

**Leicht & froh  
abnehmen in 40 Tagen**





Gabriele Mauz

# Leicht & froh abnehmen in 40 Tagen

Der rohköstliche Fahrplan zu Ihrem  
Wohlfühlgewicht. Mit Einkaufsliste  
und Rezepten für jeden Tag

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten.

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

Redaktion und Lektorat: Ute Orth

Korrektorat: Ulrike Oberländer

Fotos der Rezepte: André Wagner

Foodstyling: Berlind Wagner

Sonstige Fotos und Illustrationen: Shutterstock

Umschlaggestaltung: Kurt Liebig

Layout und Satz: Kurt Liebig, Sandra Roth

Druck: Dimograf Druckerei GmbH, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-261-8

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	7
Gesund und mühelos zum Idealgewicht mit Rohkost	8
Wie Sie mit diesem Buch umgehen	9
Was Sie brauchen	11
Bevor Sie beginnen	16
Ein neues Körpergefühl	20
<b>Leicht und froh abnehmen – Die Rezepte</b>	23
Ihre Einkaufsliste für die 1. Woche	24
Rezepte 1.–7. Tag	26
Ihre Einkaufsliste für die 2. Woche	58
Rezepte 8.–14. Tag	59
Ihre Einkaufsliste für die 3. Woche	90
Rezepte 15.–21. Tag	92
Ihre Einkaufsliste für die 4. Woche	122
Rezepte 22.–28. Tag	123
Ihre Einkaufsliste für die 5. Woche	154
Rezepte 29.–35. Tag	155
Ihre Einkaufsliste für die letzten 5 Tage	186
Rezepte 36.–40. Tag	187
<b>Anhang</b>	209
Zubereitungsmethoden	210
Zutaten	214
Küchengeräte und Utensilien	225
Bezugsquellen	228
Literaturverzeichnis	230
Alle Rezepte auf einen Blick	232
Über die Autorin	235

**Mengenangaben:** EL – Esslöffel, TL – Teelöffel, Msp – Messerspitze, l – Liter, g – Gramm

**Hinweis:** Für die meisten **Zutaten, Küchengeräte und Utensilien** diesem Buch sind im Anhang (ab Seite 228) die Bezugsquellen angegeben.

## Gesund und mühelos zum Idealgewicht mit Rohkost

Mit roher, lebendiger Vitalkost können Sie abnehmen, ohne zu hungern. Das glauben Sie nicht? Es ist ganz einfach: Genießen Sie 40 Tage lang die in diesem Buch empfohlenen rohköstlichen Gerichte. Sie werden staunen, wie schnell und leicht Sie damit Ihr Gewicht reduzieren können. Dabei müssen Sie nicht hungern wie bei gewöhnlichen Diäten, Sie MÜSSEN sogar VIEL essen – hauptsächlich Obst –, um VIEL abzunehmen! Ja, ganz richtig: Je mehr Obst Sie essen, desto schneller und desto mehr werden Sie abnehmen!!

Da diese Form der Gewichtsreduzierung aber im Grunde sehr radikal ist, empfehle ich Ihnen, etwas moderater vorzugehen und auch Nüsse sowie andere gesunde Fette zu sich zu nehmen. Trotzdem werden Sie täglich bis zu 200 Gramm an Gewicht verlieren!

Und die Gewichtsreduzierung mit Rohkost hat im Vergleich zu einseitigen Diäten einen weiteren entscheidenden Vorteil: Mangelerscheinungen werden ausbleiben, da Sie alle wichtigen Makro- sowie Mikronährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen! Fett, Eiweiß und Kohlehydrate werden auch als „Makro.nährstoffe“ bezeichnet. Sie versorgen unseren Körper mit Energie. Mikronährstoffe wie Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe liefern uns hingegen nicht unmittelbar Energie, sind aber dennoch lebenswichtige Bausteine für zahlreiche unserer Körperfunktionen. Mit Rohkost bekommt der menschliche Körper alles, was er benötigt, um schlank, gesund und bis ins hohe Alter vital zu bleiben. Und das aus einem ganz einfachen Grund: Wenn Sie Ihr Essen erhitzen, gehen die meisten Vitalstoffe und auch Inhaltsstoffe, die unsere Verdauung regulieren, verloren. So werden beispielsweise Enzyme ab einer Temperatur von 40°C zerstört.

Dazu ein Beispiel: Wenn wir Fieber haben, das über 40°C steigt, werden unsere körpereigenen Proteine denaturiert, d. h., sie gerinnen. Solange das hohe Fieber nicht allzu lange anhält, ist dieser Vorgang reversibel. Bei Temperaturen von über 42°C ist er jedoch irreversibel. Zudem kann es nach etwa sechs Stunden bei der Wiederherstellung der nativen Struktur der Proteine zu Problemen kommen, selbst wenn eine Körpertemperatur von 42°C nicht erreicht wurde. Arbeiten die Enzyme unseres Grundstoffwechsels nicht mehr, ist die ausreichende Versorgung

des Körpers mit Energie nicht mehr möglich. Temperaturen von über 40°C zerstören also Leben.

Wenn wir über 40°C erhitze Lebensmittel zu uns nehmen, passiert vereinfacht Folgendes: Durch den Mangel an Enzymen kann die Nahrung von unserem Stoffwechsel nicht richtig aufgeschlüsselt und verdaut werden. Der Körper verschlackt zunehmend und dadurch erhöht sich unser Gewicht. So macht Pizza mit ihrem hohen Anteil an erhitztem Fett und gekochter Stärke beispielsweise besonders schnell dick! Rohe Fette wie z.B. das Fett der Avocado oder von rohen Oliven können hingegen tatsächlich dazu beitragen, dass wir Gewicht verlieren, weil in diesen Fetten die Lipasen (Enzyme) noch vorhanden sind.

Fazit: Wenn Sie schnell abnehmen wollen, sollten Sie am besten ausschließlich Obst essen. Es reinigt den Körper und lässt überschüssige Pfunde extrem schnell dahinschmelzen. Und dabei müssen Sie nicht einmal auf die Menge achten, keine Kalorien zählen, geschweige denn die Regeln der Trennkost beherrschen. Essen Sie davon einfach, soviel Sie wollen und was Sie wollen! Ananas, Grapefruit, Weintrauben (mit Kernen) und Kiwis haben zudem eine entschlackende Wirkung.

Sie werden schon nach kurzer Zeit feststellen, wie schnell Ihre überschüssigen Pfunde purzeln! Dieser Erfolg ist auch einer guten Verdauung zuzuschreiben, denn wenn Sie sich mit rohem Obst und Gemüse ernähren, führen Sie Ihrem Darm extrem viele Ballast- bzw. Faserstoffe zu.

Probieren Sie es einfach aus! Sie werden staunen! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Abnehmen und viel Freude mit den leckeren rohköstlichen Gerichten in diesem Buch. Und vergessen Sie nicht: Essen Sie sich daran satt und vergessen Sie das Hungern!

Ihre *Gabriele Mauz*

Nicht alles, was Genuss bereitet, ist auch wohltuend,  
aber alles, was wohltuend ist, bereitet auch Genuss.

*Pythagoras von Samos (570–500 v. Chr.)*

## Wie Sie mit diesem Buch umgehen

Mithilfe der Rezepte in diesem Buch beschreiten Sie einen neuen Weg zu Ihrem Idealgewicht, auf dem ich Sie durch die detailgenau ausgearbeiteten Rezepte Schritt für Schritt begleiten möchte. Der rohköstliche 40-Tage-Fahrplan lässt sich mit wenig Zeitaufwand leicht in Ihre Tagesroutine integrieren. Die „Geheimnisse“ der rohköstlichen Zubereitung sind schnell erlernt und Sie werden Ihnen schon bald routiniert von der Hand gehen. Die Rezepte sind leicht zuzubereiten, denn sie sollen es Ihnen erleichtern, Ihr Erfolgsprogramm täglich mit Freude in die Tat umzusetzen. Daher bietet Ihnen dieses Buch konkret vorgegebene Gerichte und Wochenpläne, die jeweils eine Einheit bilden.

Aber dieser Fahrplan soll Sie nicht einengen. Wenn Sie sich wohler dabei fühlen, Ihren Tag individuell zu gestalten – dann tun sie das! Variieren Sie die Zutaten, tauschen Sie Speiseabfolgen aus, lassen Sie Mahlzeiten aus oder essen Sie einfach mehr davon. Und falls Sie einmal Früchte übrig haben, können Sie diese auch für Ihre Zwischenmahlzeiten verwenden.

Kurzum, in diesen 40 Tagen können Sie nach Herzenslust variieren und genießen – mit einer einzigen Ausnahme: Alles, was Sie zu sich nehmen, MUSS roh sein, darf also nicht über 40°C erhitzt sein! Dann ist Ihnen der Erfolg garantiert.

## Auswärts essen und trinken

Wenn Sie während „Ihrer 40 Tage“ zum Essen in ein Restaurant gehen wollen, so ist das absolut kein Problem! Sie nehmen einfach Ihr eigenes Dressing mitsamt Pizzabrot oder Essener-Brot mit und bestellen sich dazu Rohkost mit (in etwa) folgenden Worten: „Aus gesundheitlichen Gründen darf ich heute nur Rohkost essen. Können Sie mir bitte einen schönen großen Salatteller ohne Soße zubereiten? Mein Dressing und rohköstliches Brot habe ich selbst mitgebracht. Ist das in Ordnung für Sie?“

Auf diese Weise habe ich *immer* bekommen, was ich wollte. Auch meine Bestellung für Leitungswasser wurde stets ausgeführt. Bitten Sie einfach um eine Karaffe Leitungswasser und betonen Sie, dass Sie auch gern dafür zahlen.

Ich wünsche Ihnen viel Selbstbewusstsein für Ihren Restaurantbesuch!

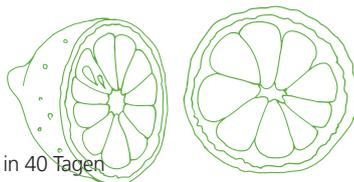
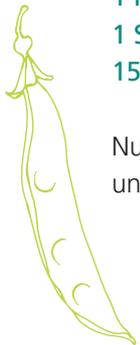
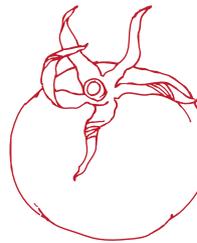
# Ihre Einkaufsliste für die 1. Woche

2 Packungen „Sprossenmix“ (am besten gleich ansetzen und keimen lassen! – alternativ 1 Packung verzehrfertige Kressesprossen in Bio-Qualität)

- 12 Äpfel
- 1 Ananas
- 5 Bananen
- 5 Birnen
- 5 frische Feigen (am besten die Sorte Black Mission)
- 2 Kiwis
- 1 Limone
- 2 Mangos
- 10 Orangen
- 300 g rote Weintrauben mit Kernen
- 6 Zitronen
- 1 Limette
- 2 Avocados (am besten die Sorte Hass)
- 1 Röschen Brokkoli
- 1 Butternutkürbis
- 1 Fenchelknolle
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 15 Karotten

- 1 frische Meerrettichwurzel (bitte gut verpackt im Kühlschrank aufbewahren – Sie benötigen den Meerrettich auch in den kommenden Wochen)
- 1 rote und 1 orangefarbene Paprika
- 1 weißer Rettich
- 2 Rote Bete (1 kleine, 1 mittelgroße)
- 2 Salatgurken
- 2 Fleischtomaten
- 13 Tomaten
- 1 runde Zucchini (klein)
- 1 Bio-Basilikum im Topf
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 Pfefferminzblätter

Nun haben Sie alles für Ihr rohköstliches 40-Tage-Programm vorbereitet und können damit beginnen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!



# Rote-Bete-Smoothie

## Zutaten

- 2 EL Chiasamen (in Quellwasser eingeweicht)
- 4 Äpfel
- 3 Karotten
- 1/3 Salatgurke (den Rest für das morgige Mittag- und Abendessen aufbewahren)
- 1 kleine Rote Bete
- 1 Stück frische Ingwerwurzel (je nach Geschmack)

## Vorbereitung

Bevor Sie mit der Zubereitung Ihres Frühstücks (Rote-Bete-Smoothie) beginnen, weichen Sie die 2 Esslöffel Chiasamen in 20 Esslöffeln Quellwasser ein.

## Zubereitung

Die Äpfel entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Karotten putzen und die Enden abschneiden. Die Gurke und die Rote Bete ebenso putzen, die Enden abschneiden und in grobe Stücke schneiden. Dann alle Obst- und Gemüsestücke sowie den Ingwer entsaften. Wenn Sie auch die Blätter der Roten Bete entsaften und dazugeben, wird Ihr Smoothie noch gehaltvoller. Die eingeweichten Chiasamen unterrühren und genießen.

Vorbereitungszeit: 0  
Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Haltbarkeit: 0  
Geräte: Entsafter

**Vorbereitung:** Für Ihr *Abendessen* (SowieLe mit Pizzabrot) die 30 Gramm Walnüsse in reichlich Quellwasser einweichen.



# Fenchel-Pfefferminzsalat mit frischen Feigen

## Zutaten

Für den Salat:

**1 Fenchelknolle**

**5 frische Feigen**

Für das Dressing:

**6 Pfefferminzblätter**

**1 Orange**

**1 Msp. Himalajasalz**

**1 Msp. gemahlener Kardamom**

**1 TL Zitronensaft**

**3 EL Olivenöl**

## Zubereitung

**Salat:** Von der Fenchelknolle die äußeren Blätter entfernen, da sie harte Blattrippen haben. Das untere harte Ende ebenfalls abschneiden. Die Knolle in dünne Scheiben schneiden. Die Feigen waschen, den Stiel entfernen und vierteln. Eine halbe Feige zum Dekorieren aufbewahren. Die Fenchelscheiben und die geviertelten Feigen auf einem großen Teller dekorativ anrichten.

**Dressing:** Die Orange auspressen. Die Pfefferminzblätter fein schneiden und in den Saft der Orange dazugeben. Zitronensaft, Salz und Kardamom hinzufügen. Das Ganze ½ Stunde ziehen lassen. Dann das Olivenöl dazugeben und die Soße ein paar Minuten mit der Gabel schlagen, bis sie cremig wird.

Die Fenchelscheiben mit dem Dressing beträufeln. Das Fenchelgrün hacken und darüberstreuen, mit der halben Feige dekorieren und auf den Tisch bringen.

**Vorbereitungszeit: 0**

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Haltbarkeit: 0**

**Geräte: scharfes Messer**



# SowieLe mit Pizzabrot (So wie Leberwurst)

## Zutaten

- 30 g Walnüsse (in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft)**
- 1 Fleischtomate**
- 1 TL Nama Shoyu**
- 10 Basilikumblätter**
- 1/3 weißer Rettich (die restlichen Drittel für das morgige Abendessen und für das Abendessen am 7. Tag aufbewahren)**
- 1 Tomate**
- Pizzabrot (Rezept Seite 17, Menge nach Belieben)**

## Zubereitung

Die Walnüsse in der Küchenmaschine – je nach Geschmack – fein bis grob hacken. (Ergibt feine oder grobe „SowieLe“.) Die Fleischtomate wie einen Apfel schälen, die harten Teile entfernen und das Fleisch in kleine Würfel (Brunoise) schneiden. Das Tomatenwasser, so gut es geht, abtropfen lassen. Die Nussmasse mit Shoyu und der Brunoise gut vermischen. Dann die Basilikumblätter fein hacken und unter die „SowieLe“-Masse mischen. Die Tomate von den harten Teilen befreien, in dicke Scheiben schneiden und wie eine Rosette in einer dekorativen Schüssel auslegen. Den weißen Rettich schälen, rädeln und in der Mitte der Tomatenrosette platzieren. Ein Schälchen mit SowieLe danebenstellen und mit Pizzabrot genießen.

Einweichzeit: über Nacht

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Haltbarkeit: 1 Tag

Geräte: Küchenmaschine oder Mixer

**Für den nächsten Tag vorbereiten:** *Frühstück* (Müsli „Birne Helene“): Zunächst 30 Gramm Macadamianüsse und separat 30 Gramm Sonnenblumenkerne in reichlich Quellwasser einweichen. Dann 3 zuvor entkernte Datteln in so viel Quellwasser einweichen, dass sie gerade bedeckt sind und sich gut vollsaugen können.

# Müsli „Birne Helene“

## Zutaten

Für das Müsli:

**2 süße Birnen**

**30 g Macadamianüsse (in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft)**

**30 g Sonnenblumenkerne (in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft)**

**5 Datteln**

Für die Soße:

**3 Datteln (entkernt, in Quellwasser eingeweicht und nicht abgetropft)**

**2 EL Seiden-Carobpulver**

**2 Orangen**

**1 Zitrone**

**1 TL rohes Mandelmus**

## Zubereitung

**Müsli:** Die Birnen entkernen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Die Macadamianüsse in der Küchenmaschine fein hacken. Die Datteln entkernen, klein schneiden und mit den Sonnenblumenkernen und den Nüssen unter die Birnenstücke heben.

**Soße:** Die Zitrone und die Orangen auspressen. Dann die Datteln mit dem Einweichwasser, dem Carobpulver, dem Mandelmus und dem Saft der Zitrusfrüchte im Mixer zu einer feinen „Schokoladencreme“ pürieren.

Die Schokoladencreme über das Müsli geben und genießen.

Einweichzeit: über Nacht

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Haltbarkeit: 0

Geräte: Küchenmaschine oder Mixer

# Tomatensuppe mit Chufa-Chia-Konfekt

## Zutaten

**4 Tomaten**  
**1/3 Salatgurke**  
**1 EL Olivenöl**  
**Saft von 1/2 Zitrone**  
**1 Msp. Himalajasalz**  
**1 TL Edelhefe**  
**1 Handvoll glatte Petersilie**  
**Chufa-Chia-Konfekt**  
**(Menge nach Belieben)**

## Zubereitung

Drei der Tomaten wie einen Apfel schälen und die harten Teile entfernen. Die Salatgurke ebenso schälen. Dann alle Zutaten außer der Petersilie und der übrigen Tomate im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Evtl. etwas Quellwasser dazugeben, falls die Suppe zu dick sein sollte. Die Petersilie fein wiegen. Die Tomate waschen, die harten Teile entfernen und in Scheiben schneiden.

In einer Schale anrichten und die Petersilie darüberstreuen. Mit Chufa-Chia-Konfekt und Tomatenscheiben dekorieren.

Vorbereitungszeit: 0

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Haltbarkeit: 0

Geräte: Mixer

## Zubereitungsmethoden

### Sprossen ziehen

Das Keimen ist die beste Methode, um die Lebenskraft und den Nährstoffgehalt von Samen und Nüssen zu optimieren. Die meisten Samen kann man keimen lassen. Keimnahrung lässt sich mühelos mit einem Zeitaufwand von täglich zwei bis drei Minuten in jedem Raum ziehen. Man erhält eine hochwertige, nicht umweltbelastete Frischzellnahrung, die köstlich schmeckt, für jedermann erschwinglich ist und während des Keimvorgangs zur doppelten bis dreifachen Quantität und Qualität sprießt. Die Keimdauer ist sehr unterschiedlich. Sie hängt von der Wärme im Raum, von der Jahreszeit und vom Keimgut selbst ab. Die Faustregel lautet: Nach 3 bis 6 Tagen sollte das Keimgut verzehrfertig sein. Einige Getreidesorten wie Hafer, Hirse und Buchweizen werden zwar enzymatisch aktiv, doch sie keimen nicht wirklich.

Ich wende gern die folgende bewährte Keimmethode an: Waschen Sie das Keimgut gründlich und lassen Sie es über Nacht in einer Glasschüssel mit der zwei- bis dreifachen Menge Quellwasser vorquellen. Um der Schimmelpilzbildung vorzubeugen, können Sie dem Quellwasser auch Stein- oder Meersalz zugeben (pro Liter Wasser ½ Teelöffel). Dies versorgt das Keimgut zudem mit zusätzlichen Mineralien. Das Keimgut am nächsten Tag mehrmals mit Leitungswasser abspülen und in ein Sprossengerät geben (beispielsweise in ein „BioSnacky“-Keimglas oder in Einmachgläser).

Wenn Sie den „BioSnacky“ verwenden: Jeden Tag das Wasser in der Auffangschale ausleeren und das Keimgut mit frischem Quellwasser spülen. Die Keimlinge fangen an zu sprießen. Die Keimzeit richtet sich nach dem Keimgut und der gewünschten Größe der Keimlinge.

Grundsätzlich sollte Folgendes beachtet werden: Die Wurzeln der Keimlinge sollten nicht über die Größe des Samenkorns hinauswachsen, da das Keimgut ansonsten schwer verdaulich wird und sein Nährwert abnimmt.

Bohnen und Getreidekeimlinge schmecken nussartig, wenn die Wurzeln nicht länger als das Saatgut selbst werden. Ansonsten büßen auch sie Geschmack und Nährwert ein. Alfalfa- und Rettichsprossen gedeihen

sehr schnell und werden in einer großen Glasschüssel mit reichlich Quellwasser „gebadet“ sobald kleine Blättchen sprießen. Dabei trennen sich die Samenhüllen ab und schwimmen an der Wasseroberfläche, wo sie gut abgeschöpft werden können. Auch die Sprossen von anderen Samen sollten Sie vor dem Verzehr gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

### *Keimgut aufbewahren:*

Keimlinge wachsen nicht (oder kaum) weiter, wenn man sie dicht gepackt in Gläser verschließt und in den Kühlschrank stellt. Die Sprossen bleiben gekühlt bis zu 6 Tagen frisch und bereichern unsere Mahlzeiten mit einer Extra Portion Frischzellenkost.

### *Noch ein paar Worte zu fertigen Sprossen:*

Sprossen werden heutzutage nicht nur in Naturkostläden und Bio-Supermärkten angeboten. Sie bekommen sie mittlerweile fast überall. Kaufen Sie am besten gleich mehrere Sorten, wenn Sie nicht die Zeit haben, sie selbst zu ziehen. Achten Sie dabei jedoch auf Bio-Qualität!

## **Nüsse einweichen**

Rohe Nüsse, deren rohes Mus oder Püree, Kerne und auch Samen sind die lebensenergie- und vitalstoffreichsten Lebensmittel, die uns die Natur zu bieten hat. Und das gilt übrigens auch für gekeimte Getreidekörner. Sie alle sind in der Rohkostküche wegen ihres großen gesundheitlichen Nutzens einfach unverzichtbar.

Nüsse sind – entgegen der weitverbreiteten Meinung – nicht fettreich, sondern mit einem Eiweißanteil von 14 bis 18 Prozent reich an vollwertigem Eiweiß und damit sogar der Sojabohne überlegen. Man kann sie daher auch als „vegetarisches Fleisch“ bezeichnen. Zum Beispiel entspricht der Eiweißgehalt von 500 Gramm Walnusskernen dem von 1,5 Kilogramm magerem Schinken oder 2 Kilogramm eingedickter Sahne oder 2,5 Kilogramm Eiern oder 2,75 Kilogramm Kalbfleisch oder 3 Kilogramm Hühnerfleisch oder 4,75 Litern Milch.

Nüsse sind jedoch Schleim bildend und sollten daher nur in vernünftigen Mengen verzehrt werden: maximal 150 Gramm von ihnen sollten

wir pro Tag zu uns nehmen. Nüsse enthalten zudem auch Säure bildende Anteile, die jedoch bei gleichzeitigem Verzehr von Basen bildendem grünem Blattgemüse neutralisiert werden können.

Bei den meisten Nussorten ist es ratsam, die Nüsse oder Kerne vor dem Verzehr einzuweichen, damit die enthaltenen Enzyminhibitoren deaktiviert bzw. ausgeschwemmt werden. Cashewkerne, Para- und Macadamianüsse bilden hier eine Ausnahme, sie enthalten keine Enzym-inhibitoren. Diese Enzymhemmer verhindern das sofortige Keimen, machen die Nüsse für den Menschen jedoch schwer verdaulich, da sie die Bauchspeicheldrüse belasten und schwer im Magen liegen.

Nüsse sollen – so hat es die Natur vorgesehen – einer neuen Pflanze Leben schenken. Wenn wir sie ankeimen lassen, indem wir sie einweichen, erhalten wir eine hochwertige, nicht umweltbelastete Frischzell-nahrung, denn Keimlinge enthalten ein Vielfaches mehr an Nährstoffen.

Eingeweichte Nüsse und Samen beginnen sofort zu keimen, wodurch die Enzyminhibitoren abgebaut werden. Die neue Pflanze kann sich entwickeln und Nuss- und Samenproteine können nach dem Ankeimen (nach 8 bis 12 Stunden Quellzeit) zu hundert Prozent vom menschlichen Organismus verwertet werden. Hat der Keimvorgang eingesetzt, haben wir es allerdings mit Gemüse und nicht mehr mit Nüssen oder Samen zu tun. Das Einweichen macht sie verträglicher und für den Menschen besser verdaubar. Zudem lösen eingeweichte Nüsse weniger allergische Reaktionen aus.

Die Nuss ist also kein Naschwerk, sondern ein Nahrungsmittel von besonderer Güte und höchstem Energiegehalt.

Sie sollten aber besonders beim Kauf von Nüssen darauf achten, dass diese tatsächlich roh und unbehandelt sind, denn die im Handel angebotenen und zum Großteil eingeführten Nüsse werden häufig mit nicht gut zu heißenden Methoden (wie beispielsweise dem Schwefeln) haltbar gemacht.

## **Trocknen und Dörren**

Trocknen und Dörren sind alte überlieferte Methoden des Haltbar-machens. Unsere Vorfahren benutzten die Sonne und den Wind zum Trocknen und wir nehmen dafür einen Lebensmittelrockner oder ein

Dörrgerät, bei dem wir Temperaturen unter 40 °C einstellen können und so sicherstellen, dass die Inhaltsstoffe der Pflanze weitgehend erhalten bleiben. Trotzdem ist es aber nicht auszuschließen, dass durch die Einwirkung von Sauerstoff und Wärme gesundheitsfördernde Nährstoffe verloren gehen.

Äpfel, Birnen, Aprikosen, Mangos, Erdbeeren, Papaya, Zwetschgen, Trauben, Mirabellen etc. können so haltbar gemacht werden und bereiten uns im Winter wahre Gaumenfreuden. Aber auch Gemüse, wie zum Beispiel Zucchini, kann getrocknet werden.

Zunächst werden die Früchte gewaschen und das Kerngehäuse, die Kerne oder der Stein werden entfernt. Vom Schälen der Äpfel, Birnen oder anderen Früchte rate ich Ihnen ab, da Sie damit wertvolle Nährstoffe einfach wegschneiden. Die Früchte in nicht allzu große Stücke schneiden, auf die Dörrgitter des Trockners legen und bei 40 °C trocknen.

Die Trocknungszeit ist von der verwendeten Frucht abhängig. Am besten schauen Sie immer mal wieder nach, ob die Frucht noch kleiner wird. (Sie schrumpft beim Trocknen, weil sie Wasser verliert.) Wenn sich Ihre Form nicht mehr verändert, können Sie das Trocknen beenden.

Die getrockneten Früchte können Sie einige Monate lang in einem luftdicht verschlossenen Glasbehälter gut aufbewahren.



**Gabriele Mauz**  
**Leicht und froh abnehmen in 40 Tagen**  
**Der rohköstliche Fahrplan zu Ihrem Wohlfühlgewicht.**  
**Mit Einkaufsliste und Rezepten für jeden Tag**

Gesund abzunehmen bedeutet für Gabriele Mauz: froh und mühelos abnehmen! In ihrem neuen Buch zeigt sie, wie einfach es sein kann, mit Rohkost in relativ kurzer Zeit Gewicht zu verlieren. Der entscheidende Vorteil: Rohkostzubereitungen haben in der Regel eine deutlich geringere Kaloriendichte, daher können die Portionen genauso groß sein wie bei herkömmlichen Gerichten und dennoch werden deutlich weniger Kalorien aufgenommen. Dazu versorgen sie den Körper mit vielen Vitalstoffen, die Gesundheit und Fitness steigern. Ein Rohkost-Buch als Fahrplan, der das Schlank werden zu einem Kinderspiel macht. Das 40-Tage-Programm mit leckeren, einfach zubereiteten Rezepten für jeden Tag – für morgens, mittags und abends –, Einkaufslisten für jede Woche und vielen Tipps für ein verbessertes Wohlbefinden und gleichzeitig der Einstieg in eine Ernährungsweise, die nachhaltig gesund, schlank und fit hält.

*237 Seiten, Broschur ISBN: 978-3-86264-261-8*