

Rezeptlos glückliche Naturküche – Inhaltsverzeichnis

Rezeptlos glückliche Naturküche" ist der der praxisbezogene, II. Teil eines zwei Bücher umfassenden Werks. Es bringt die Zutaten ohne Mengenangaben auf den Küchentisch. Die klar formulierten Anregungen verstehen sich als Vorschläge und sind präzise und umfassend genug, um auch den zögernden Benutzer rasch zur eigenen kreativen Rohkost-Zubereitung zu führen. Unser Ziel ist: Einfache, gesunde, schmackhafte Kost zuzubereiten.

Die Nahrung des Menschen ist ebenso wie für jedes andere Lebewesen dieser Erde ursprünglich nicht erhitzt sondern roh gewesen. Auch der moderne Mensch benötigt für seinen funktionierenden Organismus ursprüngliche Nahrung, und der Grad der Bearbeitung entscheidet über den Grad der eigenen Gesundheit. Wer chronisch gesund sein möchte, sollte sich chronisch gesund ernähren, denn "der Mensch ist, was er isst!"

Wir wollen unsere Lebensmittel so natürlich wie möglich belassen und sie geschmackvoll zueinander in Beziehung setzen. Dabei beachten wir neben Geschmack, Form und Farbe alle wichtigen Grundregeln gesunder Ernährung ebenso wie die geschickte Kombinationen aller Nährstoffe. Mit Liebe zubereitet und hübsch dekoriert greifen selbst die größten Skeptiker gern zu! Versprochen!

Im Inhaltsverzeichnis werden nur Grundvorschläge genannt.

Wir wollen weder strenge Rezepturen noch festgelegte Geschmacksformeln vorgesetzt bekommen sondern von vornherein selbständig eigene Abwandlungen der Zubereitungsvorschläge erschaffen können. Darum werden meistens bei jedem Grundvorschlag verschiedene Variationsmöglichkeiten und weitere Anregungen genannt.

Die Alphabetische Anordnung erleichtert das Auffinden der Speisen. Bitte machen Sie auch reichlich Gebrauch vom alphabetischen Nachschlageverzeichnis.

Vorwort	15
Einführung: Kulturkost und ihre Verdauung	20
Was darf man denn überhaupt noch essen	33
Umstellung auf Rohkost mit 8-Tagesplan	36
Ernährungsfahrplan.....	39
Wissenswertes	40
Alphabetisches Brevier	44
Geschmacksneutrale Grundlagen für verschiedene Speisen	65
Gifte in Lebensmitteln.....	66
Hochwertige Küchenmaschinen vorteilhaft.....	69
Ausspracheregeln	75
Köstliche Rohkost	76
Getreide- und Maisgerichte	76
Frischkornmüsli (nach Kollath, Bruker, Schnitzer).....	76
Getreide zum Keimen bringen	78
Frischkornmüsli nach Joseph Evers	78
Eingeweichte Getreidekörner	79
Eingeweichter und uneingeweichter Buchweizen	80
Eingeweichter und uneingeweichter Sprießkornhafer	80
Eingeweichter Reis	80
Buchweizengericht	81
Dinkelgericht	81
Getreide-Rohkost-Knödel - herzhaft	82
Getreide-Rohkost-Knödel - süß	82
Hafergericht - herzhaft	83
Maiskolben	83
Bunter roher Reis mit Algen	84
Roher Reis mit Kokosraspeln - herzhaft	85
Roher Reis mit Kokosraspeln - süß	85
Roher Reis mit gekeimtem Weizen	86
Roggengericht - herzhaft	86
Italienisches Weizengericht	87
<i>Kochkost - Reis mit Kokosraspeln</i>	87
<i>Kochkost - Grünkerngericht</i>	88
<i>Kochkost – Bratlinge</i>	88
<i>Kochkost - Reis mit Weizen</i>	89
<i>Kochkost - Polenta Italiana</i>	89

Brot, Brötchen (roh und gebacken)	91
<i>Kochkost - Sauerteig</i>	92
<i>Kochkost - Drei-Stufen-Sauerteigbrot</i>	93
<i>Kochkost - Brötchen (Grundregeln)</i>	94
<i>Kochkost - Einstufen-Roggen-Sauerteigbrot</i>	95
Rohgebäck	98
Rohbrot und -brötchen	98
Rohkuchen	99
Buchweizen - Keks und Kräcker	99
Spanische Polvorones (Weihnachtsgebäck)	101
Mohn-Kokos-Rohkuchen	101
Hafer-Obstkuchen	102
Rohkost-Mahlzeiten: Unter - auf - über der Erde gewachsen	103
Unter der Erde Gewachsenes	104
Karotten	104
Knollensellerie	105
Knollensellerie – Veganer Waldorfsalat	106
Pastinaken	106
Soßenvarianten	107
Rettich	107
Rote Beete	108
Schwarzrettich	108
Steckrüben	109
Süßkartoffeln	109
Topinambur	110
Auf der Erde Gewachsenes	111
Blumenkohl	111
Brokkoli	111
Chicorée-Salat	112
Grünkohl anstelle von Blattsalat	112
Grünkohlspeise mit Tomaten und Paprika	113
Grünkohlspeise mit Obst - herzlich	113
Karottenkraut-Salat	114
Mangoldspeise	114
Petersiliensalat	114
Radieschenblätter-Salat	115
Rosenkohlgericht	115

Rotkohlgemüse	116
Sauerkrautgericht	116
Grüne süße Salatmischung	116
Sauerkrautgericht	117
Spargel	117
Spinatsalat	117
Spitzkohlgericht	118
Stangensellerie	119
Weißkohlgericht	119
Wildkräuter-Salat	119
Wirsingkohlspeise	120
Über der Erde Gewachsenes	121
Obstspeisen	122
Ananas-Bananen-Creme	123
Blutorangen-Mix	123
Chirimoya-Fruchtsalat	123
Durian - Grundvorschlag	123
Exotischer Obstsalat I.....	124
Exotischer Obstsalat II.....	124
Zitronenspeise	124
Gemüsefrüchte	126
Artischocken	126
Auberginengericht	126
Avocado	127
Erbsenschoten	127
Gurken mit Pinienkernen	128
Gefüllte orangene Minipaprika	128
Gefüllte Paprikaschoten	129
Kleines Ratatouille	130
Großes Ratatouille	130
Tomaten-Salat	131
Gefüllte Tomaten	131
Rohkost-Hauptgerichte	133
Algensalat	135
Kohlgericht	135
Sojamung-Sprossensalat	136
Kichererbsen und Knuspersprossen	136

Linsensprossen-Salat	137
Bunter Sommersalat	137
Wintersalat	138
Kochkost-Hauptgerichte	139
<i>Kochkost - Kartoffelrösti</i>	140
<i>Gebratene Tomaten</i>	140
Rohsuppen	141
Gazpacho Andaluz - Spanische Kaltsuppe	141
Heller Mandel-Gazpacho	142
Rote Eintopfsuppe	142
Kürbissuppe	143
Spargelcremesuppe	143
Tomatensuppe	144
Zucchini-Fenchelsuppe	144
Herzhafte und süße Soßen	145
Standard-Salatsoße	145
Ananas-Bananensoße	146
Avocadosoße - herzhaft	146
Avocadosoße - süß	147
Birnensoße	147
Blutorangen-Soße	148
Buchweizen-Soße	148
Duriansoße - herzhaft	148
Duriansoße - süß	149
Mayonaise	149
Salateintopf-Soße	150
Senf	150
Tomatensoße	150
Weizen-Mandelsoße	151
Zitronensoße	151
Eingelegtes Gemüse	152
Milchsauer eingelegtes Gemüse	152
Eingelegte Gemüsefrüchte	153
Zwiebel-Kapern-Beilage	154
Pesto	155
Bärlauch-Pesto	155

Lauchzwiebel-Pesto	156
Roter Paprika-Pesto	156
Petersilien-Pesto	156
Brotaufstrich-Anregungen	157
Herzhafter Brotaufstrich.....	158
Avocadoaufstrich	158
Bärlauch-Sonnenblumen-Creme	158
Buchweizen-Topinambur-Mus	159
Paprika-Feigenaufstrich	159
Haselnuss-Karottenmus - herzhaft	160
Vegane Leberwurst	160
Meerrettich-Aufstrich	161
Veganer Obatzter	161
Veganes Schmalz	162
Tomaten-Brottaufstrich	162
Tomaten-Brottaufstrich mit Kalamata-Oliven.....	163
Sesam-Mus - Grundvorschlag	163
<i>Kochkost - Tomaten-Brottaufstrich</i>	<i>164</i>
<i>Kochkost - Tomaten-Mehlschwitze</i>	<i>164</i>
<i>Kochkost - Vegetarische Leberwurst</i>	<i>165</i>
<i>Kochkost - Vegetarisches Schmalz</i>	<i>165</i>
Süßer Brot-Aufstrich mit Trockenfrüchten.....	166
Aprikosenaufstrich	166
Dattelaufstrich	166
Feigenaufstrich	167
Haselnuss-Karottenmus - süß	167
Mandelaufstrich	168
Trockenobst-Mix-Aufstrich	168
Pflaumenaufstrich	168
Schoko-Haselnuss-Aufstrich	189
Süßer Brot-Aufstrich mit frischen Früchten.....	170
Apfel-Bananenaufstrich	170
Apfel-Mandelaufstrich	170
Apfelmus	171
Frisches Aprikosenmus	171
Bananen-Aufstrich	171
Bananen-Mandelaufstrich	172

Beerenobstaufrich	172
Mangoaufrich	172
Mispelmus.....	173
Zwetschgenmus	173
Antipasti, Snacks und Tapas	174
Vegetarische Lachs-Ceviche - Peruanisches Rezept	175
Süßigkeiten	177
Aprikosen-Rosinenkonfekt	178
Dattelonfekt	178
Königsberger Marzipan	178
Marzipan - Grundvorschlag	179
Marzipan-Kartoffeln	179
Mohn-Rosinen-Kokoskonfekt	179
Mohn-Kokos-Mandel-Schokosweets	180
Pflaumen-Korinthenkonfekt	180
Schokomarzipan	181
Trockenobst-Mix-Kügelchen	181
Nachtisch	182
Eis und Sorbet - Grundvorschläge	182
Bananen-Mohn-Pudding	183
Mandel-Birnen-Rosinennachtisch	183
Mango-Bananen-Orangenspeise	183
Obstsalate, Obstpüree, Sorbets	183
Getränke	185
Milchalternativen, allgemein	184
Buchweizenmilch	184
Hafermilch	185
Haselnussmilch	185
Horchata – Spanische Erdmandelmilch	186
Kosomilch	187
Mandelmilch	187
Milchkaffee, veganer (<i>teilweise nicht roh!</i>)	187
Kakao- oder Karob-Getränk	187
Vollwertige, artgerechte Tiernahrung	190
Artgerechtes Hamsterfutter	194

Artgerechtes Hunde- und Katzenfutter	195
Vegetarierversine und Ausbildungsstätten	
für GesundheitsberaterInnen	198
Liste naturheilkundlicher Ärzte, Zahnärzte und Heilpraktiker	200
Gesellschaft für Gesundheitsberatung eV (GGB)	201
Verband unabhängige Gesundheitsberatung EV (UGB)	204
Deutscher Verein für Gesundheitspflege eV (DVG)	207
Alphabetisches Nachschlageverzeichnis	209
Inhaltsverzeichnis zu "Rezeptlos glücklich" – 25 Jahre Erfahrungen mit vegetarischer und veganer Vollwertkost sowie reiner Rohkost	221
Ernährungscoaching durch Claudia Sofia Sörensen	226
Weitere Bücher der Autorin	227