

www.sebastian-stranz.de \* 09 / 2011

# VOLLWERT-REZEPTE

VOLLWERT-REZEPTE

morgens-mittag-abends

## Vollwert-Rezepte

Da mich immer wieder der Wunsch nach Rezepten erreicht, habe ich mich nun endlich entschlossen, diesem Wunsch nachzukommen. Ich selber bereite meine Speisen nie nach Rezepten zu, da ich der Überzeugung bin, die Grundprinzipien der gesunden Ernährung führen mich von selber zu der Zubereitung, so wie die Straßenverkehrsregeln mich von selber zu meinem Verhalten im Straßenverkehr führen. Es ist, als ob man einem Autofahrer beschreiben würde: An der und der Kreuzung musst du den Blinkerhebel nach unten schalten, um deine Absicht zu zeigen, dass du nach links abbiegen willst. Wenn dir ein Autofahrer entgegen kommt, musst du erst bremsen, um ihm die Vorfahrt zu gewähren. Dazu betätigst du das Bremspedal, das sich rechts von der Kupplung befindet. Das sagt man normalerweise nicht, weil man davon ausgeht, dass der Autofahrer schon weiß, wie man sein Auto bedient, und dass er die Verkehrsregeln kennt. Deshalb sagt man einfach: An der und der Kreuzung musst du links abbiegen.

Bei der Ernährung sieht es jedoch anders aus:

Die meisten Menschen kennen die Grundregeln nicht und wissen nicht, wie sie mit ihrem Körper umgehen sollen.

Rezepte können hier natürlich helfen, damit man am Beispiel sehen kann, wie die Prinzipien gesunder Ernährung angewendet werden.

Allerdings fällt es mir „als Autofahrer“ schwer, einem „Nicht-Autofahrer“ zu erklären, was ich da überhaupt mache. Was mir längst als selbstverständlich erscheint, ist es vermutlich gar nicht.

Ich bereite meine Speisen zu, indem ich aus der Konstellation des Augenblicks etwas mache.

Es fließen spontan zusammen

- mein derzeitiger Wissensstand über gesunde Ernährung,
- das Sättigungs- und Genussbedürfnis meines Körpers, bzw. meiner Familie oder Gäste
- und der Inhalt meiner Speisekammer.

Das ergibt in meinen Händen unmittelbar ein Menü, ohne dass ich lange darüber nachdenken muss.

So bin ich zwar befähigt, viel über die Grundprinzipien gesunder Ernährung zu berichten, aber was Rezepte anbelangt, bin ich bislang völlig ungeübt, obwohl ich ein jahrzehntelanger Küchen-Praktiker bin.

In jedem Fall bin ich, was Mengen in Rezepten anbelangt, ein völliger Zahlen-Legastheniker, da ich selber gar nichts mit Mengenangaben anzufangen wüsste.

Ich nehme einfach von allem so viel, wie ich Lust habe und wie mir schmeckt. So etwas kann natürlich nur in einer natürlichen Vollwert-Küche funktionieren. In der gutbürgerlichen Gift-Küche, wo man es mit Giften wie Essig, Zucker, Salz, Alkohol und Fleisch zu tun hat, muss natürlich genau abgemessen werden, damit man sich nicht vergiftet. Bei naturgemäßen Zutaten fällt das weg und man darf wieder seinem Augenmaß (und seiner Gaumenlust) vertrauen.

## Täglicher Bio-Rhythmus

Bevor ich zu den Rezepten komme, muss ich doch noch etwas zu den Grundprinzipien erläutern.

Es handelt sich um laktovegetarische Vollwertkost (aus Gründen, die ich in meinen Büchern beschrieben habe).

Die Aufstellung der Mahlzeiten orientiert sich am *täglichen Bio-Rhythmus* des Menschen.

Für die Gestaltung der Mahlzeiten ist es wichtig, den täglichen Bio-Rhythmus unseres Stoffwechsels zu beachten.

Die drei Phasen unseres Stoffwechsels werden beschrieben von Harvey und Marylin Diamond in ihrem Bestseller „Fit für's Leben“, der in den 80ern auf amerikanisch und in den 90ern auf deutsch erschien.

Die drei Phasen unseres Stoffwechsels werden aber auch bereits von Are Waerland beschrieben, so z.B. in seinen in den 50er Jahren erschienenen Büchern

„Handbuch der Gesundheit“

und

„Der Weg zu einer neuen Menschheit“

(Humata Verlag, Bad Homburg).

*Periode I:*

*Die Zeit der aktiven Ausscheidung  
und der nach außen gerichteten Tätigkeit.*

*4 – 12 Uhr*

*Periode II:*

*Die Aufnahme der Nahrung und ihre Umwandlung.*

*12 – 20 Uhr*

*Periode III:*

*Die nach innen gerichtete Wirksamkeit,  
Aufspeicherung, Erholung und Erneuerung.*

*20 – 4 Uhr*

(Are Waerland, „Der Weg zu einer neuen Menschheit“)

## 4 – 12 Uhr

Am Morgen scheiden die Zellen ihre Gifte aus und geben sie an die Blutbahn ab. Sehr verschlackte Menschen fühlen sich durch diesen Prozess benebelt. Eine „kräftige“ Mahlzeit, wie Rühreier mit Speck, oder eine übersäuernde, wie Marmeladen-Weißbrot mit Kaffee, stoppen diese Ausscheidung und drängen die Gifte wieder in die Zellen zurück. Der Mensch fühlt sich augenblicklich besser.

Das Anliegen des Gesundheitskünstlers ist es jedoch, diesen natürlichen Prozess nicht zu unterbrechen, sondern zu unterstützen, zum einen durch körperliche Betätigung, die man am besten in die Morgen- und Vormittags-Stunden legt. Zum anderen durch ein angepasstes Ernährungs-Verhalten.

„Frühstücks-Fasten“ ist hierfür eine Möglichkeit, aber das ist gar nicht unbedingt notwendig. Denn durch Obst wird dieser Prozess noch beschleunigt. Der Flüssigkeits- und der Säuregehalt der Früchte wirken hier förderlich.

## 12 – 20 Uhr

Von 12 bis 20 Uhr ist dann die eigentliche Zeit für die Nahrungsaufnahme. Hier können dann gehaltvollere Mahlzeiten wie Gemüse- und Getreidegerichte auf den Tisch kommen. Möglichst sollte man bereits etwa um 18 Uhr zu Abend essen, damit die größte Magentätigkeit beim Zubettgehen bereits abgeschlossen ist.

## 20 – 4 Uhr

Zwischen 20 Uhr und 4 Uhr früh sollte dann logischerweise gar nichts mehr gegessen werden. Diese Zeit ist die beste Zeit für den Nachtschlaf

## Morgens

Für die Unterstützung der Reinigungsphase ist morgens am besten eine Obst-Mahlzeit, bestehend z.B. aus einem frischgemachten Obst-Salat und Grünem Tee (Grüner Tee wirkt basisch und hilft daher zusätzlich bei der Entschlackung).

Hier also ein paar Möglichkeiten für einen *Obst-Salat*.



Es ist günstig, nicht mehr als drei Sorten Obst zu nehmen. Und welche drei?

- ✘ Apfel und Banane machen sich fast immer gut.  
Dazu eine der drei anderen Obstsorten Orange, Mango oder Beeren. Und wieviel?  
- Bis die Schüssel voll ist! Normalerweise einfach:
- ✘ 1 Apfel, 1 Banane und a) eine Handvoll Beeren (tiefgekühlte natürlich vorher auftauen),  
oder b) 1 paar Stückchen Mango oder c) 1 Apfelsine.
- ✘ Weitere Varianten:
  - Apfel und Banane und gemischte Beeren,
  - Apfel und Banane und Ananas (dürfen auch aus der Dose sein, aber unbedingt ungezuckert).
  - Ananas, Banane und Orange (exotisch),
  - Mango, Banane und Orange (exotisch 2).
 Ananas und Mango zusammen wäre schade, weil beide für sich eine Delikatesse sind!



- ✘ Weitere Varianten:
  - Apfel und Banane und Kiwi,
  - Apfel und Banane und Physalis,
  - Kiwi und Orange...



## Mittags

Einiges spricht dafür, mittags kalt zu essen und die warme Mahlzeit lieber auf den Abend zu legen:

- 1.) Man beginnt seine Mittags-Mahlzeit am besten mit Rohkost.  
Dadurch verlängert und vertieft man die morgendliche Entgiftungsphase.
- 2.) Da abends die Leber-Tätigkeit zurückgeht, wird abends eine Rohkost-Mahlzeit schlechter verdaut.
- 3.) Abends kann man besser entspannen und so eine gemütliche und in den meisten Fällen müde machende warme Mahlzeit besser genießen.

### *Salat ist zu Mittag*



Dieser Salat soll nicht nur eine Beilagen-Portion sein, sondern möglichst ein kompletter Gang, bzw. für sich alleine auch schon genügen. Wenn man es bei dem Salat belässt, so ernährt man sich bis zum Abend mit Rohkost.

Hier haben wir als Beispiel einen Tomaten-Gurken-Salat mit schwarzen Oliven und Hüttenkäse.

- ✘ **Zutaten:**  
Tomaten, Gurke, Zwiebeln oder Lauch, Hüttenkäse oder Fetakäse, Sauerkrautsaft, Öl (Rapsöl oder Olivenöl) – Mengen nach Wunsch  
+ 1 wenig Salz und ein wenig getrocknete italienische Kräuter.  
Der Salat mit Sauerkrautsaft braucht keine Extra-Zeit, um zu ziehen.  
Er schmeckt sofort, er schmeckt aber auch noch nach einem Tag im Kühlschrank.
- ✘ **Natürlich kann man mit den Zutaten nach Belieben variieren:**  
Möglich sind auch  
Paprika, geraspelte Möhren, Mais aus der Dose (möglichst ungezuckert),  
grüne Bohnen aus der Dose (dann mit getrocknetem Bohnenkraut),  
etwas Sauerkraut aus der Tüte, Eisbergsalat, Kopfsalat, Feldsalat etc.

- ✘ Wenn man keine Zeit für die Salatzubereitung hat, geht auch ein wenig *Gemüse, das man sich aufschneidet.*



- ✘ Außer Tomaten, Gurken oder Paprika können das auch sein Möhren, Staudensellerie, Fenchel, Blumenkohl etc.
- ✘ Wenn die Rohkost den Mittagshunger nicht gestillt hat, isst man eben noch Brot mit Reform-Margarine und Käse (möglichst fettreich und dafür eiweißarm) oder vegetarischem Aufstrich.
- ✘ Eine gute Sättigungsbeilage für die Mittags-Rohkost sind auch gekochte Pellkartoffeln (mit Schale, siehe auch unter Abends).

## Abends

- ✘ Schmeckt besser als wie es sich anhört: *Gersten-Grütze!*



- ✘ 1 Tasse Gerste grob schroten.
  - ✘ Etwa drei bis vier Tassen Wasser auf dem Herd ansetzen. Während es sich erwärmt, 1 Gemüse-Brühwürfel und etwas kleingeschnittenes Suppengrün reingeben (Menge nach Gusto).
  - ✘ Wenn das Wasser kocht, das Gerstenschrot reingeben und dabei umrühren.
  - ✘ Kurz aufkochen lassen und dabei umrühren.
  - ✘ Herd abdrehen, Topf vom Herd nehmen und auf ein Brettchen stellen, den Deckel draufsetzen und isolieren: Beim Schnellkochtopf zudrehen (Druckisolierung), beim normalen Kochtopf ein paar Tücher drüberlegen (Wärmeisolierung).
  - ✘ Quellen lassen: zwischen 15 Minuten und 5 Stunden (kein Witz, beides funktioniert).
  - ✘ Auftun, auf Wunsch ein wenig Fett oder Öl zugeben und genießen.
  - ✘ Reicht für 1 – 2 Personen.  
Geht genau so mit Roggen, Weizen, Dinkel oder Hafer.
- ✘ Die „*Waerland-Kruska*“



- ✘ *Die Waerland-Kruska ist ein süßes und warmes Getreidegericht, das man aus verschiedenen Getreidesorten herstellen kann. Empfohlen wird eine Fünfkornmischung, z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse. In meinem Bioladen gibt es eine Fünfkornmischung mit Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Buchweizen. Es sieht bestimmt nicht besonders toll aus, aber es schmeckt echt super. Für Milchreis-Fans – Die Waerland-Kruska ist sozusagen die gesunde Variante. Es ist unglaublich, aber es ist ein ganz ähnliches Geschmackserlebnis – nur besser!*



- ✘ 1 Tasse Fünfkornmischung unmittelbar vor der Zubereitung frisch schroten.  
In der Zeit 3 Tassen Wasser im Schnellkochtopf (bei offenem Deckel) zum Kochen bringen.
- ✘ Schrot rein, Trockenfrüchte nach Wunsch (z.B. einfach Trockenpflaumen) und etwas Zimt.
- ✘ Waerland empfiehlt zur Kruska gezuckertes Apfelmus, aber um es gesünder zu machen (und weil Vollkorn mit Zucker sich schlecht verdaut), empfehle ich eine andere Variante:  
Einfach einen frischen Apfel mit reinschneiden.
- ✘ Umrühren, kurz aufkochen lassen.
- ✘ Deckel rauf und fest verschließen, Herd GANZ runterdrehen.  
Aber den Druckkochtopf einfach auf der Herdplatte stehenlassen.  
Und zwar zwischen einer halben und fünf Stunden.
- ✘ Aufmachen, süße Sahne drüber – und genießen...  
(Für Veganer: Statt Sahne tut es auch ein wenig Öl.)
- ✘ Ballaststoff- und vitalstoffreich – lecker und gesund!

### ✘ *Bohnen-Reis*



- ✘ Vollwertkost und Weißer Reis? Vollkornreis schmeckt nicht jedem.  
Er bleibt leider immer etwas gummiartig und entfaltet nicht dieses duftige Reis-Aroma.  
Ich nehme für Reisgerichte Weißen Reis,  
aber ich füge Leinsamen und Kleie (Weizen- oder Haferkleie) hinzu.
- ✘ Dann noch zusammen mit einem Gemüse-Brühwürfel und einem reingeschnittenen Suppengrün gekocht, und die Mahlzeit ist so weit ausgewogen, dass die basischen Mineralien die Säurewirkung vom Weißen Reis auszugleichen vermögen.  
Durchaus vertretbar.  
Wenn ich mal für meine Frau Weiße Nudeln mache, mache ich es genau so.
- ✘ Beim Bohnen-Reis die Bohnen aus der Dose oder aus dem Glas erst ganz zum Schluss reingeben.  
Etwas Bohnenkraut dazu, evtl. ein wenig Pfeffer oder Paprika, fertig.

## ✘ Pellkartoffeln mit Quark



- ✘ Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Mit der Schale verzehren.
- ✘ Den Quark anrühren mit fettreichem Quark, kleingeschnittenem Lauch, Omega3-reichem Öl (Rapsöl oder Leinöl) und etwas Salz und Gewürzen (Knoblauch und evtl. etwas Pfeffer). Wenn zusätzliche Säuerung gewünscht ist, dann nicht mit Zitronensaft, sondern mit Sauerkrautsaft.
- ✘ Natürlich kann man in den Quark statt Lauch auch eine Zwiebel reinschneiden.
- ✘ Auf Wunsch Gemüse-Rohkost dazu (à la Waerland, nicht zu viel und nicht zu spät am Abend, wegen der Leber).
- ✘ Als Getränk ganz wunderbar, statt einem Glas Wein: Traubensaft mit Wasser gemischt.



## Perfektion oder Machbarkeit

Traubensaft mit Wasser gemischt - Uuuups?

Da habe ich doch glatt die Plastikflaschen mit aufs Foto gebracht.

Muss ich natürlich ganz schnell in Glasflaschen umgießen und das Foto nochmal machen, oder?  
Getränke in Plastikflaschen sind doch nicht gesund, oder?

So einiges ist nicht optimal. Meine Zutaten sind auch nicht alle biologisch angebaut.

Ich vertrete hier nicht den Anspruch, perfekt zu sein.

Ich halte diesen Anspruch für tödlich.

### *Das Bessere ist der Feind des Guten.*

Wer die Perfektion anstrebt, bewegt meistens gar nichts in seinem Leben, weil es die wunderbarste Ausrede der Welt ist, dass das Perfekte ja doch nicht erreichbar sei.

Ich möchte hier einen Weg aufzeigen, der für jeden unmittelbar gangbar ist.

Vielleicht haben wir alle irgendwann eine Wasserreinigungsanlage im Haus oder einen Zugang zu reinem frischem Quellwasser oder zumindest die Möglichkeit, bestes Glasflaschenwasser einzukaufen.

Aber auch, wenn es noch nicht so weit ist, ist es ein Gewinn, von CocaCola, Limonade und gezuckertem Eistee in Plastikflaschen auf Wasser in Plastikflaschen umzusteigen! Also lasse ich das Foto.

Deshalb habe ich hier wiederholt auch Zutaten aus der Konservendose mit einbezogen.

- ✘ Ein weiterer Vorschlag, der im Sinne einer naturgemäßen Gesundheitslehre sicher ebenso nicht „politisch korrekt“ ist:

*Pellkartoffeln zum Abend schmecken auch mal gut mit Tiefkühlgemüse.*



## Morgens-Mittags-Abends

Nun kommen wir zum *Frischkornbrei*.



Ich biete hier eine Müsli-Variante nach eigenem Rezept und weiche ein wenig von Bircher-Benner, Bruker oder Schnitzer ab.

- ✘ Zunächst mal: Was soll man mit einem Esslöffel Getreide?  
Auch zwei sind zuwenig. Nach Bircher-Benner soll ja „d'Spys“ mehr eine Apfelspeise sein.  
Aber dennoch reicht mir die Esslöffel-Methode nicht aus.  
Man nehme eine halbe Tasse Hafer, frisch geschrotet und weiche ihn in der Schüssel ein. Zusammen mit einem Esslöffel (hier ist er angebracht) Haselnüssen. Im Original-Rezept werden die Haselnüsse erst zum Schluss in den Brei vermahlen. Ich finde die Quell-Methode im Ganzen sinnvoller. Denn Haselnüsse saugen enorm Wasser auf und werden dadurch sehr viel bekömmlicher. Haferschrot und ganze Haselnüsse etwa 3 – 12 Stunden weichen lassen.
- ✘ Dann schneide man frisch vor dem Verzehr einen Apfel und eine Banane hinein. Den Apfel nicht raffeln. Weniger Oxidation bedeutet mehr Vitamin C.  
Mehr nicht. Das ist eine Delikatesse und läuft dem raffiniertesten Fertig-Müsli locker den Rang ab.
- ✘ Man kann natürlich problemlos variieren mit:  
Mangos, Beeren, Physalis, Aprikosen, Pflaumen, Pfirsichen etc.

- ✘ Allerdings würde ich keine Zitrusfrüchte nehmen, weder Zitronensaft noch Orangenschnitze. Fruchtsäuren und Getreide zusammen ist an sich eine unphysiologische Mischung, die zu alkoholischer Gärung führen kann. Für mich selber überraschend war, dass frische Äpfel und Hafer zusammen sich so gut vertragen. Aber den normalerweise empfohlenen Zitronensaft lehne ich fürs Müsli ab. Bei gequollenem Getreide findet eine milchsäure Gärung statt. Es ist eine vollkommen andere Säure, und es ist auch sauer genug.
  
- ✘ Müsli und Frischkornbrei werden ja gerne als Frühstück empfohlen. Im Sinne der morgendlichen Reinigungsphase aber ist normalerweise sicher ein reines Obstfrühstück vorzuziehen. Der Frischkornbrei ist für den Morgen nur dann empfehlenswert, wenn man das Gefühl hat, dass man vom Obstsalat alleine nicht satt wird, oder wenn man ausnahmsweise mal morgens eine Mahlzeit benötigt, die für eine lang andauernde Sättigung sorgt. Ansonsten durchaus als vollwertige Mahlzeit für mittags oder abends zu empfehlen. Wenn nicht ausreichend, dann mit Broten ergänzen.

## Ein alltagstauglicher Vollwertweg

Denken Sie nicht zuviel an dogmatische Regeln oder an eine „linientreue“ Waerland-, Bruker- oder Schnitzer-Kost.

Finden Sie Ihren eigenen Stil und gehen Sie die Schritte, die für Sie *heute* machbar sind.

Beziehen Sie das mit ein, was Ihnen zur Verfügung steht und was Ihnen gut schmeckt.



*Guten Appetit!*