

# 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>Montag - Mittagessen.....</b>	<b>30</b>
<b>Maßtabelle .....</b>	<b>16</b>	Spinatsalat mit Bananen und Käse .....	30
<b>Spezielle Rezepte und Produkte .....</b>	<b>18</b>	Safran-Risotto .....	32
Paprikaöl.....	18	Kefen/Zuckererbsen .....	32
Apfel-Kohlrabi-Drink.....	18	Rhabarber-Tiramisu .....	34
Erdbeer-Drink.....	19	<b>Montag - Abendessen .....</b>	<b>36</b>
Erdbeer-Melonen-Drink.....	19	Spargelsuppe mit Reis .....	36
		Crackers.....	38
		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 Holunderblütensirup .....	44
		<b>Dienstag - Abendessen.....</b>	<b>46</b>
		Brennnesselsuppe mit Wurzelgemüse .....	46
		Rhabarber-Streuselkuchen (auch glutenfrei).....	48

## Mittagessen und Abendessen Wochenplan 1

**Mittwoch - Mittagessen.....50**

Lattichsalat .....	50
Gemüsesalat warm .....	50
Hirse-Käsekugeln .....	52
Nuss-Apfelspiralen .....	52

**Mittwoch - Abendessen .....54**

Vollgrießküchlein mit Mangold .....	54
-------------------------------------	----

**Donnerstag - Mittagessen.....56**

Karottensalat .....	56
Cous-Cous mit Kohlrabi und Kresse .....	56
Apfelschaum .....	58
Buchweizen-Bricelets .....	58

**Donnerstag - Abendessen.....60**

Reissuppe mit grünen Erbsen .....	60
Birchermus mit Beeren .....	60

**Freitag - Mittagessen.....62**

Spinat-Kopfsalat mit Kresse .....	62
Mangoldrollen mit Gersten-Kornfix .....	62
Erdbeer-Tiramisu .....	64

**Freitag - Abendessen.....66**

Haferflockensuppe mit Bärlauch .....	66
Focaccia mit Karotten .....	68

**Samstag - Mittagessen .....70**

Erbsen-Karottensalat .....	70
Spinat-Kuchen .....	70

Rhabarber-Mousse mit Erdbeeren .....	72
--------------------------------------	----

**Samstag - Abendessen .....74**

Kohlrabi-Suppe .....	74
Waffeln (glutenfrei) .....	74

**Mittagessen und Abendessen  
Wochenplan 2****Sonntag - Mittagessen.....78**

Blattsalat mit Spinat und Karotten .....	78
Buchweizen ganz oder Gersten-Kornfix mit Schnittmangold und Karotten .....	78
Rhabarber-Schokoladekuchen .....	80

**Sonntag - Abendessen.....82**

Spargelsuppe mit Basilikum .....	82
Cous-Cous mit Apfelkompott .....	82

**Montag - Mittagessen.....84**

Roter Cicerino und Salat grün .....	84
Risibisi à la Emma .....	84
Reis mit Spargel an Buttersauce .....	86
Schokolade-Bananencreme .....	86

**Montag - Abendessen .....88**

Fenchelsalat mit gekochtem Fenchel .....	88
Nussbrötchen belegt .....	88

**Dienstag - Mittagessen.....90**

Blumenkohlsalat .....	90
-----------------------	----

Lattichrollen gratiniert .....	90
Erdbeermousse mit Rhabarberkompott .....	92

## **Dienstag - Abendessen.....94**

Grießauflauf.....	94
Karotten mit Sesam .....	94

## **Mittwoch - Mittagessen.....96**

Kohlrabisalat mit Fetakäse .....	96
Hirsestock.....	96
Nuss-Zauber .....	98
Schokolade-Konfekt.....	98

## **Mittwoch - Abendessen ..... 100**

Blumenkohlsuppe.....	100
Brotschnitten mit Gemüse .....	100
Brotschnitten mit Kohlrabi .....	102

## **Donnerstag - Mittagessen ..... 104**

Pflücksalat mit gedämpftem Spargel .....	104
Käsekuchen mit Bärlauch.....	104
Erdbeeren mit Joghurteis .....	106

## **Donnerstag - Abendessen..... 108**

Gemüsesuppe mit Roggen .....	108
Früchtedessert mit Streusel .....	108

## **Freitag - Mittagessen..... 110**

Linsensalat mit Rucola und Kresse.....	110
Cous-Cous mit Fetakäse .....	110
Zitronentörtchen.....	112

## **Freitag - Abendessen..... 114**

Focaccia mit Kräutern.....	114
Brotaufstrich mit Gerste für Focaccia, Brot, Toast etc. .	116

## **Samstag - Mittagessen ..... 118**

Erbsen-Karottensalat.....	118
Bulgur mit grünem Spargel .....	120
Erdbeer-Joghurt-Drink.....	120

## **Samstag - Abendessen ..... 122**

Maissuppe mit Schnittmangold .....	122
Apfelkuchen mit Schlagrahmguss.....	124