

Jasmin von Wartburg



«Fruchtmuntere Küche» lädt zu einer kulinarischen Reise in die Welt der pflanzenbasierten und präventiven Ernährung ein.

Mit kreativen Rezepten, die pflanzliche Lebensmittel in den Mittelpunkt stellen, begeistert die Autorin durch frische Ideen und gesunde Gerichte. Von leichten Snacks bis zu raffinierten Hauptgerichten zeigt sie, wie vielfältig Gemüse und Früchte in der Küche verwendet werden können.



FRUCHTMUNTERE KÜCHE

Jasmin von Wartburg

FRUCHT MUNTERE KÜCHE

Pflanzenbasierte, gesunde,
präventive & kreative Rezepte



INHALTSVERZEICHNIS

9	Vorwort
10	Mein Warum
15	FRUCHTMUNTERES WISSEN
17	Ernährungsumstellung – wozu?
20	Fruchtmunter-Ernährungsmethode
31	Meine Tipps für einen präventiven Lebensstil
38	Darf ich das essen?
46	Unsere Nährstoffe
59	Rund um die Küche
71	Fruchtmuntere Lebensmittel

79	FRUCHTMUNTERE REZEPTE
----	------------------------------

249	ANHANG
251	Wie weiter?
253	Dank
255	Viel Freude bei der Umsetzung
256	Quellenverzeichnis

SMOOTHIES & SÄFTE

86	Zitronen-Wasser
86	Sellerie-Saft
87	Fruchtmunter-Saft
87	Immun-Booster-Saft
88	Ingwer-Shots
88	Grünkohl-Saft
90	Beeren-Smoothie
90	Rucola-Smoothie
92	Erfrischender Smoothie
92	Fruchtmunter-Smoothie

FRÜHSTÜCK

96	Pancakes
98	Green Overnight-Oats
100	Quinoa-Karotten-Porridge
102	Saatenbrot
104	Beeren-Chia-Pudding
106	Avocado-Pilz-Brot
106	Hummus-Avocado-Brot
108	Zucchini-Overnight-Oats
110	Zimt-Granola
112	Baked-Oats mit Apfel
114	Linsen-Brötchen

SALATE & BOWLS

118	Pflanzlicher Caesar Salad
120	Nektarinen-Sommersalat
122	Salat im Glas (to go)
124	Roter Frühlingssalat
126	Grünkohl-Salat
128	Fenchel-Orangen-Salat
130	Mediterrane Bowl
132	Mango-Bohnen-Salat
134	Grüner Kartoffelsalat
136	Radicchiosalat

138	Salat mal anders
140	Rote-Bete-Salat
142	Grüne Quinoa-Bowl
144	Aprikosen-Bohnen-Salat
146	Buchweizen-Mungobohnen-Salat
148	Pasta-Salat

SUPPEN & BEILAGEN

152	Minze-Erbсен-Brokkoli-Suppe
154	Zucchini-Edamame-Puffer
156	Mango-Süßkartoffel-Suppe
158	Hafer-Gemüse-Bratlinge
160	Brokkoli-Falafel
162	Pastinaken-Champignon-Suppe
164	Ofen-Auberginen
166	Gemüse-Plätzchen
168	Blumenkohl-Steaks
170	Linsen-Bratlinge
172	Spargel mal anders

WARME GERICHTE

176	Tomaten-Hummus-Pasta
178	Mediterrane Bohnenpfanne
180	Gefüllte Süßkartoffel
182	Ofen-Gemüse mit Kichererbsen-Dip
184	Kichererbsen-Wraps
186	Grünes Power-Sandwich
188	Pak Choi-Curry
190	Grüne Pasta
192	Gebackener Weisskohl mit Linsen-Dip
194	Gemüse-Hack-Lasagne
196	Kürbis-Tomaten-Pasta
198	Smashed Potatoes
200	Gebackener Rotkohl mit Rote-Bete-Hummus
202	Ofengemüse mit Tofu

SÜSSES & SNACKS

206	Herzhaft Muffins
208	Karotten-Pralinen
210	Knusprige Kichererbsen
210	Grünkohl-Chips
212	Schoko-Power-Kugeln
214	No-bake-Lebkuchen
216	Bohnen-Brownies
218	Himbeer-Pralinen
220	No-bake-Brownies
222	Orangen-Zimt-Sterne
224	Eis am Stiel
226	Kakao-Nuss-Balls
228	Schokoladen-Mousse
228	Bananen-Walnuss-Eis

BASICS & DIPS

232	Salatsaucen-Übersicht
234	Zitronen-Hummus
236	Brokkoli-Pesto
238	Dattelpaste
240	Gemüsebrühe-Paste
242	Tomaten-Bohnen-Dip
242	Dattel-Curry-Dip
244	Knäckebrot
246	Infused Water

MEIN WARUM

Liebe Leserin und lieber Leser, es freut mich sehr, dass du dich für die pflanzenbasierte und präventive Ernährungsweise interessierst, gerne mehr für deine Gesundheit tun möchtest und deshalb mein Buch gekauft hast.

Mein Name ist Jasmin von Wartburg und dies ist meine Geschichte, damit du mich besser kennlernst und mein Warum hinter diesem Kochbuch verstehst.

Schon als Kind habe ich oft gekränkelt, hatte starke Akne, Migräneanfälle oder auch Mittelohrentzündungen. In jedem Familienurlaub wurde ich krank. Das Thema Krankheit begleitet mich also schon immer.

Doch im Jahr 2012 änderte sich einfach alles. Ich hatte gerade meine Ausbildung zur Primarlehrerin abgeschlossen und meine erste eigene Schulklasse übernommen. Ich freute mich schon sehr auf das Unterrichten und Begleiten der Schülerinnen und Schüler. Doch von heute auf morgen änderte sich mein ganzes Leben an einem Abend. An diesem Abend ertastete ich zum ersten Mal den Knoten in meiner rechten Brust. Von da an war nichts mehr wie zuvor. Mir war klar: «Ich habe Krebs!» Dessen war ich mir sicher.

Zu diesem Zeitpunkt war ich gerade einmal 25 Jahre alt, laut Aussagen der Ärzte viel zu jung für Krebs. Obwohl ich immer wieder erwähnte, dass bereits so viele Frauen in meiner Familie Brustkrebs hatten, hörte mir niemand richtig zu. Es wurden zwar Untersuchungen gemacht, doch bei jeder dieser Untersuchung wurde mir am Ende mitgeteilt, dass dieser Knoten nichts sei. Zeitweise wurde ich sogar als Hypochonder abgestempelt. Doch ich war mir so sicher, dass ich Krebs hatte. Ich spürte es einfach, und meine Familiengeschichte bestätigte mein Gefühl. Ich hörte nicht auf zu kämpfen, damit mich jemand ernst nahm.

Dies war der Grund, weshalb ich auf meine Krebsdiagnose ein dreiviertel Jahr warten musste. Erst nach dieser langen Zeit fand ich eine Frauenärztin, die mir richtig zuhörte, mich ernst nahm und den Knoten mithilfe einer Biopsie genau untersuchen liess. Ich werde nie mehr vergessen, wie mich damals meine Frauenärztin einen Tag nach der Biopsie anrief und mich bat, vorbeizukommen. Es war der 30. November 2012, an dem sich mein Leben komplett veränderte. Ich war überfordert und ängstlich. Doch es gab keinen Ausweg, ich musste kämpfen. Also beschloss ich an diesem Abend, dass Sterben keine Option ist. Und genau in diesem Augenblick fing es damals an zu schneien.

Im Alter von 26 Jahren erhielt ich schlussendlich die Diagnose Brustkrebs triple negativ, sowie die Diagnose Mutation im Gen BRCA1. Vielleicht hast du schon einmal davon gehört, denn diese Mutation trägt ebenfalls die Schauspielerin Angelina Jolie.

Ich musste mich nach der operativen Entfernung des Tumors und der Lymphknoten verschiedenen Chemotherapien und Bestrahlungen unterziehen. Nach reiflicher Überlegung entschloss ich mich nach ca. vier Jahren zu einer Brustamputation sowie

FRUCHT- MUNTERE REZEPTE



NEKTARINEN-SOMMERSALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MIN
FÜR 2 PERSONEN

2 Nektarinen
1 Avocado
250 g Gurke
70 g Rucola
1 Bundzwiebel
65 g Quinoa, ungekocht
2 EL Hanfsamen
Basilikum

NEKTARINEN-DRESSING

1 Nektarine
Saft einer 1/2 Zitrone
1 1/2 EL Mandelmus
3 EL Wasser
1 TL Senf
Salz & Pfeffer,
nach Geschmack

Quinoa waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kurz aufkochen lassen. Hitze auf die geringste Stufe reduzieren und zugedeckt 30 min quellen lassen.

Gurke, Nektarinen, Basilikum und Avocado, waschen in Stücke schneiden und zusammen mit Rucola, Quinoa und Hanfsamen in eine grosse Salatschüssel geben.

Dressing: Nektarine in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Cremig mixen, über den Salat geben und geniessen.

FRUCHTMUNTERE ANMERKUNGEN UND TIPPS

Dieses gesunde, präventive und leckere Sommer-Rezept musst du unbedingt ausprobieren. Es ist perfekt für heisse Sommertage und es schmeckt köstlich. Das Dressing ist ganz besonders, denn es besteht ebenfalls aus Nektarinen.

Statt Nektarinen kannst du auch Pfirsiche oder Aprikosen verwenden. Statt Quinoa kannst du gerne auch Hirse, Vollkornreis, Buchweizen oder Linsen nehmen.



MINZE-ERBSEN- BROKKOLI-SUPPE

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN
FÜR 2 PERSONEN

400 g Brokkoli
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl, nativ
300 g Erbsen, tiefgekühlt
700 ml Gemüsebrühe
4–6 Pfefferminzblätter
100 ml Kokosmilch
1 Prise Muskat
1 TL Zitronenabrieb,
biologisch
Salz & Pfeffer,
nach Geschmack

TOPPINGS

ein paar Erbsen
2 TL Kokosmilch
Sprossen nach Wahl

Gemüse gründlich waschen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen. Erbsen und Brokkoli dazugeben.
10–15 min köcheln lassen, bis alles weich ist.

Kokosmilch, Pfefferminzblätter, Zitronenabrieb und Gewürze
dazugeben und fein pürieren.

Mit Sprossen, Erbsen und Kokosmilch toppen und genießen.

FRUCHTMUNTERE ANMERKUNGEN UND TIPPS

Ich liebe diese Suppe! Sie eignet sich perfekt als Hauptspeise, da sie dank des Brokkoli und der Erbsen super sättigt. Als Beilage kannst du gerne etwas Saatenbrot oder auch knusprige Kichererbsen essen.

Wenn du Pfefferminze nicht so magst, gib lieber etwas weniger Blätter hinzu. Hast du keinen Brokkoli zu Hause? Dieses Rezept funktioniert auch wunderbar mit Zucchini. Falls du in den Genuss von Sulforaphan, dem sekundären Pflanzenstoff, kommen möchtest, schneide den Brokkoli klein und lasse ihn ca. 40 min liegen, bevor du ihn in die Suppe gibst. Mehr dazu im Kapitel Fruchtmuntere Lebensmittel.



GEBACKENER ROTKOHL MIT ROTE-BETE-HUMMUS

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 H
FÜR 2–3 PERSONEN

1 Rotkohl, ca. 750 g

MARINADE

30 ml Wasser

Saft 1 Zitrone

1 EL Tomatenmark

1 TL Senf

1 Knoblauchzehe

½ TL Salz

¼ TL Pfeffer

1 TL Rosmarin,
frisch oder getrocknet

ROTE-BETE-HUMMUS

300 g Kichererbsen,
gekocht

1 gedämpfte rote Bete,
ca. 250 g

Saft 1 Zitrone

1 EL Mandelmus
oder Tahin

1 Knoblauchzehe

½ TL Kreuzkümmel,
gemahlen

¼ TL Pfeffer, weiss

½ TL Salz

85 ml kaltes Wasser
(je mehr, desto flüssiger)

2 EL Olivenöl, nativ

TOPPINGS

Petersilie

Sesamsamen

Rucola

Rotkohl gründlich waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Marinade zubereiten: Wasser, Zitronensaft, Tomatenmark, Senf, Knoblauch und Gewürze mischen und den Rotkohl damit einpinseln.

Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 40 min in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Rotkohl schön durch ist.

Hummus zubereiten: Rote Bete waschen und ca. 35–40 min dämpfen. Rote Bete mit den Kichererbsen, Zitronensaft, Mandelmus, Wasser, Knoblauch und Gewürzen zu Hummus mixen.

Alles mit etwas Rucola, Petersilie und Sesamsamen anrichten.

FRUCHTMUNTERE ANMERKUNGEN UND TIPPS

Ich bereite gerne immer etwas mehr Hummus zu, damit ich für Snacks oder auch für die nächsten Tage noch etwas zu Hause habe.

Wenn du den Hummus mit etwas Olivenöl toppst, trocknet er nicht so schnell aus und hält sich im Kühlschrank etwas besser, denn das Olivenöl wirkt konservierend. Der Hummus hält sich ca. 3–4 Tage im Kühlschrank. Du kannst den Hummus auch einfrieren.

