

## ***Inhaltsverzeichnis***

Vorwort von Peter Hollmayer	1
Vorwort von Michaela Wendel	3
Worum geht es in diesem Buch	5
<b>Abschnitt I</b>	
<b>Unsere Lebensmittel und ihre Wirkweise</b>	
Kriterien für die Wirkweise	8
Die thermische Wirkung	8
Befeuchtend oder trocknend	9
Abführend oder Stuhl stabilisierend	10
Der Geschmack	10
Die Zubereitung	13
<b>Philosophisches in einem Kochbuch</b>	<b>16</b>
Prinzipien von Yin und Yang	16
Wesensmerkmale von Yin und Yang	17
Bewegungen von Yin und Yang	17
Gesundheit - Krankheit	18
Der Bezug zu unserem Organismus	20
<b>Die vier Zustände nach Yin und Yang</b>	<b>22</b>
Zu viel Yang	22
Zu wenig Yang	24
Zu viel Yin	26
Zu wenig Yin	28
<b>Die Organuhr</b>	<b>30</b>
<b>Abschnitt II</b>	
<b>Praktische Ratschläge</b>	
<b>Ratschläge für den Aufbau des Yang</b>	<b>32</b>
Die geeigneten Lebensmittel	33
Die Zubereitung	33
Wovon abzuraten ist	34
Gewürze	35
Die innere Uhr	35
<b>Zu wenig Yang - Ratschläge/Tagesablauf</b>	<b>36</b>
Frühstück	36
Mittagessen	37
Abendessen	38
<b>Ratschläge für den Aufbau des Yin</b>	<b>39</b>
Die geeigneten Lebensmittel	40
Die Zubereitung	40

Wovon abzuraten ist	41
Gewürze	41
<b>Zu wenig Yang - Ratschläge/Tagesablauf</b>	<b>41</b>
Frühstück	41
Mittagessen	42
Abendessen	43
<b>Lebensmittel, die Yin und Yang aufbauen</b>	<b>44</b>
<b>Ratschläge für „Zu viel Yang“</b>	<b>44</b>
Kühlende Lebensmittel	44
Blutzucker stabilisierende Lebensmittel	45
<b>Zu viel Yang - Ratschläge/Tagesablauf</b>	<b>46</b>
Frühstück	46
Mittagessen	47
Abendessen	47
<b>Ratschläge für „Zu viel Yin“</b>	<b>48</b>
Lebensmittelgruppen	48
<b>Zu viel Yin - Ratschläge/Tagesablauf</b>	<b>49</b>
Frühstück	49
Mittagessen	50
Abendessen	50
<b>Abschnitt III</b>	
<b>Rezepte und praktische Ratschläge</b>	
<b>Suppen</b>	<b>53</b>
Leckere Wintersuppe	55
Nussige Curry Linsensuppe	56
Kartoffelsuppe Prima vera	57
Scharfe ungarische Bohnensuppe	58
Holzfällersuppe vegan	59
Edle mediterrane Tomatensuppe	60
Sonnige Avocado- Zucchini-suppe	61
Cremige Brokkolisuppe	62
<b>Traditionelle Reissuppen (Conges)</b>	<b>63</b>
Süße Congees	65
Herzhafte Congees	68
<b>Hauptgerichte</b>	<b>73</b>
Klassischer Kartoffeleintopf mit Seitan	74
Mexikanischer Eintopf	76
Marokkanischer Kichererbseneintopf	78
Leckerer Tomateneintopf	79
Scharfer Ajvar Nudelauflauf	80

Spanisches Chorizo Wok Gemüse	82
Seitan Wirsing im Senf	84
Rotkohl mit Bratkartoffeln	85
Dal mit Gemüse	86
Jägerschnitzel	88
Risotto	89
Acht Schätze für Yin und Yang	91
Nudelgerichte	92
<b>Schnellgerichte</b>	<b>93</b>
<b>Abschnitt IV</b>	
<b>Beschreibung der Lebensmittelgruppen</b>	<b>98</b>
<b>Getreide</b>	<b>99</b>
Amarath und Quinoa	101
Buchweizen	102
Chia Samen	104
Dinkel	106
Grünkern	107
Gerste	108
Hafer	109
Hirse	111
Mais	113
Reis	114
Roggen	116
Weizen	117
Seitan	118
<b>Gemüse</b>	<b>120</b>
Algen	122
Artischocken	123
Auberginen	124
Avocados	126
Chiccoree	127
Gurke	128
Kartoffeln	130
Knollenfenchel	132
Kohl (mit verschiedenen Sorten)	133
Kürbis	138
Mangold	140
Möhren	141
Paprika	142
Petersilie	144
Pilze	145

Rettich	148
Rote Beete	149
Salate	150
Schwarzwurzel	153
Sellerie	154
Spargel	155
Tomaten	156
Zucchini	158
Zwiebeln	159
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>162</b>
Rote Bohnen	164
Azukibohnen	165
Sojabohne (gelb)	166
Tofu	168
Mungbohne	169
Erbsen	170
Kichererbsen	172
Linsen	173
<b>Obst</b>	<b>175</b>
Ananas	178
Apfel	179
Aprikosen	181
Bananen	182
Birnen	184
Datteln	185
Feigen	186
Grapefruit	187
Kirschen	188
Mangos	190
Orangen	191
Pfirsiche	193
Pflaumen	194
(Wasser) Melone	195
Weintrauben	197
Zitronen	198
<b>Beeren</b>	<b>200</b>
<b>Nüsse /Ölsaaten</b>	
Casehkerne	206
Erdnüsse	207
Haselnuss	209
Kokosnuss	210

Kürbiskerne	212
Leinsamen	213
Mandeln	214
Mohn	215
Oliven	216
Sesam	217
Sonnenblumenkerne	218
Walnuss	219
<b>Gewürze</b>	<b>223</b>
Anis	224
Basilikum	224
Bohnenkraut	225
Chili (scharfe Paprika)	225
Curcuma	226
Dill	226
Estragon	227
Fenchel	227
Ingwer	228
Kardamom	228
Knoblauch	229
Koriander	229
Kreuzkümmel	230
Kümmel	230
Liebstockel	231
Lorbeer	231
Majoran (Oregano)	232
Muskat	232
Nelke	233
Petersilie	233
Pfeffer	234
Pfefferminze	234
Rosmarin	235
Salz (siehe Geschmack)	10
Salbei	235
Senf	236
Thymian	236
Vanille	237
Zimt	238

## Abschnitt V

### Meas Cucina, Ratschläge und Rezepte von Michaela Wendel

<b>Wie koche ich</b>	<b>240</b>
Öle und Fette	241
Süßes	243
<b>Grundrezepte</b>	<b>245</b>
Cashewsahne	246
Mandelmilch	246
Tahina	246
<b>Frühling</b>	
Kartoffelwildkräutersuppe	247
Bärlauchbrot und Frühlingssalat	248
Gegrillter Spargel mit Orangengremolata	249
Frühlingssalat	250
<b>Sommer</b>	
Gurkencremesuppe	251
Gemüse stir fry mit Tofu	252
Gebratener Reis mit Gemüse	253
Juni Risotto	253
Grillgemüse und Sommerkrautsalat	254
Gemüsecaponatakuchen	255
Glücksrollen mit Ananas Salsa	256
köstliches Eis mit Zuckerblumen	257
<b>Spätsommer</b>	
Pflirsich Tomatensalat	258
<b>Herbst</b>	
Gebackene Kürbiscreme	259
Patatas di Rioja	260
Gebratener Kartoffelsalat mit Fenchel	261
Apfelstrudel	262
<b>Winter</b>	
Sonnensüppchen	263
Gebratene asiatische Nudelpfanne	263
Kartoffelcreme mit Pak Choi	264
Möhrensuppe mit Majoranäpfeln	264
Schupfnudeln	266
Danke	268
Mea`Cucina	269
Ursula Dören	270
Goran Lazec	272
Peter Hollmayer	273
Viavita Heilpraktikerschule	274
Literaturempfehlungen	275

## Worum geht es in diesem Buch?

Der Schwerpunkt dieses Buches ist, kurz gesagt, mit veganer Ernährung möglichst viel Kraft und gesunde Körpersäfte aufzubauen.

Warum dies gerade in der veganen Lebensweise von Bedeutung ist, möchte ich kurz darstellen. Seit ca. 20 Jahren ist die Ernährungstherapie ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit als TCM Therapeut.

In den letzten Jahren kamen vermehrt Patienten in meine Praxis, die sich vegan ernähren. Sie sind sicher nicht wegen der veganen Ernährung krank geworden. Was aber auffiel, ist, dass bei Veganern zwei Probleme überdurchschnittlich oft auftreten:

**Viele Veganer frieren verstärkt oder haben Probleme mit Kälte.**

**Ausserdem gibt es vermehrt eine Neigung zu trockener Haut und trockener Schleimhaut, bzw. eine allgemeine Trockenheit.**

Sucht man die Ursachen hierfür, sind diese leicht zu finden.

Sehr viele pflanzliche Lebensmittel sind relativ schwer zu verdauen. Insbesondere, wenn diese roh verzehrt werden, verbraucht der Körper hierfür viel Energie und damit auch Wärme. Dies führt dann leicht zu einer Schwächung und Auskühlung des Organismus.

Außerdem wirkt die große Mehrheit pflanzlicher Lebensmittel entwässernd und entgiftend. Gerade Hülsenfrüchte haben eine trocknende Wirkung. Nun werden aber Hülsenfrüchte und deren Produkte wegen der hohen Eiweißkonzentration bei veganer Lebensweise besonders empfohlen. Bei einer einseitigen veganen Ernährung kann es also leicht geschehen, dass man auskühlt und austrocknet. Diese ungesunden Effekte kann man allerdings leicht vermeiden oder ausgleichen. Es gibt sehr gut geeignete pflanzlichen Lebensmittel, die ganz natürlich Energie und Säfte speichern und diese dann an den Organismus weitergeben.

Auch die richtige Zubereitung der Lebensmittel spielt eine entscheidende Rolle. Hier sind unser altes traditionelles Wissen sowie der Erfahrungsschatz der TCM sehr hilfreich.

### Unsere Lebensmittel und ihre Wirkweise

Wenn man mit Lebensmitteln eine gesunde oder therapeutische Wirkung erzielen will, sollte man deren Wirkung kennen.

In der medizinisch geprägten Welt orientieren wir uns hauptsächlich an den Inhaltsstoffen. Daraus leiten wir dann eine Wirkung ab. Dies ist hilfreich und richtig.

Wenn man sich mit wichtigen Inhaltsstoffen, etwa mit Eiweißen, versorgen will, muss man wissen, in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind. Es kann aber sein, dass Lebensmittel ähnliche Inhaltsstoffe haben und trotzdem unterschiedlich wirken.

Man kann es zum Beispiel am Inhaltsstoff „Kalium“ erklären:

Als eine der Hauptwirkungen wird genannt, dass Kalium entwässernd wirkt. Das heißt, Kalium zieht Wasser aus dem Körper.

Sehen wir uns nun einige Lebensmittel an, die besonders viel Kalium enthalten:

Kartoffeln, Kohl, aber auch Erdnüsse und Schokolade.

Nun würde aber niemand behaupten, dass Schokolade oder Nüsse entwässernd wirken.

In der traditionellen Medizin (westlich wie östlich) stehen Faktoren im Vordergrund, die den Charakter eines Nahrungsmittels beschreiben. Schauen wir in ein wichtiges deutsches Werk aus dem 16. Jahrhundert über Heilpflanzen und Lebensmittel.

Das über 1500 Seiten dicke Buch, genannt „Tabernaemontanus“, war damals in Europa eines der wichtigsten Heilpflanzenbücher. Bis heute ist es eine Schatzkiste für Pflanzenheilkundler.

Bevor dort über Symptome oder Krankheiten gesprochen wird, wofür ein Mittel gut sein soll, beschreibt man die „Natur, Kraft und Eigenschaften“ der Pflanzen. Hier eine einführende Beschreibung von der Wirkung von Sellerie (altdeutsch: „Eppich“).

*„Der Eppich (Sellerie) hat eine wärmende und trocknende Eigenschaft und ist warm und trocken im ersten Grade“*

Hier noch eine Einführung in die „Natur der Erdbeere“.

*„Erdbeeren sind ihrer Natur nach kalt und feucht“*

Hier wird also zum einen die „Temperatur“ von Lebensmitteln angegeben. Warme Lebensmittel wärmen den Organismus, die anderen kühlen den Körper.

Zum anderen wird darauf hingewiesen, ob ein Mittel „trocknet oder befeuchtet“.

Es geht also darum, ob ein Mittel Flüssigkeiten aus dem Körper zieht oder aber ob es Säfte im Körper aufbaut und damit befeuchtend wirkt. Diese Hinweise sind sehr bedeutend. Denn wenn ein Mensch schon friert, werden wärmende Mittel sicher besser geeignet sein als sehr kühlende Lebensmittel.

Wenn jemand schon trockene Haut und Schleimhäute hat, werden entwässernde Lebensmittel den Menschen noch mehr austrocknen. Leider ist in der westlichen Pflanzenheilkunde viel von diesem Wissen in Vergessenheit geraten.

Dagegen wurde in der asiatischen Heilkunde dieses Wissen sogar verfeinert und ist bis heute in der TCM lebendig.

Schauen wir also mal in die Welt der asiatischen Heilkunde.

## Kriterien für die Wirkweise von Lebensmittel

### ☯ Die thermische Wirkung

Lebensmittel und deren Zubereitung haben einen sehr bedeutenden Einfluss auf unsere Körperwärme. Sie können wärmend oder kühlend wirken. Welche Eigenschaften diese haben, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Ein wesentlicher Faktor ist der Kalorienwert. Dieser gibt den Brennwert an, den ein Lebensmittel enthält.

Ein weiterer Aspekt ist der Wassergehalt eines Lebensmittels. Ein großer Wasseranteil deutet auf eine kühlende Wirkung.

Verschiedene Inhaltsstoffe haben spezielle Wirkungen. Scharfe Gewürze, wie etwa Pfeffer, haben nicht wirklich viele Kalorien, erhöhen aber deutlich unsere Körpertemperatur. Sie erhöhen den Stoffwechsel und die Verbrennungsprozesse.

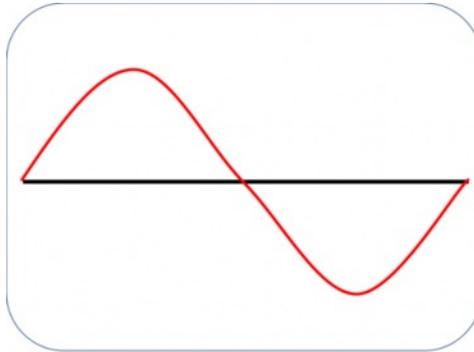
Auch die Zubereitung ist von entscheidender Bedeutung. Rohes Gemüse wie Möhren oder Paprika sind deutlich schwerer verdaulich als gekochtes Gemüse. Beim Kochen, Dünsten, Backen werden viele Inhaltsstoffe aufgeschlossen.

Für die Verdauung der Nahrung, die wir essen, verbraucht unser Körper Energie und damit auch Wärme. Von der verdauten Nahrung bekommen wir dann Kraft und Wärme zurück.

## Gesundheit

Gesundheit ist der harmonische Wechsel von Anspannung und Entspannung. Die Bewegung nach oben wird durch die Bewegung nach unten ausgeglichen. So entsteht ein harmonischer Fluss. „Alles fließt“ sagten die alten Griechen. Gesundheit ist der freie Fluss von Energien, sagt man in der TCM.

### Anspannung und Entspannung

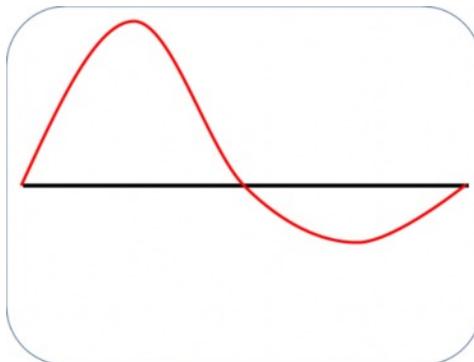


## Krankheit

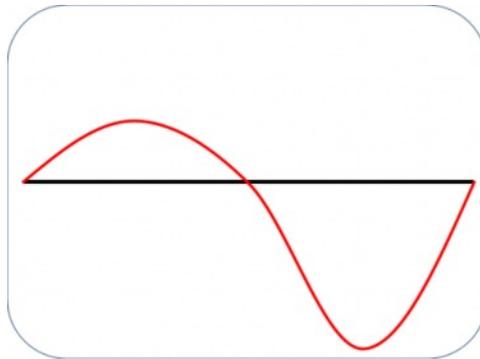
Krankheit entsteht immer dann, wenn eine Bewegung (oder Beide) aus dem Gleichgewicht geraten. Schon ein Blick auf die folgenden Grafiken zeigt, dass hier ein ungesunder Prozess im Gang ist.

Hier hat man „Zu viel Yang“ und „Zu wenig Yin“

Die Bewegung nach außen ist zu groß, die Bewegung nach innen ist zu gering.



Oder dies geschieht anders herum. Es fehlt das Yang, das Yin ist zu viel vorhanden.



Eine zu starke Bewegung nach außen bedeutet zu viel Wärme, zu viel Veränderung, zu viel Spannung.

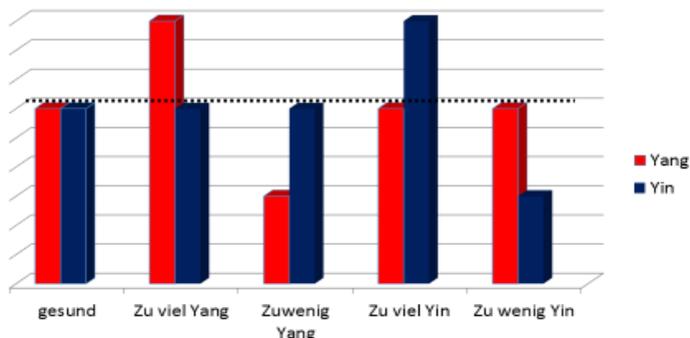
Eine zu schwache Bewegung nach außen bedeutet zu wenig Wärme, zu wenig Veränderung, zu wenig Spannung.

Eine zu große Bewegung nach innen bedeutet zu viel Ruhe, zu viel Bewahrendes, zu viel Nachgebendes.

Eine zu schwache Bewegung nach innen bedeutet zu wenig Ruhe, zu wenig Bewahrendes, zu wenig Nachgebendes.

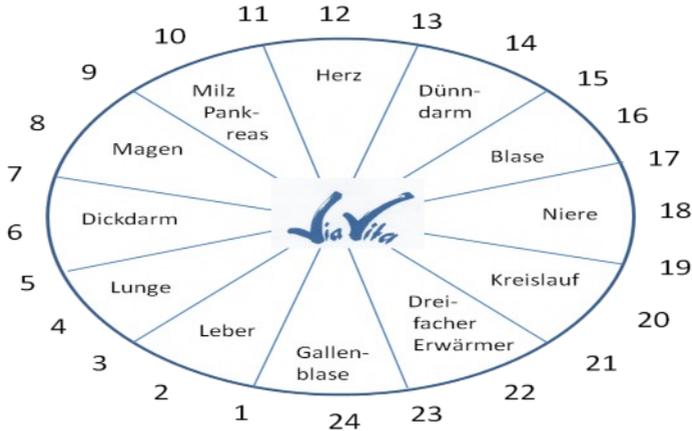
Als Säulen dargestellt sieht es so aus:

## Krankhafte Zustände



## Die Organuhr

*Bevor wir zu den Ratschlägen und Rezepten kommen, ist es sinnvoll, sich den natürlichen Biorhythmus unserer Organe anzuschauen. Hierzu gibt es in der TCM eine alte Erfahrungstatsache.*



Jahreszeiten und Tageszeiten besitzen einen festgelegten Rhythmus. Entsprechend diesem Rhythmus arbeiten unsere inneren Organe.

Das heißt, dass bestimmte Organe zu bestimmten Uhrzeiten besonders stark oder schwach arbeiten.

Entsprechend der Organuhr der TCM startet um 3.00 Uhr morgens ein Tag oder ein neuer Zyklus. Alle zwei Stunden übernimmt ein anderes Organ die „Hauptarbeit“ im Körper.

Es beginnt mit der Lungenzeit, die von 3.00 Uhr bis 5.00 Uhr andauert. Aus Erfahrung weiß man, dass Menschen mit Lungenkrankheiten in dieser Zeit oft wach werden (z.B. Asthmatiker).

Danach kommt die Zeit des Dickdarms. Hier sollte optimalerweise die Stuhlentleerung stattfinden. Danach ist Platz in den Verdauungsorganen. Die Magenzeit beginnt dann gegen 7.00 Uhr. (Menschen mit Magenproblemen leiden in dieser Zeit häufig unter Übelkeit.) Anschließend ist die Bauchspeicheldrüse besonders aktiv.

Aus der modernen Medizin wissen wir, dass in den Morgenstunden besonders viele Verdauungssäfte gebildet werden. Deshalb ist es sinnvoll, morgens, spätestens mittags, die Hauptmahlzeit einzunehmen.

### Rezepte und praktische Ratschläge

Nun kommen wir zur praktischen Umsetzung der philosophischen Gedanken. Sie finden hier viele Rezepte sowie einen Wegweiser für die Erstellung eigener Rezepte.

Zwei Aspekte stehen in diesem Ratgeber im Vordergrund:

- *Die Speisen und Gerichte sollen möglichst viel Energie und Wärme liefern. Dann bauen sie das Yang auf.*
- *Die Speisen und Gerichte sollen unsere Körpersäfte und unsere Substanz stärken. Dann bauen sie das Yin auf.*

Um ein schmackhaftes und therapeutisch wirksames Gericht zu erstellen, sind folgende Dinge wesentlich:

- ☯ Die Wahl geeigneter Lebensmittel
- ☯ Die Zubereitung
- ☯ Die Gewürze

Nun gehen wir in die Küche.

Die meisten Zutaten dieser Gerichte sind leicht zu besorgen, preiswert und überwiegend regional erhältlich. Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten. Sowohl die Zutaten als auch die Zubereitung sind im Alltag anwendbar. Es geht in diesem Teil nicht um ausgefallene Exotik, sondern um die möglichst geschmackvolle, gesunde Wirkung der Gerichte.

Soweit möglich, wurde bewusst auf Lebensmittel aus Dosen verzichtet.

Gerade bei Hülsenfrüchten führt dies zu einer längeren Vorbereitungszeit, da diese lange gekocht werden müssen. Der zeitliche Aufwand ist aber nicht wirklich größer. Dafür erhalten Sie ein energetisch deutlich höherwertiges Essen!

Natürlich kann man im Alltag auf fertige Zutaten ausweichen. Gerade bei Soßen oder Aufstrichen gibt es eine große, hochwertige Auswahl.

#### Einige Hinweise zur Zubereitung der Gerichte

**Getreide** sollte man vor dem Gebrauch waschen. Reis, Hafer, Hirse usw. kann recht viel Staub enthalten, den man durch ein kurzes Waschen durch ein Sieb leicht entfernen kann.

## Nussige Curry Linsensuppe

### Zutaten für 2 Personen:

80g Lauch, 40g rote Linsen, 400ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühe, 150g Möhren, 1-2 Teelöffel Currypulver (oder 1 EL Currypaste), 40g Walnüsse, etwas Salz, nach Geschmack Tabasco (Chili).



### Zubereitung

Den Lauch kleinschneiden, mit den Linsen, dem Curry und der Gemüsebrühe in das Wasser geben und 10 Minuten köcheln lassen. Derweilen die Möhren in Stifte schneiden, nach den 10 Minuten in die Suppe geben, die Walnüsse grob zerkleinern, ebenfalls in Suppe geben, nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Chili und Salz würzen. Schon ist die Suppe fertig!



### Beschreibung der Wirkweise:

Rote Linsen sind sehr leichtverdaulich und kräftigen die Lebenskraft, Lauch ist scharf und bringt Wärme mit. Er stärkt das Immunsystem und die Verdauungsorgane. Curry regt den Stoffwechsel an. Die Möhren nähren, kräftigen und befeuchten den Organismus. Chili mit seiner Schärfe erzeugt Wärme und Bewegung.

### Variationen

Man kann hier auch andere Linsen verwenden. Je nach Sorte macht es Sinn, diese entweder vorher einzuweichen, oder etwas länger zu kochen. Statt Lauch kann man sehr gut auch Knollenfenchel verwenden. Wenn man zu der Suppe Reis serviert (oder direkt mitkocht), erhöht sich die kräftigende Wirkung. Auch die Eiweißwertigkeit ist dann perfekt!



## Traditionelle Reissuppen (Congees)

Das Wort Congee kommt wohl aus der südindischen Tamil Sprache. Die Aussprache lautet in etwa „Koondschi“. Im Osten Asiens ist es bis heute weit verbreitet, morgens eine warme Suppe einzunehmen, die Reis als Grundlage hat. Das Grundrezept für die klassische Reissuppe ist denkbar einfach: Es besteht aus Reis und Wasser. Der Reis wird (in China) traditionell ca. 4 Stunden lang in ungefähr der zehnfachen Menge Wasser gekocht.



### Zubereitung des Grundrezeptes einer Reissuppe

**Zutaten für 2 Personen:**  
50g Vollreis, ca. 500ml Wasser

Der Reis wird kurz gespült, um Staub zu entfernen. Dann wird er mit dem Wasser 4 Stunden auf kleinster Flamme gekocht.

Nun gibt es schon beim Grundrezept einige Variationen. Die verschiedenen Reissorten nehmen unterschiedlich viel Wasser auf. Langkornreis „verbraucht“ etwas weniger Wasser als Rundkornreis. Je mehr Wasser man nimmt, desto mehr wird es zur Suppe. Nimmt man gerade so viel Wasser, dass der Reis die gesamte Menge aufnimmt, entsteht ein Brei. Diesen Brei kann man einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Man kann also vorkochen, was bei dieser langen Kochdauer Sinn macht.



## Süße Congees

### Winter Mandel-Zimt Congee

Zutaten für 2 Personen:

Congee Grundrezept erstellen (oder aufwärmen)  
100g Mandeln, 80g Rosinen, 1 TL Zimtpulver, Agavensirup

#### Zubereitung

Congee nach Grundrezept zubereiten.  
Die Mandeln und die Rosinen über Nacht einweichen lassen, mit dem fertigem Congee ca. 3-6 Minuten köcheln lassen, mit Zimt, Sirup und evtl. einer kleinen Prise Salz abschmecken.

#### Wirkung

Baut Yin und Yang auf. Alle Zutaten enthalten eine Menge Energie. Zimt wärmt von innen, Mandeln schützen und pflegen die Haut und die Schleimhaut. Rosinen bauen Säfte auf und geben, zusammen mit dem Sirup, schnelle Kraft.

#### Variationen

Statt Mandeln kann man andere Nüsse nehmen. Man muss die Mandeln nicht unbedingt einweichen. Auch kann man gestiftete Mandeln verwenden und diese anrösten. Statt Rosinen passen auch Aprikosen, Datteln oder Feigen gut in dieses Rezept.



## Seitan-Wirsing mit Senf und Kartoffeln

### Zutaten für 3-4 Personen

1 halber Wirsing (ca. 350g), 1 Zwiebel, 1 EL (15g) Kokosfett, 200g Seitan, 1-2 EL scharfer Senf, 1 EL Gemüsebrühe, 100ml Sojamilch, 100ml Wasser, 3 EL Sonnenblumenkerne, 400g Kartoffeln



### Zubereitung

Wirsing säubern, den Strunk entfernen, in Streifen schneiden, die Zwiebel klein schneiden, Seitan grob würfeln, in einem großen Topf das Kokosfett erhitzen. Wirsing, Zwiebel und Seitan hineingeben und kurz anbraten, mit Wasser, Sojamilch, Gemüsebrühe, und Senf aufkochen, ca. 25 Minuten kochen lassen.

In dieser Zeit die Kartoffeln zubereiten (Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln).

Den Eintopf servieren und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.



### Wirkung

Dieser Eintopf wärmt und kräftigt, nährt die Säfte und wirkt leicht entgiftend.

Wirsing ist ein klassisches Wintergemüse. Senf ist scharf und bringt Wärme und Bewegung in den Organismus. Seitan enthält hochwertige Eiweiße, nährt und befeuchtet. Kartoffeln nähren, Wirsing und Kartoffeln wirken leicht entgiftend.



### Variationen

Statt Wirsing passt Weißkohl hier sehr gut. Auch Möhren, Fenchel oder Zwiebeln würden dieses Gericht bereichern. Statt Seitan könnte man auch Tofu nehmen. Gewürze sind letztlich Geschmackssache. Meerrettich hat eine ganz ähnliche Wirkung wie Senf.

## Dal mit Gemüse, Reis und Cashewnüssen

### Zutaten

60g Tellerlinsen, etwas frischer Ingwer, 1 Knoblauchzehe,  
1 TL Kreuzkümmel, ca. 300ml Wasser, 1 EL Gemüsebrühe,  
evtl. Garam Massala, 150g Reis, 2 Möhren, 1 Zucchini,  
100g Cashewnüsse



### Zubereitung

**Tellerlinsen** über Nacht einweichen (wenn Sie rote oder gelbe Linsen verwenden, ist dies nicht nötig). **Knoblauch** sehr klein schneiden oder auspressen, mit den Linsen, dem **Kreuzkümmel** und evtl. etwas **Gemüsebrühe** im Wasser aufkochen.

**Ingwer** sehr klein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Diese Zutaten solange kochen, bis sie völlig verkocht sind, je nach Linsenart 30 -60 Minuten, evtl. **Wasser** nachkippen. Währenddessen den **Reis** aufsetzen, die **Möhren** und **Zucchini** in Scheiben schneiden, andünsten, zusammen mit dem **Dal** servieren und mit **Cashewnüssen** bestreuen.



### Wirkung

Dieses Gericht hat eine genauere Beschreibung verdient.

Dal ist ein indisches Nationalgericht, das sich in ähnlichen Zubereitungsformen über ganz Asien verbreitet hat. Es gibt verschiedenste Linsenarten, die auch unterschiedlich schmecken. Linsen werden oft durch Kichererbsen oder Erbsen ersetzt.

Zusammen mit dem **Reis**, dem **Gemüse**, den **Nüssen** und den **Gewürzen** ergibt sich eine sehr preiswerte, absolut hochwertige Hauptmahlzeit.



## Dinkel

Das Lieblingskorn von Hildegard von Bingen erhält so langsam wieder seinen wohlverdienten Platz in der westlichen Küche. Früher war er sozusagen der „Reis des Westens“. Brot wurde überwiegend aus Dinkel hergestellt. Das anspruchslose Getreide wurde erst mit der künstlichen Düngung der Felder vom Weizen als Hauptgetreide abgelöst. Dinkel reagiert im Gegensatz zu Weizen auf künstliche Düngung nur wenig mit einer Ertragssteigerung. Dinkel ist nahrhaft und bringt eine Menge Energie. Es ist ein hervorragendes Grundnahrungsmittel. Da seine reichlich vorhandenen, hochwertigen Kohlehydrate nur langsam ins Blut gehen, bringt er eine gleichmäßige, andauernde Energieversorgung. Er eignet sich deshalb besonders für Diabetiker, aber auch für alle die viel Kraft brauchen. Auch die geistige Kraft liefert der Dinkel. Laut Hildegard macht Dinkel einen fröhlichen Sinn und gute Laune. Dinkel wirkt Blut und Substanz aufbauend. Er kräftigt das Herz und unterstützt die Verdauungskraft. Seine Ballaststoffe unterstützen die Darmtätigkeit.

### Geschmack, Energie

- Süß, warm
- Befeuchtend, Substanz bildend

### Wirkringung

- Gibt Lebenskraft, wärmt und kräftigt
- Stärkt die Muskelkraft und die Ausdauer
- Stärkt die Verdauungskraft
- Stärkt Herz und Kreislauf
- Stärkt die Nerven und den Geist
- Wirkt Blut und Säfte bildend
- Baut Substanz auf, kräftigt Haut und Haare
- Unterstützt die Verdauung, ballaststoffreich

### Zubereitung

Dinkel eignet sich sehr gut zum Backen. Zwar enthält Weizen mehr „Triebmittel“, was das Brot schöner aussehen lässt. Dafür ist Dinkelbrot länger frisch und haltbarer. Als Grundnahrungsmittel gibt es unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten. Er eignet sich zum Backen, für Nudeln, für Burger, als Füllung, für Süßspeisen, als Mehl für Soßen, als ganze Körner mit Gemüse für Suppen, Eintöpfe, Aufläufe.

### Vorsicht

Dinkel enthält Gluten, weshalb man bei einer entsprechenden Allergie es leider nicht verwenden kann. Allerdings enthält es deutlich weniger Gluten als Weizen, und es scheint weniger allergisch zu wirken. Denn wenn die Allergie nicht angeboren ist, vertragen viele, die auf Weizen allergisch reagieren, den Dinkel sehr gut. Ansonsten gehört Dinkel zu den am besten verträglichen Lebensmitteln überhaupt.

### Der besondere Tipp

Eine Fülle von Beschreibungen über die Wirkweise von Dinkel finden Sie in den vielen Vereinen und Ausbildungsstätten, die sich mit der Ernährung nach Hildegard von Bingen beschäftigen. Sie finden dort auch eine Vielzahl von Rezepten und praktische Ratschläge. Wir wollen nicht vorgreifen, das Internet ist hier eine große Hilfe.

### Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 55% Kohlenhydrate, 12 % Eiweiße, 3% Fett, Gluten, Vitamin B1, B2, B3, Vitamin E, Kalzium, Phosphor, Kieselsäure, Zink.

### Grünkern

Unreif geernteter Dinkel, der anschließend gedarrt wird, heißt Grünkern. Er unterscheidet sich vom Dinkel recht deutlich im Geschmack. Er schmeckt aromatisch nussartig, auch ein klein wenig bitter und noch ein bisschen weniger säuerlich. Dies macht ihn zu einem wahren Leckerbissen unter den Getreidesorten. Er wirkt anregend auf die Verdauung und auf die Entgiftung. Insgesamt bringt er den Stoffwechsel in Schwung. Seine Auswirkungen auf die Gesundheit ähneln ansonsten denen des Dinkels.

### Geschmack, Energie

- Süß, leicht säuerlich, leicht bitter, warm
- Leicht entwässernd

### Zubereitung.

Grünkern eignet sich kaum zum Backen. Dafür ist er aber ein Klassiker für Bratlinge, vegane Würste, Klöße und Füllungen. Grünkern ist ein Star in der veganen Küche.

Vorsicht    Siehe Dinkel

### Der besondere Tipp

Versuchen Sie mal gekochten Grünkern als Beigabe zu Salaten. Das bringt Geschmack, Biss und das besondere etwas in die Rohkostküche.



## Kartoffeln

Das „Indianergemüse“ hat schon zu Seefahrerzeiten alle anderen Gemüsesorten bei den Verbrauchsmengen überholt. Seine Bedeutung als Grundnahrungsmittel ist weltweit enorm. Kartoffeln enthalten sehr viel Stärke, also Mehrfachzucker, der nur langsam verdaut wird. Seine so vielfältigen Möglichkeiten der Zubereitung ergeben unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten. Neben Stärke enthalten Kartoffeln viel Eiweiß und andere Vitalstoffe.

### Geschmack, Energie

- Süß, warm (in gekochtem Zustand!)
- Entwässernd

### Wirkrichtung

- Geben Kraft und Ausdauer
- Sättigen und reduzieren Hunger
- Leiten überschüssiges Wasser aus, entwässernd
- Kalorienarmes Diätmittel
- Geeignet als Aufbaukost
- Wirkt erleichternd bei rheumatischen Beschwerden
- Bei Übersäuerung des Organismus
- Das robuste Vitamin C stärkt das Immunsystem
- Unterstützt die Verdauung, bei Durchfall
- Wirkt antientzündlich, hilft bei Geschwüren
- Hilft bei Gefäßkrankheiten wie Arteriosklerose

### Zubereitung

Der rohe Saft eignet sich bei einer realen Übersäuerung des Magens. Ansonsten gibt es kaum ein Lebensmittel, das vielfältiger und einfacher in der Zubereitung ist. Pellkartoffeln, Salzkartoffel, Kartoffelpüree, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat und natürlich Pommes sind einige bekannte Beispiele. Kartoffeln eignen sich aber auch für Genussmittel wie Chips.

### Vorsicht

Wer wenige Verdauungssäfte besitzt, sollte bei der Menge Pellkartoffeln vorsichtig sein (siehe unten). Rohe Kartoffeln sind sehr kalt und eignen sich nicht für frierende Menschen, auch nicht zur Entsäuerung!



### Der besondere Tipp

Im berühmten Apothekerbuch aus dem 17. Jahrhundert, dem „Tabernaemontanus“ steht:

„Kartoffeln stärken bei ehelichen Werken und nähret den Samen des Mannes“. Wer hätte es gedacht...

### Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 15% Kohlenhydrate, 2% Eiweiße, 0,1% Fett, Vitamin C, B Vitamine, Kalium, Phosphor, Fluor, Kupfer, Zink, Kobalt.

### Hinweis

Am Beispiel der Kartoffel kann man gut erklären, dass neben den Inhaltsstoffen auch die Zubereitung sowie die Veranlagung eines Menschen die Wirkweise von Lebensmitteln bestimmt.

Betrachtet man die Inhaltsstoffe der Kartoffel, so wird gerne darauf hingewiesen, dass diese sehr alkalisch wirken, weil diese einen großen Überschuss an Basen enthalten. Daran besteht kein Zweifel. Daraus wird dann abgeleitet, dass bei einer Übersäuerung der Körpers Kartoffeln helfen. Auch bei einer Übersäuerung des Magens sollen Kartoffeln helfen, also z.B. bei Sodbrennen. Nun beschreiben aber immer wieder Menschen, dass sie gerade von Pellkartoffeln Sodbrennen bekommen. Wie kann es sein, dass ein so basisches Lebensmittel wie die Kartoffel zu Sodbrennen führt? Wir werden ein wenig ausholen:

Will man aus Pellkartoffeln Kartoffelpüree herstellen, benötigt man dafür eine Menge Flüssigkeit. Isst man nun Pellkartoffeln, so muss der Körper diese Flüssigkeit selbst aufbringen. Das Püree muss der Körper sozusagen selbst machen. Dies kann für Menschen, die sehr wenige Säfte besitzen, schnell recht problematisch werden. Die Kartoffeln bleiben im Magen lange liegen. Der Magen produziert nun Säfte, damit die Kartoffeln verdaut werden können. Magensaft bedeutet aber immer auch Magensäure. Es kann dann schnell zu Sodbrennen kommen, weil die Kartoffeln viel zu lange im Magen liegen bleiben.

Und dies, obwohl die Stärke der Kartoffel eigentlich leicht verdaulich ist. Daraus lässt sich folgendes schließen:

Menschen, die eher einlagern, werden Pellkartoffeln gut vertragen und von ihnen profitieren, weil sie überschüssiges Wasser ausleiten.

Bei sehr trockenen Menschen dagegen können Pellkartoffeln leicht wie Steine im Magen liegen bleiben, wenn der Körper sich schwer tut die nötigen Flüssigkeiten aufzubringen. Für „trockene“ Menschen eignet sich viel eher Kartoffelpüree. Hier bekommt der Körper die nötigen Flüssigkeiten schon mitgeliefert. Zumindest sollte man zu Pellkartoffeln ausreichend trinken.



## Kichererbsen

Im Süden und Osten kennt sie jeder: Die nussartig schmeckende Kichererbse. Aus ihr werden z.B. Falafeln hergestellt, die als vegane Variante über Dönerbuden und Jahrmärkten nun in unsere Küche Einzug halten. Sie haben einen höheren Fettgehalt als andere Hülsenfrüchte. Dies erhöht ihren Energiegehalt, was sie in vielen Ländern zu einem Hauptnahrungsmittel gemacht hat.

### Geschmack, Energie

- Süß, neutral
- Entwässernd

### Wirkrichtung

- Tonisieren und kräftigen die Organe
- Nahrhaft und Kraft spendend
- Sinnvoll bei Diabetes
- Stärken die Nerven, wirken beruhigend
- Wirken entschlackend und entwässernd
- Regen die Verdauung an
- Senken den Cholesterinspiegel

### Zubereitung

Kichererbsen sind in vielen Kulturen ein sehr variabel eingesetztes Lebensmittel. Man kann sie wie alle Hülsenfrüchte in Suppen usw. verwenden. Man kann sie pürieren und zu Brei verarbeiten. So kann man sie zu Burgern, Pfannengerichten, Füllungen usw. verarbeiten. Die Falafel ist sicher das bekannteste Gericht. Inzwischen halten Gerichte aus Kichererbsen Einzug in die Spitzenrestaurants.

### Vorsicht

Wie alle Hülsenfrüchte sollte man sie einweichen und lange kochen. Kichererbsen benötigen kürzere Garzeiten als Bohnen.

### Der besondere Tipp

Keimen sie Kichererbsen einige Tage, bis sie Triebe bilden. Kochen sie diese einige Minuten bei schwacher Hitze. Anschließend abtropfen lassen und dann in der Pfanne mit Sesamöl und etwas Salz und Pfeffer anbraten. Sie werden bewundert werden und neue Freunde bekommen....

### Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. 44% Kohlenhydrate, 19% Eiweiße, 6% Fette, Vitamine A, B, C, E, Folsäure, Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink.

## Birnen

Birnen enthalten viel langsam verdaulichen Zucker, aber weniger Säure als viele andere Obstsorten. Sie schmecken daher sehr süß und sind leicht verdaulich, solange sie nicht zu hart sind. Ihre heilende Wirkung entfalten sie vor allem in den Verdauungsorganen. Birnen „spülen“ die Zellen. Sie wirken befeuchtend bei Trockenheit. Anschließend ziehen sie überschüssiges Wasser aus dem Körper. Wirklich entwässernd wirken sie nur, wenn jemand auch zu viel Wasser eingelagert hat.

### Geschmack:

- Süß, kühl
- Säfte aufbauend, entwässernd

### Wirkrichtung

- Erzeugen Säfte
- Unterstützen die Verdauungsorgane
- Regen den Stoffwechsel an
- Wirken leicht abführend
- Leiten überschüssiges Wasser aus
- Wirken beruhigend und schlaffördernd

### Zubereitung

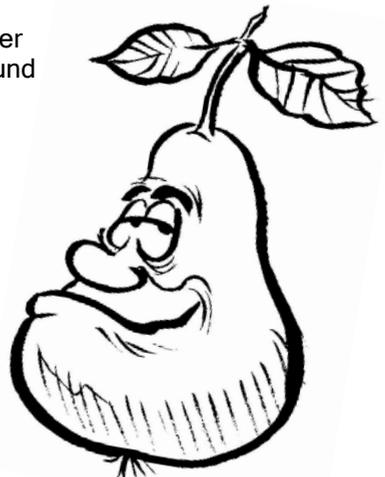
Je reifer Birnen sind, desto leichter sind sie verdaulich. Sehr reife „Lutschbirnen“ eignen sich sogar für extrem geschwächte, ausgedörrte Menschen. Auch kleine Kinder profitieren von reifen Birnen. In Verbindung mit (veganem) Joghurt sind sie ein hervorragendes Mittel für unsere Darmflora.

### Vorsicht!

Unreife, sehr harte Birnen sind ziemlich schwer verdaulich. Sie können zu Bauchschmerzen und sogar Krämpfen führen. Geschwächte Menschen, aber auch Frauen in der Schwangerschaft, sollten unreife Birnen meiden.

### Der besondere Tipp

Getrocknete Birnen stabilisieren den Darm und sind ein mildes Mittel gegen Durchfall. Kocht man Birnen mit Hirse und Mandeln, stabilisiert dies eine geschwächte Verdauung. Man kann dieses „Rezept“ sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung einsetzen.



## Mandeln

Mandeln gehören zu den beliebtesten und gesündesten Nüssen. Sie sind sehr verträglich, kaum jemand reagiert gegen sie allergisch. Neben allen guten Eigenschaften der Nüsse haben sie besondere Eigenschaften in der Frauenheilkunde. Aus Erfahrung gibt man sie für Schwangere und die Zeit nach der Geburt. Mandeln sind ein vorzügliches Mittel für empfindliche Schleimhäute. Für Darmkranke gibt es kaum eine bessere Nahrung. Ihre sanften, öligen Ballaststoffe regen die Verdauung an, ohne die Schleimhaut zu reizen. Sie reinigen und beleben die Haut.

### Geschmack, Energie

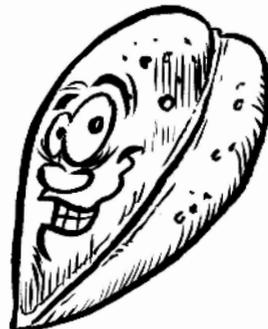
- Süß, warm
- Befeuchtend

### Wirkrichtung

- Nährend, ideal für die Schonkost
- Befeuchten trockene Atemwege
- Befeuchten und kräftigen Haut und Schleimhäute
- Wirken milde abführend
- Unterstützen die Darmflora
- Stärken die Sehkraft
- Für Schwangere und nach der Geburt

### Zubereitung

Mandeln eignen sich besonders für Süßspeisen, da sie selbst schon sehr süßlich schmecken. In der südlichen Küche findet man Mandeln aber auch in vielen herzhaften Gerichten. Versuchen Sie Aufläufe, Pfannen oder Wok Gerichte mal mit ganzen Mandeln zu bereichern. Versuchen Sie mal Mandeln über Nacht einzuweichen. Ihre Ballaststoffe haben eine überaus positive Auswirkung auf den Darm.



RATSCHLÄGE UND REZEPTE  
VON MICHAELA WENDEL



# Mea`s Cucina

(Von Michaela Wendel)

## **Wie koche ich:**

Mein Grundsatz auch in meiner Kochschule in Schwerte:  
"Meas Cucina: Frisch, Lecker, Selbstgemacht".

### **Frisch:**

Das allerwichtigste sind gute Lebensmittel! Am besten selber angebaut oder dort gekauft, wo ich sehen kann wo sie herkommen. Auf Märkten, Hofläden, bei Menschen, denen du vertrauen kannst, dass sie Lebensmittel anbauen oder herstellen wie sie sie selbst und ihre Familie essen wollen. Zweitbeste Alternative: Bioläden und Biosiegel.

Leider wird damit viel Schmutz getrieben. Und ein eingeschweißter Bioapfel aus China fällt für mich weit hinter dem von meinem Bauern aus der Region angebauten zurück. Saisonal soll es sein: Obst und Gemüse schmecken einfach am besten voll ausgereift. Regional, wenig gereist und vollreif geerntet. Dann sind auch alle wichtigen Inhaltsstoffe voll entwickelt.

### **Einfach und lecker.**

Aus wenigen Zutaten zusammengestellt, fein gewürzt mit frischen Kräutern, Gewürzen und Aromaten. Schonend gegart und mit guten Ölen und Fetten zubereitet. Ich liebe die mediterrane Küche. Zitronen, Orangen, duftender Oregano, Rosmarin, Basilikum aber auch asiatische und arabische Gerichte faszinieren mich. Ich liebe einfach gute Lebensmittel!! Und koche mich durch die Welt. Bei jeder Reise gibt's für mich nichts schöneres, als auf lokalen Märkten die dortigen Gemüse, Kräuter und Gewürze zu erkunden und eine ganze Wagenladung exotischer neuer Lebensmittel und Rezepte mitzubringen.

### **Selbstgemacht:**

Auch Grundprodukte mal selber machen; da weiß man was drin ist. Auch für viele Allergiker ein wichtiges Wissen. Brot, Soßen, Pflanzen(milch)-produkte, Suppen, alles lässt sich einfach herstellen und es macht viel Freude.

## Cashewsahne

2TL Kokosfett, 100g Cashewkerne (günstig als Bruch), Wasser.  
Für die süße Variante noch etwas gemahlene Vanille und nach  
Geschmack süßen.

Kokosfett vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen.  
Cashewkerne fein mahlen, Vanillepulver dazugeben und  
vermischen.

Im Mixer so viel Wasser zu der Nussmischung geben, dass eine  
cremige Konsistenz entsteht. Kokosfett dazugeben und nochmals  
gut verrühren.

## Mandelmilch

1 Handvoll blanchierte Mandeln, 0,5l Wasser, 7 reife, entsteinte  
Datteln oder etwas Agavensirup, Mark einer Vanilleschote oder eine  
Prise Zimt.

Mandeln in einem starken Mixer mahlen. Wasser und restliche  
Zutaten hinzufügen und ebenfalls fein zerkleinern bis eine  
schaumig-milchige Konsistenz entsteht. Mandelmilch in eine  
saubere Glasflasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.



## Tahina

Die einfach herzustellende Creme ist eine tolle Grundlage für Dips,  
Dressings und Soßen.

Zutaten: 150g Sesam (aus geschältem oder ungeschältem  
Sesam), ca. 150ml Wasser, Zitronensaft von 1-2 Zitronen, Salz,  
Knoblauch und Kreuzkümmel nach Geschmack.

Das Sesam in einen hohen Rührbecher geben und nach und  
nach so viel Flüssigkeit zugeben das eine mayonaiseähnliche  
Konsistenz entsteht. Würzen und kühlstellen zum durchziehen.

## Frühlingsalat mit mariniertem Kohlrabi, Rettich und Fenchel

(Alle Gemüse waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.)  
1 Hand Bärlauch fein hacken. Kohlrabi mit weißem Balsamico und Bärlauch marinieren, Fenchelscheiben mit frischem Orangensaft und Rettich mit etwas Meersalz verkneten und Pfeffer würzen.  
Eine Vinaigrette aus Orangenbalsamico, Preiselbeersenf, Traubenkernöl, Meersalz und etwas Pistazienkernöl anrühren und über eine Frühlingsblättchensalatmischung geben. (gibt's jetzt überall aus verschiedenen Salat- und Gemüseblättern), gehackte Pistazien und veganen Parmesan darüber geben.

*Schöne Ostern!*



## Herbst

### Herbstsüppchen: Gebackene Kürbiscreme

In meiner liebsten Jahreszeit (Altweibersommer) gibt's natürlich neben prall gefüllten Obstbäumen auch alle Früchte der Erde und besonders schön als Deko, zum Genießen und für die schöne Suppenzeit: Kürbisse.

Dafür 1 mittelgroßen Hokkaidokürbis ca. 1 kg, 2 Pastinaken (Ersatz: Petersilienwurzel), und 2 dicke Möhren waschen, entkernen (am besten mit einem Löffel) den Kürbis und alles in Spalten schneiden. (Beim Hokkaido kann die Schale mitverwendet werden, andere Kürbissorten wie Butternut schälen) Auf dem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl einpinseln, etwas getr. Rosmarin darüber geben und ca. 45 min bei 200°C weich backen. Gemüse in einen Topf umfüllen mit (am besten selbstgemachter) Gemüsebrühe (ca. 1 l) auffüllen und pürieren. Suppe erwärmen. Nach Gusto mit Sojasoße, Orangenschale, Koriander und etwas Zimt abschmecken. ½ Becher Nussahne mit ¼ TI Muskatblüte steif schlagen. Suppe mit Nussahne, frischem Basilikum und frischem Pfeffer anrichten. Dazu lecker Röstbrot mit ein paar Tropfen

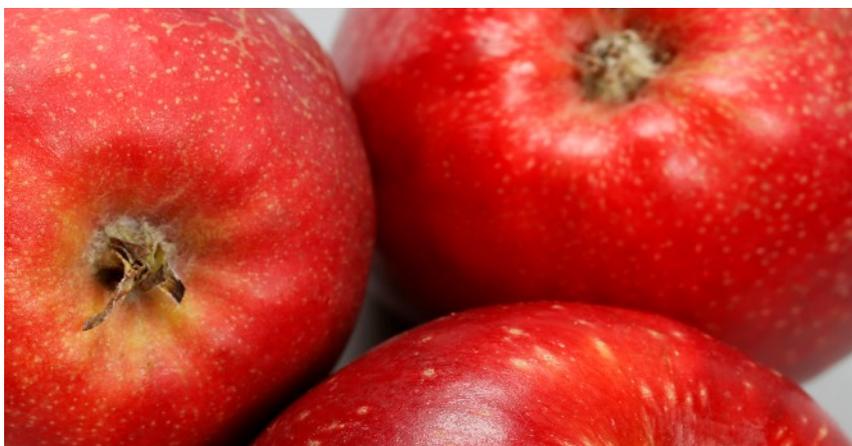
Das Rezept ist super einfach und lecker!

Auch als: Pastinakencreme, Fenchel, rote und gelbe Beete... eignet sich für fast alle Gemüse mit fester Struktur. Durch die Röstaromen braucht es kaum zusätzliche Würze und ist natürlich sehr gesund!



## Apfelstrudel

Für den Teig: 250 g feines Mehl (550 Weizen, 630 Dinkel, oder Wiener Griessler oder Emmermehl), 1 Ei Raps- oder Traubenkernöl, Prise Salz, 1 Ei Sojamehl, ca. 100 ml lauwarmes Wasser zu einem Teig verkneten. In 2 Portionen so lange kneten bis der Teig glänzend und nicht mehr klebrig ist (dauert). Den Teig mind. eine halbe Stunde ruhen lassen. Am besten warm und mit einer Schüssel abgedeckt damit er nicht austrocknet. Für die Apfelfülle: ca. 2 kg Äpfel, besonders lecker etwas säuerliche alte Sorten wie Gravensteiner, Berlepsch, 100 g Kokosblütenzucker, Zimt, Walnussöl oder anderes Nussöl.



Äpfel schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft vermengen und zuckern (ca. 100g) und zimten (1EI). 1 Handvoll Brösel von zerstoßenen Cantuccinikeksen, Amaretti oder Semmelbrösel daruntermengen. Wer mag gibt noch 100g Rosinen dazu. Den Teig (1 Portion) auf einer bemehlten Fläche gut ausrollen und mit den Händen so dünn ausziehen das er durchsichtig wird. Mit geschmolzener Margarine oder Walnussöl einpinseln und die Hälfte der Fülle draufgeben und einrollen, dabei die Seiten immer gut einschlagen. Die fertigen Strudel in einer gefetteten Reine/ Backform ca. 50 min bei 180°C backen. Immer wieder mit etwas Nussöl einstreichen. Wenn er schön knusprig ist, etwas abgekühlt mit Vanillesoße oder Eis servieren. Hmmm. Hoher Suchtfaktor!

VIEL GLÜCK!



## *Via Vita Heilpraktikerschule*

Die Via Vita Heilpraktikerschule besteht seit bald 20 Jahren. Seitdem bietet sie erfolgreich Ausbildungen in verschiedenen Bereichen an. An oberster Stelle stehen ein menschliches Miteinander sowie die Qualitätssicherung. Via Vita ist eine staatlich anerkannte Einrichtung (nach dem WBFöG M-V) sowie zertifizierte Verbandschule des Bund Deutscher Heilpraktiker (BDH).

**Einige Schwerpunkte der Schule sind:**

- ☯ **Ausbildung zum Heilpraktiker**
  - TCM Ausbildung
  - Homöopathie Ausbildung
- ☯ **Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie**
  - Ausbildung in klärungsorientierter Psychotherapie
- ☯ **Seminare**
  - Schüssler Salze
  - Ausleitungsverfahren
  - MBSR (Mind Based Stress Reduction)
  - Energetische Psychotherapie



**Heilpraktikerschule**

**Staatl. anerkannte Einrichtung nach dem WBFöG M-V**

**Zertifizierte Verbandschule des Bund Deutscher Heilpraktiker**

**[www.viavita-institut.de](http://www.viavita-institut.de)**

**Via Vita Heilpraktikerschule**

**Bergische Str. 7, 59423 Unna**