

BenefitFoods



Geroder Klosterküche

vegetarisch - vegan



Die Zubereitung von Mahlzeiten
ist die höchste menschliche Kunst.
Sie entscheidet über Glück und Unglück,
Gesundheit und Krankheit,
Klugheit oder Unwissenheit,
Genie oder Dummheit
und sogar über eine höhere oder niedrigere Ebene
der Menschlichkeit und der Spiritualität.

BenefitFoods®



Kochkunst aus der Geroder Klosterküche
Vegetarische und vegane Rezepte

– Band 1 –

Liebe Leserin, lieber Leser,

Seit vier Jahrzehnten befassen wir uns sowohl praktisch als auch wissenschaftlich mit den Prinzipien ganzheitlicher Gesundheit und ihrer Anwendung in der Ernährung. Nach unserer Erfahrung hat die Qualität von Nahrung eine direkte gesundheitliche und regenerative Wirkung auf Körper, Emotion und Geist. Sie bestimmt unsere Lebensqualität ebenso wie die Möglichkeiten unserer spirituellen Entwicklung.

Wir sehen gesunde Ernährung auf der Grundlage eines ökologischen Anbaus als essentiell für ganzheitliche Gesundheit bis ins hohe Alter. Dies setzen wir auf unseren Feldern, in den Heilgärten und in der Geroder Klosterküche zum Wohl der vielen Menschen praktisch um, die uns von nah und fern im Kloster Gerode aufsuchen.

Gesundheitsförderung, Gesundheitsprävention und Bildung sind seit 1977 unsere satzungsgemäßen Aufgaben, die wir mit viel Begeisterung verwirklichen. Dies findet Ausdruck in allen vier Säulen unserer gemeinnützigen Arbeit, die eine Integrale Gesundheits- und Lebenspraxis ermöglicht:

Gesund leben, Ausbilden, Pflegen und Heilen.

WEG DER MITTE bietet ein weites Lernfeld für ein gesundes Leben – mit nachhaltiger Wirkung. Wir la-

den Sie herzlich dazu ein, daran teilzuhaben – hier durch unser Kochbuch BenefitFoods®.

Gesunde Ernährung im Kloster Gerode – ein wichtiger Baustein ganzheitlicher Gesundheit

Gesundheitsfördernde Strategien kennen zu lernen und zu praktizieren, um sie im eigenen Alltag integrieren zu können, sind wichtige Aufgaben des Lernfeldes im WEG DER MITTE Kloster Gerode. Besonders die BenefitKuren® und BenefitGesundheitsprogramme®, die Aus- und Fachfortbildungen sowie die Meditationsretreats bieten allen Teilnehmern intensive Lernzeiten mit einer Fülle von Informationen, Übungs- und Umsetzungsmöglichkeiten sowie der direkten Erfahrung, wie sich Lebensstil und Lebensrhythmus, das Miteinander und das Eingebettetsein in die Natur auf die eigene Gesundheit auswirken.

Wir nehmen Nahrung auf verschiedenen Ebenen zu uns – diese Ebenen sind lebensnotwendig und bestimmen maßgeblich unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität. Der Atem ist ebenso Nahrung wie die Eindrücke von außen und aus dem Inneren des Körpers. Sie können uns nähren oder Risikofaktoren verstärken und sind viel bedeutsamer, als gemeinhin bekannt ist.

Bekömmliche Nahrung – auf allen Ebenen – fördert ein gesundes Wachstum, während unverträgliche Nahrung ein Grund für das Entstehen von Krankheiten ist. Was bekömmlich ist, ist abhängig vom Körpertyp, der Konstitution und dem gesundheitlichen Zustand des jeweiligen Menschen. Außerdem haben unter anderem Qualität und Menge der Nahrung, Essenszeit, Herstellungsweise, Ort und Lagerzeit einen Einfluss auf die Bekömmlichkeit. Nur die Nahrung ist gesundheitsfördernd, die das delicate Körpergleichgewicht erhält und zur Eliminierung



links: Mangold aus dem Klostergarten

rechts: Teilansicht von Klostergarten und -park



der belastenden Faktoren beiträgt. Unsere Jahrzehnte lange Erfahrung hat gezeigt, dass es von größerer Wichtigkeit sein kann, wie viele Nährstoffe ein Körper wirklich aufnehmen kann, als wie viele Nährstoffe sich in einem bestimmten Nahrungsmittel befinden. Wichtig ist auch zu erkennen, dass sowohl unsere Gedanken als auch unsere Emotionen eine direkte Auswirkung auf den Atem und unsere Verdauung haben.

Der Körper besitzt natürlicherweise einen starken aktiven Ausgleichsmechanismus, der schon bei der geringsten Störung nach Substanzen oder Zuständen strebt, die das Gleichgewicht wieder herstellen

können. Alle Stoffe können der Gesundheit dienen oder ihr schaden, es gilt jeweils individuell herauszufinden, welchen Einfluss ein Nahrungsmittel auf den Körper ausübt. Je natürlicher unsere Nahrung ist und je achtsamer wir werden, desto eher können wir Störungen und Einflüsse wahrnehmen und Imbalancen ausgleichen.

Die Wirkungen von Nahrungsmitteln zu beobachten und während des Essens den Geschmack wahrzunehmen, ist viel komplexer als man unmittelbar denkt. Erst nach einer Weile werden Einzelheiten deutlicher erkennbar. Zunächst erleben wir, dass alle Lebensmittel einen vorherrschenden Geschmack ha-

ben, der im Mund als erster Eindruck wahrnehmbar ist, und dann einen Nebengeschmack, der sich während des Kauens im Mund im Hintergrund entfaltet. Jeder Geschmack nährt den Körper auf ganz bestimmte Art und Weise. Alle Geschmacksrichtungen sind für uns essentiell. Jeder Mensch erlebt, dass ihm ein bestimmter Geschmack besonders zusagt und dass er andere Geschmacksrichtungen eher meidet. Die folgenden sechs Hauptgeschmacksrichtungen – süß, sauer, salzig, scharf, bitter, adstringierend, (zusammenziehend) – stehen direkt mit unseren Körperenergien in Beziehung, die bestimmend für unsere Konstitution sind.

Der süße Geschmack z. B. gilt als wertvoll und nährend für alle Gewebe. Er fördert das Substanz und Stabilität gebende Prinzip, welches auch für Langlebigkeit und Kraft des Körpers sorgt. Im Übermaß genossen fördert er unerwünschte Eigenschaften, wie

Trägheit, Übergewicht, Schläfrigkeit, Ödembildung und Verschleimung.

Der salzige, der saure und der scharfe Geschmack haben eine erhitze Wirkung und regen u. a. den Appetit, die Verdauungskraft sowie die geistigen Funktionen an und steigern die Sinnesschärfe. Übermäßig genossen führen sie jedoch zur Übersäuerung des Magens und zu Reizbarkeit.

Der bittere und der adstringierende Geschmack fördern das Prinzip im Körper, das die Verteilung der Nährstoffe und die Ausscheidung anregt, kühlend wirkt und dem Körper Leichtigkeit gibt. Im Übermaß können sie Trockenheit und Kälte im Körper verstärken.

Die Ausgewogenheit und Balance der sechs Geschmacksrichtungen sind wichtig. Alle sechs sollen in



einer vollwertigen Gesamtmahlzeit vorhanden sein, damit sämtliche Bereiche des Körpers und seine Sinnes- und Geistesfunktionen angesprochen und genährt werden. Daher werden in der Geroder Klosterküche auch verschiedene Gerichte unterschiedlicher Geschmacksrichtungen kombiniert – ein wichtiger Schlüssel zu einer gesunden Ernährung.

Im Hauptgericht zählen Reis und Brotbeilage z. B. zu den süßen, nährenden Speisen, ebenso die Chutneys, die zusätzlich auch scharf gewürzt sein können. Linsengerichte und Bohnen gehören zu den adstringierenden Speisen, alle Salze, Sojasauce und auch Meeresalgen gelten als salzig. Gurken, Spinat und andere Blattgemüse gelten als bittere, Zitronen, Tomaten, Joghurt und Essig z. B. als saure Lebensmittel.

Die süße Geschmackskomponente ist im Kloster Gerode meist in der Hauptmahlzeit enthalten, da durch Süßes *zum Ende einer Mahlzeit* schneller wieder Hunger entstehen würde.

Nach dem Essen können bittere, leicht scharfe Gewürze, wie z. B. Fenchel-, Kreuzkümmel- und Sesamsamen gereicht werden, die dem Körper die Verdauung erleichtern und den gesamten Mund- und Magenbereich erfrischen.

Neben der Kombination der verschiedenen Geschmacksrichtungen kommt es auch auf die Beschaffenheit und sonstigen Eigenschaften der Gerichte an. Eine Speise kann z. B. warm oder kalt, trocken oder feucht, leicht oder schwer, weich oder fest, glatt oder rau, klar oder trüb sein. Auch hier wird darauf geachtet, dass die Mahlzeit verschiedene Komponenten beinhaltet.

Die Kombination von warmen Speisen mit kalten Saucen kann daher besonders reizvoll sein. Wir servieren gerne Raita, eine kühlende Joghurt-Sauce, oder manchmal ein kühlendes Lassi zum Hauptgericht. Eine Suppe, naturgemäß flüssig, kann mit gerösteten Sonnenblumen oder Sesamkörnern garniert werden, eine eher ölige Speise verlangt da-

gegen nach einer trockenen Beilage oder einem entsprechenden Gewürz. Dabei achten wir darauf, dass auch jedes einzelne Gericht in sich harmonisch abgestimmt ist.

Lass die Nahrung Deine Medizin sein

In den BenefitKuren® und BenefitGesundheitsprogrammen® im WEG DER MITTE bieten wir eine spezielle Heilkost. In den Azidose-Detox-Kuren z. B. servieren wir eine basenüberschüssige, allergen- und reizstoffarme Nahrung zur Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts. Auf Anfrage bereitet die Geroder Klosterküche auch individuell vegane Gerichte zu. Spezielle Nahrungsvermittelunverträglichkeiten oder Allergien werden ebenfalls berücksichtigt.

Lassen Sie sich verzaubern von der Mannigfaltigkeit der Sinneseindrücke und der Geschmacksvielfalt. Erleben Sie, welche Wirkung auf den Körper durch die Qualität der Nahrung und das Umfeld beim Essen entsteht. Wer schon einmal im Kloster Gerode war, hat auch die wohltuende Wirkung des achtsamen Essens in Stille erleben können. Auch Kinder lassen sich gerne dazu einladen – probieren Sie es zuhause für einige Minuten aus und spüren Sie, wie alle während der gemeinsamen Mahlzeit zur Ruhe kommen.

Im Folgenden finden Sie sowohl eine Auswahl köstlicher internationaler Rezepte aus der Geroder Klosterküche (berechnet für jeweils vier Personen, wenn nicht anders angegeben) mit Anregungen, wie eine gesunde Ernährung sinnvoll und vielfältig zusammengestellt werden kann, als auch Einblicke in die gesundheitlichen Wirkungen verschiedener Nahrungsmittel.

Viel Freude beim Kochen und Genießen – lassen Sie sich inspirieren!

**Wir wünschen Ihnen GUTEN APPETIT,
Ihr WEG DER MITTE-Team im Kloster Gerode**

Inhaltsverzeichnis – Rezepte



Suppen

ab Seite 13



Tomaten-Orangensuppe, Minestrone mit Ingwer, Petersilienwurzelcremesuppe, Süßkartoffelcremesuppe, Miso-Suppe, Zucchini-cremesuppe, Möhrencremesuppe, Mangoldsuppe, Erbsensuppe mit Minze, Rote-Bete-Linsensuppe mit Zitrone



Salate

ab Seite 27



Blattsalat mit Wildkräutern, Rote-Bete-Kartoffelsalat, Frühlingsalat, Süßkartoffelsalat, Tomatensalat, Gurkensalat japanischer Art, Algensalat - Arame mit Sesam, Gurken-Koshimbir, Radieschensalat, Avocadosalat, Sellerie-Rohkostsalat mit Ananas



Dressings

ab Seite 43



Kräuter-Vinaigrette, Seidentofu-Dressing, Erdnuss-Orangen-Dressing, Senf-Vinaigrette, Leinöl-Bananen-Dressing, Rote-Bete-Dressing, Naturjoghurt-Dressing, Meerrettich-Dressing



Gemüsegerichte

ab Seite 47



Glasierte Möhren, Alujeera – Kreuzkümmel-Kartoffeln, Sojaragout mit Tomaten und Zwiebeln, Auberginengemüse mit Kokosmilch, Mariniertes Ofengemüse, Grüne Bohnen nach südindischer Art, Süßkartoffelpüree, Brokkoli- und Blumenkohl-Pakora, Fenchel in Orangensauce, Grünkohl mit Champignons und Tofu, Kohlrabi-Gratin, Kürbis-Champignon-Pfanne, Auberginen-Moussaka, Chicorée in Sesamsauce, Pak-Choi-Auflauf mit Blätterteig, Gefüllte Champignons, Porreeschnecken, Rote Bete mit Schafskäse, Rote Bete „Winterzauber“, Sellerieschnitzel, Zucchini-puffer, Spinat mit Schafskäse, Gefüllte Tomaten, Gebackene Süßkartoffeln, Mangoldbällchen



Tofu, Seitan & Co

ab Seite 79



Chili con Seitan, Chinagemüse mit Tofu und Reis, Dhal von Kichererbsen, Dhal von gelben oder roten Linsen, Gebackener Schafskäse, Tofu im Sesammantel, Seitan in Rahmsauce, Knusprige Tempeh-Taler, Tofu-Sesam-Happen mit Chili-Dip



Reis, Getreide, Kartoffeln

ab Seite 93



Rosinenreis mit Cashewnüssen, Polenta-Pizza, Tabouleh, Kartoffel-Apfel-Auflauf, Bulgur auf türkische Art, Hirseblume, Salbeikartoffeln mit Fenchel



Saucen

ab Seite 103



Basilikumsauce, Sauce à la Marie, Möhrensauce, Meerrettichsauce, Kapern-Tofu-Zucchini-Sauce, Paprikasauce, Tomatensauce ayurvedisch, Buttermilch-Curry-Sauce



Raitas & Chutneys

ab Seite 111



Apfel-Chutney mit Sternanis, Aprikosen-Bananen-Chutney, Möhren-Raita, Gurken-Raita, Pfefferminz-Raita, Rote-Bete-Raita, Tomaten-Chutney



Desserts

ab Seite 123



Aroniapudding, Beerentraum, Erdbeerschnee, Erdbeeren in Sanddornsauce, Veganer Himbeerkuchen, Mango-Lassi, Lassi mit Rosenwasser, Pfirsich-Lassi mit frischer Minze, Tiramisù, Harzer Gebirgstorte, Stracciatella-Quark, Laddu, Waffeln mit Herz, Waffeln - gluten- und eifrei



Weitere Köstlichkeiten

ab Seite 143



Brot und Brötchen, Rote-Bete-Meerrettich-Brottaufstrich, Frischkäse-Zitronen-Brottaufstrich, Möhren-Brottaufstrich, Polenta-Frühstücksbrei, Buchweizen-Frühstücksbrei, Geröstete Sonnenblumenkerne, Gesalzene Cashewnüsse, Pachana, Chai - indischer Gewürztee

Inhaltsverzeichnis – Artikel / Lebensmittelkunde

Gesunde Ernährung	4
Frühlingszeit - Heilkraft aus der Natur	31
Sommer / Nahrung ist gespeicherte Sonnenenergie	60
Kochkunst	71
Dhal	83
Die Aroniabeere	124
Herbst und Winter / Die Süße des Lebens	132
Lebensmittelkunde	152
Kurkuma	154
Leinöl und Leinsamen	155
Kloster Gerode	156
Register	160
Impressum	163



Suppen

Tomaten-Orangensuppe

Minestrone mit Ingwer

Petersilienwurzelcremesuppe

Süßkartoffelcremesuppe

Miso-Suppe

Zucchinicremesuppe

Möhrencremesuppe

Mangoldsuppe

Erbsensuppe mit Minze

Rote-Bete-Linsensuppe mit Zitrone



Salate

Blattsalat mit Wildkräutern

Rote-Bete-Kartoffelsalat

Frühlingsalat

Süßkartoffelsalat

Tomatensalat

Gurkensalat japanischer Art

Algensalat - Arame mit Sesam

Gurken-Koshimbir

Radieschensalat

Avocadosalat

Sellerie-Rohkostsalat mit Ananas

„Lass die Nahrung Deine
Medizin sein“

Hippokrates





Dressings

Kräuter-Vinaigrette

Seidentofu-Dressing

Erdnuss-Orangen-Dressing

Senf-Vinaigrette

Leinöl-Bananen-Dressing

Rote-Bete-Dressing

Naturjoghurt-Dressing

Meerrettich-Dressing



Gemüsegerichte

Glasierte Möhren

Alujeera – Kreuzkümmel-Kartoffeln

Sojaragout mit Tomaten und Zwiebeln

Auberginengemüse mit Kokosmilch

Mariniertes Ofengemüse

Grüne Bohnen nach südindischer Art

Süßkartoffel-Püree

Brokkoli- und Blumenkohl-Pakora

Fenchel in Orangensauce

Grünkohl mit Champignons und Tofu

Kohlrabi-Gratin

Kürbis-Champignon-Pfanne

Auberginen-Moussaka

Chicorée in Sesamsauce

Pak-Choi-Auflauf mit Blätterteig

und andere Gerichte



Kochkunst

Gemeinsame Mahlzeiten verbinden die Menschen. In allen Kulturen ranken sich Rituale um das gemeinsame Speisen. Die Anlässe sind ganz verschieden. Es geht darum, zusammen zu feiern, zu trauern, zu gedenken, Wichtiges zu besprechen oder einfach nur, in Gemeinschaft zu genießen. Wer Andere einlädt und sie beköstigt, zeigt dadurch, dass die Gäste ihm etwas bedeuten. Dabei sagt die Gestaltung der Mahlzeit viel über den Gastgeber aus.

Wenn Sie kochen, dann geht es um die eigene innere Einstellung, denn ein liebevoll zubereitetes Essen hebt den körperlichen, emotionalen und geistigen Zustand der Beköstigten und der Kochenden! Wer mit Herz und Verstand zu kochen versteht, trägt durch die Mahlzeit zum Wohl der Menschen und der Umgebung bei.

In der Gastronomie findet gegenwärtig in diesem Bereich eine Wandlung statt: Spitzenköche haben längst begonnen, sich von starren Vorgaben, zum Beispiel der traditionellen Haute Cuisine Frankreichs, zu lösen. Sie machen sich zunehmend unabhängig von der Dekoration mit Michelin-Sternen. Als Koch möchte man seinen Gästen etwas Neues, etwas Frisches, wirklich Kreatives bereiten. Gerade die vegetarische Küche bietet hier viele Möglichkeiten, wie Sie Ihre Gäste überraschen können.



Tofu, Seitan & Co.

Chili con Seitan

Chinagemüse mit Tofu und Reis

Dhal von Kichererbsen

Dhal von gelben oder roten Linsen

Gebackener Schafskäse

Tofu im Sesammantel

Seitan in Rahmsauce

Knusprige Tempeh-Taler

Tofu-Sesam-Happen mit Chili-Dip



Reis, Getreide, Kartoffeln

Rosinenreis mit Cashewnüssen

Polenta-Pizza

Tabouleh

Kartoffel-Apfel-Auflauf

Bulgur auf türkische Art

Hirseblume

Salbeikartoffeln mit Fenchel



Saucen

Basilikumsauce

Sauce à la Marie

Möhrensauce

Meerrettichsauce

Kapern-Tofu-Zucchini-Sauce

Paprikasauce

Tomatensauce ayurvedisch

Buttermilch-Curry-Sauce (Kadhi)



Raitas & Chutneys

Apfel-Chutney mit Sternanis

Aprikosen-Bananen-Chutney

Möhren-Raita

Gurken-Raita

Pfefferminz-Raita

Rote-Bete-Raita

Tomaten-Chutney



Desserts

Aroniapudding

Beerentraum

Erdbeerschnee

Erdbeeren in Sanddornsauce

Veganer Himbeerkuchen

Mango-Lassi

Lassi mit Rosenwasser

Pfirsich-Lassi mit frischer Minze

Tiramisù

Harzer Gebirgstorte

Stracciatella-Quark

Laddu

Waffeln mit Herz

Waffeln, gluten- und eifrei



Weitere Köstlichkeiten

Brot und Brötchen

Rote-Bete-Meerrettich-Brottaufstrich

Frischkäse-Zitronen-Aufstrich

Möhren-Brottaufstrich

Polenta-Frühstücksbrei

Buchweizen-Frühstücksbrei

Geröstete Sonnenblumenkerne

Gesalzene Cashewnüsse

Pachana

Chai – indischer Gewürztee



Kloster Gerode

Ganzheitliche Gesundheit im Alltag umgesetzt

Das Gesundheits- und Ausbildungszentrum **WEG DER MITTE** Kloster Gerode im nördlichen Eichsfeld / Südharz steht inmitten eines zauberhaft schönen, zehn Hektar großen Anwesens mit altem Baumbestand und vielfältiger Flora und Fauna. Die alte „Paradiesquelle“ mit Teich und Bächen sowie die liebevolle Landschaft mit Obst- und Gemüsegärten sowie einem Heilpflanzengarten tragen zu der spürbaren Atmosphäre von Ruhe und Gelassenheit bei. Das ganze Anwesen ist von einer Klostermauer aus dem 14. Jahrhundert umgeben und bietet einen geschützten Rahmen, der dazu einlädt, sich zu entspannen und wieder Zugang zu den eigenen inneren Kräften zu finden.

Es gibt viele Gründe, warum Menschen zum **WEG DER MITTE** ins Kloster Gerode kommen: Um zu studieren, naturheilkundliche oder körpertherapeutische Behandlungen zu erhalten, um an **BenefitKuren®**, Gesundheitsprogrammen und Seminaren teilzunehmen.





men oder kulturelle Veranstaltungen zu besuchen - um nur einige Möglichkeiten zu nennen. Das Europäische College für Yoga und Therapie, das auch im Kloster Gerode zuhause ist, bietet fachspezifische Studiengänge sowie Aus- und Fachfortbildungen in den Bereichen BenefitYoga® und BenefitYoga®-Therapie.

Seit 1977 basiert der ganzheitliche Gesundheitsansatz des WEG DER MITTE auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Die im Alltag umgesetzte Ganzheitlichkeit spiegelt sich in allen vier Säulen der Arbeit des WEG DER MITTE wider, z. B. im Umgang mit den angewendeten Heilverfahren, in der Bildung, im ökologischen Anbau im Kloster Gerode und natürlich auch in der Ernährung. Es wird eine Integrale Gesundheits- und Lebenspraxis vermittelt, die einen ausgewogenen individuellen Rhythmus ermöglicht.

In einer Atmosphäre, in der der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit gesehen wird, werden unterschiedliche Möglichkeiten zu gesunder und schöpferischer Lebensgestaltung aufgezeigt, Hilfestellung für die praktische Anwendung im Alltag gegeben und jeder Einzelne da-

bei unterstützt, seinen eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Harmonie zu finden - zu Self-Empowerment. Jenseits von unterschiedlichen Denkansätzen wird das Verständnis füreinander vertieft - eine gegenseitige Inspiration zum Wohle aller.

Kloster Gerode, als überkonfessionelles „Kloster der neuen Zeit“, gibt eine Initialzündung für ein gesundheitliches, geistiges und heilsames Miteinander, Menschen bejahend - unabhängig von Herkunft und Alter - und global vereinernd. Es ist eine konsequente Initiative, die seit Jahrzehnten im WEG DER MITTE Berlin und Kloster Gerode, Thüringen, praktisch erfahrbar und lebbar verwirklicht wird und eine einzigartige und umfassende Herangehensweise an Gesundheit und Heilung bietet, die den Menschen und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt.

WEG DER MITTE ist Treffpunkt westlicher und östlicher Heilweisen, innovativ, interkulturell, sozial orientiert, gesellschaftlich engagiert - der Name ist unser Programm. www.wegdermitte.de







Herausgeber und Redaktion

WEG DER MITTE gemeinnütziger Verein für ganzheitliche Gesundheit, Bildung und Soziales

Fotos

Alle Fotos: WEG DER MITTE gem. e.V. außer:
S. 75 rechts, S. 119, S. 124 Mitte: Ralf Kruse
Ort aller Aufnahmen: Kloster Gerode

Digitalsatz

WEG DER MITTE gem. e.V.

Druck

Mecke Druck und Verlag, Duderstadt

Erscheinungsdatum

Januar 2016 – 1. Auflage

Kontakt

WEG DER MITTE gem. e.V.
Gesundheits- und Ausbildungszentrum
Kloster Gerode
37345 Gerode, Sonnenstein

Telefon: 036072 - 8200
klostergerode@wegdermitte.de
www.wegdermitte.de

Copyright

Alle Rechte liegen bei WEG DER MITTE. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung von WEG DER MITTE nicht gestattet. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

BenefitFoods® ist eine registrierte Warenmarke/
Registered Trademark.

Der Erlös dieses Kochbuchs dient dem Ausbau der Klosterkirche Gerode.

ISBN

ISBN 978-3-86944-163-4



WEG DER MITTE

Ob Minestrone mit Ingwer, gebackener Schafskäse, Zucchini-puffer oder Auberginengemüse mit Kokosmilch: Unsere gesunden vegetarischen und veganen Rezepte laden ein, Ihre Familie und Freunde zu verwöhnen.



Sie finden hier eine Auswahl der leckersten internationalen Rezepte aus der Geroder Klosterküche für vegetarischen und veganen Genuss sowie wertvolle Informationen zu besonderen Inhaltsstoffen.



BenefitFoods®

Kochkunst aus der Geroder Klosterküche

