass unser Körper mit allem versorgt wird, was seine Zellen benötigen – mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Wasser und vor allem mit Sauerstoff. Befolgen wir diese Regel, so wird uns die natürliche Form der Ernährung vielfachen Nutzen bringen, denn lebendige Nahrung (Rohkost) ist *das beste Schönheitsmittel*. Sie beschleunigt die Zellerneuerung, sodass die Haut elastisch bleibt und weniger Falten entstehen. Wir sehen frisch und jugendlich aus. Außerdem heilt sie die Drüsen und *wirkt damit sowohl Fettleibigkeit als auch Untergewicht entgegen*. Die feinsten Äderchen werden rein gehalten (es gibt keine Ablagerungen an ihren Wänden) und somit richtig durchblutet und deshalb bleiben Hände und Füße – auch wenn es draußen kalt ist – schön warm. Außerdem wirkt Rohkost zu hohem Blutdruck entgegen und kann *Angina pectoris* und Herzinfarkt verhindern. Der Rohköstler erlebt eine allmähliche *Verjüngung*, die bis zu zwanzig Jahre ausmachen kann ... Je mehr Rohkost – und damit frische Enzyme – unsere Nahrung enthält, desto mehr neues Leben fließt unserem Körper zu und desto mehr neue Zellen werden gebildet. Das wiederum bedeutet, dass wir mehr Energie, mehr Ausdauer, mehr Abwehrkraft gegen Krankheiten haben. Und wir werden von innen heraus schöner, unsere Drüsen arbeiten besser und somit reguliert sich unser Körpergewicht, unser Blut wird gereinigt und aus dem Zellgewebe werden die Abfallstoffe abtransportiert, das heißt, es kommt nicht zur Verschlackung. Und so kann eine rohköstliche Ernährung Arthritis (eine der schlimmsten Erkrankungen infolge von Ablagerungen), Gallensteinen, Arterienverkalkung, Herzkrankheiten, Krebs und einer großen Anzahl anderer Übel entgegenwirken und sie sogar in manchen Fällen heilen. Nicht vergessen möchte ich auch zu erwähnen, dass eine solche Ernährung unseren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht hält!

Ein paar praktische Tipps

Wollen Sie Rohkost zubereiten, so ist es notwendig, ein wenig umzudenken. Denn Sie werden zur Vorbereitung Zeit brauchen, etwa um Nüsse genießbar zu machen, Getreide anzukeimen und getrocknete Früchte einzuweichen. Trotzdem ist diese Art, Essen zuzubereiten, sehr einfach und wer sich erst einmal daran gewöhnt hat, wird feststellen, dass sie viel weniger Zeit in Anspruch nimmt als das Kochen. „Umdenken“ heißt in diesem Fall: vorausdenken. Samen oder Getreide anzukeimen benötigt ungefähr drei Tage Zeit. Nüsse müssen etwa zehn Stunden eingeweicht werden, damit wir sie gut verdauen können (siehe mein Buch *Rohkostlichkeiten für Genießer*, Seite 135). Daran sollten Sie vorab denken, wenn Sie sich eine Mahlzeit zubereiten möchten. Solche Zutaten können Sie allerdings meist auf Vorrat herstellen, was die Vorbereitungszeit wesentlich verkürzt. Eine Speise ohne Nüsse, Getreide oder Samen ist allerdings schnell zubereitet.

Um Ihnen den Umgang mit Früchten, Kernen, Samen und Nüssen in der Rohkostküche zu erleichtern, möchte ich im Folgenden deren wesentliche Eigenschaften und Zubereitungskriterien kurz erläutern.

Datteln

Es gibt eine große Fülle verschiedener Dattelsorten. Klebrige und zähe Sorten nehme ich gern, um Süßigkeiten zuzubereiten und um sie pur zu genießen. Die kristallinen Datteln eignen sich hervorragend für Mixgetränke und Soßen sowie Cremes, da sie im Mixer leichter zu pürieren sind. (Eine Liste mit den verschiedenen Dattelsorten finden Sie in meinem Buch *Rohkostlichkeiten für Genießer*, Seite 131 f.)

Nüsse, Mandeln und Cashewkerne

Achten Sie bitte darauf, dass Sie „rohe“ Nüsse kaufen. Oft werden Nüsse – meist unter heißem Dampf – über 40 Grad C erhitzt, um die Schale besser entfernen zu können. Es gibt allerdings auch Händler, die garantieren, dass die von ihnen angebotenen Nüsse Rohkostqualität haben. Getreide, Nüsse und Samen sind schwer verdaulich und sollten deshalb am besten ganz frisch verzehrt werden – dann enthalten sie noch keine Enzymhemmer (Stoffe, die die Nüsse in einer Art „Schlummerzustand“ halten, bis die für die Keimung geeigneten Bedingungen gegeben sind). Erst wenn die Nüsse und Samen keimen können, sind die Wirkstoffe, die unsere Verdauung hemmen, wieder verschwunden. Essen Sie getrocknete Nüsse und Samen, dann belasten Sie also Ihre Bauchspeicheldrüse und Ihren Magen. Werden sie etwa zehn Stunden in Quellwasser eingeweicht, so sind sie gut verdaulich. Essen Sie Nüsse dennoch stets nur in Maßen, denn sie sind schleim- und säurebildend!

Um ein weißes Mandelmus zu bekommen, müssen Sie die braune Haut der Mandeln abziehen. Abgezogene Mandeln werden vor allem zur Herstellung von Joghurt, Quark und Käse verwendet – und das allein aus optischen Gründen. Eine Bezugsquelle für rohes Mandelpüree finden Sie unter „Bezugsquellen“, Seite 142, im Anhang dieses Buches. 200 Gramm Mandeln wiegen nach dem Einweichen 300 Gramm. Makadamianüsse sind nur schwer roh zu bekommen – im Handel erhalten Sie meist erhitzte und gesalzene. Am besten kaufen Sie Makadamianüsse mit Schale, so können Sie auch wirklich sicher sein, dass die Nüsse noch nicht wärmebehandelt wurden. Sie sind teuer, müssen dann aber nur geknackt und nicht gehäutet werden. Rohe Cashewkerne sind ebenfalls nicht billig und die Kerne, die Sie herkömmlicherweise im Laden erhalten, sind erhitzt worden und meist auch gesalzen.

••••• Tipp: Sparen Sie Zeit und weichen Sie stets eine größere Menge Nüsse und Getreide ein, die Sie danach im Dörrgerät bei 40 Grad C wieder „zurücktrocknen“. Das macht Nüsse lange haltbar, Getreide wird dabei allerdings recht hart. Wenn Sie die Getreidekörner nach dem Ankeimen zerdrücken und dann erst trocknen, ist das Ergebnis besser und weicher. •••••

Oliven

Im Handel werden grüne oder schwarze Oliven angeboten. Grüne Oliven sind unreif. Oft werden sie mit Farbstoff behandelt und dann als schwarze Oliven verkauft. Deshalb sind eingemachte Oliven für Rohköstler keine gute Wahl. Oliven reifen erst, wenn sie vom Baum gefallen sind. Das heißt, sie reifen auf dem Boden in der Sonne, was Wochen oder sogar Monate dauern kann. Mit Geduld bekommen wir auf diese Weise das wohl vollkommenste Lebensmittel der Welt. Leider gibt es solche saftigen, natürlich gereiften Oliven nur äußerst selten im Handel. Der Grund ist, dass sie schnell verderben. Wir können jedoch auf getrocknete Oliven zurückgreifen, die in naturbelassener oder in gesalzener Form verkauft werden. Die naturbelassenen, ungesalzene Oliven können wir sehr gut für unsere Gerichte verwenden – sie werden ihnen einen lecker schokoladigen Geschmack geben. (Bezugsquelle auf Seite 142)

Samen

Buchweizen sollten Sie stets so einweichen, dass das Wasser nur etwa einen Fingerbreit über den Buchweizennüsschen steht. Sie verwenden das Einweichwasser anschließend stets mit. Leinsamen können Sie nach dem Einweichen mit oder ohne den auf diese Weise entstandenen „Schleim“ zum Zubereiten Ihrer Speise nehmen.

Vitamin B12

Weit verbreitet ist der Irrglaube, Vitamin B12 sei nur in Schweinefleisch, Leber, Milch, Käse und anderen tierischen Produkten enthalten, doch in Wahrheit wird dieses Vitamin vor allem von unseren Darmbakterien hergestellt. Das ist beim Menschen und bei allen anderen „Pflanzen fressenden“ Lebewesen so. Allerdings muss die Darmflora, um diese Aufgabe meistern zu können, gesund sein! Vitamin B12 regt die Blutbildung an. Zu wenig Vitamin B12 führt zu einem Mangel an roten Blutkörperchen. Oft kann ein Mangel an roten Blutkörperchen mit Chlorophyll (das in grünen Blättern und Gräsern enthalten ist) erfolgreich „behandelt“ werden. Es wird vermutet, dass Chlorophyll das Entstehen von Fäulnisbakterien im Darm hemmt, sodass die natürliche Darmflora wieder ausreichend Vitamin B12 produzieren kann.

Zwiebeln, Knoblauch und Lauchgemüse

Ich verwende Zwiebeln, Knoblauch und Lauchgemüse nicht gern, da sie Stoffe enthalten, die die unteren Chakras (Energiezentren) negativ beeinflussen, wie schon in den Veden – den heiligen Schriften des Hinduismus – nachzulesen ist. Zwiebeln und Knoblauch (aber auch Kaffee und Kakao) verstopfen die feineren Energiekanäle. Außerdem verursachen sie Blähungen und Bauchkrämpfe. Wer sich ausschließlich rohköstlich ernährt, empfindet den Geschmack dieser Pflanzen ohnehin als unangenehm und lehnt sie allein schon deshalb ab. Im Allgemeinen erzeugen Zwiebeln, Knoblauch und andere Lauchgewächse einen sehr schlechten Atem und andere übel riechende Ausdünstungen. Eine Ausnahme ist hier der *Bärlauch*. Vor dem Blühen gepflückt, schmeckt er herrlich und ist außerdem leicht verdaulich. Er reinigt die Blutgefäße und macht im Körper so

richtig Frühjahrsputz. Sie können ihn trocknen und auf diese Weise haltbar machen. Allerdings büßt er dabei leider sehr an Aroma ein. Besser ist es, Sie legen ihn in kalt gepresstes Öl ein, auf diese Weise behält er seinen Geschmack ... und Sie können den Bärlauch dann das ganze Jahr über genießen.

Wann, wie und wie viel wir essen sollten

Stehen wir sehr früh am Morgen auf, sollten wir noch keine feste Nahrung zu uns nehmen, hier sind Obst- oder Gemüsesaft als Frühstück anzuraten, denn vor 10 Uhr befindet sich unser Körper in der Ausscheidungsphase und so kann er die in den Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe noch nicht gut aufnehmen. Haben wir am Abend zuvor spät gegessen, so bleibt die Nahrung ohnehin bis zum anderen Morgen im Magen, denn dieser „arbeitet“ ab etwa 19 Uhr nur noch zu ungefähr 25 Prozent, sodass wir morgens noch mit einem Gefühl der Sättigung aufstehen. Es ist also ratsam, nach 19 Uhr keine Speisen mehr zu sich zu nehmen, denn über Nacht haben die Nahrungsmittel dann zwölf Stunden Zeit zu gären - und bei unserer Körpertemperatur sind die Verhältnisse dafür ideal. Am besten verdaut unser Körper zwischen 10 und 14 Uhr.

Zwischen den Mahlzeiten sollten stets mindestens vier Stunden Abstand sein, das ist die Zeit, die unser Magen-Darm-Trakt braucht, um die Nahrung vollständig zu verdauen - immer vorausgesetzt, dass es sich um für den Menschen artgerechte Nahrungsmittel handelt. Wer gern tierische Produkte isst, der sollte wissen, dass der Magen acht Stunden braucht, um Fleisch zu verdauen, sechs Stunden braucht er für Milch und bis zu zwölf Stunden für Wurst.

Im Zusammenhang mit der Frage, wie oft wir essen sollten, steht das Modewort *Dinner Canceling*: Wir können also etwa am Abend ganz auf Nahrung verzichten. Befürworter dieser Methode wollen diese Ernährungsweise allerdings nicht als Methode zur Gewichtsreduktion verstanden wissen, sie soll vielmehr dem Alterungsprozess entgegenwirken, die Regeneration der Körperzellen fördern und sogar den Muskelaufbau anregen und die Fettspeicherung bremsen.

Der schwedische Ernährungsreformer Are Waerland (1876 bis 1955) entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts eine vegetarische Ernährungsform auf der Basis von Rohkost und einem von ihm erdachten Getreidebrei namens „Kruska“. Diese Art, sich zu ernähren, fördert die Gesundheit und unterstützt vor allem das Immunsystem. Waerland beschäftigte sich viele Jahre lang mit „Ernährung und Verdauung“ und entwickelte und veröffentlichte zu diesem Thema eigene Theorien. Er war der Ansicht, dass unser Körper zwischen 4 Uhr morgens und 12 Uhr mittags mit Ausscheidungsprozessen beschäftigt ist. Von 12 bis 20 Uhr ist seine Aufnahmezeit und von 20 Uhr abends bis 4 Uhr morgens seine Speicherungszeit.

Die russische Ärztin Galina Schatalova ist ebenfalls davon überzeugt, dass der menschliche Organismus ausschließlich auf pflanzliche Nahrungsmittel festgelegt ist und bei artgerechter Ernährung sogar 150 Jahre alt werden kann. In ihrem Buch *Wir fressen uns zu Tode* erläutert sie die anatomischen und physiologischen Hintergründe ihres Konzepts und berichtet von ihren spek-

takulären Erfahrungen bei der praktischen Erprobung. Sie ist der Ansicht, dass wir zum Frühstück gar keine feste Nahrung zu uns nehmen sollten, etwa um 14 Uhr eine Hauptmahlzeit und zwischen 17 und 18 Uhr ein Abendessen. Außerdem sagt sie, am besten sei es, sogar nur eine Mahlzeit am Tag zu sich zu nehmen: die Hauptmahlzeit. Auf jeden Fall aber soll darauf geachtet werden, dass mindestens vier Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen.

Der Heilpraktiker Henning Müller-Burzler, der ein Naturheil- und Allergiezentrum betreibt, legt uns nahe, unser Frühstück nicht vor 11 Uhr, die Hauptmahlzeit zwischen 12 und 14 Uhr und das Abendessen in der Zeit von 17 bis 20 Uhr einzunehmen.

Mir tut es gut, vor 11 Uhr höchstens einen Frucht- oder Gemüsesaft zu trinken. Zwischen 12 und 14 Uhr nehme ich meine Hauptmahlzeit zu mir und vor 18 Uhr noch eine Kleinigkeit ... oder eben gar nichts mehr. Abends trinke ich gern noch einen Liter Quellwasser oder nehme einen Drink aus Quellwasser mit Gerstengraspulver zu mir. Das bekommt mir persönlich am besten. Sie sollten lernen, auf Ihren Körper zu hören, und damit beginnen, in sich hineinzuspüren, denn Ihr Körper sagt Ihnen genau, *was gut für Sie ist!*

Zusammenfassend gilt die Regel, dass Sie morgens bis 10 Uhr am besten nur Obst- und Gemüsesäfte trinken, ab 10 Uhr feste Nahrung und nach 19 Uhr keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen sollten. Außerdem sollten Sie Ihrem Verdauungstrakt zwischen den Mahlzeiten mindestens vier Stunden Zeit lassen, seine Arbeit zu verrichten.

Was wir essen, ist wichtig, aber nicht weniger wichtig ist, wie wir essen. Denn die Verwertung der Nahrung, die wir aufnehmen, hängt davon ab, wie bewusst oder unbewusst wir essen. Und so möchte ich Ihnen hier neun Leitlinien für Ihre Mahlzeiten mit auf den Weg geben:

1. *Ruhe*: Gönnen Sie sich Ruhe, wenn Sie essen. Die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane werden belastet, wenn Stress und Unruhe mit am Tisch sitzen. Bei manchen Völkern spricht man kein Wort, während man isst.
2. *Kontakt zu den Speisen*: Besinnen Sie sich darauf, woher die Nahrungsmittel kommen und wer die Speisen zubereitet hat.
3. *Dankbarkeit*: Danken Sie für Ihre Speisen und segnen Sie sie - das erhöht die Lebensenergie des Lebensmittels.
4. *Kauen*: Kauen Sie gründlich - besonders den ersten Bissen, da genau jetzt die Ausschüttung der Verdauungssäfte angeregt wird.
5. *Die Sinne*: Haut, Augen, Nase, Zunge und Ohren erlauben eine bewusste Wahrnehmung, die uns noch mehr Freude am Essen haben lässt.
6. *Trinken*: Trinken Sie so wenig wie möglich beim Essen, am besten gar nichts. Flüssigkeit behindert die Verdauungssäfte bei ihrer Arbeit - der Verdauung. (Generell empfehle ich Ihnen, bis 30 Minuten nach dem Essen keine Flüssigkeit zu sich zu nehmen.)
7. *Das rechte Maß*: Unser Körper signalisiert uns, wann er genug Nahrung aufgenommen hat. Wir fühlen uns dann satt. Achten Sie bitte genau auf Ihr Körpergefühl. Wer zu viel isst, belastet seine Organe (auch wenn es gesunde Nahrung ist).

8. *Bewusst essen*: Fernsehen, Zeitung lesen, Radio hören oder andere Ablenkungen werten das Essen ab. Farben, Formen und der Geruch des Essens sind Energien, die den feinstofflichen Körper nähren und mit unserem Bewusstsein aufgenommen werden können. Konzentrieren Sie sich ganz aufs Essen, während Sie die zubereitete Nahrung zu sich nehmen. Tun Sie nichts anderes nebenher.
9. *Genuss*: Genießen Sie jede Mahlzeit in Stille – sie ist wahre Lebensfreude!

Sehr wichtig ist in jedem Fall Nummer 7 der Leitlinien: Essen Sie mit Maß! Schon Jesus lehrte: „Das Gewicht Eurer täglichen Nahrung sei nicht weniger als ein Mina [rund 1 Pfund], soll jedoch nicht über zwei Mina gehen“ (*Heliand. Evangelium des vollkommenen Lebens*). Außerdem sollten Sie nur essen, wenn Sie hungrig sind! Das Hungergefühl eines Rohköstlers ist übrigens angenehmer als das eines Menschen, der gekochte Nahrung zu sich nimmt.

„Die richtige Art, viel zu essen, besteht darin, wenig zu essen; so lebt man lange genug, um viel essen zu können.“

Anonym

Erläuterungen

Mengenangaben:

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
l	Liter
g	Gramm

Zubereitungskategorien:

- * einfache Zubereitung
- ** braucht ein wenig Geduld
- *** braucht Zeit und ein wenig Erfahrung

Getreideflocken und Milchprodukte – ein gesundes Frühstück?

Müsli aus frisch geschrotetem Getreide oder frischen Getreideflocken, Früchten und Milch ist ein beliebtes und hoch gelobtes Frühstück. Neu mag Ihnen jedoch die Tatsache sein, dass Getreide und Milch gar nicht miteinander harmonieren, da die im Getreide enthaltene Phytinsäure und das Kalzium der Milch unlösliche Salze bilden. Auf diese Weise wird dem Organismus kein Kalzium zugeführt, im Gegenteil: Um das „gesunde“ Müsli verdauen zu können, benötigt der Körper Kalzium, das er hauptsächlich den Knochen entzieht. Wir führen uns also kein Kalzium zu, wenn wir Müsli mit Milch zum Frühstück essen, sondern wir rauben unserem Körper Kalzium! Getreidemüsli ist schwer zu verdauen (es raubt uns somit Energie!) und es wird sogar noch schwerer verdaulich durch die heute übliche Zubereitung. Wir geben Honig, Früchte und Milch dazu – und so haben wir gärende, unverdauliche Stärke im Bauch, die unsere Organe belastet und uns aufbläht.

Wollen wir Getreide, Samen und Nüsse leicht verdaulich machen, damit unser Körper die darin enthaltenen Nährstoffe gut aufnehmen kann, müssen wir sie ankeimen und anschließend roh verzehren. Hat der Keimvorgang eingesetzt, so ist es quasi Gemüse und kein Samen mehr. Nun können wir Getreide, Nüsse und Samen gut verdauen! (Siehe auch unter „Nüsse, Samen und Getreide“, Seite 135 f.)

Für viele Müsli in diesem Rezeptbuch werden Getreideflocken verwendet. Diese können mit der Flockenmühle oder mit dem Wellholz hergestellt werden – Letzteres dauert ein bisschen länger und ist ein wenig aufwändiger. Hierfür geben Sie die in Quellwasser eingeweichten und gut abgetropften Getreidekörner auf ein Haushaltsbrettchen (sie sollten nicht zu dicht liegen), nehmen ein Wellholz zur Hand und bewegen es mit Druck über das Getreide. Auf diese Weise werden die Körner zu „Flocken“ zerdrückt.

Ich empfehle Ihnen, zum Frühstück ein Müsli mit Nüssen und Früchten zuzubereiten. Es ist eine besonders „effektive“ Morgenmahlzeit, denn das Pektin in Äpfeln und Birnen regt die Peristaltik im Magen-Darm-Trakt an, Beeren – speziell die dunkelblauen und roten – unterstützen die Blutbildung und Nüsse verlangsamen die Abgabe von Fruktose ins Blut. Dieses Müsli ist ein Powerfrühstück, das Ihnen über längere Zeit Energie spendet!

Avocadomüsli mit geriebenem Apfel*



Zutaten für 1 Portion

1 Avocado (Hass oder Lula - auf jeden Fall sehr weich) ☼ 1 Limone (Wichtig! Mit Zitrone schmeckt das Müsli nicht.) ☼ 2 EL rohes Mandelpüree (Bezugsquelle auf Seite 142) ☼ $\frac{1}{2}$ l Quellwasser ☼ 5 Datteln (Halawi oder Khadrawi kristall) ☼ 2 Äpfel
Zum Dekorieren: 1 Limettenscheibe

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Die Datteln entkernen. Die Limone entsaften. Das Fruchtfleisch der Avocado, die Datteln, das Mandelpüree, den Limonensaft mit dem Quellwasser im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Die Äpfel fein raspeln. Je eine Hälfte der geraspelten Äpfel in eine der Avocadoschalenhälften füllen und die Avocadocreme darübergeben. Mit einer Limettenscheibe verzieren.

Vorbereitung: 0

Zubereitung: 15 Minuten

Haltbarkeit: 0

Geräte: Mixer

Birchermüsli**



Zutaten für 1 Portion

100 g Hafer (3 Tage in Quellwasser angekeimt, gespült und gut abgetropft) ☼ 1 EL Mandeln (10 Stunden in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft) ☼ 1 Zitrone ☼ 2 EL rohes Mandelpüree (Bezugsquelle auf Seite 142) ☼ $\frac{1}{8}$ l Quellwasser ☼ 5 Datteln (Khadrawi oder Halawi kristall) ☼ 2 Äpfel (etwa 400 Gramm einer säuerlichen Sorte) ☼ 1 EL Hanfnussöl

Die Mandeln – wer es feiner möchte, kann die Haut vor dem Zurücktrocknen abziehen – im Dörrgerät ungefähr 10 Stunden trocknen lassen. Danach fein hacken. Den abgetropften Hafer mit dem Wellholz oder der Flockenmühle zu Haferflocken verarbeiten (siehe Seite 18). Die Zitrone entsaften. Die Datteln entkernen. Den Zitronensaft, das Quellwasser, die entkernten Datteln, das Mandelpüree, das Hanfnussöl und das Wasser im Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten. Die Äpfel auf einer Glasreibe fein reiben (am besten mit der Schale). Das Apfelmus und die Haferflocken miteinander vermengen. Die Creme darübergießen und das Müsli mit den gehackten Mandeln bestreuen.

Vorbereitung: 3 Tage

Zubereitung: 45 Minuten

Trocknen: 10 Stunden bei 40° C

Haltbarkeit: 0

Geräte: Keimgerät, Dörrgerät, Mixer

Wissenswertes: Hafer kann nur sehr schwer zum Keimen gebracht werden. Obgleich nach drei Tagen in der Regel kein Keimling sichtbar wird, ist der angekeimte Hafer nun schon enzymatisch aktiv – das heißt, er bildet Enzyme, die für sein Wachstum und für unseren Organismus wichtig sind, und kann gut verdaut werden.

Haselnussmüsli*



Zutaten für 1 Portion

20 g Buchweizen (10 Stunden in Quellwasser eingeweicht, abgetropft und danach etwa 10 Stunden bei 40° C im Dörrgerät getrocknet) ☼ 50 g Haselnüsse (10 Stunden in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft) ☼ 20 g Sonnenblumenkerne (10 Stunden in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft) ☼ 5 Datteln (Khadrawi) ☼ 3 Orangen ☼ verschiedene Früchte Ihrer Wahl, je nach Saison (Äpfel, Birnen, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Kiwis, Bananen, Weintrauben, Pfirsiche ...)



2 Orangen entsaften. Den Saft zusammen mit den Nüssen, den Sonnenblumenkernen und den entkernten Datteln zu dem Orangensaft in den Mixer geben und alles gut pürieren. So entsteht ein süßer Brei, der als Grundlage für dieses Müsli dient. Die verschiedenen frischen Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und unter die Masse heben. Den Saft der dritten Orange über das Müsli geben und die Buchweizennüsschen darüberstreuen.

Vorbereitung: 20 Stunden

Zubereitung: 10 Minuten

Haltbarkeit: 0

Geräte: Dörrgerät, Mixer

••••• **Tip:** Den Buchweizen kann man auf Vorrat einweichen und im Dörrgerät zurücktrocknen. •••••

Hirsemüsli mit Orangensahne**



Zutaten für 1 Portion

100 g Hirse (2 Tage in Quellwasser angekeimt, gewaschen und gut abgetropft) ☼ 1 Banane
☼ 2 saure Äpfel ☼ 3 getrocknete Aprikosen

Für die Orangensahne: 1 Orange ☼ 2 Datteln ☼ 3 EL kalt gepresstes Haselnussöl ☼
1 EL rohes Mandelpüree (Bezugsquelle auf Seite 142)

Zum Dekorieren: 20 g getrocknete Beeren der Berberitze

Die Hirsekörner in einem Mixer zu feinem Mus verarbeiten. Die beiden Äpfel schälen und auf einer Glasreibe fein raspeln. Die Aprikosen fein wiegen. Alle Zutaten gut vermengen.

Orangensahne: Die Orange entsaften. Die Datteln entkernen. Das Mandelpüree mit dem Orangensaft und den entkernten Datteln im Mixer pürieren. Langsam das Öl zugeben, bis eine steife „Sahne“ entsteht.

Die Banane schälen, klein schneiden und (den größten Teil) in ein hübsches Schälchen geben. Die Hirse-Apfelmus-Masse darübergeben. Mit den restlichen Bananenscheiben, der Orangensahne und den Beeren der Berberitze verzieren.

Vorbereitung: 2 Tage

Zubereitung: 10 Minuten

Haltbarkeit: 0

Geräte: Keimgerät, Mixer

Müsli „Birne Helene“*



Zutaten für 1 Portion

2 Birnen (süße Sorte) 🌱 50 g geknackte Makadamianüsse 🌱 50 g Sonnenblumenkerne (10 Stunden in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft) 🌱 5 Datteln (Khadrawi)

Für die Soße: 6 Datteln (Khadrawi) 🌱 4 ungesalzene Oliven (Bezugsquelle auf Seite 142) 🌱 2 Orangen 🌱 1 EL rohes Mandelpüree (Bezugsquelle auf Seite 142)

Die Birnen entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Makadamianüsse fein hacken. Die Datteln entkernen, klein schneiden und mit den Sonnenblumenkernen und den Nüssen unter die Birnenstücke heben.

Soße: Datteln und Oliven entkernen. Die Orangen entsaften. Alle Zutaten im Mixer zu einer feinen „Schokoladencreme“ pürieren. Die Schokoladencreme über das Müsli geben.

Vorbereitung: 10 Stunden

Zubereitung: 20 Minuten

Haltbarkeit: 0

Geräte: Mixer



Gabriele Mauz

Rohkostlichkeiten zum Frühstück

**Ein Leitfaden, der auch inspiriert, selbst
bei der Zubereitung des Frühstücks zu experimentieren**

Rohkostlichkeiten zum Frühstück nähren unseren Geist und unsere Seele und sind damit ideal für Schüler und Berufstätige, die vormittags leistungsfähig sein müssen. Mehr als hundert köstliche Frühstücksrezepte hat die Autorin hier zusammengestellt. Der Leser findet viele leckere Müslis, Frühstücksbreie, Flakes und Crisps, Milchprodukte; salzige Brotaufstriche und Powerriegel; süße Brotaufstriche, Süßigkeiten, Energieriegel und süße Stückchen; Brote, Powerdrinks – und allerlei Wissenswertes und zahlreiche Tipps rund um das Thema „Rohkostküche“.

Mit mehr als 100 Rezepten für leckere Rohkostlichkeiten zum Frühstück ... und vielen praktischen Tipps rund um das Thema „Rohkostküche“.

144 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-939570-39-4