

Dr. Barbara Rias-Bucher



DIE BIORHYTHMUS KÜCHE

... LESEPROBE ...

Mit über **100**
intelligenten Rezepten

Saisonale Ernährung im
Einklang mit der inneren Uhr



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. Barbara Rias-Bucher
Die Biorhythmus-Küche
1. Auflage Februar 2016
ISBN 978-3-86374-278-2

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Bildredaktion: Dr. Barbara Rias-Bucher, Lydia Kühn
Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© Fotolia 2: Rawpixel; 5 (oben), 20/21: upixa; 5 (unten, links), 31, 181: badmanproduction; 5 (unten, Mitte), 41: stefanoventuri; 6 (oben), 62/63: Almgren; 6 (unten), 120/121: MNStudio; 7 (oben, quer): MN-Studio; 7 (Mitte), 159: Sonja Birkelbach; 7 (unten), 170/171: oneblink1; 9, 15 (oben): Tim UR; 9 (unten): kamasigns; 11: tunedin; 12: Oksana Kuzima; 13: unpict; 14: Filipebvarela; 16: rcfotostock; 18, 40: Orlando Bellini; 19: L. Bouvier; 22 (oben): by-studio; 22 (unten): Johanna Mühlbauer; 23 (links): Elena Schweizer; (rechts): Simone Andress; 24: silencefoto; 25: aytuncocylum; 27, 74, 80, 81, 93, 117, 178, 192: zoryanchik; 29: Marina Lohrbach; 32: atoss; 33: jonster201; 35: cobraphoto; 37: fahrwasser; 38: krayout; 42, 86, 131: kitchenkiss.de; 45, 69: nata_vkusidey; 47, 91, 112, 134, 144, 146, 163, 184, 199: zaziedanslacuisine; 48: Carola Vahldiek; 49: agneskantaruk; 50, 177: FOOD-micro; 52: Kamilla Cyganek; 53: piskota; 55: stillkost; 56, 155 (unten): msk.nina; 58: Kathleen Rekowski; 61: maryskin; 64: denira; 65: Yeko Photo Studio; 66: Africa Studio; 71: Comugnero Silvana; 72: photocrew; 75: sgabby2001; 77: Visions-AD; 79, 148, 149, 215: lilechka75; 82: vanillaechoes; 85: alex9500; 89: exclusive-design; 92: marrakeshh; 97: innakru; 98/99 (oben): LiliGraphie; 98 (unten): emuck; 101: anna_shepulova; 102: shaiith; 104 (oben): Mark_VB; 104 (unten): Svetoslav Radkov; 109: kitty; 111, 174, 211: Kati Molin; 126, 151: lucky elephant; 132: Brent Hofacker; 139: ehaurylik; 142, 143: zi3000; 152: rdnzl; 153 (oben): auryndrikson; 153 (unten): grafikplusfoto; 154: AlShadsky; 155 (oben): athomass; 156: exopixel; 157: vkuslandia; 164: Floydine; 165: Fotofreundin; 168: harmoonny; 172 (oben), 194: stockpics; 172 (unten): magele; 173: Monkey Business; 175: eliasbilly; 182: siagor; 183: mythia; 186: Piccia Neri; 189: Perednianskina; 190: jillchen; 195: Alterfalter; 196, 197: FOOD-pictures; 200: fotografiche.eu; 202, 213: Dar1930; 205: sarsmis; 207: OZMedia; 210: fortyforks; 214: Doris Heinrichs; 219: Cpro;
© Barbara Rias-Bucher: 5 (unten, rechts), 59, 68, 78, 95, 106, 107, 114, 115, 119, 122/123, 125, 129, 133, 136, 140, 141, 160, 167, 188, 208, 217, 218

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen und Rezepte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Über dieses Buch	8
Im Biorhythmus schwingen	10
Achtsamkeit üben	14

Nachhaltig handeln	16
10 Tipps für Balance und Biorhythmus ..	18

**Natürlich, unsere
Jahreszeiten!**

Es ist für jeden etwas dabei,
ob süß, sauer oder deftig.
Lassen Sie uns im Rhythmus
der Natur schwingen.



Frühlingslust	22
Salat mit gebratenem Käse	24
Ziegenkäse mit Kräutern	25
Kräuterpie mit Hähnchen	26
Pflanzen sind Leben	28
Brote mit Kartoffelpesto	30
Auf Sparflamme schalten	32
Grünkerngratin mit Gemüse	34
Bärlauch-Quiche	36
Brennnesselspinat-Eierkuchen	39
Polenta mit Frühlingsgrün	40
Kartoffelpuffer mit Knofeldip	43
Bohnenfrikadellen mit Hirse	44
Gebeizte Lachsforelle	46

Ostern	48
Rührei mit Wildkräutern	50
Gefüllte Eier	52
Gebratener Spargel	54
Frühlings-Lamm	57
Rote Grütze	58
Rhabarberstrudel	59
Heiße Erdbeeren	60



Ob Kartoffelpesto,
Polentaschnitten oder
Rhabarberstrudel - im
Frühjahr gibt es viele
leckere Gerichte zu
entdecken.



Sommer

Sommerfreuden	64	Wraps mit Grillgemüse	90
Pizza-Happen	67	Focaccia mit Oregano	92
Tomatencreme mit Mozzarella	68	Bruschetta mit Grill-Paprika	93
Limonade mit Minze	69	Sommersalat mit Reissnudeln	94
Bohnensalat mit Tomatensauce ...	70	Mangoldquiche	97
Bunter Ziegenkäse	72	Den Sommer feiern	98
Kichererbsencreme	74	Wildkräutertaschen	100
Grünkerncreme mit Kurkuma	75	Beerentorte	103
Für die Sommer-Uhr	76	Nektarinen-Crêpes	105
Sommerliche Gemüsesuppe	78	Obst-Gratin	106
Sommergrüne Pasta	79	Kirschenschmarren	107
Radieschensuppe	80	Himbeertörtchen	108
Kalte Gurkensuppe	81	Bevor der Sommer geht	110
Tomaten-Dressing	82	Bunte Obstpie	113
Holunderblüten-Dressing	83	Heidelbeer-Muffins	114
Brombeer-Dressing	83	Johannisbeertarte	115
Gefüllte Paprikaschoten	84	Hirsekuchen mit Aprikosen	116
Gebackene Sardinen	87	Apfelschnecken	118
Gefüllte Tomaten	88		



Herbst

Herbstvergnügen	122	Gefüllte Pilze	135
Brotsuppe mit Tomaten	124	Kartoffelkuchen	137
Kartoffelsuppe mit Pilzen	127	Käsepfannkuchen mit Tomaten ...	138
Tomatenkuchen	128	Gebackene Würztomaten	140
Linzen-Gemüse und Joghurt	130	Gemüse für den Vorrat	141
Gebratene Süßkartoffeln	132	Makrelenbrote	142
Nudeln mit Bohnen	133	Bunte Spießchen	143



Natürlich gut!
Die süßen Früchte
unserer Gärten können
wir in leckere selbst
gemachte Marmeladen
verwandeln.

Rote-Bete-Nudeln	145	Birnenmarmelade	158
Kartoffelcreme-Brote	147	Scharfes Zwetschgenmus	159
Hähnchen mit Tomaten	148	Vierkornbrot	160
Stampfkartoffeln	149	Brot backen – was wichtig ist	161
Ochsenchwanzragout	150	Schoko-Birnen-Kuchen	162
Verschwendung stoppen	152	Schöne Feste im Herbst	164
Erntesegen	154	Zwetschgennudeln	166
Selbst gemachtes Sauerkraut	157	Apfelkuchen mit Mandeln	169



Wintergenuss	172	Käsehäppchen	196
Gutes aus der Nähe	174	Oliven-Madeleines	197
Lauchsuppe mit Speck	176	Goldene Weihnachtssuppe	198
Gemüsesuppe mit Schinken	179	Radicchio-Schiffchen	201
Wintergemüse-Törtchen	180	Ente mit Brombeersauce	203
Winterwurzel-Salat	182	Vanillecreme mit Krokant	204
Spinatklößchen	183	Heißer Zwieback mit Obst	206
Rosenkohlkuchen	184	Adventskuchen	209
Linsenbällchen zum Dippen	186	Lebkuchenherzchen	210
Schmandgemüse	188	Heiße Schokolade	211
Kartoffelküchlein	189	Lichtmess-Gebäck	212
Curry mit Kokosjoghurt	191	Bananenwaffeln	214
Weißkohlschnitten	193	Früchtekuchen	215
Schlemmen erlaubt!	194	Schneller Kompottkuchen	216

Nützliche Adressen	218	Rezept- und Sachregister	220
---------------------------------	------------	---------------------------------------	------------

Über dieses Buch

Biorhythmus-Küche ist das Gebot unserer Zeit, weil sie Rücksicht nimmt auf Mensch und Umwelt. Sie umfasst drei Grundprinzipien, die im Einklang mit unserer inneren Uhr stehen:

1 Erstens sollten wir uns stetig bemühen, im Biorhythmus zu schwingen, indem wir bei Auswahl und Zubereitung unserer Nahrung die Balance von Mensch und Natur beachten.

2 Zweitens fühlen wir die Verpflichtung, nachhaltig zu handeln, denn unsere Lebensmittel sind kostbare Geschenke der Natur, und wir dürfen sie weder verschwenden noch verderben lassen. Wir müssen also (wieder) lernen, sie komplett zu verwerten und auch mit Resten zu kochen.

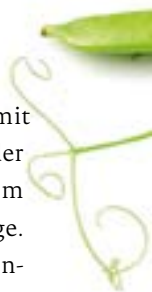
3 Drittens sind wir achtsam gegen uns selbst, indem wir uns durch frische, authentische Nahrung, durch individuell mögliche Selbstversorgung und durch regelmäßige Bewegung gesund erhalten.

Schon die vertraute Jahreszeitenküche entspricht ganz unserem Biorhythmus:

- Grüne Kräuter verheißen die ersten schönen Tage nach der kalten Jahreszeit – wir spüren, wie es aufwärts geht mit der Sonne, wie positiv das Licht unsere Gemütsverfassung beeinflusst.
- Dunkelrote Kirschen, gelbe Aprikosen und pralle, saftige Tomaten zeigen uns den Sommer an.

- Zwetschgen und Weintrauben mit dem leichten Reif auf ihrer blauen oder grüngelben Schale wirken angenehm kühl wie die ersten Spätsommertage. Und das satte Gelb von Kürbis erinnert an den goldenen Oktober.

Biorhythmisch kochen und essen sorgen entscheidend für mehr Lebenslust: Gönnen Sie sich ein wenig Zeit und holen Sie viele verschiedene Gemüse, Früchte, Salat und Kräuter – taufrisch, wohlgemerkt. Glückliche Selbstversorger gehen da einfach in den Garten, andere auf den Wochenmarkt oder in einen Hofladen, vielleicht zum Gemüsehändler oder in einen Bio-Supermarkt. Nehmen Sie aber nur das, was gerade Saison hat. Nun legen Sie das Ganze in einen großen Korb oder eine schöne Schale – als würden Sie Blumen in einer Vase arrangieren. Betrachten Sie Ihr Kunstwerk in aller Ruhe: Was fasziniert Sie daran so, dass Sie in eine der reifen Früchte beißen wollen? Dass Sie sich an den letzten Urlaub im Süden erinnern und jetzt den Geschmack der köstlichen Ratatouille, der saftigen Tomatenpizza geradezu auf der Zunge spüren? Es sind die Farben, in die Mutter Natur unsere Lebensmittel getaucht hat. Wir assoziieren damit individuelles Wohlbefinden. Essen ist mit positiven Emotionen besetzt, und wenn es auch noch schön bunt ist, mögen wir es umso





Für mich bedeuten
Gemüseanbau und eigene
Obsternte ein großes Plus
an Fitness und Genuss,
Wertschätzung unserer
Nahrung und Verständnis
für natürliche Abläufe.



lieber. Ein so prächtiger Korb mit Pflanzenkost signalisiert uns zudem langes Leben voller Gesundheit, denn die jahrelangen Ermahnungen der Experten gingen an uns vernünftigen Menschen ja nicht spurlos vorüber – die griffige Formel *5 am Tag* hat sich gut eingepägt.

Lassen Sie uns also wieder natürlich, authentisch und verantwortungsvoll einkaufen, kochen und essen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass wir dafür einen Teil unserer Freizeit opfern müssen, denn sogar Mini-Selbstversorgung, Urban Gardening, Ernten auf Streuobstwiesen und Einkaufen auf dem Bauernhof sind zeitintensiv. Doch der Gewinn wiegt – wie ich finde – dieses Opfer auf. Gerade weil wir in einer Zeit leben, in der alles im Überfluss zur Verfügung steht und wir rund ums Jahr jedes Lebensmittel bekommen, auf das wir gerade Lust verspüren, in der Supermärkte und Discounter schier überquellen von Produkten, die wir in dieser Menge überhaupt nicht brauchen, müssen wir uns dringend wieder auf unsere Wurzeln besinnen, Achtsamkeit zeigen gegen uns selbst, unsere Mitmenschen und die Umwelt. »Der Mensch ist auch ein Naturprodukt«, sagte Christian Garve (1742–1798), Philosoph und Zeitgenosse Immanuel Kants. Als Naturprodukt sind wir per definitionem mit der Natur verbunden, sind Teil von allem, was uns an Lebendigem umgibt. Nur in diesem Bewusstsein können wir uns im Einklang mit unserem Biorhythmus ernähren, damit unsere Ressourcen mobilisieren und die eigenen Potenziale erkennen, kurz: ein zufriedenes Leben führen.

So wünsche ich Ihnen Genuss, Entspannung und Wohlbefinden und hoffe, dass ich Ihnen ein wenig davon mit meinem Buch schenken kann.

Barbara Rias-Bucher

Im Biorhythmus schwingen

Wer im Biorhythmus kocht und genießt, folgt ganz unbewusst Mechanismen, die Molekularbiologen immer genauer identifizieren können: Die Zellen aller Lebewesen enthalten sogenannte Oszillatoren, die beeinflussen, was im Organismus geschieht. Sie bestimmen, wie schnell der Stoffwechsel abläuft, wann wir essen wollen und worauf wir Lust haben. Die Oszillatoren wiederum werden in Schwingung versetzt von Zeitgebern, und der stärkste dieser Zeitgeber ist das Licht. Die Lichtmenge nimmt im Tages- und im Jahreslauf stetig ein wenig zu und wieder ein wenig ab. Und im Rhythmus des Lichts schwingt auch unser Biorhythmus.

Der Tagesrhythmus

Die Lebensprozesse von Menschen, Tieren und Pflanzen laufen nach einer inneren Uhr ab: Sie steuert Appetit und Hungergefühl, beeinflusst über die

Die »innere Uhr«, die unseren Tagesablauf mehr oder weniger unbewusst steuert, wird von »Zeitgebern« bestimmt, deren wichtigster die Sonne oder auch helles künstliches Licht ist.

Hormonausschüttung unsere Gemütsverfassung, hilft durch die Verdauung bei der Bereitstellung von Energie, bestimmt über die Zirbeldrüse, wann wir hellwach und wann

wir müde sind. Alle diese biologischen Funktionen folgen bestimmten

Rhythmen mit unterschiedlich langen Zeitabschnitten; Versuche und Studien haben ergeben, dass der Tagesrhythmus eines Menschen zwischen 23 und 27 Stunden dauert. Dabei liegt diese Periodik bei Morgen- oder Tagmenschchen, den sogenannten *Lerchen*, bei etwa 24 Stunden, während sie bei Abendmenschchen, den *Eulen*, wie Wissenschaftler sie nennen, etwa 26 Stunden umfasst. Es ist der zirkadiane Rhythmus, wie Chronobiologen (von griechisch *chronos* = Zeit) sagen. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen: *zirka* für einen annähernden Wert und *dian* von *dies*, dem lateinischen Wort für Tag.

Zu den wichtigsten zirkadianen Rhythmen des Menschen zählen der Schlafrhythmus von sieben bis acht Stunden und der Hungerrhythmus von vier bis fünf Stunden. Vor allem nachts produziert die Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin, während sie tagsüber kaum etwas davon bildet. Wenn wir schlafen, ruht auch unser Hungergefühl. Verantwortlich dafür ist offenbar das Hormon Leptin, das den Fettstoffwechsel reguliert: Je mehr Leptin im Blut zirkuliert, desto weniger Appetit verspüren wir. Und diese Konzentration ist am höchsten in der Phase des traumlosen Tiefschlafs, wenn das Immunsystem besonders intensiv arbeitet und Abwehrzellen produziert.



Der Jahreslauf

Feste machen uns den zirkannualen Rhythmus bewusst. Ostern ist Erwachen der Natur, Sommersonnenwende bedeutet Kraft und Höhepunkt, Erntedank die ganze Fülle des Lebens. Advent sollte die stille Zeit der Erwartung sein, während die winterliche Dunkelheit mit Kerzenschein und Lichterglanz zu Lucia und Weihnachten erhellt wird.

Neben dieser inneren *Tagesuhr* gibt es noch andere Rhythmen, die das Leben bestimmen: den Monatszyklus, den jede Frau kennt, oder den zirkannualen Rhythmus (*annus* lateinisch Jahr) von etwa einem Jahr, den Sie bei Pflanzen am besten beobachten können, die ja ganz sichtbar einen »Winterschlaf« halten. Dabei richten sie sich in erster Linie nach der Kreisbahn der Erde um die Sonne und nicht nach der Temperatur: Kalt kann es auch mal im Sommer sein, doch kurze Tage gibt es nur im Winter. So nutzen viele Pflanzen die Länge des Tages für ihre Entwicklung. Deshalb keimen Samen im Winter nicht, und deshalb vermehren sich sonnenhungrige Mittelmeerkräuter wie Basilikum bei uns auch nicht von selbst wie zum Beispiel Feldsalat, sondern müssen jedes Jahr neu gesät werden: Unser Sommer ist für den Vegetationszyklus vieler südlicher Kräuter einfach zu kurz.

Selbstverständlich richtet sich auch unser Organismus nach den Jahreszeiten: Im Frühling ist der Stoffwechsel aktiver als in der dunklen Jahreszeit, sodass Entgiften und Entschlacken jetzt am besten funktionieren. Im lichtstarken Sommer schalten wir in einen gesteigerten Aktivitätsmodus, was sich in Unternehmungslust und leider auch Schlafstörungen äußert. Der Herbst ist zunächst eine Phase gleichmäßigen Wohlbefindens mit angenehmen Temperaturen, ähnlich langen Tagen und Nächten und einem üppigen Nahrungsangebot, das wir heute zwar nicht mehr bewusst wahrnehmen, das unser Körpergedächtnis aber noch gespeichert

hat. Erst wenn das Licht spürbar abnimmt, schwingt der Biorhythmus langsamer, und die Stimmung vieler Menschen trübt sich ein. Im Winter produziert der Organismus mehr Melatonin: Das Schlafhormon kann für wohlige Entspannung sorgen, jedoch auch die Leistungsfähigkeit mindern. Keine Panik, wenn Sie jetzt ein wenig an Gewicht zulegen – das ist bei Menschen, die besonders sensibel auf das Winterdunkel reagieren, ganz normal.

Essen im Biorhythmus

Auf unsere Zeitgeber sollten wir auch bei der täglichen Ernährung unbedingt hören. Denn die innere Uhr sorgt für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Unser Organismus mag nun einmal regelmäßige Abläufe, und es ist keineswegs altmodisch, sich sowohl an den individuellen Schlafrhythmus als auch an drei feste Hauptmahlzeiten zu halten. Wer etwa immer zur gleichen Zeit isst, entlastet die Bauchspeicheldrüse, ist länger satt und bleibt schlank. Nach der Tageszeit richtet sich die Art des Essens: Während der ersten Tageshälfte bis etwa 11:00 Uhr stellt sich unser Biorhythmus auf die Reinigung von Seele und Körper, auf Balance und Stoffwechselaktivität ein. Danach beginnt die Mittagszeit. Sie dauert bis etwa 15:00 Uhr. Wir tanken frische





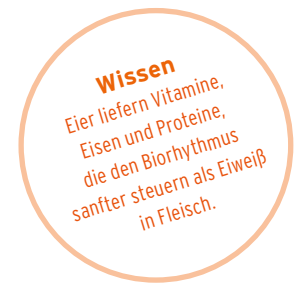
Energie, orientieren uns neu für die restlichen Aktivitäten des Tages. Jetzt sollten Sie sich ein Stündchen Auszeit zum Luftholen gönnen. Passend dazu schmecken uns ganz unterschiedliche Gerichte: Für das gemütliche Essen mit Familie oder Freunden brauchen wir reichlich Zeit zum Vorbereiten, Genießen und – Verdauen. Doch wenn es mittags schnell gehen muss, sind Suppe oder Salat am besten – je nachdem, ob Sie lieber warm oder kalt essen. Das ist individuell unterschiedlich und hängt mit dem Stoffwechsel zusammen. Menschen mit eher tragem Stoffwechsel mögen täglich sogar zwei warme Mahlzeiten, während die sogenannten guten Futterverwerter ohne Weiteres kalt essen können, doch ab und zu ein Häppchen brauchen, um nicht in ein Leistungstief zu rutschen.

Abends sollten wir zwischen 17:00 bis 21:00 Uhr essen, und zwar so leicht wie möglich, denn mit vollem Magen schläft man schlechter und zögert die Verdauung unnötig hinaus. Natürlich spricht das nicht gegen ein schönes Abendessen, bei dem man den Stress des Tages abbauen und neue Kraft schöpfen kann. Doch wenn Sie auf Ihren Biorhythmus achten, werden Sie merken, dass üppige Mahlzeiten bis spät in die Nacht ebenfalls eine ganze Menge Stress bedeuten können.

Bedeutung der Symbole

In diesem Buch sind Frühstücksrezepte und Gerichte für Morgenmenschen (»Lerchen«) zwischen 7.00 und 11.00 Uhr mit dem Symbol ☀ versehen, für Lunch und Mittagessen zwischen 11.00 und 15.00 Uhr orientieren Sie sich am Sonnensymbol ☀. Die Abendmahlzeiten von 17.00 bis 21.00 Uhr sind mit ☾ gekennzeichnet. Was speziell für Abendmenschen (»Eulen«) passt, sehen Sie am Symbol 🌙. Gerichte, die verschiedenen Rhythmen entsprechen, tragen zwei oder mehr Symbole.





Eier sind kostbar

Bei einem Besuch auf dem Bio-Bauernhof kann man sich davon überzeugen, dass Hühner in freier Natur mit genügend Auslauf wirklich glückliche Tiere sind, die sich über mitgebrachte Salatblätter, jungen Löwenzahn oder fein zerkleinertes altes Brot richtig freuen.

In meiner Kindheit waren Eier den Winter über knapp, weil normal gehaltene Hühner in der kalten Jahreszeit nicht legen. Inzwischen pfercht man die bedauernswerten Legehennen auf engstem Raum zusammen, damit sie ihr kurzes, qualvolles Leben ausschließlich als Eierproduzenten fristen. Nur deshalb stehen Eier für einen Spottpreis rund ums Jahr stapelweise in Kartons verpackt zur Verfügung. Und so vergessen wir leider zu oft, dass Eier zu den wertvollsten, weil nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt gehören. Sie sind Schnellgericht und Fertigprodukt in einem, die Natur hat sie in ein geradezu perfektes Recycling-Frischhaltegefäß verpackt und demonstriert uns am Ei die Entstehung des Lebens wie in einem Dokumentarfilm: Wer schon einmal Küken beim Schlüpfen beobachten durfte, begreift, dass die Henne ihre Eier für den Erhalt ihrer Art und nicht für unser Frühstück legt. Dass dennoch genügend Eier für unsere Ernährung übrig bleiben, sollten wir ihr danken, indem wir prinzipiell Eier von freilaufenden Hühnern essen und lieber auf Eier verzichten, die aus der Boden- oder gar Volierenhaltung stammen. Viele Menschen essen aus Tierschutzgründen überhaupt keine Eier. Doch bedenken Sie, dass Bio-Bauernhöfe mit artgerecht gehaltenen Tieren nur überleben können, wenn wir ihre Produkte kaufen. Sonst überlassen wir das Feld den Betrieben, die ihren Profit der inhumanen Massentierhaltung verdanken.

Gebratener Spargel

Zutaten für 4 Portionen

500 g weißer Spargel

Je 2 Zweige Estragon
und Petersilie

2 EL Olivenöl

2 EL Butter

1 TL Zucker

50 g Pinienkerne

1 kleines Ei

Salz nach Belieben

Frisch gemahlener
Pfeffer

4 große Eier

Tipp
Spargel ist gut in der ersten
Tageshälfte, weil er die Nieren
anregt. Nur »Eulen« fühlen
sich mit einem Spargelessen
auch abends wohl.

1 Den Spargel waschen, schälen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, die Kräuter waschen, trockentupfen und fein zerkleinern.

2 Das Öl und 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Spargel darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden rundherum anbraten, aber nicht bräunen. Dann mit dem Zucker bestreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten dünsten.

3 Die Pinienkerne und die Kräuter zum Spargel geben. Das kleine Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen und darüber gießen. Spargel und Pinienkerne noch etwa 3 Minuten braten. Auf vorgewärmten Tellern verteilen und zugedeckt warm halten.

4 Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Die großen Eier aufschlagen und in die Butter gleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in etwa 2 Minuten zu Spiegeleiern braten. Die Spiegeleier neben dem Spargel anrichten, alles mit der Bratbutter aus der Pfanne beträufeln und sofort servieren.

Wellness von der Stange

Die westliche Naturheilkunde empfiehlt Spargel für den »Körperputz« im Frühling, wenn unser Biorhythmus sich auf Entschlacken einstellt: Wegen des hohen Gehalts an Kalium entwässert das Edelgemüse den Organismus. Saponine und Bitterstoffe pflegen den Darm und sorgen für eine gute Verdauung – die beste Methode, unser Immunsystem zu unterstützen. Vitamin C hilft der Leber beim Entgiften und der Schilddrüse bei der Produktion von Anti-Stress-Hormonen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) schätzt Spargel, weil er die Lebensenergie stärkt, den Körper von Schadstoffen reinigt und vorbeugend gegen Krebs wirkt.





Das Ostermahl

An Ostern war Braten und Essen des geweihten Fleisches für die Christen immer ein großes Fest – früher beging

Jesus, der wie ein Opferlamm stumm den Tod erlitt – dieses Bild hat der Apostel Paulus in einem Brief an die Korinther gezeichnet. Unter den Lebensmitteln, die der Priester am Ostersonntag in der Kirche weihte, stand Lammfleisch deshalb im Mittelpunkt.

man es am päpstlichen Hof sogar mit besonderer Feierlichkeit. In Griechenland feiern die Menschen mit Wein, knusprigem Brot und Ostersuppe. Die bekannteste Suppe stammt aus Arkadien und war Auftakt zum Festessen der Hirten:

Während das Schaf am Spieß briet, schmorten die Innereien mit duften-

den Kräutern im Kessel und wurden mit Reis, Kopfsalat, Eiern und Zitronensaft verfeinert. Eier und Fleisch gehören auch in Apulien zum Ostermahl: Das Lamm kommt gesotten mit verquirlten Eiern als Eintopf auf den Tisch. Mein Lieblings-Lammgericht zu Ostern, das ich Ihnen hier vorstelle, ist das Rezept einer türkischen Freundin. Wenn Sie etwas Besonderes dazu servieren wollen, besorgen Sie sich im türkischen Supermarkt junge Dicke Bohnen: Die ausgepulten rohen Samen passen hervorragend zum Fleisch, sind zart, leicht süß und zusammen mit frisch gebackener Focaccia (→ Seite 92) eine köstliche Beilage zum würzigen Fleisch.

Frühlings-Lamm

Zutaten für 4 Portionen

400 g Lammschulter
(ohne Knochen)

1 Bund Frühlings-
zwiebeln

125 g Petersilie,
Schnittlauch und
Dill gemischt

2 EL Öl

2 eingefrorene
Tomaten aus dem
Vorrat

1 Stück
Bio-Zitronenschale

1 getrocknete
Chilischote

Salz nach Belieben

1-2 EL Zitronensaft

1 Das Fleisch in gulaschgroße Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und mit dem saftigen Grün in ganz feine Röllchen schneiden. Alle Kräuter waschen, trockentupfen, fein zerkleinern und dabei alle harten Stiele entfernen.

2 Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Frühlingszwiebeln und Kräuter zugeben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren schmoren.

3 Die Tomaten, die Zitronenschale und die Chilischote zugeben, alles mit Salz würzen und einige Male umrühren. Den Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Backofen schieben und das Fleisch bei 180 °C in etwa 1 Stunde weich schmoren. Mit Zitronensaft abschmecken und mit Couscous oder Reis servieren.

Tipp
Fleisch tut unserem
Biorhythmus wohl, wenn wir
genügend Zeit zum Kochen
und Genießen haben.

Achtsamkeit

Wer auf seinen Körper hört, sollte auch Fleisch nur von artgerecht gehaltenen Tieren kaufen. Denn kritische Berichte über Massentierhaltung, brutale Tiertransporte und Schlachtmethoden haben unser Bewusstsein geschärft und damit einen ganzen Wirtschaftszweig aufgerüttelt. Nun sorgen Erzeuger und Händler selbst für mehr Transparenz: Metzger geben bereitwillig Auskunft über die Herkunft ihrer Produkte, Bio-Höfe veranstalten Tage der offenen Tür. Das sollten wir als Verbraucher nutzen – durch gezieltes Einkaufen und Fragen.



Rote Grütze



Zutaten für 6 Portionen

500 g Süßkirschen
200 g Sauerkirschen
300 g Erdbeeren
200 g Johannisbeeren
100 g Himbeeren
1 Stück Bio-Zitronenschale
2 EL Vanillepuddingpulver
1 EL Himbeer- oder Johannisbeergelee
Etwa 100 g Zucker

- 1 Alle Früchte in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser waschen, vorsichtig auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Süßkirschen und die Sauerkirschen entsteinen, die Erdbeeren abzupfen, die Johannisbeeren mit einer Gabel von den Stielchen streifen.
- 2 Die vorbereiteten Früchte und die Himbeeren mit der Zitronenschale in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, bis sich Saft bildet.
- 3 Das Puddingpulver mit 3 bis 4 EL kaltem Wasser glatt rühren und unter die kochenden Früchte rühren unditerrühren, bis die Grütze dick wird. Nun das Gelee untermischen, die Grütze mit Zucker abschmecken und zugedeckt mindestens 2 Stunden kühlen. Mit Vanillesauce, Eiscreme oder gekühlter Sahne servieren.



Rhabarberstrudel 🌞 🌙

Zutaten für 4 Portionen

80 g Butter zum Bestreichen und Backen

600 g Rhabarber

200 g Quark (10 %)

1 Ei

2 EL Zucker

1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

2 Päckchen Strudelteig (je 200 g)

200 g Erdbeerkonfitüre

50 g Krokant

2 EL Semmelbrösel

125 ml Milch

1 Die Butter schmelzen, den Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, den Quark mit Ei, Zucker und Zitronenschale verrühren.

2 Auf einem Küchentuch 2 Strudelblätter so aufeinander legen, dass ein 50 cm breites Rechteck entsteht. Dieses mit Butter bestreichen und jeweils etwa 1/3 Quarkcreme, Rhabarber, Konfitüre, Krokant und Semmelbrösel darauf verteilen. Teig aufrollen und mit Hilfe des Tuches in eine gefettete Backform geben.

3 Aus den restlichen Zutaten noch zwei Strudel rollen und nebeneinander in die Form geben, mit der restlichen Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 Minuten backen. Den Strudel

Für die Sommer-Uhr

Experten entdecken immer mehr Mechanismen, die unsere jahreszeitlichen Vorlieben für bestimmte Lebensmittel steuern. Gemüse, Obst, Salat und Kräuter brauchen wir natürlich das ganze Jahr über, doch im Sommer mögen wir sie besonders gern.

Fünf Gründe für die Fünf

»Fünf am Tag«, die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für die gesunde Zufuhr an Gemüse und Obst, befolgen inzwischen viele Menschen. Der Verbrauch an pflanzlichen Lebensmitteln steigt, die Lust am vorwiegend fleischlosen oder ganz vegetarischen Essen ebenfalls. Das steigert im Sommer unser Wohlbefinden, denn:

- Erstens wirken pflanzliche Lebensmittel kühlend, weil sie Körpersäfte aufbauen und dadurch unsere Organe befeuchten. Schließlich kommt alles Leben aus dem Wasser, und nur wenn unser Flüssigkeitshaushalt stimmt, bleibt die Haut straff, können die Schleimhäute Keim-Attacken abwehren und die Nieren richtig arbeiten.
- Zweitens liefern sie Mineralstoffe und gleichen dadurch den Mineralstoffmangel durch sommerliches Schwitzen wieder aus. Diese natürliche Balance kommt auch dem Blutdruck zugute.

- Drittens enthalten sie reichlich Wasser und lassen uns gar nicht erst durstig werden: Wer im Sommer reichlich Salat und Obst isst, greift nur selten zur Wasserflasche.
- Viertens ernähren Pflanzen mit ihrem Ballaststoffanteil unsere Darmflora. Eine intakte Darmflora reduziert Stresshormone und bewahrt uns vor Sommergrippe, Durchfall und Pilzinfektionen.
- Fünftens entlasten Gemüse, Obst und Kräuter unseren Verdauungsapparat, weil sie nahezu fettfrei sind. Deshalb kennen Menschen, die vorwiegend vegetarisch essen, meist weder Figur- noch Verdauungs-Probleme.

Natürliche Wellness

Die Sommerküche zaubert bunte Vielfalt auf den Teller – es ist ein Mix aus lauter Zutaten, die dem Körper wohl tun, den Geist ermuntern, die Seele zum Lächeln bringen, Gaumen und Augen erfreuen. Man kennt inzwischen viele Nahrungselemente, die unsere Organe takten und unseren Stoffwechsel positiv steuern. Fenchel zum Beispiel entspannt den gestressten Darm, Erbsen und grüne Bohnen sind gute Proteinspender im vegetarischen Essen. Auberginen und Artischocken regulieren den Cholesterinspiegel, Brokkoli und Blumenkohl stärken unser Immun-



Wer abnehmen will, kann dem Hunger mit Rohkost ein Schnippchen schlagen: Gemüse, Salat, Obst und Kräuter füllen den Magen, enthalten aber kaum Kalorien – vorausgesetzt, man mischt es nicht mit üppigem Mayonnaise- oder Sahnedressing.

system. Paprikaschoten und Petersilie gehören zu den wichtigsten Vitamin-C-Spendern, Chili, Aprikosen und Melonen verschaffen uns an feuchtheißen Tagen Erleichterung. Bitterer Radicchio hilft der Leber beim Entgiften, süße Erdbeeren fördern die Blutbildung, saftige Kirschen schenken uns Lebensenergie. Möhren stärken Herz und Sehkraft, Tomaten gelten als wirksamer Zellschutz, Gurken reinigen das Blut. Frischer kräftiger Freiland-Schnittlauch und saftiges Zwiebelgrün enthalten Magnesium für gute Nerven. Und wenn die Hitze Sie plagt, betupfen Sie die Schläfen mit Lorbeer-Essenz: 250 ml Wasser kräftig aufkochen, eine Handvoll frische, fein zerkleinerte Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt neben der Kochstelle 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in ein sauber gespültes Glasgefäß gießen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Bedienen Sie sich also verschwenderisch aus der Apotheke, die Mutter Natur uns kostenlos zur Verfügung stellt.



Sommerliche Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

4 neue Kartoffeln
4 junge Möhren
200 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
oder Majoran
1 Handvoll Johannis-
beeren
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz nach Belieben

1 Die Kartoffeln und die Möhren schälen, waschen und würfeln, die Bohnen waschen, putzen und in Stücke brechen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein zerkleinern, die Kräuterzweige waschen und die Blättchen abzupfen. Die Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel von den Stielen streifen.

2 Das Öl und die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Kartoffeln, Möhren, Bohnen und Kräuterblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten.

3 Die Brühe zugießen, aufkochen und die Suppe etwa 10 Minuten garen, bis Kartoffeln und Gemüse weich sind. Die Johannisbeeren untermischen und die Suppe mit Salz abschmecken.



Sommergrüne Pasta

Zutaten für 4 Portionen

2 große Brokkoli
1 Handvoll Minze,
Zitronenmelisse
oder Basilikum
1 Knoblauchzehe
200 g frische Erbsen
400 g Penne
Salz nach Belieben
5 EL Olivenöl
2-3 EL Apfelsaft
Frisch gemahlener
Pfeffer
150 g Fetakäse

1 Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Kräuter waschen und grob zerkleinern, den Knoblauch schälen und fein hacken, die Erbsen waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2 Die Penne in sprudelnd kochendem Salzwasser in etwa 9 Minuten knapp bissfest garen und parallel dazu das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Brokkoli, Knoblauch und Erbsen darin unter Rühren andünsten, aber nicht bräunen. Nun 1/2 Schöpfkelle Nudel-Kochwasser zum Gemüse geben, das Gemüse mit Apfelsaft und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten gerade eben weich garen.

3 Die Nudeln auf ein Sieb abgießen, mit dem Gemüse in der Pfanne und mit den Kräutern mischen, den Feta zerkrümeln und über den Nudeln verteilen.



Radieschensuppe



Zutaten für 4 Portionen

2 Bund Radieschen
mit saftigen grünen
Blättern

1 kleine Zwiebel

Je 1 EL Butter
und Olivenöl

1 TL Mehl

3/4 l Gemüsebrühe

100 g Rahmfrischkäse

Salz nach Belieben

Frisch gemahlener
weißer Pfeffer

1 Die Radieschenknollen von den Blättern schneiden, waschen und grob zerkleinern. Die Radieschenblätter ebenfalls waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein zerkleinern.

2 Die Butter und das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel mit den Radieschenstücken darin 5 Minuten dünsten. Dann mit dem Mehl bestreuen und etwa die Hälfte der Radieschenblätter zugeben. Alles gut umrühren und die Brühe unter Rühren zugießen. Die Suppe aufkochen und etwa 15 Minuten garen.

3 Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und dabei den Frischkäse und die restlichen Radieschenblätter einrühren. Die Suppe nun noch einmal unter Rühren erhitzen, aber nicht aufkochen.





Curry mit Kokosjoghurt

Zutaten für 4 Portionen

Für das Curry

800 g vorwiegend
festkochende
Kartoffeln
2 mittelgroße Möhren
1 Stange Sellerie
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Erdnussöl
2 EL Currypulver
1 EL dicke Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
Salz nach Belieben

Für den Joghurt

100 g Rahmfrischkäse
300 g Vollmilchjoghurt
100 g Kokoscreme
1 kleiner Apfel
1-2 TL Zitronensaft
Salz nach Belieben
Frisch gemahlener
weißer Pfeffer

Tipp
Ein kräftiges vegetarisches
Gemüse-Essen für mittags,
wenn Sie Muße zum Kochen
haben. Auch abends
passt das Curry, weil es
proteinreich ist.

1 Die Kartoffeln und die Möhren schälen, waschen und würfeln. Den Sellerie und die Frühlingszwiebeln waschen und trockentupfen, die Selleriestange in kleine Stücke und die Frühlingszwiebeln mit dem Zwiebelgrün in dünne Ringe schneiden. Die Sellerieblättchen fein zerkleinern. Die rote Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden, den Knoblauch fein zerkleinern.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst die Möhren darin unter Rühren goldbraun anbraten. Nun die Kartoffeln und den Sellerie zugeben und bei starker bis mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten anbraten. Jeweils die halbe Menge rote Zwiebeln und Frühlingszwiebeln sowie den Knoblauch zugeben und alles unter ständigem Rühren 5 Minuten braten.

3 Die beiden Sorten Currypulver mit der Kokosmilch und 6 EL kalter Brühe verrühren und untermischen. Nun den Rest der Brühe zugießen, aufkochen und das Curry zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind; dabei zwischendurch einige Male umrühren.

4 Während das Curry gart, für den Kokosjoghurt den Rahmfrischkäse, den Joghurt und die Kokosmilch in ein hohes Gefäß geben. Den Apfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Zur Joghurtmischung geben, den Zitronensaft hinzufügen und alles pürieren.

5 Das Curry mit Salz abschmecken, mit dem Rest der roten Zwiebeln und Frühlingszwiebeln mischen und den Joghurt dazu servieren.



Weißkohlschnitten



Zutaten für 4 Portionen

Für die Füllung

1 mittelgroßer Weißkohl (etwa 700 g)

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

4 EL Gemüsebrühe

Salz nach Belieben

Frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Zitronensaft

100 g geriebener Emmentaler Käse

Für den Teig

150 g Butter

1/2 TL Salz

1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Geriebene Muskatnuss

2 Eier

100 g Schmand

300 g Dinkelmehl
Type 630

1 TL Weinstein-Backpulver

1 mittelgroße mehlig
Kartoffel

Außerdem

1 Ei

3 EL Schmand

2-3 EL Sesamsamen

Fett für die Form

1 Für die Füllung den Weißkohl von welken Blättern befreien, vierteln, waschen und in Streifen hobeln.

Die Zwiebel schälen, fein zerkleinern und im heißen Öl glasig braten.

2 Den Kohl hinzufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten dünsten, aber nicht bräunen. Die Brühe zugeben und den Kohl zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten weich garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und abkühlen lassen, dann mit dem Emmentaler mischen.

3 Für den Teig die weiche Butter mit Salz, Zitronenschale und Muskatnuss cremig rühren. Zuerst die Eier, dann den Schmand untermischen. Das Mehl mit dem Backpulver gemischt darüber streuen und alles miteinander verrühren. Nun die Kartoffel schälen, waschen, fein reiben und unter den Teig mischen.

4 Den Boden einer rechteckigen Backform von etwa 21 mal 27 cm mit Backpapier auslegen, den Rand der Form fetten. Die Hälfte des Teigs in der Form glatt streichen und die Weißkohlfüllung darauf verteilen. Den Rest des Teigs mit einem Löffel auf die Füllung geben und vorsichtig verstreichen.

5 Das Ei mit dem Schmand verrühren und den Kuchen damit bestreichen, mit den Sesamsamen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 1 Stunde backen. Dann in Schnitten teilen und warm oder auch kalt servieren.

Tipp
Für »Lerchen« zum frühen
Lunch, sonst als Mittag- und
Abendessen gleichermaßen
geeignet, weil die Schnitten
reich an Gemüse und
Eiweiß sind.

Schlemmen erlaubt!



Obwohl wir es heutzutage auch im Winter kuschelig warm haben, hat unser Organismus das Verlangen nach energiereichen Lebensmitteln noch aus grauer Vorzeit gespeichert.

Je größer das Fest, desto voller der Bauch, mag so mancher von uns stöhnen und sich besorgt fragen, ob die weihnachtliche Schlemmerei unseren Biorhythmus nicht gewaltig durcheinander bringt. Keine Bange: Gesunde Menschen dürfen es sich an diesen zwei oder drei Weihnachtstagen richtig schmecken lassen. Es war immer

Brauch, an Feiertagen zu schlemmen – einerseits natürlich, weil sich am üppig gedeckten Tisch jeder satt essen konnte, was bis Mitte des 20. Jahrhunderts sogar in Europa

für viele Menschen nicht selbstverständlich war. Bedeutsam ist auch der Glaube, dass man geradezu ordentlich zulangen musste, damit man das Jahr über nicht Hunger litt – gleichsam kulinarischer Abwehrzauber gegen die Missgunst der bösen Geister.

Das Weihnachtsmahl

In allen Ländern gibt es typische Weihnachtsgerichte – teilweise aus Familientradition ohne tiefere Bedeutung wie zum Beispiel Bockwurst mit Kartoffelsalat als Heilig-Abend-Essen. Zum Teil hängen sie aber auch mit dem Volksglauben zusammen. So spielten Schweinefleisch, Brot und Kuchen, Lin-

sen, Fisch und Mohn eine große Rolle auf dem weihnachtlichen Speisezettel. Die Gründe dafür erklären Experten unterschiedlich: Für Ernährungswissenschaftler ist klar, dass die Menschen sich in der kalten Jahreszeit nach fettem Fleisch, ölhaltigem Mohn, kohlenhydratreichem Brot und süßem Kuchen sehnen – alles wichtige Lieferanten für Energie.

Volkskundler weisen auf die Symbolik weihnachtlicher Lebensmittel hin: Mohn mit seinen unzähligen Körnern bedeutet Fülle, Schweine galten als Glückssymbole, Hülsenfrüchte als Mittel gegen böse Geister. Vor allem Linsen gehören zum Weihnachtssessen: Erstens, weil sie wie kleine Münzen aussehen und als Sinnbild für eine reich gefüllte Börse stehen. Zweitens waren sie Fruchtbarkeitssymbol – interessanterweise nicht, weil die Pflanzen so reichlich Samen hervorbringen, sondern weil sie eher wenig tragen. Ihre dünnen Stängelchen ranken und verzweigen sich stark; die Hülsen sind klein und enthalten meist nur ein bis zwei, manchmal auch drei oder vier Samen.

Brot ist Nahrung für Geist und Seele, und als eines der ältesten und wertvollsten Lebensmittel des Menschen steht es für Verwurzelung mit Mutter Erde. Früher brachten die Bauern auch den Tieren im Stall ein Stückchen Brot – schließlich



Tipp

Essen Sie an Festtagen nicht zu spät; unser Biorhythmus ist darauf nicht eingestellt. Energie, die wir tagsüber gespeichert haben, brauchen wir nicht nur zum Verdauen.

hatten Ochs und Esel das Kind in der Krippe mit ihrem Atem gewärmt.

Fische hat man in der Antike als Fruchtbarkeits- und Lebenssymbol den heilbringenden Gottheiten zugeordnet: Jesus sah sich in dieser Tradition und bezeichnete sich selbst als *Menschenfischer*. Im Christentum wurde der Fisch dann zum Sinnbild des Erlösers, wie beispielsweise das Karpfenessen in Süddeutschland am Heiligen Abend vor der Christmette. Denn für Katholiken dauert die vorweihnachtliche Fastenzeit bis zum Kirchgang in der Heiligen Nacht. Der große, edle Fisch ist also erlaubt und dennoch festlich genug. Außerdem passt der Karpfen zu den Weihnachtsorakeln: Eine seiner Schuppen im Portemonnaie sorgt dafür, dass das Geld im kommenden Jahr nicht knapp wird. Süßer Kuchen schließlich zeigte den Wohlstand der Gastgeber an, und um nicht erneut den Neid der Hausgeister zu wecken, opferte man ein Stückchen davon.



Tipp
Die Häppchen sind nur
Snack, zum Beispiel beim
Weihnachtsmenü zum Aperitif.
Für ein Hauptgericht ent-
halten sie zu viel Fett.

Käsehäppchen

Zutaten für 20 Stück

1 Paket TK-Blätterteig-
Scheiben (backfertig
ausgerollt)

20 Cocktail-Tomaten

300 g grob geriebe-
ner Greyerzer Käse,
Sbrinz, Emmentaler
und Parmesan ge-
mischt

Frisch gemahlener
Pfeffer

1 Eigelb

2 EL Sonnenblumen-
kerne und/oder unge-
schälte Sesamsamen

1 Die Blätterteigscheiben nebeneinander auf die
Arbeitsfläche legen, auftauen lassen und dann halbieren.

2 Die Tomaten waschen, trockentupfen und auf die
Teigscheiben legen, dann mit dem Käse bestreuen
und mit Pfeffer würzen. Die Teigblätter mit kaltem
Wasser bestreichen, die Teigstücke zu Dreiecken
zusammenklappen und mit den Zinken einer Gabel
gut festdrücken.

3 Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen und die
Häppchen darauflegen. Mit dem verquirlten Eigelb
bestreichen, mit Sonnenblumenkernen und/oder Sesam
bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C
in etwa 20 Minuten goldgelb backen.



Tipp
Die Madeleines mit guten Fettsäuren sind Vorspeisen-Häppchen, passen mit Salat aber auch zum Lunch oder leichten Abendessen.

Oliven-Madeleines



Zutaten für 24 Stück

100 entsteinte grüne
und schwarze Oliven

5 EL Olivenöl

100 g Butter

200 g Mehl

1 EL Zucker

1 TL geriebene
Bio-Orangenschale

1 TL Weinstein-
Backpulver

3 Eier

1 Die Oliven grob hacken. Das Öl mit der Butter in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist, und dann wieder lauwarm abkühlen lassen.

2 Das Mehl mit Zucker, Orangenschale und Backpulver in einer Schüssel mischen. Zuerst die Eier, dann die Olivenöl-Buttermischung und zuletzt die Oliven darunterrühren.

3 Ein Madeleines-Blech mit 24 Mulden gut fetten. Den Teig in die Mulden füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 20 Minuten backen. Heiß aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und lauwarm abkühlen lassen.

Goldene Weihnachtssuppe

Zutaten für 6 Portionen

3 getrocknete
Aprikosen
1 Stück Hokkaidokürbis
(etwa 300 g)
1 EL Butter
100 g rote Linsen
1 Msp. Safranfäden
1/2 TL gemahlene
Gelbwurz
Salz nach Belieben
Frisch gemahlener
Pfeffer
1/2 TL gemahlener
Kreuzkümmel
1 EL Zitronensaft
1 l Gemüsebrühe
3 EL Sahne
1 mittelgroße Rote
Bete
1 EL Olivenöl
1 EL Johannisbeer-
gelee
1 TL roter Balsamessig
2-3 TL Sesamsamen
und Sonnenblumen-
kerne
6 TL saure Sahne

1 Die Aprikosen klein würfeln. Den Kürbis waschen und trockentupfen, dann von den Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 Die Butter in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin anbraten. Die Linsen und die Aprikosen zugeben, dann die Safranfäden zwischen den Fingern zerreiben und zufügen. Nun alles mit Gelbwurz, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

3 Den Zitronensaft, etwa 700 ml Brühe und die Sahne zugießen, aufkochen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen, bis der Kürbis sehr weich ist.

4 Während die Suppe kocht, die Rote Bete waschen, schälen, würfeln und im heißen Öl kurz anbraten. Dann die restliche Gemüsebrühe zugeben und die Rote Bete zugedeckt bei schwacher Hitze ganz weich kochen.

5 Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und noch einmal aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmten Portionstellern verteilen.

6 Den Stabmixer unter heißem Wasser abspülen, dann die Rote Bete pürieren. Das Püree mit Johannisbeer-gelee, Balsamessig, Salz und Pfeffer abschmecken, mit einem Löffel auf die Suppenportionen setzen und mit einem Holzspießchen leicht verrühren. Die Suppenportionen mit Sesamsamen, Sonnenblumenkernen und Tupfen von saurer Sahne garnieren und dann sofort servieren.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler
oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.