Annette Heimroth

Vegan & vollwertig genießen

Leseprobe

Vegan & vollwertig genießen

von Annette Heimroth

Herausgeber: Hädecke Verlag

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

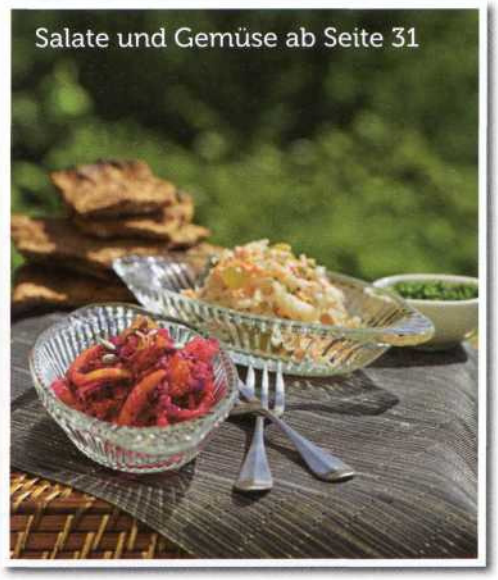
Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

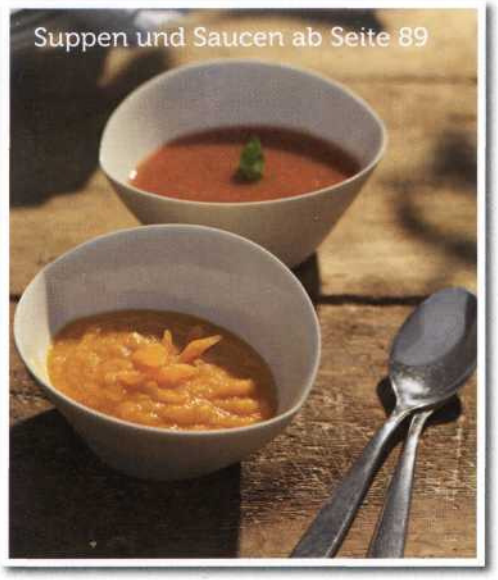
Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Barbara Rütting 6
Vorwort der Autorinnen 8

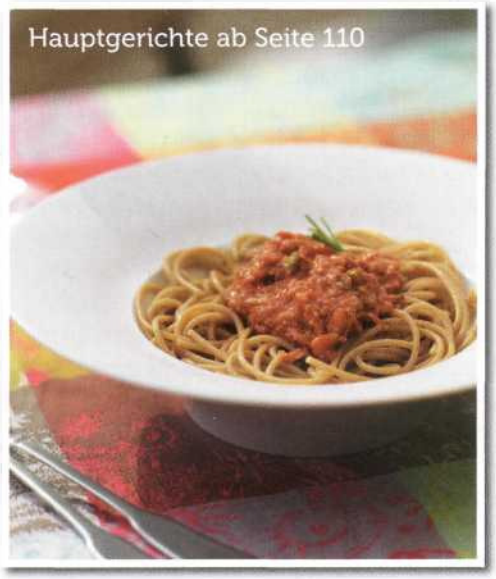
Hinweise und Tipps zur gesunden Ernährung

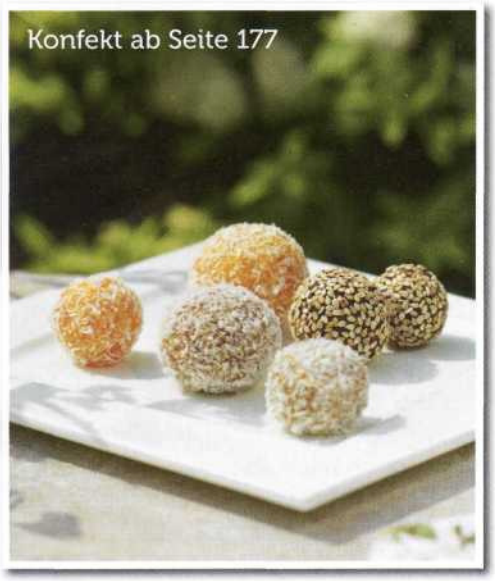
Gesunde Ernährung – was ist das? 9
Warum erkranken immer mehr Menschen trotz des Fortschritts der medizinischen Forschung? 11
Frischkost voraus! 12
Kraft aus dem vollen Korn 13
Vollkornbrot 15
Zucker und die Folgen 16
Die „Süße" in der gesunden Küche 17
Öle und Fette 18
Salz – weißes Gold oder weißes Gift? 20
Das richtige Getränk 21
Einige Grundregeln zur Vollwertkost 21
Sojaprodukte 23
Verträglichkeitsproblem der Vollwertkost 23
Die Ausrüstung Ihrer Vollwertküche 24
Hinweise zu den Rezepten 25
Kleines Austauschprogramm für Ihre Küche 26
Ersatzmethoden für Eier 27





Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein „Vegan & vollwertig genießen"
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0





Rezepte

Genießen fängt beim Frühstück an	28
Salate und Gemüse – Frischkost für mehr Energie	31
Salatdressings und Dips	47
Brötchen, Fladen und Brote – Genuss aus dem vollen Korn	57
Brotaufstriche – pikant und süß	67
Suppen und Saucen	89
Hauptgerichte	110
Beilagen	156
Desserts	163
Konfekt	177
Kuchen, Torten und Gebäck	181
Getränke	204

Anhang

Gedanken zur heutigen „Tierproduktion"	210
Über die Autorinnen	212
Adressen, die weiterhelfen	212
Rezeptverzeichnis	214

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein „Vegan & vollwertig genießen"
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

KARTOFFEL-ZWIEBEL-AUFSTRICH

3–4	mittelgroße Kartoffeln
2–3 EL	Sonnenblumen- oder Hanföl
2–3	große Zwiebeln, geschält
	etwas Erdnuss- oder Kokosöl
	Kräutersalz
½ TL	Majoran, gerebelt

§ TIPPS §

½–1 gewürfelten ungeschälten Apfel mit der Zwiebel anbraten.
Frisch geriebene Muskatnuss passt zu diesem Aufstrich ausgesprochen gut.

Kartoffeln in mit Kümmel versehenem Wasser kochen, etwas abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken oder mit der Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Noch warm mit dem Öl verkneten.
Zwiebeln würfeln, in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten, dann abkühlen lassen.
Zwiebelwürfel zu den Kartoffeln geben, miteinander verkneten und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

KICHERERBSENCREME

100 g	Kichererbsen
1–2	Karotten oder anderes Gemüse
	Olivenöl
	Stein- oder Kräutersalz
	schwarzer Pfeffer
	Paprika- oder Currypulver
1 Msp	Kurkuma
	Kreuzkümmel
1–2 TL	Tomatenmark
	(siehe Hinweis Seite 56)

Kichererbsen mit ausreichend Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Einweichwasser abgießen und in frischem Wasser ca. eine Stunde gar kochen. Danach mit etwas Kochwasser pürieren.
Karotten oder Gemüse nach Wahl waschen und putzen, dann in feine Würfel schneiden oder pürieren. Gemüse mit einem Strahl guten Olivenöls in die Kichererbsen einrühren.
Mit Gewürzen und nach Geschmack mit etwas Tomatenmark kräftig abschmecken.

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein „Vegan & vollwertig genießen“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

PIKANTER GEMÜSEKUCHEN

Teig	
340 ml	Wasser
1	Frischhefewürfel (42 g)
1–1½ TL	Steinsalz
500 g	Weizen oder Dinkel

Belag	
500 g	Tomaten
500 g	verschiedenfarbige Paprika-schoten/Peperoni
500 g	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
100 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
½ Bd	Petersilie
½ Bd	Basilikum

Abbildung Seite 120/121.

Wasser mit Hefe verrühren, Salz mit dem frisch gemahlenen Mehl vermischen und alles zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
Ein tiefes Backblech einölen, ausgerollten Teig gleichmäßig darauf verteilen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Backofen auf 200 °C vorheizen.
Tomaten am Stielansatz mit einem Messer überkreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Tomaten vierteln oder achteln (je nach Größe) und den Strunk entfernen.
Paprika waschen, Stiele und Kerne entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch fein hacken.
Gemüse in einer Pfanne in 50 ml erhitztem Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf dem vorbereiteten Teig verteilen, Kräuter hacken, darüber streuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
Bei 200 °C auf der mittleren Schiene etwa 20-30 Minuten backen.

TIPP

Der Hefeteig gelingt auch mit einem Päckchen Trockenhefe. Dann diese mit Mehl und Salz mischen, danach alle Zutaten miteinander verkneten und wie oben beschrieben verfahren.

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein „Vegan & vollwertig genießen“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein „Vegan & vollwertig genießen“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

ENERGIEBÄLLCHEN

150 g	Datteln, entsteint
ca. 100 ml	Wasser, heiß
150 g	Mandeln, gemahlen
4–5	Haferflocken oder anderes Getreide, frisch geflockt
	Sesam
	Kokosraspel
	Mandeln, gehackt

Datteln mit heißem Wasser im Mixer pürieren, mit gemahlenen Mandeln und Hafer- bzw. Getreideflocken verkneten.
Mit angefeuchteten Händen zu Bällchen formen und ein Drittel in Sesam, ein Drittel in Kokosraspeln und ein Drittel in gehackten Mandeln wälzen.
Energiebällchen im Kühlschrank aufbewahren und rasch verzehren.

TIPP

Zum Aromatisieren können Sie Kakao- oder Carobpulver, Vanille- oder Kardamompulver hinzufügen.

SCHNEEBÄLLE

100 g	getrocknete Ananas
120 g	Datteln, entsteint
120 ml	Wasser
120 g	Kokosraspel
30 g	Kokosflocken
	kleine Pralinenförmchen aus Papier

Ananas ganz fein schneiden oder hacken. Alle Zutaten gründlich verkneten und mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln daraus formen. Schneebälle in Kokosraspeln wälzen. Schneebälle in Pralinenförmchen setzen, kühl aufbewahren und rasch verzehren.

Abbildung** Seite **nebenstehend.

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein „Vegan & vollwertig genießen“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

APRIKOSENKUGELN (SEITE 177), SCHNEEBÄLLE (SEITE 178)
UND SCHOKOPRALINEN (SEITE 180)

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein „Vegan & vollwertig genießen“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Annette Heimroth

Vegan & vollwertig genießen

216 Seiten, geb.
erscheint 2014

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de