

GRUNDREZEPTE GEMÜSE

Von der Zubereitungsart hängt sehr viel ab.

Das Garen ohne Wasser ist wichtig, damit die Zellstruktur des Gemüses nicht zerfällt. Fett ist nötig, damit die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können. Salz ist wichtig für den Wasserentzug beim Gemüse in der Pfanne und die Bildung der Magensäure, also für die Verdauung des Gemüses.

Variante 1

Saisongemüse, z.B.:

Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, grüne Bohnen, grüne Erbsen, Kohl, Federkohl, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Karotten, Kefen, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Pastinaken, Patisson, Rosenkohl, Romanesco, Spargel, Sellerie, Spinat, Sweetcorn, Wirz, Zucchetti,.....

1 Port. Gemüse fein schneiden und in die kalte Pfanne geben.
Salz beifügen, mit dem Gemüse gut mischen.
Wenig Butter begeben, mit dem Deckel zudecken und erst jetzt auf den Herd stellen. **Auf höchster Stufe erhitzen bis es zischt**, dann bei kleiner Hitze ca. 10-15 Min. weich garen.
Kein Wasser beifügen, notfalls die Pfanne kurz vom Feuer ziehen und warten, bis sich Flüssigkeit gebildet hat. Ev. zwischendurch die ganze Pfanne schütteln, ohne den Deckel abzuheben oder – bei grossen Mengen – die Pfanne vor dem Umrühren auf eine kalte Unterlage stellen.
Ev. gehackte Kräuter dazugeben.
An jedes Gemüse gehört unbedingt Salz und wenig Fett.

Variante 2

- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Gemüse in ca. 1cm grosse Würfel schneiden, in eingebutterten Gusseisentopf geben, salzen, umrühren.
- Gusseisentopf mit Deckel in vorgeheizten Ofen schieben.
- Nach 15 Min. umrühren, nach weiteren 15 Min. ist das Gemüse fertig. (Je nach Grösse der Gemüsewürfel dauert es dementsprechend länger.)

Variante 3

Beispiel Fenchelgratin

- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Fenchel rüsten, waschen und je nach Grösse vierteln oder achteln, in Gratinform mit Deckel füllen. Butterflöckli und Salz darüber verteilen.
- Im Backofen in geschlossener Form ca. 20 – 30 Min. garen.
-

Beispiel Zucchettigratin

- Backofen auf 200°C vorheizen
- Zucchetti rüsten, waschen, in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden, in Gratinform mit Deckel einfüllen, Salz und Butterflöckli darüber verteilen.
- Ca. 10 -15 Min. im vorgeheizten Ofen garen. (Je nach Grösse der Würfel)

Variante:

- Die letzten 5-10 Min. eine weisse Kräutersauce oder Sherrysauce darüber geben, noch einmal kurz überbacken.

Weisse Sauce

- Helles Dinkelmehl in Butter andünsten, viele gehackte Kräuter (Basilikum, Petersilie, Oregano, Dill,.....) einen Moment mitdünsten, mit Wasser und Rahm ablöschen, würzen.
- Ev. mit einem Schuss Sherry oder Cognac verfeinern.

GRUNDREZEPTE HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen/Erbsen

Weisse, braune, rote Bohnen, Kichererbsen über Nacht während etwa 12 bis 18 Stunden einweichen. Gelbe Erbsen nur 6 Stunden einweichen. (Bei kalkhaltigem Wasser ist es besser, die Hülsenfrüchte in abgekochtem Wasser einzuweichen.) Die Hülsenfrüchte ohne Salz während 50 Minuten (gelbe Erbsen 20 Minuten) im Einweichwasser kochen, öfter probieren, damit sie nicht zu weich gekocht werden. Vor dem Essen reichlich salzen, da sonst Blähungen entstehen können. Hülsenfrüchte können in ihrem Kochwasser unter Beigabe von etwas Salz und Essig in einem Schraubglas im Kühlschrank bis zu 10 Tagen aufbewahrt werden.

Linsen

Braune, grüne, schwarze Linsen 8 Std. einweichen. Dann die Linsen lediglich **5-8 Minuten** in der Bratpfanne samt Einweichwasser, ohne Deckel köcheln. Ein Stück Butter dazu, salzen und ev. gehackte Petersilie dazugeben.

Rote Linsen können auch ohne , oder nach kürzerer Einweichzeit gekocht werden.

ACHTUNG!!

Hülsenfrüchte sind für viele Menschen schlecht verträglich. Es ist sehr wichtig, Hülsenfrüchte anfangs nur in sehr kleinen Mengen zu essen und immer gut zu beobachten, ob sie wirklich vertragen werden und keine Beschwerden verursachen.

Hülsenfrüchte und viele Vollgetreide besitzen einen Stoff, der schleimhautreizend wirken kann, vor allem dann, wenn schon gereizte Schleimhäute im Verdauungstrakt da sind.

Andererseits sind Hülsenfrüchte sehr, sehr wertvolle Quellen für lebensnotwendige, für uns unentbehrliche Vitamine und Mineralstoffe, ohne die wir nicht leben könnten und die in Fertigprodukten und allgemein stark verarbeiteten Nahrungsmitteln fehlen. Alles in allem – ein sehr wertvolles Nahrungsmittel, dessen Umgang in der Küche aber gelernt werden sollte, damit wir all das Positive nutzen können und uns nicht schaden. (Siehe dazu die Informationen in den Unterlagen zum Thema Verdauung.)

Ein wichtiger Grundsatz lautet: Wenn regelmässig Hülsenfrüchte oder Vollgetreide in der Kost sind, auch regelmässig folgende Nahrungsmittel zum Ausgleich essen.

Niacinreiche Nahrungsmittel: Champignons, Avocados, Fisch, Pfirsiche, Kartoffeln, Fenchel, Tomaten, Rahm

ZWISCHENVERPFLEGUNG AM NACHMITTAG - ZVIERI

Für eine genügende Wärmebildung besonders im Winter sind angewärmte Haferflocken besonders zu empfehlen, siehe Rezept.

Im Wechsel mit Vitamin C reichen Früchten, erreichen wir ein Optimum dieser beiden wichtigen Gegenspieler im Stoffwechsel. Würden wir zu viele saure, Vitamin C reiche Früchte zusammen mit den Haferflocken essen, würde das die wärmende Wirkung der Pantothenensäure (Vitamin B5) zerstören.

Nicht nur Vitamin C ist wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem, ebenso die Pantothenensäure, Zink und vieles mehr.

Haferflocken sind wichtig für die Wärmebildung und stärken das Immunsystem. Zu viele Haferflocken (besonders wenn sie morgens gegessen werden) können zu Vit. A Mangel führen, was die Infektanfälligkeit wieder erhöht.

Zuviel Vitamin C im Verhältnis zu der wärmenden Pantothenensäure, führt zu einer mangelhaften Wärmebildung (vor allem Hände, Fesseln, Füsse, Gesäss).

Die regelmässige Portion Haferflöckli im Wechsel mit den Vitamin C reichen Früchten ist darum wichtig. Im Winter mehr Haferflocken wegen der Wärmebildung, im Sommer dürfen es mehr Früchte, weniger Haferflocken sein.

- Grapefruits enthalten viel Vitamin C und wirken dadurch anregender als andere Früchte.
- Besonders im Winter sind die kühlenden Früchte zu reduzieren.
- Werden keine Früchte gegessen, muss Vitamin C mit Zitronensaft zugeführt werden. (Mehrmals pro Woche einige Tropfen in ein Glas Wasser oder über den Salat am Mittag oder auf das grüne Blatt am Morgen.)

Haferflocken mit Bananen und Sauerkirschen

Für 2 Personen

50-80 Haferflocken

in eine Pfanne geben

1 Prise Salz

dazugeben

Milch oder
Rahm mit Wasser

soviel dazugeben, dass die Haferflocken knapp bedeckt sind
auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Mischung lauwarm ist, Fingerprobe (nicht heisser als 40°C, damit die Pantothenensäure nicht zerstört wird)

1 Banane

mit einer Gabel zerdrücken, daruntermischen
Masse in 2 Dessertschalen verteilen

evtl. 1-2EL Sauerkirschen
oder Heidelbeeren

darauf verteilen

wenig Zimt oder Kakaopulver

darüberstreuen, servieren

Bei Milchallergie oder Niacinmangel Milch durch Rahm und Wasser ersetzen.