

# Inhalt

<b>Die menschliche Entwicklung und die Jahreszeiten.....</b>	<b>9</b>	<b>Sonntag - Abendessen.....</b>	<b>26</b>
<b>Ernährung im Alter – Was ist zu beachten?.....</b>	<b>10</b>	Buchweizensuppe.....	26
<b>Geschmackserlebnisse im Frühling.....</b>	<b>13</b>	Spargelschnitten kalt.....	28
<b>Das Demeter-Label .....</b>	<b>14</b>	Spargelschnitten warm .....	28
<b>Bemerkungen zum Rezeptteil .....</b>	<b>16</b>		
<b>Maßtabelle .....</b>	<b>16</b>		
<b>Spezielle Rezepte und Produkte .....</b>	<b>18</b>	<b>Montag - Mittagessen.....</b>	<b>30</b>
Paprikaöl.....	18	Spinatsalat mit Bananen und Käse .....	30
Apfel-Kohlrabi-Drink.....	18	Safran-Risotto.....	32
Erdbeer-Drink.....	19	Kefen/Zuckererbsen .....	32
Erdbeer-Melonen-Drink.....	19	Rhabarber-Tiramisu .....	34
<b>Mittagessen und Abendessen</b>			
<b>Wochenplan 1</b>			
<b>Sonntag - Mittagessen.....</b>	<b>22</b>	<b>Montag - Abendessen .....</b>	<b>36</b>
Kopfsalat.....	22	Spargelsuppe mit Reis .....	36
Spaghetti mit Bärlauchpesto.....	22	Crackers.....	38
Erdbeer-Torte.....	24	Brotaufstrich mit Hirse .....	38
<b>Dienstag - Mittagessen.....</b>	<b>40</b>		
Kohlrabisalat mit Hüttenkäse.....	40		
Quinoa.....	42		
Blattspinat mit gerösteten Mandeln.....	42		
Panna cotta mit Holunderblüten sirup .....	44		
<b>Dienstag - Abendessen.....</b>	<b>46</b>		
Brennesselsuppe mit Wurzelgemüse .....	46		
Rhabarber-Streuselkuchen (auch glutenfrei).....	48		

<b>Mittwoch - Mittagessen.....</b>	<b>50</b>	Rhabarber-Mousse mit Erdbeeren.....	72																																																																																																		
Lattichsalat.....	50																																																																																																				
Gemüsesalat warm.....	50																																																																																																				
Hirse-Käsekugeln.....	52																																																																																																				
Nuss-Apfelspiralen.....	52																																																																																																				
<b>Mittwoch - Abendessen .....</b>	<b>54</b>																																																																																																				
Vollgräcküchlein mit Mangold.....	54																																																																																																				
<b>Donnerstag - Mittagessen.....</b>	<b>56</b>																																																																																																				
Karottensalat .....	56	Blattsalat mit Spinat und Karotten.....	78																																																																																																		
Cous-Cous mit Kohlrabi und Kresse .....	56	Buchweizen ganz oder Gersten-Kornfix mit																																																																																																			
Apfelschaum .....	58	Schnittmangold und Karotten.....	78																																																																																																		
Buchweizen-Bricelets .....	58	Rhabarber-Schokoladekuchen .....	80																																																																																																		
<b>Donnerstag - Abendessen.....</b>	<b>60</b>																																																																																																				
Reissuppe mit grünen Erbsen.....	60																																																																																																				
Birchermus mit Beeren.....	60																																																																																																				
<b>Freitag - Mittagessen.....</b>	<b>62</b>																																																																																																				
Spinat-Kopfsalat mit Kresse .....	62	Sonntag - Mittagessen.....	<b>78</b>																																																																																																		
Mangoldrollen mit Gersten-Kornfix .....	62	Erdbeer-Tiramisu.....	64	Blattsalat mit Spinat und Karotten.....	78	<b>Freitag - Abendessen.....</b>	<b>66</b>	Haferflockensuppe mit Bärlauch .....	66	Buchweizen ganz oder Gersten-Kornfix mit		Focaccia mit Karotten.....	68	Schnittmangold und Karotten.....	78	<b>Samstag - Mittagessen .....</b>	<b>70</b>	Rhabarber-Schokoladekuchen .....	80			Erbsen-Karottensalat.....	70			Spinat-Kuchen.....	70			<b>Samstag - Abendessen .....</b>	<b>74</b>			Kohlrabi-Suppe.....	74			Waffeln (glutenfrei) .....	74			<b>Mittagessen und Abendessen</b>				<b>Wochenplan 2</b>				<b>Sonntag - Abendessen.....</b>	<b>82</b>			Spargelsuppe mit Basilikum .....	82			Cous-Cous mit Apfelkompott.....	82			<b>Montag - Mittagessen.....</b>	<b>84</b>			Roter Cicorino und Salat grün.....	84			Risibisi à la Emma .....	84			Reis mit Spargel an Buttersauce .....	86			Schokolade-Bananencreme .....	86			<b>Montag - Abendessen .....</b>	<b>88</b>			Fenchelsalat mit gekochtem Fenchel .....	88			Nussbrötchen belegt.....	88			<b>Dienstag - Mittagessen.....</b>	<b>90</b>			Blumenkohlsalat .....	90		
Erdbeer-Tiramisu.....	64	Blattsalat mit Spinat und Karotten.....	78																																																																																																		
<b>Freitag - Abendessen.....</b>	<b>66</b>	Haferflockensuppe mit Bärlauch .....	66	Buchweizen ganz oder Gersten-Kornfix mit		Focaccia mit Karotten.....	68	Schnittmangold und Karotten.....	78	<b>Samstag - Mittagessen .....</b>	<b>70</b>	Rhabarber-Schokoladekuchen .....	80			Erbsen-Karottensalat.....	70			Spinat-Kuchen.....	70			<b>Samstag - Abendessen .....</b>	<b>74</b>			Kohlrabi-Suppe.....	74			Waffeln (glutenfrei) .....	74			<b>Mittagessen und Abendessen</b>				<b>Wochenplan 2</b>				<b>Sonntag - Abendessen.....</b>	<b>82</b>			Spargelsuppe mit Basilikum .....	82			Cous-Cous mit Apfelkompott.....	82			<b>Montag - Mittagessen.....</b>	<b>84</b>			Roter Cicorino und Salat grün.....	84			Risibisi à la Emma .....	84			Reis mit Spargel an Buttersauce .....	86			Schokolade-Bananencreme .....	86			<b>Montag - Abendessen .....</b>	<b>88</b>			Fenchelsalat mit gekochtem Fenchel .....	88			Nussbrötchen belegt.....	88			<b>Dienstag - Mittagessen.....</b>	<b>90</b>			Blumenkohlsalat .....	90								
Haferflockensuppe mit Bärlauch .....	66	Buchweizen ganz oder Gersten-Kornfix mit																																																																																																			
Focaccia mit Karotten.....	68	Schnittmangold und Karotten.....	78																																																																																																		
<b>Samstag - Mittagessen .....</b>	<b>70</b>	Rhabarber-Schokoladekuchen .....	80			Erbsen-Karottensalat.....	70			Spinat-Kuchen.....	70			<b>Samstag - Abendessen .....</b>	<b>74</b>			Kohlrabi-Suppe.....	74			Waffeln (glutenfrei) .....	74			<b>Mittagessen und Abendessen</b>				<b>Wochenplan 2</b>				<b>Sonntag - Abendessen.....</b>	<b>82</b>			Spargelsuppe mit Basilikum .....	82			Cous-Cous mit Apfelkompott.....	82			<b>Montag - Mittagessen.....</b>	<b>84</b>			Roter Cicorino und Salat grün.....	84			Risibisi à la Emma .....	84			Reis mit Spargel an Buttersauce .....	86			Schokolade-Bananencreme .....	86			<b>Montag - Abendessen .....</b>	<b>88</b>			Fenchelsalat mit gekochtem Fenchel .....	88			Nussbrötchen belegt.....	88			<b>Dienstag - Mittagessen.....</b>	<b>90</b>			Blumenkohlsalat .....	90																		
Rhabarber-Schokoladekuchen .....	80																																																																																																				
Erbsen-Karottensalat.....	70																																																																																																				
Spinat-Kuchen.....	70																																																																																																				
<b>Samstag - Abendessen .....</b>	<b>74</b>																																																																																																				
Kohlrabi-Suppe.....	74																																																																																																				
Waffeln (glutenfrei) .....	74																																																																																																				
<b>Mittagessen und Abendessen</b>																																																																																																					
<b>Wochenplan 2</b>																																																																																																					
<b>Sonntag - Abendessen.....</b>	<b>82</b>																																																																																																				
Spargelsuppe mit Basilikum .....	82																																																																																																				
Cous-Cous mit Apfelkompott.....	82																																																																																																				
<b>Montag - Mittagessen.....</b>	<b>84</b>																																																																																																				
Roter Cicorino und Salat grün.....	84																																																																																																				
Risibisi à la Emma .....	84																																																																																																				
Reis mit Spargel an Buttersauce .....	86																																																																																																				
Schokolade-Bananencreme .....	86																																																																																																				
<b>Montag - Abendessen .....</b>	<b>88</b>																																																																																																				
Fenchelsalat mit gekochtem Fenchel .....	88																																																																																																				
Nussbrötchen belegt.....	88																																																																																																				
<b>Dienstag - Mittagessen.....</b>	<b>90</b>																																																																																																				
Blumenkohlsalat .....	90																																																																																																				

Lattichrollen gratiniert .....	90	<b>Freitag - Abendessen.....</b>	<b>114</b>
Erdbeermousse mit Rhabarberkompott .....	92	Focaccia mit Kräutern.....	114
<b>Dienstag - Abendessen.....</b>	<b>94</b>	Brotaufstrich mit Gerste für Focaccia, Brot, Toast etc..	116
Grießauflauf.....	94		
Karotten mit Sesam .....	94		
<b>Mittwoch - Mittagessen.....</b>	<b>96</b>	<b>Samstag - Mittagessen .....</b>	<b>118</b>
Kohlrabisalat mit Fetakäse .....	96	Erbsen-Karottensalat.....	118
Hirsestock.....	96	Bulgur mit grünem Spargel .....	120
Nuss-Zauber .....	98	Erdbeer-Joghurt-Drink.....	120
Schokolade-Konfekt.....	98		
<b>Mittwoch - Abendessen .....</b>	<b>100</b>	<b>Samstag - Abendessen .....</b>	<b>122</b>
Blumenkohlsuppe.....	100	Maissuppe mit Schnittmangold .....	122
Brotschnitten mit Gemüse.....	100	Apfelkuchen mit Schlagrahmguss.....	124
Brotschnitten mit Kohlrabi .....	102		
<b>Donnerstag - Mittagessen .....</b>	<b>104</b>		
Pflücksalat mit gedämpftem Spargel .....	104		
Käsekuchen mit Bärlauch.....	104		
Erdbeeren mit Joghurteis.....	106		
<b>Donnerstag - Abendessen.....</b>	<b>108</b>		
Gemüsesuppe mit Roggen.....	108		
Früchtedessert mit Streusel .....	108		
<b>Freitag - Mittagessen.....</b>	<b>110</b>		
Linsensalat mit Rucola und Kresse.....	110		
Cous-Cous mit Fetakäse .....	110		
Zitronentörtchen.....	112		