

Silja Luft-Steidl

Essen mit Achtsamkeit



Impressum

©Seubert Verlag 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (auch Fotokopien, Mikroverfilmung und Übersetzung) ist ohne Zustimmung des Medieneigentümers unzulässig. Dies gilt ausdrücklich für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen jeder Art und von jedem Betreiber.

Hinweis: In mehreren Rezepten werden Wildkräuter verwendet. Wildkräuter sollten in der freien Natur nur von kundigen Personen gesammelt werden. Bei einigen Kräutern besteht Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für eine unsachgemäße Verwendung von Wildkräutern!

Gesamtproduktion: Seubert Verlag, Marktoberdorf

info@seubert-verlag.de, www.seubert-verlag.de

Fotos: Silja Luft-Steidl

ISBN: 978-3-947092-12-3



Zu diesem Buch

- Dieses Buch wendet sich an Menschen, die Lust verspüren, ihr **Leben einfacher, überschaubarer, echter zu machen** – und damit mehr Zufriedenheit im Leben zu erfahren. Menschen, die neben dem technisch-materiellen Fortschritt nach der seelisch-geistigen Gründung fragen. Menschen, für die Achtsamkeit und Liebe gegenüber dem Leben keine Fremdwörter sind.
- Diese Menschen befassen sich auch intensiv mit ihrer Ernährung und haben dabei bestimmte Präferenzen oder Überzeugungen entwickelt. Grundsätzlich ist dieses Buch vom vegetarischen Gedanken getragen.
- Alle im Buch abgebildeten Fotos zeigen von der Autorin **selbst entwickelte und zubereitete Speisen**. Alle 33 Rezepte dazu finden Sie dazu im gleichnamigen Buch von Silja Luft-Steidl, das auf der Website www.seubert-verlag.de oder im Buchhandel erhältlich ist. Auch die Kulissen sind dem nachhaltigen Gedanken verpflichtet – sie stammen allesamt aus Wohnungsaufösungen.
- Einen Natur- oder Wildkräuterführer kann dieses Buch nicht ersetzen. Solche Kenntnisse sind durch einschlägige Literatur oder Kurse zu erwerben, aufzufrischen oder zu vertiefen. Bitte verwenden Sie Wildkräuter aus der freien Natur nur dann, wenn Sie diese zweifelsfrei erkennen. Sind Sie sich unsicher, so empfehlen wir, die Kräuter aufgrund der Verwechslungsgefahr mit giftigen Exemplaren zu meiden oder Expertenrat einzuholen.



Wann Sie dieses Buch mögen werden...

- Wenn Sie sich einem **besonnenen Konsumstil** verbunden fühlen, mit weniger Stress und Hektik, authentischem Genuss und Verantwortung für sich und die (Um)Welt.
- Wenn Sie **Spaß am Selbermachen** haben und sich bewusst für wenige und einfache Zutaten aus regionalen Quellen entscheiden.
- Wenn Sie Freude daran haben, den **Geschmack naturköstlicher Zutaten** zu entdecken und Ihre Speisen liebevoll zu dekorieren.
- Wenn Sie die **Düfte, Aromen und Farben natürlicher Lebensmittel** bewusst erleben möchten.
- Wenn Sie **Wildpflanzen** kennenlernen, sammeln und in ihre Küche einbeziehen möchten, besonders auch mit Kindern.
- Wenn Sie staunen möchten über den **Reichtum der Natur**.
- Wenn Sie die Frage beschäftigt, ob Bauern und Lebensmittelhersteller in aller Herren Länder durch unseren Anspruch auf günstige Massenware ein auskömmliches Leben führen können.
- Wenn Sie es nicht in Kauf nehmen wollen, dass für die Herstellung vieler Lebensmittel auf der ganzen Welt wertvoller ökologischer Lebensraum zugunsten von Monokulturen und Plantagen zerstört wird.



Einführung

Lebensmittel wie sie in diesem Kochbuch verstanden werden, sind **Mittel zum Leben**, stammen aus der Natur und verfügen über einen Nährgehalt und Gesundheitsstoffe, die Kinder stark machen und Erwachsene vital sein lässt. Sie sind so wenig wie möglich (industriell) verarbeitet.

Der Naturkosttrend hat ganze **Lebensmittelgruppen wiederentdeckt**: Getreide in vielen, auch ursprünglichen Sorten. Nüsse und Saaten sowie eine große Palette pflanzlicher Öle und Fette. Süßmittel und süße Leckerbissen wie Vollrohrzucker und Honig in vielfältigen Arten sowie Trockenfrüchte, Teegetränke und Gewürze.

Das **zunehmende Gesundheitsbewusstsein** bringt regional-saisonale Gemüse- und Obstsorten in Marktstände und Regalauslagen. Hülsenfrüchte feiern ein Comeback und bei Milchprodukten wird gern zu Alternativen von Schaf und Ziege gegriffen.

Dies ist allerdings nur eine winzige Insel in der gegenwärtigen Ernährungslandschaft. Insgesamt basieren große Teile unserer Ernährung auf einer Industrie, die allenfalls Nahrungs-, nicht aber Lebensmittel herstellt. Denn viele Lebenskräfte sind in der Masse der prozessierten, maschinengängigen, übermäßig verpackten, lagerfähigen, transportablen und gut verteilbaren Essensprodukte nicht enthalten.

Die **Industrialisierung des Essens** begann zum Ende des 19. Jahrhunderts, als raffinierter Zucker und Weißmehl Einzug in die Lebensmittelgeschäfte hielten. Nach dem Zweiten Weltkrieg verbreiteten sich die Kochhilfs- und Fertigprodukte. Wie stolz waren Oma und Mama über gelungene Rezepte aus einschlägigen Magazinen, die sie uns liebevoll servierten! Werbung und geschicktes Marketing brachten die einfache Hausmannskost ins Abseits. Der Fertigknödel aus der Packung galt mehr als die Pellkartoffel.

Aber es geht auch durchaus subtiler. Während viele Rezepte auf zu viele minderwertige Produkte wie Zucker, Weißmehl, Fleisch und Milchprodukte setzen, gibt es vor allem in der **Trendküche** ebenfalls Entwicklungen, die zu hinterfragen sind. Wie sinnvoll ist der Verzehr exotischer getrockneter Beeren, die viel zu sauer sind? Tut man der Welt wirklich etwas Gutes mit dem Konsum von Avocados, für deren Anbau Urwälder zerstört werden? Und ist Bio wirklich das Allheilmittel für gute Ernährung, wenn sich hinter diesem Siegel häufig hoch verarbeitete Fertigwaren oder von weither eingeflogene Produkte verstecken?

Eine gute Ernährung braucht heutzutage fundiertes Wissen – und die richtige Einstellung. **Achtsamkeit ist mit Einfachheit verbunden.** Qualität wird man meist im Schlichten finden und den Überfluss ablehnen. Dabei ist „Bio“ für Grundlebensmittel auf jeden Fall richtig und auch notwendig in der modernen Landwirtschaft. Für Fairtrade trifft dies ebenfalls zu, allerdings sollte dieses Prinzip schon für den Hofladen im Dorf vor Ort gelten. Jeder Landwirt, egal ob in Deutschland oder Honduras, sollte von der Herstellung guter Lebensmittel auskömmlich leben können.

Lebensmittel, die in diesem Buch vorgestellt und verwendet werden, sind **Grundzutaten von Naturkostanbietern**. Es handelt sich um eine überschaubare Palette an Waren, die man leicht beziehen und zum vielfältigen Einsatz in Küche oder Keller lagern kann. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Farbpigmente, Aromen, Schutzsubstanzen und ausgeprägte Geschmacksspektren. Und sie machen vor allem satt – und damit das Essen wertvoll.

In Kochbüchern früherer Jahrhunderte sind **Zutatenlisten stets recht kurz**. Die Rezepte in vorliegendem Buch folgen dieser Tradition und sind auf die heutigen Ernährungsbedürfnisse angepasst. Der intensive, aromatische und nachhaltige Geschmack der Zutaten macht Aromastoffe unnötig. Und viele Naturkostzutaten mit ihren komplexen Stoffverbindungen und rauen Geschmacksnoten entfalten ihren Geschmack oft erst beim Kauen – ein wichtiges Argument für ein langsames und bewusstes Essen.

Mangelerscheinungen sind durch „einfache“ Rezepte übrigens nicht zu befürchten, ganz im Gegenteil: die lebenswichtigen Stoffe sitzen in Grundzutaten, nicht in überzüchteten und prozessierten Produkten. **Lassen Sie sich von Bewährtem inspirieren!** Setzen Sie auf Qualität und Bekömmlichkeit! Und kochen Sie mit dem, was uns die Natur seit Jahrhunderten in Hülle und Fülle schenkt.



Verwendete Lebensmittel

Getreide: Mehr noch als die alten Formen von Weizenprodukten wie Dinkel oder Emmer sind vor allem getreideähnliche Sorten wie Hirse, Buchweizen oder Mais besonders wertvoll in der Naturkostküche. Der hohe Eiweißgehalt dieser Sorten bildet obendrein einen sinnvollen Ausgleich bei einem reduzierten Fleischkonsum. Nutzen Sie beim Kochen die ganze Bandbreite der Getreide wie Roggen, Hafer und Gerste, bevorzugt in Vollkornqualität. Ob als Körner, Flocken oder Mehl gekauft, diese Zutaten sind lange haltbar und ein guter Grundstock für zahlreiche hochwertige Speisen.

Wer an Symptomen des Reizmagens oder Reizdarms leidet, für den ist feines Vollkorn oft verträglicher als grobes, oft aber auch bekömmlicher als Auszugsmehl. Bei vielen Lebensmittelunverträglichkeiten helfen alte glutenfreie Sorten. Und ganz allgemein gilt: Sortenvielfalt schafft Biodiversität sowie kulinarische Erlebnisse!

Gemüse: Gemüse sind aus gesundheitlichen Gründen dem Obst noch vorzuziehen, da sie zumeist basisch sind und Mineralstoffe besitzen, die die Stresstoleranz erhöhen. Mineralstoffe sind beim Kochen – im Gegensatz zu Vitaminen – recht hitzebeständig. Regionale, rustikale Sorten wie Wurzeln, Knollen oder Kohl sind empfehlenswert; sie „erden“ uns und sind preisgünstige Zutaten für das ganze Jahr. Das Blattgrün von Gemüse unterstützt die Entgiftung, vor allem über die Leber. Ähnliches gilt selbstverständlich auch für zahlreiche Kräuter.

Garten- und Wildkräuter, Wildpflanzen: Sie bringen Geschmack auf den Teller, ersetzen Salz, Zucker und Ketchup, verzaubern Küche und Essen mit ihren Aromen und enthalten oft über viele Jahrtausende entwickelte Inhaltsspektren. Urpflanzen haben Eiszeiten überlebt und gelten daher als äußerst robust und mit besonderen Kräften gesegnet. Die Grenze zur Arznei ist gerade bei Kräutern fließend. Wildpflanzen richtig eingesetzt können in der Ernährung ein Bollwerk schaffen gegen Infekte, Mikroben und viele andere Krankheiten und Parasiten. Allein das Sammeln der kostbaren Pflanzen ist Balsam für Körper und Seele – verhilft es doch zu Bewegung an der frischen Luft und zu mehr Bewusstsein für die wahren Schätze unserer Erde. Wildkräuter sind vor der Verarbeitung stets gründlich zu waschen und trocken zu tupfen.

Obst: Das regional-saisonale Angebot beim Wochenmarkt ist der ganzjährigen Verfügbarkeit von Erdbeeren & Co. im Discounter vorzuziehen. Obst sollte in jedem Fall ausgereift sein – gut beraten ist man mit heimischen Sorten wie Apfel, Erdbeere, Zwetschge und Birne. Zu viel Obst aus dem Süden kann übersäuern, das gleiche gilt für Säure aus unreifen Früchten.

Hülsenfrüchte: Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß, machen satt und haben relativ wenige Kalorien. Getrocknete Hülsenfrüchte sind nahezu unverderblich und lassen sich gut bevorraten. Der Nachteil: lange Einweich- und Kochzeiten, was viele Käufer zur Konserve greifen lässt. Geschmacklich können Bio-Hülsenfrüchte gut mithalten.

Nüsse und Saaten: Sie sind buchstäblich kerngesunde Kraftpakete, Eiweiß-Bonbons und liefern Fette, die in Energie anstatt in den Bauchspeck gehen. Nüsse und Saaten geben Cremes, Soßen und Pasten ihre Form und lassen sich einfach verarbeiten. Der Biohandel hat Nuss- und Saatenmuse groß gemacht, die viele Speisen verfeinern, vervollständigen und abbinden können. Mandelmus passt immer. Rein biologisch gesehen handelt es sich bei Mandel- und Cashewkernen allerdings um gar keine Nüsse.

Pflanzliche Öle und Fette: Biologisch gesehen sind sie das Konzentrat von Nüssen und Saaten. Biochemisch können pflanzliche Öle und Fette aus Olive, Lein, Hanf, Raps, Weizenkeim, Walnuss oder Soja den Körperzellen andere Vitalstoffe zuführen und zudem die Adern putzen. Ihre Schutzwirkung bei Bluthochdruck und Herzinfarkt ist allgemein bekannt. Hoch erhitzbar sind nur Oliven- und Distelöl. Alle anderen Öle und Fette sollten bei moderater Hitze verarbeitet werden, um schädliche Effekte zu vermeiden. Speisen mit Pflanzenölen nativer Qualität aus der Kalt- und Erstpressung verschiedener Sorten wie Walnuss- oder Kürbiskern sind Delikatessen. Pflanzenfettprodukte wie Margarine sind zwar stark verarbeitet, gelten jedoch mittlerweile als gesundheitsfördernd. Sie eignen sich gut für die vegane Küche.

Gewürze: Wenige Grundzutaten und kreatives Würzen macht Essen lecker und gesund. Gewürze betonen den reinen Geschmack von Naturzutaten. Gewürzsalz-Mischungen tragen zur Reduktion der Salzzufuhr bei. Begrifflich gesehen sind Gewürze immer etwas Getrocknetes, doch der Übergang zu frischen Würzzutaten wie Zwiebel, Knoblauch oder Kräutern ist fließend. Herbe und scharfe Stoffe sind wichtige Stimulanzien der Verdauungsfunktionen und besitzen antibiotische Stoffe für die Hygiene der inneren Organe. Vor allem der Biohandel führt auch diverse Gewürzmischungen. Küchen früherer Jahrhunderte kannten dutzende von Gewürz-Sorten, da Zucker oder Salz selten und teuer waren. Werden Sie beim Würzen kreativ und entdecken Sie die vielfältigen Geschmacksvarianten jenseits von süß und salzig!

Süßmittel: Vollrohrzucker, kaltgeschleuderter Honig und schonend bearbeitete Trockenfrüchte mit ihren Aromen versüßen Speisen mit unterschiedlichsten Geschmackskomponenten. Trockenfrüchte in der Naturkostküche werden zerkleinert, zermust oder püriert. Dicksäfte und Sirupe können ebenfalls verwendet werden, sind aber in der Regel erhitzt und stärker verarbeitet. Zwar können süße Basisprodukte beim täglichen Einsatz recht teuer sein, was auch für Nüsse und Saaten gilt. Doch manche Biohändler oder Reformhäuser räumen Rabatte bei größeren Gebinden ein, die man im Familien- oder Freundeskreis teilen kann.

Milchprodukte und vegane Alternativen, Eier: Bio-Kuhmilch ist naturbelassener als normale Milch. Milchprodukte von Schaf und Ziege sind noch hochwertiger, da diese Tiere in den vergangenen Jahrhunderten weniger stark gezüchtet wurden. Dies schätzen nicht nur Menschen mit Laktoseproblemen, sondern auch jene mit einer sensiblen Verdauung sowie kulinarische Kenner. Für Veganer gibt es zahlreiche Alternativen aus Soja, Getreide, Nüssen oder Saaten. Zum frischen Selbermachen stellt dieses Buch Rezepte vor. Ob Butter oder Margarine, das ist letztlich eine individuelle Frage. Butter aus Bioherstellung besitzt wichtige natürliche Gesundheitsstoffe wie Vitamin D. Ähnliches gilt für Hühnereier – Bodenhaltung ist stets vorzuziehen.



Zubereitung und Küchengeräte

Nicht für jeden Handgriff ist ein Küchengerät erforderlich. Allerdings leistet die Verdauung bei Naturkost wie Nüssen oder Trockenfrüchten oft Schwerarbeit – im Gegensatz zu verarbeiteten Zutaten aus der industriellen Fertigung. Das macht die Naturkost einerseits wertvoll, da Ballaststoffe und natürliche Inhaltskomplexe intakt bleiben. Allerdings ist die Vorbereitung und Verarbeitung der Zutaten für Anfänger gewöhnungsbedürftig. Doch keine Sorge: Ein kleines Sortiment geeigneter Küchengeräte macht Sie zum Naturkostprofi.

Mixer: Ein Stand- und / oder Stabmixer findet sich heute in fast jedem Haushalt. Diese Mixer machen im Handumdrehen aus den härtesten Zutaten cremige oder pastöse Gaumenschmeichler. Die Geräte unterstützen uns dabei, vitalstoffreiche Zutaten wie rohe Wurzel- und Knollenfrüchte schon vor dem Kochen zu zerkleinern.

Wer rohe Zutaten gemixt hat, kann immer noch entscheiden, das Gemixte entweder roh zu belassen oder vitaminschonend kurz aufzukochen. Das ist eher eine Frage der Bekömmlichkeit als der Lagerfähigkeit. Die meisten durch Mixen hergestellten Speisen wie Brotaufstriche lassen sich – egal ob roh oder gekocht – rund eine Woche lang im Kühlschrank lagern.

Für die Verarbeitung roher Naturkostwaren sollten Sie einen möglichst kräftigen Mixer mit einer hohen Umdrehungszahl wählen. Standmixer mit Turbostufe können einige Hundert Euro kosten, sind aber im wahrsten Sinne des Wortes eine sinnvolle Investition fürs Leben.

Mit etwas Körpereinsatz tut es bei harten Zutaten oft auch der Stabmixer, zumindest für die ersten Versuche. Bei weichen oder flüssigen Zutaten wie Beerenfrüchten oder Milchprodukten reicht er sowieso. Stabmixer mit über 500 Watt kosten zwischen 50 und 100 Euro. Für Stabmixer empfiehlt sich ein hohes und enges Püriergefäß.

Mahlen, Raffeln und Schnitzeln: Häufiges Mahlgut der Naturkostküche sind Nuss- und Saatenkerne. Haben Sie kein spezielles Gerät dafür, tut es eine elektrische Kaffeemühle auch. Zum Raffeln und Schnitzeln von Knollengemüse reichen traditionelle Handgeräte. Eine Alternative können Kombigeräte sein, etwa Aufsätze zum Mahlen, Raffeln und Schnitzeln beim Kauf eines Stabmixers. Auf Handlichkeit beim Anwenden sowie Abwaschen der Teile sollte geachtet werden. Manchmal ist „Omas Handreibe“ einfacher zu bedienen, zumindest für kleinere Mengen.

Kochgeräte: Wenige Töpfe mit gut leitendem Material reichen für das schonende Kochen mit Blick auf Vitalstoffe und Stromkosten aus. Bei der Verwendung solcher Töpfe können Sie die Herdhitze weitgehend im unteren Bereich belassen. Damit vermeiden Sie übrigens auch die von Medien geschürte Sorge vor Emissionen aus Kochgefäßen oder die Bildung von Acrylamid bei Überhitzung. Ähnliches gilt für Pfanne oder Wok, auch hier bereiten Sie alle Rezepte mit ein bis zwei Exemplaren zu. Sinnvoll ist eine Pfanne mit (Glas)Deckel, weil auch das den Energiebedarf reduziert und das Kochgut saftig hält. Zum schonenden Kochen und Dünsten sind als Alternative zum Topf auch Dampfgarer oder Schnellkochtöpfe beliebt.

Herd: Viele der in diesem Buch vorgestellten Rezepte werden im Ofen bei Umluft gegart oder gebacken. Wer diese Funktion nicht besitzt, sollte bei Ober- und Unterhitze 20 Grad zusätzlich wählen. Für das Trocknen von Rohkost im Herd ist ein Fliegengitter aus Kunststoff hilfreich. So wird das Trockengut auf dem Gitterrost gut und sicher belüftet.

Handgeräte: Wir empfehlen ein kleineres und ein größeres Arbeitsmesser mit Sägeklinge für die Bearbeitung vom Brötchen bis zum Kohlkopf. Blattzutaten lassen sich gut mit der Schere schneiden. Schneidbretter und andere Arbeitsunterlagen verstehen sich von selbst. Backpapier kann zum Unterlegen und Hantieren sehr hilfreich sein. Ein bis zwei Rühr- und Knetgefäße gehören zur Grundausstattung.

Lagergefäße: Schraubdeckelgläser sind leicht zu reinigen und hygienisch. Zum Einfrieren braucht man Behälter aus Plastik, Gefriertüten oder -dosen. Für Gebäck sind Blechdosen sinnvoll und oft auch äußerlich attraktiv.



33 Rezept-Ideen

Rezepte für den Frühling und Sommer

Auberginenpfanne mit bunten Kräutern

Brennnessel-Gemüse im Teigwickel

Elfen-Quarkdessert

Erdbeer-Radieschen-Frischkäse-Sandwich mit Beikraut

Kartoffelgulasch mit Gierschröllchen

Kohlrabi-Apfel-Gratin mit Minze und Petersilie

Linsen-Hirsotto mit Sauerampfer

Möhren-Kartoffel-Mus mit Kapuzinerkresse

Nomaden-Aufstrich

Spiegelei-Dinkel-Pizza mit Beifuß (Artemisia)

Spinat-Tomaten-Rolle

Stangensellerie-Suppe mit Curry

Rezepte für den Herbst und Winter

Birnenkuchen mit herbstlichem-Krokant

Haferbrot mit Äpfeln

Kürbisschnitzel in Walnuss-Soße

Lebkuchen aus Kartoffeln

Pastinaken-Apfel-Creme, süß oder würzig

Pilzragout in Mandelrahmsoße mit Kartoffelknödeln

Kartoffelknödel auf bayerische Art

Rote-Bete-Kraut-Salat

Rübenkroketten mit Dinkeldip

Süßer Kürbis-Haferflocken-Brei

Süßer Nudelauflauf mit Äpfeln

Wurzelgemüse vom Blech mit Buchweizenfilets

Alle 33 Rezepte finden Sie dazu im gleichnamigen Buch von Silja Luft-Steidl, das unter www.seubert-verlag.de oder im Buchhandel erhältlich ist.

Rezepte für alle Zeiten und Gelegenheiten

Echtes Sauerteigbrot

Faire Muffins mit Praliné-Effekt

Getreidekaffee-Dessert aus dem Backofen

Getreidemilch, Nussmilch und Getreide- / Nussknäcke

Himmel-und Erde-Frikadellen mit Gundermannjoghurt

Immerzu-Brötchen

Kartoffelreste-Kreationen – Schlichter Kartoffelaufstrich

Kartoffelreste-Kreationen – Frittierte Kartoffelchips

Lavendelblütenkuchen

Mandel-Bananen-Konfekt mit oder ohne Fichtennadeln

Zarte Suppe mit Apfelschalen

Alle 33 Rezepte finden Sie dazu im gleichnamigen Buch von Silja Luft-Steidl, das unter www.seubert-verlag.de oder im Buchhandel erhältlich ist.



Die Autorin

Silja Luft-Steidl arbeitet seit 20 Jahren als Fachberaterin für Ernährung, Gesundheit und Umwelt mit Einzelkunden und Gruppen in Theorie und Praxis. Ihre Schwerpunkte sind Vegetarische Vollwertkost, Rohkost, Wildpflanzenkunde und -ernährung, jeweils unter besonderer Berücksichtigung der Verträglichkeit. Als Theologin und promovierte Philosophin plädiert Silja Luft-Steidl für eine bewusste, qualitativ hochwertige Naturkost-Ernährung. Ihre Bücher und Rezepte geben dafür Anregungen – mit garantiert authentischen Fotos aus eigener Hand ohne Glanz- und Farbsprays.

Silja Luft-Steidl



Marmelade neu erfunden

Fruchtige Aufstrich- und Menü-Ideen
ohne Einkochen und Zuckerschwemme

Neue Marmeladenkunst und 30 Gerichte
vegetarisch und vegan, gekocht oder als Rohkost, glutenfreie Optionen

Im Anhang: Gesunde Schokella

edition
harmōnia


Helmut Seubert Verlag

Silja Luft-Steidl



VEGETARISCHE BROTAUFSTRICHE

Hausrezepte · Schmausrezepte




SEUBERT VERLAG

Weitere Bücher der Autorin

Marmelade neu erfunden – Fruchtige Aufstrich- und Menü-Ideen ohne Einkochen und Zuckerschwemme.

Die Autorin stellt 30 pfiffige Rezepte von Süß bis Pikant in Kombination mit selbstgemachten Marmeladen vor – innovativ und bodenständig zugleich. Dabei setzt die Autorin auf heimisches und saisonales Obst und widmet sich Fragen der Gesundheit und Verträglichkeit.

ISBN 978-3-87191-338-9

Vegetarische Brotaufstriche – Hausrezepte, Schmausrezepte.

Schmackhaft, sättigend und gesund. Brotaufstriche in Pastenform sind Zauberkünstler. Sie lassen sich individuell abwandeln und kommen auch als Füllung, Beilage und Verzierung auf den Tisch. Kernbestandteil der 25 Brotaufstrich-Rezepte sind Gemüse, die in jedem Garten wachsen und in allen Biomärkten erhältlich sind – vom Blumenkohl bis zur Zwiebel. Nicht nur für Vegetarier und Veganer, sondern für alle, die gerne gesundes Gemüse essen.

ISBN 978-3-947092-00-0

Gerne können Sie diese Bücher bestellen unter www.seubert-verlag.de oder in jeder Buchhandlung.



Suchen und Sammeln
der Kräuter



Zubereitung eines
Wildpflanzengerichts



Seminare und Führungen

Besuchen Sie eines der regelmäßig stattfindenden Seminare der Autorin zu Themen wie Wildkräutersammeln und achtsame Lebensmittelzubereitung.

Termine unter www.vhs-roth.de



Silja Luft-Steidl – Essen mit Achtsamkeit

Dieses Buch wendet sich an Menschen, die Lebensmittel als Mittel zum Leben verstehen. Natürliche Lebensmittel mit Nähr- und Gesundheitsstoffen, die Kinder und Erwachsene stark und vital machen.

Jedes Rezept konzentriert sich auf eine überschaubare Zahl von Zutaten, die reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Die von der Autorin selbst entwickelten Rezepte zeichnen sich durch intensiven und aromatischen Geschmack aus – ganz ohne Aromastoffe. Lassen Sie sich von Bewährtem inspirieren! Setzen Sie auf Qualität und Bekömmlichkeit! Und kochen Sie mit dem, was uns die Natur seit Jahrhunderten in Hülle und Fülle schenkt.

Alle Rezepte sind auf eine vollwertige vegetarische Ernährung abgestimmt. Für die meisten Rezepte gibt es vegane Empfehlungen. Auf glutenfreie Alternativen wird hingewiesen. Tipps und Hinweise zu verwendeten Zutaten und Kräutern sowie zum Selbstanbau machen das Buch auch zur anregenden Lektüre außerhalb der Küche.

