

INHALTSVERZEICHNIS

| | | | |
|---|----|---|----|
| Die Kraft der traditionellen regionalen Küche | 9 | Rote Bete süß-sauer mit Polenta | 39 |
| Vorwort | 11 | Spinatauflauf mit Staudensellerie-Tomaten-Salat und Haselnüssen | 40 |
| Einführung | 12 | Lauch-Karotten-Salat mit Hühnerbrust und Mandeln | 41 |
| | | Bulgur-Salat | 42 |
| FRÜHJAHR | | Omelette mit Gemüse-Kräuterfüllung | 43 |
| DIE WANLUNGSPHASE HOLZ | 27 | Grünkernfrikadellen mit Tomatensalat | 44 |
| <u>VORSPEISEN</u> | 31 | Bärlauchkuchen | 45 |
| Spinat-Kartoffel-Suppe | 31 | Spargel mit Kartoffeln und Rauchfleisch | 46 |
| Brennnessel-Sauerampfer-Suppe | 32 | | |
| Spinatsalat mit Weizenkörnern | 32 | <u>NACHSPEISEN</u> | 47 |
| Rote-Bete-Pastinaken-Suppe | 33 | Margas Johannisbeerkuchen | 47 |
| Brunnenkressesuppe | 33 | Weizenkeimpfannkuchen süß-sauer | 48 |
| Stangensellerie-Tomaten-Salat mit Haselnüssen | 34 | Rhabarberauflauf | 48 |
| Grünes Frühlingsgemüse mit Zitronensaft und Couscous | 34 | Stachelbeercrème | 49 |
| Löwenzahnsalat | 35 | | |
| Sauerampfersalat | 35 | <u>DER BESONDERE TIPP</u> | 49 |
| | | Bärlauchöl | 49 |
| <u>HAUPTGERICHTE</u> | 36 | Bärlauchbutter | 49 |
| Saure Leber | 36 | Frischer Stangensellerie-saft | 50 |
| Spinatknöpfe mit Karotten-Bärlauchsoße und Parmesankäse | 37 | Rosenblättertée | 51 |
| Saure Kartoffelrädle | 38 | Eierwein | 51 |

SOMMER

DIE WANDLUNGSPHASE FEUER 53

VORSPEISEN 57

Gerstensuppe mit Kräutern.....57

Frische Tomatensuppe.....57

Weizenbrötchen mit Tomatenaufstrich58

Gurkensalat.....59

HAUPTGERICHTE 59

Gefüllte Gurken mit Grünkern-Tomatenrahm59

Schwäbisches Gurkengemüse.....60

Tomaten gefüllt mit Weizen.....61

Tomaten-Quiche.....62

NACHSPEISEN 63

Rote Grütze mit Vanillesoße.....63

Mohnschneckenudeln64

SOMMERGETRÄNKE 65

Sommer-Erfrischungstee65

Selbstgemachte Limonade65

SPÄTSOMMER

DIE WANDLUNGSPHASE ERDE 67

VORSPEISEN 71

Mais-Kürbis-Suppe71

Hirse-Karotten-Suppe.....71

Kartoffelsuppe mit Kräutern.....72

Käsegebäck.....72

Kürbissalat mit Käsegebäck.....73

HAUPTGERICHTE 74

Gebratene Semmelknödel mit Kopfsalat
und Erdbeeren.....74

Honig-Hähnchenschlegel mit Kürbissalat75

Kümmelkartoffeln aus dem Ofen.....75

Überbackene Maultaschen mit Tomaten-
soße, Pilzen und Kräuter der Provence.....76

Gersten-Kräuterbratlinge mit Rucolasalat.....77

Kartoffelpüreepuffer mit Mangoldgemüse.....78

NACHSPEISEN 79

Schwäbischer Apfelkuchen.....79

Apfelaufbau mit Haferflockenkruste
(Apfelkrustel)80

Blechkuchen mit Kirschen oder
Zwetschgen, Quark und Mandeln.....81

| | |
|---|----|
| <u>DER BESONDERE TIPP</u> | 82 |
| Frühstück, die wichtigste Mahlzeit des Tages | |
| Schwäbisches Schwarzmus | 82 |
| Gekochter Haferflockenbrei mit Äpfeln und Nüssen | 82 |
| Gekochter Maisbrei | 83 |
| Weizentee bei Unruhe..... | 83 |
| Kühlende Früchte bei der Sommergrippe | 83 |

HERBST

DIE WANDLUNGSPHASE METALL 85

| | |
|--|--------|
| <u>VORSPEISEN</u> | 89 |
| Chinakohl-Lauch-Suppe mit Ingwer | 89 |
| Reissuppe mit Lauch..... | 89 |
| Flädlesuppe | 90 |
| Kürbissuppe | 91 |
| Ackersalat (Feldsalat) | 91 |
| Zwiebelsuppe | 92 |
| <u>HAUPTGERICHTE</u> | 93 |
| Blumenkohl-Reis-Auflauf..... | 93 |
| Safranreis mit Wirsing-Nuss-Gemüse | 94 |

| | |
|---|--------|
| Reis-Eintopf mit Pilzen | 94 |
| Lauch- oder Zwiebelkuchen vom Blech | 95 |
| Rosenkohl mit Meerrettich | 96 |
| Quiches mit wärmendem Gemüse | 97 |
| <u>NACHSPEISEN</u> | 97 |
| Mutters Schwäbische Apfelkuchlein | 97 |
| Roggenmehl-Pfirsichobstkuchen | 98 |
| Birnenkompott | 99 |
| Zwetschgenpfannkuchen | 99 |
| Vaters Anisbrot | 100 |

| | |
|---|-----|
| <u>DER BESONDERE TIPP</u> | 101 |
| Ingwertee mit Honig zur Erkältungsprophylaxe | 101 |
| Ingweröl zum Einreiben..... | 101 |
| Erdnuss- und Mandelmus bei trockenem Husten | 101 |
| Süßer Rettich gegen chronischen Husten | 102 |
| Birnendicksaft/ -sirup | 102 |
| Birnenmarmelade mit Rum und Vanillestangen | 103 |
| Meerrettich- oder Rettichbrotaufstrich | 103 |

WINTER

DIE WANDLUNGSPHASE WASSER 105

VORSPEISEN 111

Schwarze Bohnensuppe mit Sellerie..... 111

Linsensuppe mit Kartoffeln,
Karotten und Speck 112

Rinderkraftbrühe mit wärmenden
Gemüsesorten113

Kürbisscheiben aus dem Backofen113

HAUPTGERICHTE 114

Lachsaufauf mit schwarzem Sesam 114

Wirsing mit Esskastanien und Walnüssen115

Spätzle mit Weiß- oder Spitzkohl und Speck..... 116

Haferflockenbratlinge mit Hagebuttenmus..... 116

Kichererbsenfrikadellen mit Rotkraut.....117

Rostbraten mit Spätzle..... 118

Lammkoteletts im Ofen auf
Kartoffeln mit frischem Rosmarin 119

Schwarzmus-Schmarren
mit Schwarzwurzelgemüse120

Heimisches Gemüse aus dem Wok..... 121

Forellenfilets mit Schmand und Mandeln 121

Bratkartoffeln mit Rosenkohl Gemüse und
Rinderhackfleischfrikadellen 122

NACHSPEISEN 123

Wärmender Gewürzkuchen..... 123

Gebackener Zwetschgennachtisch124

Haferflockenkekse mit schwarzem Sesam 125

Walnussbrot..... 126

DER BESONDERE TIPP 126

Gomasio126

Walnusswürze mit Knoblauch 127

ZUM JAHRESWECHSEL 127

Shrimpspießchen mit Walnusswürze..... 127

WEIHNACHTSMENÜ 128

Rosenkohlcremesuppe..... 129

Geschmortes Rehragout mit Rotwein,
Quittengelee und Spätzle.....130

Zwetschgen-Zimtkompott mit Marzipan
und Mandelplättchen.....131