

# Kochkurs für eine gesunde Küche

vom 24.11.2013

## SCHNELL UND GESUND – AUCH MAL FÜR UNTERWEGS

Kartoffelsalat mit veganer Mayonnaise, Grünkernbratlinge und zum  
Nachtisch Pfannkuchen mit süßer Füllung



# Kochkurs für eine gesunde Küche

## Hauptgericht

Kartoffelsalat mit veganer Mayonnaise, Grünkernbratlinge



### **Kartoffeln:**

Kartoffeln gut bürsten und mit Schale kochen – abkühlen lassen und in kleine Stückchen schneiden - in eine Schüssel geben; dazu ca. 1 große Zwiebel (auf ca. 2 kg Kartoffeln) gewürfelt untermischen und mit Kartoffelwürzsalz, oder Kräutersalz leicht würzen

Schüssel abdecken

1 Tasse gefrorene Erbsen in einem Sieb auftauen lassen (1x mit kochendem Wasser kurz abspülen)

### **Mayonnaise:**

200g	Mandelblättchen
ca. $\frac{3}{4}$ T	Distelöl
2 T	Wasser
1 TL	Salz/Kräutersalz
ca. 3 EL	Frischer Zitronensaft (evtl. etwas Senf – wer mag)
ca. 1 TL	Agavensirup
1	Knoblauch-Zehe

alles gut mixen und in den Kühlschrank stellen!



# Kochkurs für eine gesunde Küche



## **Kartoffelsalat:**

### **Zubereitung:**

Dann die Erbsen, klein geschnittene Radieschen, ein paar geschnittene Gewürzgurken (diese etwas ausdrücken, wenn mit Essig eingelegt) unter die Kartoffeln mischen und so viel von der Mayonnaise dazu geben, wie man mag.

Am Tag der Verwendung dann noch eine kleine grüne Gurke geschnitten und etwas geschnittenen Lauch einer Frühlingszwiebel dazu geben.

Nachwürzen nach Bedarf.

## **Grünkernbratlinge:**

(für ca. 2-3 Personen)

- 100g Grünkernschrot
- 350g Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Gemüsebrühe
- 1 EL Vegetarischen Brotaufstrich (Champignon, z.B. Aldi, Norma)
- 1 EL Paniermehl (Vollkorn)
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Majoran
- 1 Prise Thymian
- 1 Eiersatz, oder 1 TL Maismehl

Wasser mit Gemüsebrühe und Lorbeerblatt aufkochen, dann Grünkernschrot dazu, 5 Min. köcheln lassen und ca. 10 Min. nur quellen lassen.  
Lorbeerblatt entfernen und Masse abkühlen lassen.  
Alles Andere darunter mengen – abschmecken!

Mit feuchten Händen kleine flache Bratlinge formen und in gut beschichteter Pfanne von beiden Seiten mit wenig Kokosfett/Distelöl braten.

(Falls der Teig nicht fest genug ist, ev. etwas feine Haferflocken, Vollkornbrösel, oder eine gekochte Kartoffel unterkneten)



# Kochkurs für eine gesunde Küche

## Desserts

zum Nachtisch Pfannkuchen mit süßer Füllung



### **Pfannkuchen/ (Crepes):**

- 3 Tassen Van.- Sojamilch (auch Sojamilch pur)
- 1 Tasse Dinkelvollkornmehl
- 1 Tasse Dinkelmehl 1050
- ca.3 Datteln oder etwas Agavensirup
- 1 EL Distelöl
- 1 EL Orangensaft frisch gepresst/Spritzer Zitrone
- 1 EL Maismehl
- 1 kleine Hand voll Walnüsse
- 1 Prise Salz

Alles gut mixen!

Eine gut beschichtete Pfanne mit Kokosfett bestreichen (oder mit etwas Öl ausstreichen), gut anheizen (mittlere Hitze) und den Teig, ca. 1 Kelle, hinein geben und mit Plastiklöffel dünn ausstreichen und von beiden Seiten backen.

Diese Menge Teig ergibt ca. 8 dünne Pfannkuchen.

Die Pfannkuchen mit Früchten Apfelmark, Erdbeermark, Carob Nougat, Honig – oder was man mag bestreichen, einrollen und essen 😊!

Guten Appetit!

# Kochkurs für eine gesunde Küche

## **KARTOFFELN** – sind so gesund

Die Kartoffel ist ein Kraftpaket und überfließend mit Gottes Güte. Theoretisch könnten wir nur Kartoffeln essen, zusammen mit dunklem (grünem/ Chlorophyll) Blattgemüse, und der Körper würde keinen ernährungsbedingten Mangel aufweisen.

### **Vitamingehalt:**

Vitamin C, B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 und B6 (Pyridoxin).

Das Wichtigste ist das Vitamin C. In 400g Kartoffeln kann der tägl. Bedarf gefunden werden.

Die Vitamine verschwinden aber auch bei langer Lagerung, kochen, backen usw.

Am Besten daher, Kartoffel immer mit Schale kochen. Verlust des Vit. C.Gehaltes am geringsten, ca. 20-40%

### **Kartoffel wichtiger Proteinlieferant:**

Der Körper funktioniert am besten, wenn er durch pflanzliche Proteine (Eiweiße) aufgebaut wird.

Das Protein der Kartoffel ist eine ideale Zusammensetzung von essentiellen Aminosäuren

### **Kartoffeln sind reich an Mineralstoffen:**

Der hohe Kalziumgehalt räumt überschüssige Säuren von Fleisch- und Milchprodukten aus dem Körper weg.

Viele Menschen, vermehrt Frauen (Schwangerschaft, Sport), leiden an Eisen und Magnesiummangel.

Wer regelmäßig Kartoffeln isst, senkt die Gefahr von Eisen- und Magnesiummangel.

### **Kartoffeln sind kalorienarm:**

100g Kartoffeln enthalten nur ca.80 Kalorie

### **Kartoffeln enthalten komplexe Kohlenhydrate:**

Einst glaubte man, dass Kohlenhydrate zu Übergewicht führen. Heute weiß man, dass sie die wichtigste Energiequelle des Körpers sind.

Unter den komplexen Kohlenhydraten finden wir Stärke und Fasern. Bei der Verdauung wird Stärke in Energie verwandelt und in der Leber und den Muskeln gelagert.

Fasern sind eine sehr wichtige Verdauungshilfe. Diese nehmen eine Menge an Abfallprodukten im Darm auf und erweitern sich stark.

# Kochkurs für eine gesunde Küche

Diese erweiterte Masse veranlasst eine bessere Darmfunktion.

Nahrungsmittel mit hohem Fasergehalt (Pflanzenfasern) bleiben nur halb so lange im System, wie faserarme Nahrung.

## **Kartoffeln haben einen geringen Fettgehalt:**

Der Fettgehalt der Kartoffel ist etwas weniger als 1% und diese kleine Menge enthält wichtige essentielle Fettsäuren.

## **Besondere Anwendung der Kartoffel:**

(einige Beispiele)

- Reduzieren von Übergewicht, ohne zu hungern
- Natürliche Behandlung von Gicht:

Gicht wird hervorgerufen durch zuviel Fleisch und tierischen Fetten. Ein Symptom ist die Überproduktion von Harnsäure. Das Wichtigste ist folglich eine harnsäurearme, diätische Behandlung. Da Kartoffeln sehr wenig Harnsäure enthalten, können sie daher als Hauptnahrungsmittel bei einer Antigicht-Diät verwendet werden.

- Nierenbeschwerden:

Um einer Blutwäsche entgegen zu wirken, sollten Leute, deren Nieren die Abfallprodukte nicht mehr ausscheiden, wenig Protein, und dies von vorzüglicher Qualität essen. Wegen ihrer biologischen Wertigkeit sind Kartoffeln gut geeignet.

Außerdem sind sie auch gut bei Blasenentzündungen anwendbar, da sie Basen bildend auf die Schleimhautmembran wirken und somit die Bakterien im Urin ausgeschieden werden.

## **In der Hausmedizin:**

Durchfall: Kartoffeln ungesalzen, zerdrückt essen

Furunkel: roher Kartoffelbrei auflegen und alle 8 Stunden erneuern

Halsweh: ungeschälte, heiße, zerdrückte Kartoffeln in Leinentuch auf kranke Stelle auflegen

Verdauungsschwierigkeiten: ca. 1/2 Tasse, rohe Kartoffeln essen

Erkältung und Grippe: alle raffinierten Nahrungsmittel vermeiden und Kartoffeln, Petersilie, Karotten, Zwiebeln und Sellerie kochen

# Kochkurs für eine gesunde Küche

## **Der Herr sagt uns in seinem Wort:**

### 3.Mose 17 Vers 11

„Denn das Leben ist im Blut...“

Dieser Vers hat zweierlei Bedeutung für uns Menschen. Zum Einen weist der Gott der Bibel uns auf den Tod Jesu hin, der sein Blut für uns Menschen gegeben hat und wenn wir ihn annehmen, werden wir leben.

Und zum Anderen bedeutet dieser Vers, dass der Herr möchte, dass wir Menschen gesund werden und bleiben und das ist abhängig von der Beschaffenheit unseres Blutes.

Wenn unser Blut „süß“ ist, d.h., im basischen Bereich, dann ist das die Grundlage für Gesundheit. Hingegen ist saures Blut die Grundlage dafür, dass ein Mensch krank wird.

#### Saures Blut entsteht z.B. durch folgende Säure bildenden Nahrungsmittel:

- Fleisch, Fisch, Muscheln
- Fleischbrühe
- Eier
- Alkohol
- Kaffee
- Schokolade
- Sodawasser
- Schlafmangel, Angst, schlechte Gedanken, Hass, Ärger und Bitterkeit

#### Basisches („süßes“) Blut wird z.B. durch folgende Nahrungsmittel gebildet:

- Blattsalat
- Blumenkohl, Brunnenkresse, Broccoli, Gurken, Radieschen, Karotten
- Kartoffeln
- Spinat
- Zwiebeln
- Pilze
- Lauch.....
- Alle FRISCHEN (nicht eingemachte, gezuckerte) Früchte

# Kochkurs für eine gesunde Küche



Frisches Obst und Gemüse ist immer sehr zu empfehlen, im Winter auch eingefrorenes – besser als eingekochtes!

Grünes Gemüse ist sehr zu empfehlen, da es Eisen enthält. Dies ist wichtig für den Sauerstofftransport des Blutes in unsere Körperzellen.

In diesem Zusammenhang möchte ich gern noch die -Rohe schwarze Zuckerrohrmelasse- erwähnen.

Sie ist ein wahres gesundes Wundermittel der Natur, enthält u.a. mehr Eisen als irgendein anderes Lebensmittel, Mineralstoffe, Vitamin B, Kalzium, Vitamine...