

## Produktebeschreibung

- Bio, Biologische Produkte** Kontrollierte Bioprodukte müssen heute einen Lizenznachweis auf der Verpackung vorweisen. Doch Achtung: Leider ist nicht alles Biologische auch vollwertig. „BIO“ sagt nur aus, wie das Rohstoffprodukt angebaut wurde. Dies hat jedoch nichts mit der Verarbeitung zu tun. Ein Paradebeispiel ist der biologische Rohrohrzucker, welcher teilraffiniert ist und mit biologischem Vollrohrzucker nur wenig gemeinsam hat.
- Birnendicksaft** Apfel- und Birnensaft werden lange gekocht und damit eingedickt. Birnendicksaft, auch Birnel genannt, kann in den Rezepten durch Honig oder Gerstenmalz ersetzt werden. Reismalz oder Ahornsirup sind als Ersatz möglich. Diese stammen jedoch aus Übersee und haben einen starken Eigengeschmack. Eine basische Alternative zu allen Süssmitteln ist Stevia.
- Bourbon Vanille** Siehe Vanille
- Brottrunk** Ein Milchsäure-Gärungsprodukt, das aus Wasser und Vollkornbrot mit Natursauerteig hergestellt wird. In den Rezepten kann er in kleinen Mengen (Spritzer oder Teelöffelweise) durch Zitronensaft oder **Essig** ersetzt werden. In Verbindung mit Kohlenhydraten wird Brottrunk besser verdaut als Zitronensaft und Essig.
- Budwig Crème** Budwig Crème, nach Dr. Johanna Budwig benannt, stellt eine Kombination aus den Nahrungsmitteln Magerquark und Leinöl dar. Mit dieser Öl-Eiweiss-Kost hat die bekannte Apothekerin viele Patienten gestärkt. Kann süss (siehe [www.heartFood.ch](http://www.heartFood.ch) „Frühlingsrezepte/Süssspeisen“ ) oder salzig mit Schnittlauch, Petersilie und Gewürzen (siehe „Frühlingsrezepte/Saucen kalt“, ) zu Pellkartoffeln oder Gemüse serviert werden. Budwig Crème ist auch „fertig“ unter diesem Namen im Schweizer Fachhandel erhältlich. Sie besteht aus **unpasteurisiertem Demeter Mager Quark** und “Naturkraftwerke Leinöl“, das mit Abstand aus verschiedenen Gründen beste **Leinöl** (siehe Produktebeschreibung) auf dem Markt. Als Dessert, Morgenessen oder Zwischenmahlzeit.

## Produktebeschreibung

- A**
- Agar Agar** Ein Geliemittel, aus acht verschiedenen, im Meer wildwachsenden Rotalgen gewonnen. Eignet sich hervorragend für Aspik, Desserts und Gelées. Agar Agar bindet sehr stark. Es ist deshalb empfehlenswert, immer das gewohnte Agar Agar-Markenprodukt (hier MITOKU-Flocken) zu verwenden. So kann die richtige Festigkeit aus Erfahrung erprobt werden. Mehr darüber im Buch “Pflanzlich binden und gelieren” von Verena Krieger. Agar Agar kann ein Gelatineersatz sein. Gelatine wird aus Knochen, Knorpel und Tierhäuten produziert.
- Alfaalfa** Auch schwarze Luzerne genannt. Ist im Naturkostladen erhältlich. Am besten mundet Alfaalfa nach 7 Tagen Keimzeit. Beachtlich ist ihr Vitamin- (vor allem Vitamin C) und Mineralstoffgehalt.
- Algen** Zb Spirulina, eine blaugrüne Alge, welche zu 60 % aus Pflanzeneiweiss besteht, und die Algen aus dem Klamathsee, die sogenannten Aphanizomenon Flos-Aquae (AFA). Algen enthalten wichtige Vitalstoffe: Eisen, Kalium, Kalzium, Jod, Phosphor, die Vitamine A, B1, B2, B12, C und Niacin. Algen können die Abwehrkräfte des Immunsystems stärken und vor radioaktiven Strahlen schützen. Die Möglichkeiten, Algen im Speiseplan zu integrieren, sind grenzenlos. Siehe auch [www.buecherservice.ch](http://www.buecherservice.ch) / Kraftort Küche.
- Amaranth** **Amaranth** und **Quinoa** stammen aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Interessant sind sie durch den hohen Gehalt an Proteinen und Mineralstoffen. Amaranth kann gepufft gekauft werden. Ganze Körner können auch mit einer guten Mühle geschrotet und zu Brei gekocht werden.
- B**
- Backtage** Das Heftchen: „Aussaattage“ von Maria und Matthias K. Thun, M. Thun Verlag, welches jedes Jahr neu erscheint, gibt interessante Hinweise. Diese zu beobachten sind lohnenswert. Die sogenannten „Blatt-“ (Wassertage) sind zum Backen ungeeignet. Für hervorragende Backergebnisse empfehlen die Autoren „Blüten-“ (Lichttage), „Frucht-“ (Wärmetage) und „Wurzel-“ (Erdtage).

## Produktebeschreibung

### C

**Cashewnussmus** Dieses Mus, das sich zum Binden von Saucen eignet, wird aus der Nuss der Cashew-Pflanze gewonnen. Cashew-Bäume werden vor allem in Ostafrika, Madagaskar und Indien kultiviert.

**Congée** Je mehr Wasser ein Getreidegericht enthält, desto besser können sich die vielen ungewohnten Ballaststoffe voll saugen und entfalten. Sie können ein Verhältnis bis 1:20 von Getreide zu Wasser abmessen und über 6 Stunden oder länger ohne Salz ganz leicht siedend nachquellen lassen. Danach sollen Sie süß oder salzig würzen, bis es Ihnen so richtig mundet. Dieser substanzaufbauende Brei, auch „Congées“ genannt, kann auch mit Hülsenfrüchten alleine oder gemischt mit Getreide zubereitet werden. Vor allem für die Blutgruppe O kann dies eine gut verträgliche Frühstücksvariante sein. Denn oft nehmen Sie schon beim Anschauen von Kohlenhydraten zu. Auf diese Art zu kochen sind sie weniger konzentriert und doch können Sie Ihre Milz mit einem warmen, leicht verdaulichen Gericht stärken.

### D

**Dekokt** Lange, oft über mehrere Tage, gekochte Brühe nach TCM Wissen.

**Demeter** Produzentenverein für biologisch-dynamische Wirtschaftsweise. Demeterprodukte gelten als eine sehr hochwertige Bioqualität.

### E

**Erdmandelpulver** Aus der Wurzel eines Grases gewonnen. Enthält lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Auch der Reichtum an Mineralstoffen und ein sehr interessantes Aminosäureprofil machen auf diese interessante Pflanze aufmerksam. Mit der Zentrifuganmühle allerfeinst gemahlen, bei Firma „Naturkraftwerke“ erhältlich. Herrlich im Müsli, in Gemüsegerichten und praktisch zum Backen. (Zb Zimtsterne) Dabei können Mandeln ersetzt

## Produktebeschreibung

werden. Der geringere Fettgehalt der Erdmandel lädt dazu ein.

**Essig** Guter Essig reift in Eichenfässern. Die natürliche Fermentation dauert bis zu zwei Jahre. Er wird heute wieder zu Therapiezwecken und zur Gesundheitsvorsorge verwendet. Die Basis sind feinste Weine, angereichert mit Alpenkräutern, frischen Beeren und reinen Fruchtsäften. Es gibt auch exzellenten Aperoessig. In den Rezepten kann Qualitätsessig durch Brottrunk ersetzt werden.

### G

**Gelbwurz** Siehe **Kurkuma**.

**Getreide** Ein Sammelbegriff für Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Roggen und Weizen. Amaranth, Buchweizen und Quinoa gehören in die Familie der Knöterichgewächse. Wegen Qualitätseinbußen das Getreide vor der Zubereitung der Speisen am besten mit einer sogenannten Haushalts-Getreidemühle frisch mahlen.

**Getreidelagerung** Getreide kühl und trocken gelagert hält sich über Jahre. Von den alten Ägyptern wurde 2000 Jahre altes Getreide gefunden, welches noch keimfähig war. Am besten wird Getreide in den speziellen sogenannten „Getreidetönnlein“ am kühlestem Ort des Hauses gelagert. In größeren Mengen einzukaufen lohnt sich, besonders für Dinkel, welches ein Favorit unter den Getreidesorten ist. Grosse Quantitäten sind bis zu 50 % günstiger als der 1-Kg-Preis. Dinkelmehl kann Weizenmehl ersetzen.

**Gewürze** Sie sollten nicht älter als ein Jahr alt sein.

**Ghee** Auch klassifizierte Butter (Gourmetbutter) genannt. Wird vor allem in der indischen Küche verwendet.

**Gomasio** Nennt sich die schmackhafte Mischung aus Sesamsamen und Meersalz, welche zusammen geröstet und leicht gemörsert werden.

## Produktebeschreibung

### H

#### Hafer

In Flockenform ist er praktisch allen bekannt. Schmackhaft, wärmend, nahrhaft sind die Eigenschaften von Hafer. Dies besonders, wenn die Flocken immer kurz vor dem Verzehr frisch gequetscht werden. Dieses Getreide enthält am meisten wertvolles Fett aller Getreidesorten. Die Hälfte der fettlöslichen Vitamine sind die essentiellen Linolsäuren. Schmecken frisch gemahlene Haferflocken/Grütze bitter, wurde das Haferkorn zu warm gelagert.

### I

#### Ingwerwurzel frisch oder als Pulver

Ingwer ist ein sehr verdauungsförderndes, anregendes Gewürz. Personen, welche zu Blähungen neigen, sollten die Speisen mit frischem Ingwer würzen. Ingwer kann wie Pfeffer eingesetzt werden. Ingwer ist für alle Blutgruppen und besonders für Vegetarier sehr bekömmlich. Auch als Gewürz in Nachspeisen gibt er eine besonders frische Note.

#### Ingwersaft

Die frische Ingwerwurzel wird geschält, fein geraffelt und anschliessend auspresst.

### J

#### Julienne

Zündholz ähnliche Schnittart. Klassisch, nicht länger als Esslöffelbreite.

#### Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl wird aus den Samen des Johannisbrotbaumes hergestellt. Es ist ein geschmacksneutrales, rein pflanzliches Bindemittel ohne Gluten, das sich zum Andicken von kalten und warmen Suppen, Saucen und Süssspeisen eignet. Es kann direkt in heisse und kalte Flüssigkeiten eingerührt werden. Im Bioladen erhältlich. Im Gegensatz zu **Marrantamehl**, welches nur durch Kochen bindet, funktioniert dies bei Johannisbrotkernmehl auch kalt. Die Bindekraft von Johannisbrotkernmehl ist stärker.

## Produktebeschreibung

### K

#### Kardamom

Er wirkt ausgleichend in süssen und andern „befeuchtenden“ Gerichten. Achtung: Diese entfeuchtende Wirkung ist nur **mit der grünen Schale** garantiert. Kardamom ist in Naturkostläden erhältlich. Frisch mahlen ist mit einem Mörser oder einer Küchenmaschine mit Metallmesser empfehlenswert.

**Kastanienflocken** In Naturkostläden erhältlich.

**Kräuter** Sie sollten innert Jahresfrist aufgebraucht werden.

**Potimarron** Eine Kürbissorte. Auch „Oranger Knirps“ genannt. Kann mit der Schale verwendet werden.

**Kurkuma** Auch **Gelbwurz** oder **Tumerik** genannt. Dieses bittere Gewürz verleiht der Currymischung die gelbe Farbe.

**Kuvertüre** Anstelle davon dunkle Schokolade verwenden.

**Kuzu** Ein stärkendes Bindemittel, das aus einer asiatischen Wurzel gewonnen wird. Das Kuzupulver vor dem Gebrauch immer in kaltem Wasser auflösen und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Kann fiebersenkend und wohltuend auf den Verdauungstrakt wirken.

### L

#### Leinöl

Als ein überdurchschnittliches, qualitativ hochwertigstes, sehr feines Öl bekannt. Bedingung: Leinsamen müssen schonungsvoll ausgewählt, angebaut, geerntet, gepresst und abgefüllt werden. Das Leinöl im schwarzvioletten 100 ml Fläschchen ist mit Abstand das beste auf dem Markt. Es kann löffelweise pur gegessen werden. Es ist das an Omega-3-Fettsäuren reichste pflanzliche Nahrungsmittel. Siehe auch im Buch „Leinöl macht glücklich“ von Hans-Ulrich Grimm im [www.buecherservice.ch](http://www.buecherservice.ch). Leinöl immer im Kühlschrank aufbewahren.

## Produktebeschreibung

**Leindotteröl** Aus der alten Kulturpflanze Leindotter (*Camelina sativa* Crtz.) zur Familie der Kreuziferen gehörend, wird das Leindotteröl gewonnen. Ein vergessenes Grundnahrungsmittel aus dem Mittelalter heutzutage wieder neu entdeckt. Es bietet eine optimale Fettquelle für einen gesunden Körper und ist weniger empfindlich als Leinöl. Dafür nie so reich an Omega -3- Fettsäuren wie Leinöl! Mischen Sie das preislich günstigere Leindotteröl mit Leinöl. Siehe auch [www.heartFood.ch](http://www.heartFood.ch): „Warum kaltgepresste Öle“?

### M

**Mandelmus** Purée aus Mandeln. In Naturkostläden erhältlich. Daraus kann Mandelmilch hergestellt werden (siehe „Grundrezepte/Getränke“). Kann in den Rezepten durchaus durch frische Milch ab Hof, Hafer-, Reis- oder Sojamilch ersetzt werden. Letztere hat eine kühlende Wirkung und deshalb für Vegetarier weniger geeignet. Damit Kuhmilch nicht verschleimend wirkt, soll sie heiss, mit wärmenden Gewürzen, wie Kardamom und Koriander, genossen werden.

**Maniok oder Casave** Siehe **Tapioka**.

**Marantamehl** Dieses Bindemittel wird auch **Arrowroot** oder **Pfeilwurzmehl** genannt. Siehe auch bei **Johannisbrotkernmehl**.

**Meersalz** Gute Qualität ist in der Farbe gräulich bis grünlich. Es ist nicht rieselfähig, da es kein Antiklumpmittel enthält. Zur Qualitätssteigerung ein gutes Himalayasalz einsetzen.

**Miso** Eine reichhaltige, braune Paste zum Würzen von Saucen und Suppen. Es wird durch die Fermentation von Soja (Achtung: thermisch kalte Wirkung) mit Meersalz, während 1-2 Jahren in Holzfässern hergestellt. Dabei entsteht auf eine natürliche Weise Vitamin B12, welches sonst vorwiegend in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt. Es enthält leicht aufnehmbares Eiweiss mit einer guten Ausgewogenheit an Fetten, Mineralien und Vitaminen.

## Produktebeschreibung

Miso ist im Reformfachhandel erhältlich. Auf unpasteurisierte Qualität achten.

**Mochi** Gedämpfte Süsreisstärke. Gut verpackt sind Mochi lange haltbar.

### N

**Nigari** Auszug aus dem Meersalz. Hauptbestandteil: Magnesiumchlorid

### O

**Öle** Unraffinierte, kaltgepresste Pflanzenöle liefern unserem Körper lebenswichtige, fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K, welche uns Light-Produkte nicht bieten können. Bei einer kühlen und dunklen Aufbewahrung bleiben die wichtigen essentiellen Fettsäuren weitgehend erhalten.

**Olivenöl** In südlicheren Regionen ist Olivenöl Tradition. Die ungesättigten Fettsäuren sind unter anderem für das Verbrennen der gesättigten Fettsäuren (vor allem in tierischen Nahrungsmitteln) nötig. Für eine ausgewogene Ernährung auch kaltgepresstes Lein- und Leindotter- verwenden. Siehe auch [www.heartFood.ch](http://www.heartFood.ch): „Warum kaltgepresste Öle“? Im Rapsöl ist die schädliche Erucasäure raus gezüchtet. Deshalb nicht empfehlenswert.

**Kaltgepresste Pflanzenöle** Kaltgepresste, unraffinierte Pflanzenöle sollen die Hauptfettquelle in der täglichen Ernährung darstellen. Wichtig: Mit Ausnahme von Oliven- und Sesamöl, kaltgepresste, unraffinierte Pflanzenöle nie erhitzen und am besten im Kühlschrank lagern! Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, welche vor allem in kaltgepressten, unraffinierten Pflanzenölen enthalten sind, können vom Körper nicht selber hergestellt werden.

## Produktebeschreibung

### P

**Pilze:** Pilze sind eine willkommene Abwechslung in der täglichen Ernährung und interessante Eiweisslieferanten.

**„Weisser Pom-Pom“** Hericium erinaceus oder auch Igel-Stachelbart ist - vor allem in China - schon seit mehreren tausend Jahren als nahrhaftes, fleischloses Gericht und als Gesundbrunnen mit vielen Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren bekannt. Er verbessert das körpereigene Abwehrsystem, wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung. Ausserdem beeinflusst er Magen- und Darmerkrankungen positiv. Siehe Rezept „Pom Pom Médailons.“

**Pfeilwurzmehl** Siehe **Marantamehl**

### Q

**Qualitätssessig** Siehe **Essig**.

**Quinoa** Wegen der langen Transportwege von Südamerika sollte Quinoa nur gelegentlich zur Abwechslung im Speiseplan eingeplant werden. Zu kochen ist er wie Getreide (Hirse). Er stammt jedoch genau genommen wie Buchweizen, aus der Familie der Knöterichgewächse.

### R

**Reis (Vollkorn-)** Vollreis gibt es in vielen verschiedenen Varianten zu kaufen. Reis kann auf Körper, Geist und Seele ausgleichend wirken.

**Basmati** Eine edle Reissorte mit einer etwas kürzeren Kochzeit.

**Roter** Da er auf Böden mit rotem Lehmgrund wächst, nimmt er das Eisen aus dem Lehmboden auf und erhält so seine Farbe. Herkunft: Camargue, Italien und Indonesien.

## Produktebeschreibung

**Rundkorn** Viele Anwendungsmöglichkeiten sind möglich. Vor allem jedoch für Risotto.

**Süsser** Der wärmende Süssreis ist eine ideale Abwechslung zu Curry, warmen Frühstücksgerichten und anderen Süssspeisen.

**Schwarzer Wild-Reiswein** Für die optische, dekorative Beigabe zu andern Reissorten oder auch pur kochen bis die Körner platzen.

**Reiswein** Siehe **Sake**

### S

**Sago** Den **echten Sago** liefert das stärkereiche Mark der asiatischen Sagopalme, welches industriell zu Sago verarbeitet wird. Andere Stärkemehle sind: Kartoffel-, Mais-, Reis-, **Tapioka-** oder Weizenstärke, sowie **Marantamehl** und **Kuzu**. Sago kann anstelle von Tapioka verwendet werden.

**Sake** Auch Reiswein genannt. Echter Sake wird in Japan aus Reis hergestellt. Er kann zum Kochen oder als Getränk (auf 40<sup>0</sup> Celsius erwärmen) verwendet werden.

**Seitan** Durch Auswaschen des Weizenteiges wird das Weizeneiweiss von Kleie und Stärke getrennt. Das „Weizenfleisch“ liefert uns das pflanzliche Eiweiss (Gluten) pur.

**Shoyu** Wie **Tamari**, jedoch wird zusätzlich noch Getreide beigegeben. Die Fermentationszeit dauert 1-2 Jahre.

## Produktebeschreibung

### T

- Tahin** Eine Paste aus Sesamsamen, die sehr reich an ungesättigten Fettsäuren, Eiweiss und Mineralstoffen ist. Erhältlich im Naturkostladen.
- Tamari** Nach der langen Fermentationszeit von **Miso** tritt ein sehr gehaltvoller, delikater Saft aus. Dieser wäre das ursprüngliche, (normalerweise unverkäufliche) Tamari. Diese Sojasauce entsteht durch eine mindestens 12-24-monatige Milchsäuregärung von Sojabohnen und Meersalz. Die industriellen Sojasaucen sind in maximal 48 Stunden hergestellt und haben mit den traditionellen Sojasaucen „Shoyu“ und „Tamari“ nur den Namen gemeinsam. Tamari wirkt reinigend, enthält sehr viel Vitamin B12 (1 Esslöffel deckt den Tagesbedarf) und dient als feines Gewürz.
- Tapioka** Harte, weisse Stärkekörner aus der brasilianischen Maniok- oder Kassa- wepflanze. Zu verwenden wie **Sago**, zum Binden von Suppen und Stüssspeisen. Tapioka sowie Kartoffelsago, können aus Kartoffelstärke hergestellt werden. Der echte Sago und Tapioka sind etwas ausgiebiger und verkochen weniger leicht als Kartoffelsago. Tapioka kalt ansetzen und kurz einweichen lassen.
- Tempeh** Produkt aus fermentierten Sojabohnen. Enthält 26,5% Eiweiss und Vitamin B12.
- Tofu** Man könnte auch von einem pflanzlichen Käse ohne Cholesterin sprechen. Tofu wird durch die Gerinnung von Sojamilch gewonnen. Es werden extrem unterschiedliche Qualitäten angeboten. Achten Sie auf eine möglichst reine, von Hand hergestellte Qualität, ohne chemische Zusatzstoffe und Milchpulver. Tofu enthält 16,7 % pflanzliches Eiweiss.
- Set** Zum pressen von Tofu. In Makrobiotisch geführten Naturkostläden zu kaufen.
- Topinambur** Dieses gesundheitsförderliche Gemüse lässt sich roh als Salat oder auch gekocht, gebraten oder gebacken wie Kartoffeln zubereiten. Dieses Wintergemüse - es ist auch für Diabetiker geeignet - ist mit der Artischocke und der Sonnenblume verwandt.
- Tumerik** Siehe **Kurkuma**

## Produktebeschreibung

### U

- Umeboshi** Japanische Salzpflaume, milchsauer vergoren. Püriert als feines, verdauungsförderndes, salzig-saures Würzmittel zu verwenden.

### V

- Vanille** Die beste Qualität ist Bourbon Vanille und kommt von der Insel La Réunion im Indischen Ozean. Das Vanillemark ist in kleinen Gläschen käuflich. Die Alternative sind die ganzen Schoten. Für den Gebrauch halbieren und das Granulat herauschaben. Die ausgekratzten Hülsen kurz auskochen oder trocknen und mit Vollrohrzucker in einer geeigneten Küchenmaschine zu Pulver verarbeiten. Nicht zu verwechseln mit chemisch hergestelltem Vanillin.

### W

- Weizengrassaft** Weizengrassaft weist im Vergleich zu andern Grünpflanzen den höchsten Chlorophyllgehalt auf und enthält, verglichen mit anderen Nahrungsmitteln, das Vielfache an Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und lebenswichtigen Aminosäuren.

### Z

- Zitrone** Zitronensaft kann durch **Brottrunk** ersetzt werden.