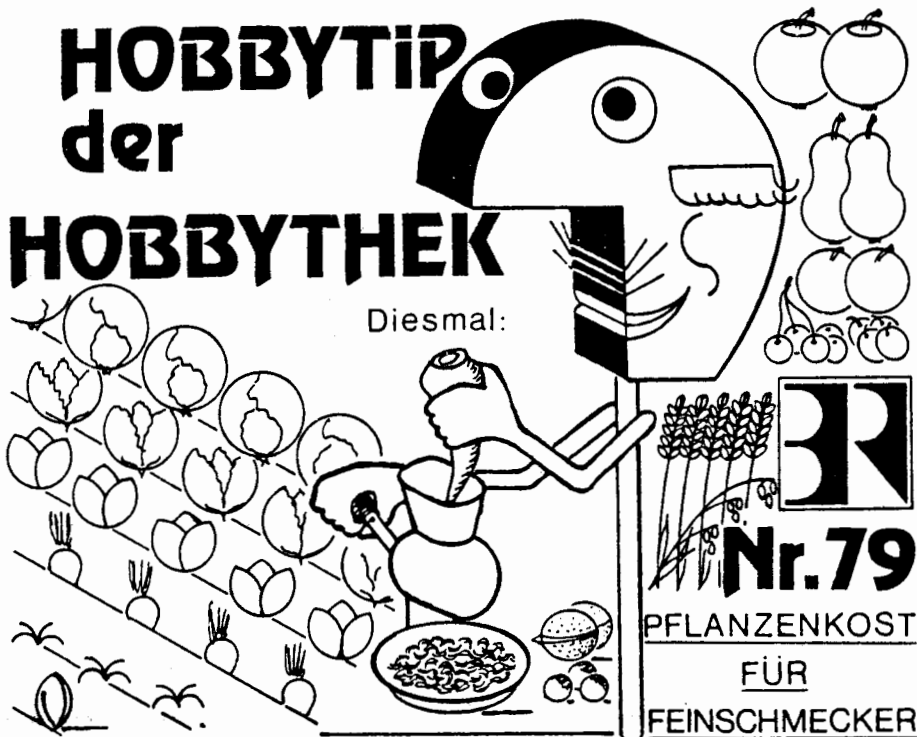


# HOBBYTIP der HOBBYTHEK



Diesmal:

Liebe Freunde der Hobbythek,

es ist bekannt, daß die Art der Ernährung einen entscheidenden Einfluß auf unser Wohlbefinden und auf unsere Gesundheit hat. Der menschliche Organismus benötigt Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitalstoffe und Ballaststoffe, die in harmonischer Ausgewogenheit in vollwertigen, naturbelassenen Produkten enthalten sind.

Pflanzliches Eiweiß ist ebenso wertvoll wie tierisches, wird jedoch vom Körper leichter verdaut. Da Eiweiß sehr hitzeempfindlich ist und schon ab  $40^{\circ}\text{C}$  denaturiert wird und somit die Leber belastet, ist Wurst oder gebratenes Fleisch nicht mehr vollwertig. Das Eiweiß in rohem Gemüse oder Getreide wird vom Körper problemlos aufgenommen. Handelsübliche Fette und Speiseöle, die aus einfachen, gesättigten Fetten bestehen, sollte man unbedingt durch kaltgepreßte Öle (Leinöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl usw.) ersetzen, da sie Vitamin E und hochungesättigte Fettsäuren enthalten, die den Stoffwechsel fördern und Schlackenbildung im Körper verhindern. In der gesunden Küche verwenden wir Butter und Pflanzenmargarinen aus naturbelassenen Pflanzenölen, die nicht chemisch gehärtet wurden. Auch Nüsse sind Lieferanten wertvoller Fette.

Das Getreidekorn ist ein Lebensmittel, das uns mit Fett, Eiweiß, Vital-, Ballaststoffen und den lebensnotwendigen Kohlenhydraten versorgt. Im Auszugsmehl (Weißmehl) und geschältem Getreide (poliertem Reis etwa) sind kaum mehr Vitamine und Ballaststoffe,

da diese durch das Aussieben der Randschichten und des Getreidekeims verlorengehen. Unser Körper bekommt folglich nur "isolierte" Kohlenhydrate, die Stoffwechselkrankheiten und Fettsatz begünstigen. Da Getreide relativ hitzebeständig ist, enthalten selbst Vollkornbackwaren noch wertvolle Stoffe. Um in den Genuß dieser Bestandteile zu kommen, muß das Getreide sofort nach dem Mahlen verarbeitet werden. Es oxydiert sonst an der Luft, verliert rasch an Nährwert und Aroma. Weißmehl, bei dem die verderblichen Teile des Getreides ausgesiebt werden, ist zwar haltbar, aber minderwertig.

Den Zucker, den der Organismus braucht, baut er aus der vollwertigen Nahrung ab; bei Vollwertkost ist der weiße Industriezucker, ebenso wie Kandiszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker usw. völlig überflüssig, ja sogar schädlich, da zu dessen Abbau Vitalstoffe des Körpers benötigt werden, und er Karies und Verdauungsstörungen bewirkt. Wenn Sie auf Süßes schwer verzichten können, verwenden Sie Trockenfrüchte und nur kaltgeschleuderten Honig (bei über 40°C werden viele Wirkstoffe des Honigs zerstört). Sparsam verwenden wegen Kariesgefahr.

Naturlasenes Pflanzeneiweiß aus Gemüse und Getreide sollte in keiner Mahlzeit fehlen. Ein bis zwei Drittel der täglichen Nahrung sollte aus Rohkost bestehen. Kombinieren Sie möglichst Blatt- und Wurzelsalate miteinander, da sich verschiedene Eiweißträger ergänzen und so in ihrer Wirkung steigern können. Sahne, Buttermilch, Sanoghurt, Dickmilch, Kefir, Käse und Eier (in Maßen) ergänzen diese Kost und ermöglichen viele schmackhafte Zubereitungsarten. Pasteurisierte Milch ist jedoch nicht ~~so~~ so vollwertig wie rohe Vorzugsmilch.

Würzen Sie verschwenderisch mit allen Arten von frischen oder getrockneten Kräutern, die reich an Spurenelementen und Mineralien sind. Gekörnte Gemüsebrühe, Brühwürfel, Kräutersalz und Hefeextrakt ersetzen oftmals das Salz, das nur sehr sparsam verwendet werden soll. Nehmen Sie Vollmeersalz, da dieses eine ausgewogene Zusammensetzung an Spurenelementen und Mineralstoffen hat, die dem Körper zuträglich ist als das herkömmliche Kochsalz. Cayenne, Curry, Pfeffer, Nelken, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Selleriesalz, Sojasauce, fertige Gewürzmischungen (Delikata, Delifrut) - kurz alle Arten von Gewürzen können Sie unbedenklich verwenden. Mit Hefeflocken, Sojamehl und pflanzlichen Pasteten lassen sich Suppen und Saucen hervorragend würzen und binden.

Da in den meisten Haushalten Handreiben (für Rohkostsalate und Nüsse) und Mixer oder Teilmaschinen vorhanden sind, ist die einzige größere Anschaffung bei der Umstellung auf Vollwertkost eine Getreidemühle. Sollten Sie noch unentschlossen sein, so können Sie sich Ihr Getreide im Reformhaus mahlen lassen. Es muß jedoch aus den vorher genannten Gründen in den nächsten zwei Tagen verwendet werden. Die Preise für Getreidemühlen bewegen sich zwischen DM 50.-- und mehr als eintausend Mark. Die recht günstigen Handmühlen (auch alte Kaffeemühlen sind geeignet) schrotten Getreide fürs Müsli. Meist mahlen sie nicht so mehlfein wie elektrische Mühlen. Bei größeren Mengen ist es eine zeitraubende und anstrengende Beschäftigung. Wenn Sie häufig backen wollen, so rentiert sich eine elektrische Mühle.

Lassen Sie sich in Fachgeschäften beraten und testen Sie die Mahlleistung pro Minute und den Feinheitsgrad des Mehles. Zu einigen Küchenmaschinen werden Zusatzgeräte zum Mahlen von Getreide angeboten, die dann entsprechend billiger sind, weil der Motor der Küchenmaschine verwendet wird. (Nicht alle Mühlen mahlen Mais!)

Folgende Getreidearten eignen sich für die gesunde Küche:

Weizen, Roggen, Hafer (Nackthafer, Sprießkornhafer), Grünkern (Dinkel), Gerste, Mais, Hirse, Naturreis (Vollreis), Buchweizen (kein Getreide sondern Knöterichgewächs).

In Naturkostläden und Reformhäusern müssen Sie etwa vier bis sechs DM pro Kilo Getreide bezahlen. Größere Mengen, direkt vom Hersteller bezogen sind natürlich billiger, müssen aber luftig und trocken aufbewahrt werden. Am besten in einem offenen Sack oder einer Kiste im Speicher. Richtig gelagert hält sich Getreide mindestens 1 - 2 Jahre. Es versteht sich von selbst, daß wir nur biologisches Getreide aus kontrolliertem Anbau verwenden, das nicht mit Pestiziden und chemischen Düngern behandelt wurde. Auch Obst und Gemüse sollte - wann immer möglich - ungespritzt sein.

Die Zubereitung des Getreides ist denkbar einfach. Sie können die Getreidekörner unzerkleinert kochen, grob oder fein schroten, mehlfine mahlen und kochen oder aber ankeimen. Die Kochzeiten sind verschieden, deshalb die Getreide getrennt kochen. Die Wassermengen sind zwischen 1 : 2 und 1 : 3. Gegebenfalls müssen Sie Wasser nachschütten, damit das Getreide nicht anliegt. Wenn Sie die ganzen Körner 5 - 10 Stunden in Wasser einweichen, können Sie die Kochzeit von 30 - 40 Minuten auf 15 - 20 Minuten verkürzen. Das Getreide wird aufgekocht und auf kleinster Flamme gargekocht. Geschrotetes und feingemahlene Korn kann kalt angesetzt werden oder man streut es in kochendes Wasser (oder Suppe) ein. Vollkornmehl klumpt nicht. Nach dem Aufkochen ebenfalls bei geringer Hitze ausquellen lassen.

Verzichten Sie von nun an auf Ihre gewohnte Wurst- oder Marmeladensemmel und beginnen Sie den Tag mit einem köstlichen Müsli, dessen Geschmack Sie mit Obst täglich neu variieren können.

Grundrezept (nach Dr. Schnitzer) für 1 Person

2 - 3 EL Weizen (60 g )

10 - 11 EL kaltes Wasser (110 g )

Streuen Sie das grob oder mittelfein geschrotete Korn in das Wasser ein, bis alles Korn vollgesogen ist; legen Sie einen Unterteller auf das Schüsselchen und lassen Sie den Schrot mindestens 30 Min., höchstens aber 10 Stunden bei Raumtemperatur stehen. Nicht mit Milch anrühren!

Mischen Sie dann 1 EL Zitronensaft unter das Müsli. Reiben Sie einen Apfel mit Schale auf einer Reibe und rühren sie ihn unter das Müsli, bevor er braun wird. Nehmen Sie einen Apfel mit intensivem säuerlichen Geschmack. Je nach Belieben verfeinern Sie Ihr Müsli nun mit zerkleinertem Frischobst (Banane, Birne, Weintrauben, Kiwi, Pflirsiche etc.), ganzen oder gehackten Nüssen, geröstetem Buchweizen, Nußmus, etwas Milch, Joghurt, Sahne, Quark (aufpassen: nicht jeder verträgt Milchprodukte mit Obst zusammen), Weinbeeren, Trockenfrüchten.

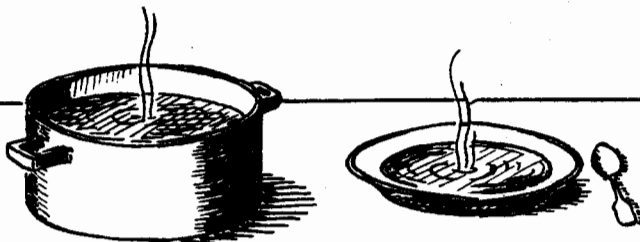
Auch mit gekeimten Weizenkörnern ist das Müsli ein gesunder Start in den Tag.

## NATURKOST-REZEPTE

Nachfolgenden Rezepten liegen im wesentlichen die Kochbücher von E. A. Brecht, Ingrid Früchtel, Hildegard Hölzle, Dr. J. G. Schnitzer und Barbara Rütting zu Grunde. (Siehe Lit. Angabe)

Alle Rezepte sind für 4 Personen.

- (1 EL Butter oder Fett = 20 g  
1 EL Getreide = 20 g  
1 EL Honig = 30 g  
1 EL Nüsse gerieben = 20 g )



### SUPPEN

Gemüsebrühe ist die Grundlage für viele Suppen und Saucen, sie ist aber auch geeignet, um darin Getreide zu garen. (Es gibt auch Gemüsebrühwürfel zu kaufen)

### GEMÜSEBRÜHE

- 2 l Wasser  
4 große Zwiebeln  
500 g Karotten  
2 Stangen Lauch  
1 Sellerie  
2 Knoblauchzehen  
und Gemüse nach Jahreszeit oder Gemüsereste,  
1 EL Frugola, Kräutersalz.

Das Gemüse grob zerkleinern und 30 - 40 Minuten kochen lassen. (Das Gemüse absieben oder durchpassieren). Als Trinkbouillon mit gehacktem Schnittlauch oder Petersilie verfeinern.

Eine feine Einlage für diese Suppe sind

### HAFERKLÖBCHEN

- 1 Tasse feingemahlener Nackthafer  
1 EL Milch  
120 g Quark  
1 Ei  
Knoblauch, Muskat, Koriander, Kräutersalz, Petersilie.

Den Hafer mit der Milch verrühren, Quark und Ei unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Hilfe eines Teelöffels kleine Klößchen formen und diese in kochendem Wasser oder in der heißen Gemüsebrühe 5 - 10 Minuten kochen.

### WEIZENSCHROTSUPPE

- 1/2 l Wasser  
120 g Weizenvollkornmehl (fein)  
1/2 l Milch  
1 TL Vollmeersalz

Mehl in lauwarmes Wasser einrühren und kurz aufkochen. Milch auf 40°C erwärmen und zugeben. Auf dem Herd ohne Hitze etwas ziehen lassen. Salzen.

#### GERSTENSUPPE MIT LAUCH

400 g Lauch  
1 Zwiebel  
3 EL Öl  
1 l Wasser  
2 Gemüsebrühwürfel  
40 g Gerste  
100 g saure Sahne  
2 TL Steinpilzbrühe  
1 TL Majoran  
1 EL Butter

Lauch in feine Ringe schneiden und mit gehackter Zwiebel in Öl kurz dünsten. 3/4 l Wasser und Brühwürfel zugeben und sanft kochen bis Lauch weich ist. 1/4 l Wasser mit der feingemahlene Gerste anrühren. Zum Lauch geben, 5 Minuten ziehen lassen. Würzen. Sahne unterziehen, Butter zugeben, mit Petersilie bestreuen und servieren.



SALATE

Möglichst einen Blattsalat (Spinat, Feldsalat, Endiviensalat, Kopfsalat etc.) und einen Wurzelsalat (Karotten, rote Beete, Rettich, Radieschen) zu jedem Hauptgericht oder als Vorspeise reichen.

Nehmen Sie als Würze kaltgepresstes Öl und möglichst Apfelessig (enthält viel Kalium und regt die Verdauung an).

Mischen Sie öfters Getreidekeimlinge und frische Kresse, Senf oder Alfalfa unter den Salat, denn frischgekeimte Samen erleben durch den Keimprozeß eine enorme Steigerung der B- und E Vitamine. Es gibt spezielle Keimgeräte zu kaufen (bestehend aus mehreren Plastikschaalen mit Rillen, durch die das für die Keimung nötige Wasser nacheinander durchfließt); Sie können aber auch einen Teller oder eine flache Schale zum Keimen nehmen. Geben Sie 1 EL Samen (im Reformhaus erhältlich) in das flache Gefäß, fügen Sie soviel frisches Wasser hinzu, daß alle Körner im Feuchten liegen, aber trotzdem noch Luft haben. Das Wasser muß 1 - 2 mal täglich abgossen und erneuert werden. Kresse, Senf und Alfalfa sind empfindlich gegen Feuchtigkeit und werden nur alle 1 - 2 Tage neu bewässert. Diese Kräuter sind nach 5 - 7 Tagen eßbar, wobei Sie Wurzeln, Stiele und Blättchen essen können. Wenn man diese Kräuter hochwachsen läßt, schneidet man Stiele und Blättchen mit der Schere

ab. Weizenkörner und Sojabohnen brauchen 2 - 3 Tage zum Keimen und sind am besten, wenn die Keime gerade sichtbar werden. Nach der Aussaat stellt man die Gefäße an einen hellen Ort, nicht aber ins direkte Sonnenlicht. (Soja soll im Dunkeln wachsen. Mit Tuch abdecken). Die selbstgezogenen Keimlinge sind auch einige Tage im Kühlschrank haltbar. Vor dem Essen die Keimlinge mit Wasser spülen und Keimschalen gründlich reinigen.

Verfeinern Sie Ihre Salate auch mit gehackten Nüssen, sie sind wohlschmeckend und gesund.

#### KAROTTENSALAT MIT ÄPFELN UND WALNÜSSEN

2 EL Öl  
500 g Karotten  
2 saure Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
1/8 l saure Sahne  
Kräutersalz  
1 TL Honig, 50 g Walnüsse

Äpfel und Karotten waschen (nicht schälen, falls aus kontrolliertem Anbau) und grob raspeln. Sauce aus Öl, Zitronensaft, Sahne, Honig und Kräutersalz anrühren und über Karotten und Äpfel gießen. Mit den gehackten Nüssen bestreuen.

#### LAUCH MIT LEINÖL

400 g Lauch  
1 EL Magerquark  
3 EL Leinöl  
Petersilie

Lauch waschen, der Länge nach durchschneiden und fein schneiden. Leinöl, Petersilie, Quark und Milch verrühren und mit dem Lauch vermengen.

#### SPINATSALAT

400 g Spinat  
3 EL Zitronensaft  
Vollmeersalz, weißer Pfeffer  
2 TL Sanddorn  
6 EL Öl, 2 EL saure Sahne  
1 kleine Zwiebel, 1/4 Teelöffel Delikata (Reformhaus).

Spinat verlesen und waschen. Zwiebel fein hacken. Tunke aus Öl, Sanddorn, Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronensaft mit dem Spinat und der Zwiebel vermengen.

#### KOPFSALAT MIT HASELNÜSSEN UND KRESSE

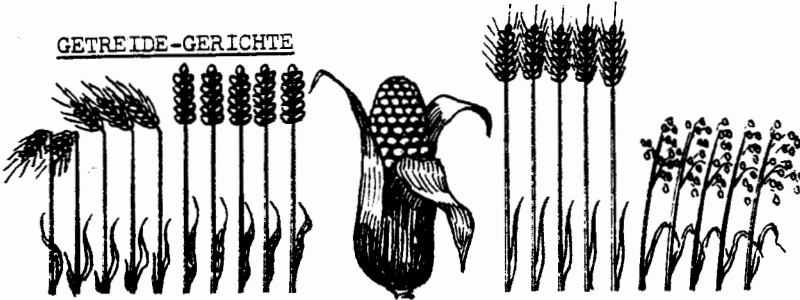
1 Kopfsalat  
6 EL Joghurt  
2 EL Apfelessig  
1 EL Distelöl  
50 g gehackte Walnüsse  
etwas Kresse

Salat verlesen und waschen. Mit Marinade aus Öl, Essig, Joghurt verrühren. Mit Kresse und Nüssen bestreuen.

Ihrer Phantasie sind bei den Variationen der Salatsaucen und der Kombination verschiedener Salatsorten keine Grenzen gesetzt!

Die Zubereitung von Salaten ist ja jeder Hausfrau geläufig und braucht deshalb nicht weiter ausgeführt werden, auch auf die Kartoffel, die sehr gesund ist und auf verschiedenste Arten verarbeitet werden kann, gehe ich nicht näher ein. Nur ein Tip: Kartoffeln hin und wieder mit Schale (biolog. Anbau!) essen und vor allem mit der Schale kochen!

### GETREIDE-GERICHTE



Die folgende kleine Auswahl an Getreidegerichten wird Sie vielleicht anregen, neue Rezepte zu erfinden oder altbewährte Rezepte mit vollwertigen Lebensmitteln auszuprobieren. So können Sie Reisauflauf oder Risotto mit Vollkornreis zubereiten, der neben dem gesundheitlichen Wert auch noch würziger schmeckt als der polierte, weiße Reis. Naturreis hat eine längere Garzeit. Lassen Sie ihn 1 - 2 Stunden vor der Zubereitung quellen und kochen Sie ihn etwa 30 - 40 Minuten. Faustregel: 1 Tasse Reis - 2 Tassen Wasser.

#### SÜßER GETREIDEAUFLAUF

200 g Weizen  
200 g Gerste  
500 g Haferflocken  
250 g Quark  
Anis, Vanille  
100 g Korinthen  
100 g geraspelte Haselnüsse  
3 EL Honig  
3 große Äpfel (geraspelt)  
100 g Sesamsaat geschält

Weizen und Gerste in etwa 1 l Wasser aufkochen (eventuell am Vortag einweichen) und 30 - 60 Minuten auf kleinster Flamme weichkochen. Alle Zutaten untermischen und die Masse in eine Auflaufform geben, mit Sesam bestreuen und 15 Minuten im Backrohr bei 200 Grad (mittlere Schiene) überbacken.

#### GETREIDE MIT GEMÜSE

2 Zwiebeln, 2 Tomaten, 1 grüne Paprikaschote  
300 g Lauch  
2 EL Öl  
1 Gemüsebrühwürfel  
400 g Roggen, Weizen, Grünkern oder Gerste  
100 g Parmesan / 2 Eier / 5 EL saure Sahne  
Oregano, Basilikum, Thymian, Paprika, Pfeffer, Kräutersalz.

Das Gemüse waschen, grob schneiden und in Öl andünsten, mit 1/4 l Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen. Getreide wie oben zubereiten. Getreide und gegartes Gemüse in feuerfeste Form geben. Mit Käse bestreuen, Eier und Sahne verquirlen und über den Auflauf geben. Bei 200° C 20 - 30 Minuten überbacken. (Variationen: statt Käse Ei und Sahne, weitere Gemüsesorten, mit Curry und Knoblauch würzen).

#### GRÜNKERNFRIKADELLEN

150 g Grünkern  
1/2 l Wasser  
1 Zwiebel  
2 Lorbeerblätter  
100 g Tartex (Pflanzenpastete)  
1 Ei  
1 EL Sojamehl  
3 EL Vollkornbrösel  
Selleriesalz, Frugola, Majoran, Pfeffer, Sojawürze, Paprika, Petersilie, 1 EL Diäsan.

Grünkern in der Mühle mittelfein schroten. Mit gehackter Zwiebel, Lorbeerblättern und Wasser 20 - 30 Minuten leise kochen, ab und zu umrühren. Die Masse dann erkalten lassen. Tartex, Ei, Sojamehl und Gewürze untermischen. Ist die Masse zu weich, Brösel zugeben. Kleine Frikadellen formen, in Vollkornbröseln wenden und in Diäsan auf beiden Seiten je 5 Minuten braten.

#### VOLLKORNSCHNITZEL

200 g Weizen  
1 l Wasser  
100 g Lauch (fein geschnitten)  
1 EL Sojamehl  
1 EL Diäsan  
Vollmeersalz, 1/4 Teelöffel Delikata, 1 Dose Tartex  
Majoran, Thymian, 1 Knoblauchzehe (durchgepreßt),  
Cayenne Pfeffer, Paprika, Hefeextrakt, Frugola  
4 EL Vollkornbrösel

Mittelfein gemahlene Weizen in lauwarmes Wasser geben und 5 Minuten leise kochen. Abkühlen lassen.  
Lauch in Diäsan 10 Minuten dünsten. Lauch, Gewürze, Sojamehl und Tartex zur Schrotmasse geben. Flache Schnitzel formen (mit Brösel-Konsistenz verdicken). 20 - 30 Minuten auf gefettetem Backblech bei 200° C auf oberster Schiene backen. Eventuell wenden.  
(Eignet sich auch für Hirse und Gerste)

#### BUCHWEIZEN MIT SAUERKRAUT

2 Tassen Buchweizen  
6 Tassen Wasser  
gekörnte Brühe  
Kräutersalz, Vollmeersalz  
Knoblauchsatz  
Muskat  
Koriander  
500 g Sauerkraut  
200 g geriebener Käse  
100 g Butterflöckchen



Buchweizen mit gekörneter Brühe und Wasser 20 - 30 Minuten garkochen. In eine Auflaufform abwechselnd eine Lage Buchweizen und eine Lage Sauerkraut füllen. Obenauf Käse und Butterflöckchen. 30 Minuten auf mittlerer Schiene bei 200° C backen.

Hirse, Mais, Weizen oder Buchweizen lassen sich auch zu Pfannkuchen verarbeiten:

#### MAISPFANNKUCHEN

125 g Maismehl  
3 Eier  
1/4 l Milch  
1/8 l Wasser  
1 Prise Vollmeersalz

Die Eier verquirlen; Wasser, Milch, Salz hinzugeben und mit dem Maismehl verrühren (Achtung: nicht in allen Mühlen kann man Mais mahlen!) In einer Teflonpfanne (ohne Fett) kleine Pfannkuchen herausbacken.

Zu diesen Getreidegerichten reicht man Salate, niemals aber Kartoffeln oder Hülsenfrüchte, da diese für sich selbst eine Hauptmahlzeit sind.

Saucen verfeinern Getreidegerichte, Gemüse und Kartoffeln. Hier eine kleine Auswahl:

#### KÄSESAUCE

2 EL Butter  
200 g Gorgonzola  
3 geschälte Tomaten  
100 g Frugolabrühe, Kräutersalz, Pfeffer, 1/4 l süße Sahne

Butter zerlassen und Gorgonzola schmelzen, Tomaten pürieren und zugeben. Würzen und heiße Gemüsebrühe hinzufügen. Sahne unterziehen.

#### ZITRONENSAUCE

6 Eigelb  
6 EL Zitronensaft  
100 g Gemüsebrühe / 1/2 Brühwürfel  
Kräutersalz  
Pfeffer

Eigelb, Zitronensaft, Brühe und Brühwürfel verrühren. Erhitzen bis die Sauce eindickt. Mit Gewürzen abschmecken.

#### MEERRETTICHAUCE

2 - 3 TL frisch geriebenen Meerrettich  
60 g Weizen  
1 kleine Zwiebel  
40 g Butter  
1/2 l Gemüsebrühe + 1 Brühwürfel  
1 Lorbeerblatt  
8 EL saure Sahne  
1 TL Zitronensaft  
1 Spritzer Worcestershiresauce

Fein gemahlene Vollkornmehl anrösten, abkühlen. Feingehackte Zwiebel in Butter glasig dünsten, diese mit Brühe zum Mehl geben und unter Rühren kurz aufkochen und ohne Hitze 10 Minuten ausquellen lassen. Butter, Sahne und Meerrettich unterziehen.

## NUSSSAUCE

40 g Wal- oder Haselnüsse  
2 EL Hefeflocken  
30 g Weizen  
250 Gemüsebrühe + 1 ger. Brühwürfel  
1 EL Butter  
Petersilie

Feingemahlenes Mehl mit Hefeflocken und feingemahlene Nüssen anrösten. Nach dem Abkühlen nach und nach Gemüsebrühe zugeben, bis sämige Sauce entsteht. Kurz kochen lassen. Zuletzt Butter unterziehen und mit Petersilie bestreuen.

Die Naturkostküche erlaubt alle herkömmlichen Gemüse. Wir sollten sie möglichst roh oder aber schonend gegart und keinesfalls zerkocht reichen.

Rezepte finden Sie in den im Anhang angegebenen Kochbüchern.

Sie werden sich fragen, wie es wohl mit den Nachspeisen steht, wo doch Zucker strikt aus unserer Küche verbannt wurde. Keine Angst, auch die Freunde des Süßen kommen auf ihre Kosten.

## HIRSE-QUARKSPEISE

150 g Hirse  
300 g Wasser  
200 g Quark  
2 EL Honig  
2 TL Zitronensaft  
1/2 TL Vanille  
2 EL Haselnüsse in Scheiben  
2 EL Weinbeeren  
2 große geriebene Äpfel  
1 Eigelb  
1 Eiweiß

Hirse mit Wasser aufkochen, 15 Minuten bei schwacher Hitze quellen, bis Hirse gar ist. Alle Zutaten unter die Hirse heben. Zuletzt Eischnee aus dem Eiweiß, Äpfel und Nüsse zugeben. Mit ganzen Nüssen garnieren und kaltstellen.

## VOLLKORNCREME

1/2 l Wasser  
60 g Weizenvollkornmehl  
2 EL Honig  
1/8 l süße Sahne  
2 EL Walnüsse

Fein gemahlene Mehl in warmes Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Bis zum Abkühleniterrühren, damit sich keine Haut bildet. Sahne und Honig zugeben. Mit Rührgerät sahnig schlagen, mit Nüssen verzieren, kalt stellen.

## PUDDING AUS LEINSAAT

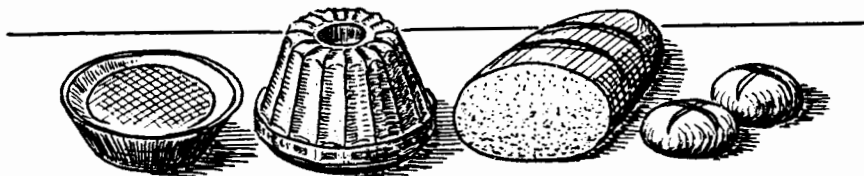
3 EL Leinsamen  
1/2 l Milch  
2 EL gemahlene Nüsse  
1 reife Banane (schaumig schlagen)  
1 EL Honig  
2 EL Orangensaft  
1 geriebener Apfel

Leinsamen in kochende Milch einrühren, kurz kochen, erkalten lassen. Mit den übrigen Zutaten schaumig schlagen. Kaltstellen.

#### AGAR-AGAR PUDDING

- 1/2 TL Agar-Agar (im Reformhaus erhältlich)
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Prise Vanille
- 1/4 l Milch
- 1 EL Nußmus (im Schraubglas erhältlich)
- 1 EL Honig

Milch und weitere Zutaten in einer kleinen Kasserole erhitzen und kurz vor dem Siedepunkt in Glasschälchen füllen. Erkalten lassen.



#### BACKEN

Beim Backen mit Vollkornmehl sind folgende Punkte zu beachten:

- Das Getreide erst kurz vor dem Backen zu Mehl mahlen.
- Vollkorngebäck wird fester als Gebäck aus Weißmehl.
- Vollkornmehl braucht mehr Flüssigkeit und länger zum Aufquellen.
- Wir verwenden Honig statt Zucker.
- Genaues Abwiegen der Zutaten.

Beginnen wir mit dem Brotbacken.

#### WEIZENVOLLKORNBROT

- 400 g kaltes Wasser
  - 35 g Hefe
  - 2 TL Meersalz
  - 730 g Weizen
  - 1 Eigelb
- (Gewürzkörner nach Belieben: Koriander, Fenchel, Anis, Kümmel)

Die Hefe und das Salz im Wasser auflösen. Das frischgemahlene Mehl mit dem Hefewasser zu Teig verarbeiten, der 10 - 15 Minuten gut geknetet wird (Teigrührmaschine oder mit den Händen). Zugedeckt 15 - 20 Minuten Teigruhe. Noch mal 5 Minuten gut kneten. Gewürzkörner zugeben. Den Teig zu einem Laib formen, dabei das Teigstück so kneten, daß nur auf einer Seite oben ein Teigschluß ist und der Laib eine glatte, geschlossene Teighaut hat. Laib wiegen. Dann den Laib auf ein gefettetes Backblech oder in eine Backform geben, dabei muß der Teigschluß unten liegen. Noch mal 10 - 20 Minuten gehen lassen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen und das Brot bestreichen. Eine flache Schale mit kochendem Wasser in den auf 250° C aufgeheizten Backofen stellen. Brot auf der untersten Leiste 20 Minuten bei 250° C, dann 40 - 60 Minuten bei 200° - 180° C ausbacken. Ist das Brot etwa 12 % leichter geworden, so ist es fertig. Das Brot auskühlen lassen. Vollkornbrote können frisch gebacken gegessen werden und sind leicht verdaulich. Vollkornbrote müssen kühl und luftig gelagert werden. Nicht in Plastiktüten aufbewahren.

## ROGGEN- WEIZENMISCHBRÖTCHEN

350 g kaltes Wasser  
30 g Hefe  
2 TL Meersalz  
200 g Roggen  
400 g Weizen  
etwas Streumehl

Teig bereiten wie beim Weizenvollkornbrot. Während der Teig geht, Backblech einfetten und mit Mehl bestreuen. 20 Brötchen von 50 g Gewicht formen: rund, länglich, Zöpfchen, Weckerl - je nach Belieben. Auf's Backblech legen. Backofen auf 250° C vorheizen. Brötchen mit verquirltem Eigelb bestreichen. Sie können auf die Brötchen gehackte Nüsse, Sesam, Kümmel, Mohn geben oder aber Nüsse, Rosinen (vorher einweichen), Sonnenblumenkerne, Leinsamen und so weiter, in den Teig einkneten. Auf mittliger Schiene 20 Minuten bei 250° C, dann 15 Minuten bei 200° C backen. Auch hier muß Wasserdampf (flache Schale Wasser) im Ofen sein.

Für Brot und Brötchen braucht man etwas Gefühl und Übung: gehen die Backwaren zu lange, fallen sie zusammen; bei zu kurzer Gärzeit oder rissiger Teighaut platzen sie beim Backen auf, was aber dem Geschmack keinen Abbruch tut.

## APFELKUCHEN

Da Vollkornteige meist etwas trockener werden als Teige aus Weißmehl, bevorzuge ich versunkene Obstkuchen.  
Zutaten für Springform von 24 - 26 cm Ø:

160 g Weizen  
4 EL Honig  
3 Eigelb / 3 Eiweiß  
Saft einer Zitrone  
2 TL Backpulver  
4 EL Butter  
2 EL Weinbeeren  
4 große Äpfel  
2 EL Haselnüsse in Scheiben  
1/4 Teelöffel Delifrut (Würzmischung fertig erhältlich)

Butter, Honig, Eigelb schaumig rühren; Zitronensaft und Delifrut zugeben. Mehl mit Backpulver mischen und Teig anrühren. 20 Minuten quellen. Äpfel schälen und achteln. Eiweiß schlagen und unter den Teig heben. Teig in gefettete Springform geben, mit Äpfeln, Weinbeeren und Nüssen belegen. 40 Minuten auf unterster Schiene bei 200° C backen. Abkühlen und etwa 10 Stunden gut durchziehen lassen. Mit frischen, knusprigen Waffeln können Sie Ihre Gäste überraschen.

## WAFFELN

1/2 l Milch  
25 g Hefe  
400 g Weizenvollkornmehl  
1 Prise Vollmeersalz  
1 Ei  
100 g Butter  
2 EL Honig

Hefe in Milch gehen lassen, dann mit Mehl, Salz und Ei verrühren. Zerlassene Butter und Honig zugeben und den zähflüssigen Teig 10 Minuten gehen lassen. 2 EL Teig in das gefettete, vorgeheizte Waffeleisen füllen und glattstreichen. Form schließen. Nach 2 - 3 Minuten ist die Waffel fertig.

#### SESAMPLÄTZCHEN

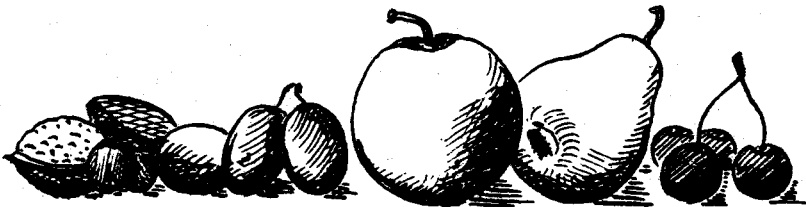
100 g Weizen  
100 g Sesamsamen  
80 g Hirse  
70 g Butter  
4 EL Honig  
1 Ei  
1 Eigelb  
1/2 TL Muskat  
2 EL Rum  
2 EL Rosinen

Sesam in Pfanne goldgelb rösten. Butter, Honig und Eier verquirlen und mit Sesam, Rum, Rosinen und Muskat vermischen. Feingemahlene Hirse und Weizen zugeben. 20 Minuten Quellzeit. Etwa 25 hüpfchenförmige Plätzchen formen und auf das Backblech setzen; bei 180° C auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen.

#### HEFEVOLLKORNZOPF

500 g Weizenvollkornmehl  
Streumehl  
160 g Milch  
30 g Hefe  
1 TL Vollmeersalz  
60 g Honig (2 EL)  
1 Ei, 1 Eigelb  
70 g Butter  
30 g Pflanzenfett  
50 g Mandelsplitter

Hefe, Milch und Salz verrühren, Honig und Ei zugeben, das Mehl damit verrühren. Die weiche Butter einarbeiten. 15 Minuten kneten, 20 - 30 Minuten ruhen lassen. Nochmals kneten. Eventuell Mehl zugeben, damit der Teig zu einem Zopf flechtbar ist. Den Zopf auf gefettetem Blech mit Tuch bedeckt 10 - 15 Minuten gehen lassen. Dann mit verquirltem Ei bestreichen und mit Mandelsplittern bestreuen. Bei 200° C auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen, dann 40 Minuten bei 200 - 180° C ausbacken. Sie können auch Sultaninen und gehackte Nüsse unter den Teig mischen.



Wenn Sie Ihre Hauptmahlzeit mittags einnehmen, sollten Sie abends Rohkost und Vollkornbrot mit Butter oder Brotaufstrichen essen. Kräuterbutter und gewürzter Quark sind hinreichend bekannt, wir wollen deshalb ausgefallenerere Brotaufstriche vorstellen.

#### BROTAUFSTRICH AUS GETROCKNETEN FRÜCHTEN

200 g ungeschwefeltes Dörrobst  
(Aprikosen, Datteln, Zwetschgen, Äpfel, Birnen)  
Saft einer Zitrone  
1/2 TL Zimt, 1/2 TL Delifrut

Obst zerkleinern, mit Wasser bedeckt 3 Stunden einweichen. Dann in der Flüssigkeit pürieren. Eventuell etwas Flüssigkeit abgießen oder absieben. Zitronensaft und Gewürze zugeben. Das streichfähige Mus hält mehrere Tage im Kühlschrank.

#### HEFEFLOCKENCREME

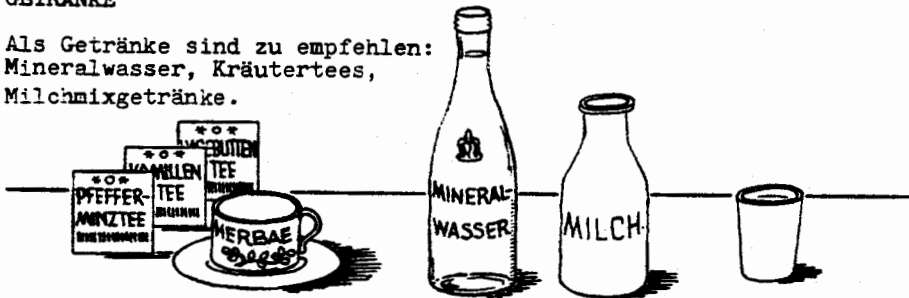
50 g Hefeflocken  
4 EL Butter  
1 EL Quark  
1 EL Kresse  
1 EL Senf (frische Kräuter)  
1 EL Alfalfa  
1 TL Hefeextrakt  
1 Prise Vollmeersalz

Hefeflocken ohne Fett goldbraun rösten. Weiche Butter, Quark und Hefeextrakt mit den Gewürzen und Kräutern verrühren und mit den Hefeflocken mischen. Die Masse im Kühlschrank fest werden lassen.

Gekeimte Körner bereichern das Abendbrot. Entweder man mischt sie unter den Salat oder aber man gibt 2 - 3 EL aufs Brot. Weizen- oder Roggenschrot mit Kräutern, Quark oder Meerrettich sind ebenso vollwertig wie das Frühstücksmüsli: 2 - 3 EL Weizen oder Roggenschrot 1 - 10 Stunden in Wasser einweichen (siehe Müsli) und nach Belieben würzen.

#### GETRÄNKE

Als Getränke sind zu empfehlen:  
Mineralwasser, Kräutertees,  
Milchmixgetränke.



## GLÜHTEE

1 l Wasser  
200 g Malvenblüten oder 3 Malventeebeutel  
1 unbehandelte Zitrone  
Saft von 3 Orangen  
2 - 3 getrocknete Nelken  
2 EL Honig

Tee aufgießen, Saft von Zitrone und Orange zugeben, Zitronenschale abreiben und untermischen. Würzen.

## GETRÄNKE AUS GETREIDEWASSER

sind gesund und wohlschmeckend.

Sie kochen 250 g Getreide (Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Reis etc.) in 1 1/2 l Wasser, nachdem Sie es über Nacht haben quellen lassen. Nach 30 - 40 Minuten Kochzeit wird der weiße Mehlkern sichtbar. Das Getreidewasser wird nun abgossen. Sie können auch Getreideschrot auskochen (10 - 15 Minuten).

## HAFERTRUNK

2 Bananen  
2 EL Honig  
2 EL Haselnußmus  
Saft einer Zitrone  
4 EL süße Sahne  
1 l kaltes Haferwasser

Pürierte Banane und übrige Zutaten im Mixer verrühren.

## WEIZENMIXGETRÄNK

1 l Weizenwasser  
Saft von 2 Orangen  
2 EL Mandelmus  
2 EL Honig  
1/4 Teelöffel Delifrut  
1 Prise Vanille

Alle Zutaten im Mixer verrühren.

## ROGGEN-APERITIF

4 rote Rüben  
2 Äpfel  
Saft einer Zitrone  
1 Spritzer Worcestershiresauce  
1/2 l Roggenwasser

Rote Rüben und Äpfel entsaften, mit Zitronensaft und Worcester würzen und mit Getreidewasser verquirren. Kalt servieren.

=====

Alle aufgeführten Rezepte wurden von uns erprobt, gekostet und für schmackhaft befunden. Falls auch Sie, liebe(r) Hobbythek-Freund(in), Gefallen an der Zubereitung der Naturkost gefunden haben, aber nicht nur selbst herumexperimentieren wollen, finden Sie weitere Rezepte und Informationen über naturgemäße Ernährung und Lebensweise u. a. in folgenden Büchern:

(Die Liste stellt keine Wertung dar, es sind die Bücher, auf die wir uns bei der Vorbereitung unserer Sendung gestützt haben. Eine Reihe weiterer guter Bücher zu unserem Thema erhalten Sie im Buchhandel und in Naturkost-Läden.)

Das neue vegetarische Kochbuch von Ingrid Früchtel  
Gräfe + Unzer-Verlag, München

Gesunde Küchenkunst von Hildegard Hölzle  
Schnitzer-Verlag, St. Georgen

Mein Kochbuch von Barbara Rütting  
TB Goldmann-Verlag, München

Koch- und Spielbuch für Kinder von Barbara Rütting  
Lentz-Verlag, München (Erscheinungstermin Februar 1982)

Getreidegerichte einfach und schmackhaft von Freya Jäffke  
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Schnitzer-Intensivkost / Schnitzer-Normalkost von Dr. J. G. Schnitzer  
und M. Schnitzer, Schnitzer-Verlag, St. Georgen

Pflanzen-Kochbuch von A. Brecht  
Brecht-Verlag, Karlsruhe

PROGRAMMVORSCHAU Februar bis April 1982

Februar "Bier selbst gebraut" vom WDR

März "Färben mit Pflanzenfarben" vom NDR

April "Durchsichtiges selbst gemacht" vom WDR

Die genauen Sendetermine der einzelnen Anstalten liegen leider noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Hinweise in Ihrer Programmzeitschrift.

Den kostenlosen HOBBYTIP von der für die Sendung zuständigen Anstalt erhalten Sie nur dann, wenn Sie ein freigeschnittenes DIN C6-Kuvert mit Ihrer Adresse einsenden. Hier die Adressen:

Bayerischer Rundfunk, Hobbythek, 8000 München 100

Norddeutscher Rundfunk, Hobbythek, 2000 Hamburg 100

Westdeutscher Rundfunk, Hobbythek, 5000 Köln 100

-----  
Text: Margit Kinzinger; Redaktion: E. Huber

Gedruckt beim Bayerischen Rundfunk c 1982