

Inhalt

Vorwort.....	8
Der Wert von biologisch erzeugten Lebensmitteln.....	10

Was ist Rohkost?	14
Naturnahe Vitalkost nach Weihsbrodt	15

Richtig Essen.....	18
Rohkostbrot – Essener-Brot	19

Keimlinge.....	24
Das Keimen.....	26
Keimlinge für ein Rohkostbrot.....	28

Rezepte

Rezepte-Ampel.....	40
Rohkostbrot	41
Renées Lieblingsknusper	41
Alfalfasprossen-Brot	42
Leinsamen-Tomaten-Brot	43
Leinsamen-Gemüse-Brot Marcel	44
Brot Konstantin	45
Leinsamenkeimling-Brot Gudrun	46
Essener-Leinsamenbrot Leandra	47
Paprikabrot Oberndorf	48
Karottenbrot Tim	49
Tomaten-Brot Claudia	50
Tomaten-Brot Katrin	51

Rohkostbrot Sonja Grundrezept und mit süßer Mohnfülle	52
Füllung mit getrockneten Pflaumen [Zwetschken]	54
Essener-Brot mit Roten Rüben [Rote Bete] und Karotten Adelheid	55
Süßes Bananenbrot mit Buchweizenkeimlingen Florian	56
Bananen-Fruchtleder	57

Gewürze.....	59
Gewürze für Salate und Rohkostbrote	59

Suppen	72
Rohkost-Paprika-Suppe Sandra.....	72
Tomaten-Zwiebel-Suppe Harald.....	73
Tomaten-Kokos Suppe Annemarie	74
Gemüsesuppe Lorenz	75

Salate	76
Salat mit Sprossen	76
Salatdressing oder Partydip Julius	77
Salat Silvio	78
Wintersalat Bruno	79
Gefüllte Salattaschen Marianne	80
Salatdressig – Krautpesto Quetta	81
Bittersalat Amelie	82
Herzerlsalat Ursula	83
Salat Waldhausen	84
Salat Christian	85
Tomaten-Kopfsalat Erika	86
Joghurtsalat Elke	87
Salat Tanja	88

Salat Maria	89	Süßspeisen.....	113
Mittagssalat Juliana	89	Käsekuchen Leandra	113
Spiru-Vital-Salat Peter	90	Bananenkuchen Natalie	115
Krautsalat Jakob	91	Heidelbeer-Bananen-Kuchen	116
 		Mohnkuchen Adrienne	118
Pesto.....	92	Mohn-Karotten-Kuchen Josef	119
Paprika-Meerrettich-Pesto Siegfried ...	92	Buchweizen-Karotten-Torte Bruno ...	120
Grünes Pesto Gundula	93	Kokos-Banane-Heidelbeertorte	
Selleriepesto Sebastian	94	Benno.....	121
Brennessel-Pesto / -Suppe.....	95	Rohkostkugeln Berta	123
Tomatenpesto	96	Energiekugeln Joseppe	124
Bärlauchpesto Lydia	97	Mandelkugeln Vanessa	125
 		Weihnachtslebkuchen Julia	126
Hauptgerichte.....	98	Zirbenschokolade Clemens	127
Kurkuma-Karfiol [Blumenkohl] Sonja	98	Weiße Schokolade Paul	128
Tomaten-Rohkost mit geriebenem		Pfefferminzschokolade Eleonore	
Karfiol [Blumenkohl]	99	mit Carob	129
Grundrezept Knödel Regina	100	Rohkostschokolade Johann	130
Gefüllte Gurke Iris-Adrienne	101	Rohkostschokolade Janette	131
Gefüllter Eisbergsalat Nicoletta	102	Rohkostschokolade Anastasia	132
Gefüllte Tomaten Rudolf	103	Schnelle Rohkostschokolade Hanna .	133
Rotkraut Stefan	104	Carob-Trinkschokolade	134
Karottenspaghetti mit Cashewsauce		 	
Claudia Styblo.....	105	 	
Rote Rüben [Rote-Bete]-Ravioli		Rohkosteis	135
Madleen Styblo	106	Himbeereis	135
Gefüllte Paprika Hildegard	107	Johannisbeereis Sonja	136
Sonnenlaibchen Viktor	108	Eis Soraja	137
Renées Bananen-Buchweizen-Teller ..	109	Himbeereis Günter	138
Heidelbeercreme Martha	110	Himbeereis Leandra-Maria	139
Heidelbeercreme.....	111	Johannisbeereis Isolde	140
Mischen von (Wild-)früchten &		Heidelbeereis Guiseppe	140
Trockenfrüchten.....	112	Brombeereis Gianni	141
Lucuma	112	Bananen-Baobab-Eis Diver l	142

Smoothies	144
Tomaten-Basilikum-Smoothie	
Cleopatra	144
Mandelmilch Penelope	145
Green Smoothie Erasmus	145
Trinkkakao Angelika	146
Mandelkakao Robert	146
Salatsmoothie Anneliese	147
Carob-Trinkschokolade Siegfriede	147
Smoothie Allegra	148
Smoothie Anton	148
Smoothie Helene	149
Smoothie Christine	149
Smoothie Walter	150
Smoothie Valentin	150
Glühfeige Severin	151
Salatsmoothie Bibi	151
Eisbergsmoothie Verena	152
Brunos Würzkonfekt	153
Baobab	154

Wildkräuter- und	
Gräserrezepte.....	155
Vogelmieren-Smoothie Anna	155
Smoothie Verdauungsfeuer	155
Smoothie Hubert	156
Guten-Morgen-Smoothie Bibiane	156
Süßer Bananensmoothie Tina	157
Graspesto Teresa	157
Graspesto Meinhard	158
Wildkräuter-Erfrischungsmix	158
Wildkräuter-Graspesto Sabine	159
Carob-Drink Bastian	159
Nüsse und Rohkost.....	160

Gräser	162
Gräser und Wildkräuter	163
Gräser in der Ernährung	163
Wildkräuter	167
Öle und mehr	172
Hochwertige Öle.....	173
Warum kein Essig?	173
Die richtige Mischung macht's!	174
Freunde gewinnen mit Vitalkost.....	178
Die Autoren.....	180
Sie wollen Kontakt aufnehmen?	181
Quellenangaben	182