

Inhalt

Vorwort..... 8

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

Was ist Rohkost? 14

Naturnahe Vitalkost
nach Weisbrodt..... 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
Alfalfasproun-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
[Zwetschen] 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
Salatdressing – Krautpesto Quetta 81
Bittersalat Amelie 82
Herzersalat Ursula 83
Salat Waldhausen 84
Salat Christian 85
Tomaten-Kopfsalat Erika 86
Joghurtsalat Elke 87
Salat Tanja 88

Salat Maria	89
Mittagssalat Juliana	89
Spiru-Vital-Salat Peter	90
Krautsalat Jakob	91

Pesto..... 92

Paprika-Meerrettich-Pesto Siegfried ...	92
Grünes Pesto Gundula	93
Selleriepesto Sebastian	94
Brennessel-Pesto / -Suppe.....	95
Tomatenpesto	96
Bärlauchpesto Lydia	97

Hauptgerichte..... 98

Kurkuma-Karfiol [Blumenkohl] Sonja	98
Tomaten-Rohkost mit geriebenem	
Karfiol [Blumenkohl]	99
Grundrezept Knödel Regina	100
Gefüllte Gurke Iris-Adrienne	101
Gefüllter Eisbergsalat Nicoletta	102
Gefüllte Tomaten Rudolf	103
Rotkraut Stefan	104
Karottenspaghetti mit Cashewsauce	
Claudia Styblo.....	105
Rote Rüben [Rote-Bete]-Ravioli	
Madleen Styblo	106
Gefüllte Paprika Hildegard	107
Sonnenlaibchen Viktor	108
Renées Bananen-Buchweizen-Teller ..	109
Heidelbeercreme Martha	110
Heidelbeercreme.....	111
Mischen von (Wild-)früchten &	
Trockenfrüchten.....	112
Lucuma	112

Süßspeisen..... 113

Käsekuchen Leandra	113
Bananenkuchen Natalie	115
Heidelbeer-Bananen-Kuchen	116
Mohnkuchen Adrienne	118
Mohn-Karotten-Kuchen Josef	119
Buchweizen-Karotten-Torte Bruno ...	120
Kokos-Banane-Heidelbeertorte	
Benno	121
Rohkostkugeln Berta	123
Energiekugeln Joseppe	124
Mandelkugeln Vanessa	125
Weihnachtslebkuchen Julia	126
Zirbenschokolade Clemens	127
Weißer Schokolade Paul	128
Pfefferminzschokolade Eleonore	
mit Carob	129
Rohkostschokolade Johann	130
Rohkostschokolade Janette	131
Rohkostschokolade Anastasia	132
Schnelle Rohkostschokolade Hanna .	133
Carob-Trinkschokolade	134

Rohkosteis 135

Himbeereis	135
Johannisbeereis Sonja	136
Eis Soraja	137
Himbeereis Günter	138
Himbeereis Leandra-Maria	139
Johannisbeereis Isolde	140
Heidelbeereis Guiseppe	140
Brombeereis Gianni	141
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