

Inhaltsverzeichnis

Einige Worte vorweg	11
Warum tier-eiweißfreie Vollwertkost?	12
Wie sieht tier-eiweißfreie Vollwertkost aus?	13
Das Austauschprogramm	15
Gute Haushaltshilfen	15
Fragen in der Umstellungszeit	16
○ Kann der Mensch allein von Pflanzenkost leben?	16
○ Kann die Ernährung sofort umgestellt werden?	16
○ Frischkost – was macht sie so unverzichtbar?	17
○ Was kann getan werden, damit Frischkost regelmäßig gegessen wird?	17
○ Was ist so schlimm an Fabrikzucker und Auszugsmehl?	17
○ Wenn es im Bauchraum rumort	18
○ Nun noch einige Anmerkungen zum Fettverzehr	18
○ Warenzeichen der deutschen Öko-Anbauverbände	19
Getreide	20
○ Vollkorndefinition	21
○ Woran läßt sich Vollkornbrot erkennen?	21
○ Hülsenfrüchte (Leguminosen)	21
○ Nüsse und Ölsaaten	22
Frischkorngerichte	23
Grundrezept Weizenspeise	24
Getreidespeise aus Keimlingen	25
Frischkorngericht mit Weizenflocken	26
Getreidecreme	26
Vollkornbrötchen	27
Weizen-Vollkornbrötchen – Grundrezept	28
Gefüllte Brötchen – Überraschungsbrötchen	29
Apfelbrötchen	30
Anisbrötchen – Ringbrötchen	30
Kuchenbrötchen	31
Sesam-Sahne-Hörnchen	32
Türkische Fladen	33
Pfefferbrötchen – Doppelbrötchen	33
Unordentliche Gemüsebrötchen	34
Butter-Hörnchen	35
Frühstückskuchen	36

Vollkornbrote	37
Fladenbrot – eine Art Knäckebrot	38
Hefe-Gewürzfladen	39
Weizenvollkornbrot mit Hefe – Grundrezept	40
Tips & Kniffe – speziell fürs Brotbacken	41
Vollkorn-Baguettes	42
Mais-Baguettes	43
Kürbischbrot	43
Frühstückszopf	44
Sonntagsbrot	45
Butter-Zwieback	46
Spezialbrot	47
Hefe-Gersten-Gebäck mit Hartweizen	48
 Brotaufstriche süß und pikant	 49
Marmelade	50
Pflaumenmus/Aprikosenmus	50
Himbeercreme/Erdbeercreme	51
Nußcreme extra fein	51
Zitronenbutter	52
Zitronen-Reiscreme	53
Sonnenblumencreme	53
Sonnenblumencreme – herb	54
Kokoscreme	54
Kräuterbutter	55
Zwiebelbutter	55
Senfcreme	56
Meerrettichcreme	56
Meerrettich-Möhren-Butter	57
Gemüsebutter	57
Avocadocreme	58
Champignon-Toast	59
Grünkernbutter	60
 Frischkost	 61
Gemüsefrischkost – Grundrezept	62
All-in-Methode, Variation 1	63
All-in-Methode, Variation 2	63
All-in-Methode, Variation 3	64
All-in-Methode, Variation 4	65
Chicorée-Salat in Currysahne	66
Tomaten-Birnen-Salat	67
Sauerkraut-Frischkost	68
Lauch-Frischkost	69
Weißkohl-Salat	70
Wildkräuter-Salat	71
Rote-Bete-Frischkost	72

Balkan-Schüssel	73
Austernpilz-Salat	74
Winter-Frischkost	75
Champignonsalat	76
Suppen pikant und süß	77
Rustikale Gemüsesuppe mit Grünerkerneinlage	78
Porrée-Cremesuppe	79
Spargelsuppe	79
Blumenkohlsuppe mit Hirsemehl	80
Blumenkohlsuppe mit Aprikosen	81
Feine Zwiebelsuppe	81
Sellerie-Orangen-Suppe	82
Austernpilz-Suppe	83
Französische Kartoffelsuppe	84
Möhrencremesuppe mit bunter Einlage	84
Champignonsuppe	85
Broccolisuppe	86
Aprikosen-Gersten-Suppe	86
Kürbissuppe mit Ingwer	87
Obstsuppe mit Hartweizen	88
Brotsuppe	88
Bananencreme-Suppe	89
Kartoffelsuppe mit Wildkräutern	90
Soßen süß und herb	91
Zitronen-Sahne-Soße	92
Kräuteressig-Soße	92
Obstessig-Soße	92
Französische Salatsoße	93
Zitronen-Nuß-Soße	94
Orangen-Mandel-Soße	94
Grüne Soße	95
Bunte Sauerrahm-Soße	96
Meerrettich-Sahne-Soße	96
Tomatensoße	97
Kapernsoße	97
Apfelsoße	98
Gemüsesoße	98
Soßen-Grundrezept	99
Mandelsoße, süß und herb	100
Warme Getreidespeisen	101
Getreide-Salat	102
Hafer-Obstsalat	103
Weizenspeise süß	104
Gerstenspeise süß	104

Haferspeise süß	105
Haferspeise pikant	105
Bunte Hirsespeise süß	106
Bunte Hirsespeise herb	107
Reisspeise mit Früchten	107
Reisspeise mit Kräutern	108
Maisspeise süß	109
Hirsespeise, Grundrezept	109
Reispfanne mit Gemüse	110
Pilz-Spaghetti	111
Vollkornspätzle mit gerösteten Zwiebelringen und Gemüsesoße	112
Nudelsalat	113
Apfel-Pfannkuchen	114
Pfannkuchen „extra fein“	116
Hafer-Bratlinge mit Wirsing	117
Hartweizen-Bratlinge mit Sonnenblumenkernen	118
Reisklößchen auf Apfelscheiben	118
Zwiebel-Bratlinge	120
Hartweizen-Klößchen	121
Grünkern-Klößchen	122
Hafer-Rahmklößchen	122
Maisbällchen	124
Gemüsezubereitungen	125
Gefüllte Zucchini	126
Sellerie in Kräuterteig	127
Gemüsepfanne	128
Gemüsespieße	130
Gemüse-Pilz-Ragout	130
Bohnensalat	132
Buntes Gemüse überbacken	132
Sommer-Gemüse-Schlemmertopf	133
Austernpilze in Kräuterrahm	134
Fenchelgemüse	135
Lauchgemüse	136
Gefüllte Kohlwickel	137
Rotkohl-Rouladen	138
Sellerie-Apfel-Auflauf	139
Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf	140
Linsen-Eintopf	141
Paprika – ungarisch	142
Kartoffelgerichte	143
Kümmel-Kartoffeln	144
Folien-Kartoffeln	144
Kartoffelrösti	146
Gebackene Kartoffelstäbchen	146
Kartoffelpuffer	147

Kartoffelpuffer-Party	148
Kartoffeln mit Béchamel-Soße	149
Tomaten-Kartoffeln	150
Kartoffelsalat	150
Kartoffelspeise, ganz schnell	151
Kartoffel-Apfel-Püree	152
Kartoffel-Gratin	152
Kartoffelklöße	154
Süßspeisen	155
Früchte-Creme in zahlreichen Variationen	156
Sanddornspeise	156
Gefüllter Bratapfel	158
Mohnpielen	158
Apfelschlemmerei	159
Mais-Creme	160
Grießspeise mit Sahne-Frucht-Soße	160
Vanillesoße	161
Fruchtsoße mit Ingwer	161
Cremige Fruchtsoße	162
Kuchen	163
Mürbeteig mit Hartweizen	164
Mürbeteig-Torte im Sahnemantel	165
Oldenburger Ontario-Torte	165
Hefe-Blechkuchen mit Obstbelag	166
Gedeckter Aprikosenkuchen	167
Bienenstich-Blechkuchen	168
Vollkornstollen	169
Mohnstollen	170
Hefe-Napfkuchen	171
Gewürzkuchen	172
Kleingebäck	173
Kokoskugeln	174
Hafer-Mandel-Mürbchen	174
Heidesand-Gebäck	176
Nelken-Plätzchen	177
Schoko-Nuß-Törtchen	177
Mürbeteig-Plätzchen	178
Mandel-Marzipan mit Früchten	179
Nougat-Kugeln	180
Pikante Gebäcke	181
Pikante Hefescheiben	182
Party-Zungen rustikal	183
Grüne Pizza	184

Zwiebelfladen	185
Pilzstrudel mit Dinkel	186
Würzplätzchen aus Hartweizen	187
Glutenfreies Gebäck in Waffelform	188
Haferwaffeln mit Fruchtsoße	189
Vollkornwaffeln	190