



Ernährung
Wohlbefinden

Lebensstil

Gespräch mit der Gynäkologin **Gelsy Villanueva**
und anschließende Verkostung

Benessere fisico, alimentazione e stili di vita

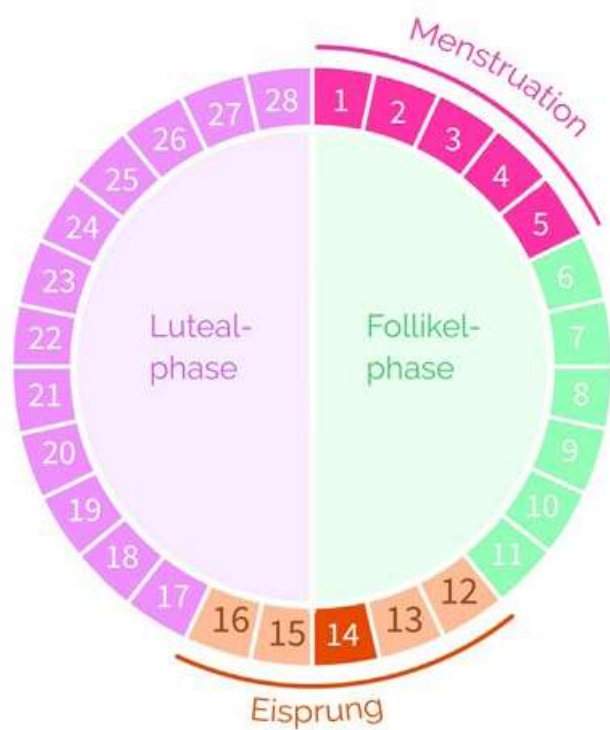
Dialogo aperto con la ginecologa Gelsy Villanueva con assaggio culinario finale



urania⁺
lernen plus. più che sapere

**FRAUEN
MUSEUM**
MUSEO DELLE DONNE | MERANO

MONATSZYKLUS



Notizen

Die richtige Ernährung für die einzelnen Zyklusphasen

Während der Blutung

Der Körper braucht aufgrund des Blutverlustes viel Vitamin-C und Eisen. Leberfreundliche Nahrungsmittel unterstützen das Hormongleichgewicht und entzündungshemmende Nahrungsmittel helfen gegen Schmerzen.

EISEN

- Spargel
- Mangold
- Spinat
- Linsen
- Kichererbsen
- Hirse
- Quinoa
- Pinienkerne
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Mohn
- Sesam
- Petersilie
- Thymian
- Kurkuma
- Kumin (Kreuzkümmel)

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE NAHRUNGSMITTEL

- Kurkuma
- Ingwer
- Beeren
- Kirschen

VITAMIN-C

- Rote Paprika
- Brokkoli
- Fenchel
- Peperoncino
- Rucola
- Erdbeeren
- Kiwi
- Trauben
- Mango
- Tomaten
- Zitrusfrüchte
- Johannisbeeren

FÜR DIE LEBER

- Brokkoli
- Blumenkohl
- Spargel
- Rosenkohl
- Knoblauch
- Weißkohl
- Spinat

Follikelphase

Vorbereitung auf den Eisprung

B-Vitamine, Zink, Calcium und Vitamin C fördern die Freigabe und die Einnistung der Eizelle. Wer schwanger werden möchte, sollte in dieser Phase besonders auf seine Ernährung achten.

GRÜNES BLATTGEMÜSE UND KOHLGEMÜSE

- Gartensalat
- Romanasalat
- Grünkohl
- Spinat
- Pak Choi
- Rucola
- Löwenzahn
- Wirsing
- Spitzkohl
- Weißkohl
- Rosenkohl
- Brokkoli

ZINK

- Mohn
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne

GUTE FETTE

- Avocado
- Walnüsse
- Chiasamen
- Leinsamen
- Kokosöl
- Mandelmilch

CALCIUM

- Griechischer Vollfettjoghurt
- Tahini
- Hummus
- Chiasamen
- Mandeln
- Sesam
- Feigen
- Grünes Blattgemüse
- Petersilie

Mein Menstruationskalender

14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ine Stimmung ein: GUT :) Geht SO ! ALLES DOOF :(

Il mio calendario delle menstuzioni

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Januar													
Februar													
März													
April													
Mai													
Juni													
Juli													
August													
September													
Oktober													
November													
Dezember													

Trage De

Lutealphase

Warme, weich gekochte, vorgeweichte, geschmorte oder gedünstete Gerichte eignen sich in dieser Zeit am besten. Auf Salat, hartes und rohes Obst (besonders Äpfel) und Nüsse sollte in dieser Phase, wenn möglich, verzichtet werden.

ORANGEFARBENES GEMÜSE

- Karotten
- Kürbis
- Süßkartoffeln

BLATTGEMÜSE

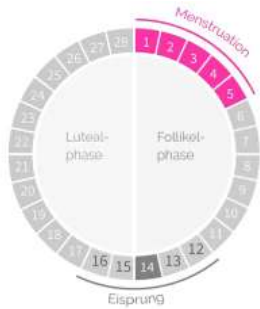
- Mangold
- Spinat
- Löwenzahn

- Ananas

TEES

zwischen den Mahlzeiten

- Zimt
- Fenchel
- Süßholz
- Brennnessel
- Pfeffermine
- Ingwer
- Kamille

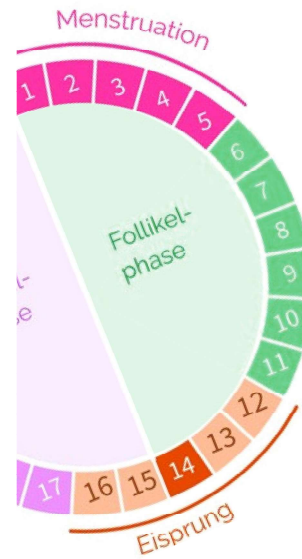


POWER-SMOOTHIE

aus „Vegan mit Plan. Gesunde Ernährung mit Nachhaltigkeit“
von Dr. med. Christian Thuile

ZUBEREITUNG
Alles mixen und genießen.

ZUTATEN für 1 Portion
½ Banane
100g Himbeeren (auch TK)
150ml Mandelmilch
1 kleine Rote Bete (gekocht)



EIWEISSBROT

MIT HANF- & LEINMEHL
von rapunzel.de → Rezepte

ZUBEREITUNG
Den Backofen vorheizen auf 180°C Ober- und Unterhitze. Quark und Eier gut vermengen. Anschließend Walnusskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen hinzufügen. In einer separaten Schüssel Leinmehl, Hanfmehl, Flohsamenschalen, Brotgewürz und Salz miteinander vermischen. Dann beide Mischungen gut miteinander verkneten. Anschließend den Teig für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Nun aus dem Teig einen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem feuchten Messer oben einschneiden. Das Eiweißbrot ca. 60 Minuten bei 180°C backen.

ZUTATEN

150 g Magerquark
4 Eier
40 g Walnusskerne, gehackt
6 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Leinsamen
6 EL Hanfmehl
3 EL Leinmehl
1 EL Flohsamenschalen, gemahlen
2 TL Brotgewürz, gemahlen
1 TL Salz



SCHLANKMACHER-SMOOTHIE

aus „Vegan mit Plan. Gesunde Ernährung mit Nachhaltigkeit“
von Dr. med. Christian Thuile

ZUBEREITUNG
Alles mixen und genießen.

ZUTATEN für 1 Portion
125g Schwarzbereen (auch TK)
50g Tiefkühlerbsen
150ml grüner Tee

KOHL-SUPPE MIT INGWER
aus „Schrot & Korn 01/2019“

ZUTATEN für 4 Portionen
 | Zwiebel
 | Knoblauchzehe
 | Stück Ingwer
 200 g Weißkohl
 200 g Wirsing
 200 g Spitzkohl
 2 Karotten
 2 EL Olivenöl
 1,5 l Gemüsebrühe

| Birne
 Salz, Pfeffer
 Saft 1/2 Zitrone
 | Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Ingwer sehr fein hacken. Weißkohl, Wirsing und Spitzkohl putzen, Karotten schälen und alles in Streifen oder Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Gemüse zufügen, kurz anschwitzen, Brühe angießen. 15 Min. köcheln lassen. Birne waschen, vierteln (Kernhaus entfernen) und in dünne Scheiben schneiden. Zufügen und weitere 10-15 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.



ZUTATEN für 2 Portionen
 | Avocado
 | handvoll frische Spinatblätter
 | Banane
 | Kiwi
 | EL Agavendicksaft
 150g Skyr/Joghurt
 | Kiwi & Mandelsplitter

AVOCADO-KIWI-SMOOTHIE-BOWL
aus „Frühstück mal anders“
von Barbara Prast

ZUBEREITUNG

Die Avocado halbieren, entkernen und schälen. Die Spinatblätter waschen und ausdrücken. Die Banane und die Kiwi schälen. Das Obst mit den anderen Zutaten in einen Stabmixer geben und mixen. In zwei Schalen füllen und mit dem Obst garnieren.



ZUTATEN für 2 Portionen
 40 g Chiasamen
 60 ml Milch (o. Mandel-/Kokosmilch)
 1/2 Banane
 | EL Leinsamen
 | TL Sonnenblumenkerne
 | EL Mandeln, gerieben

CHIA-PORRIDGE
aus „Heilende Hormone“
von Belinda Kirkpatrick und Ainsley Johnstone

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit 185 ml Wasser in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren 5 Minuten erwärmen. Nach Geschmack mit Himbeeren, Rosinen und Haselnüssen garnieren.



BUCHWEIZENWAFFELN/ PFANNKUCHEN

von Dora Hölzl Waldthaler Biologin,
Ernährungsberatung, Kräuterfachfrau & Bioköchin

ZUBEREITUNG

Buchweizenmehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Eier mit Süßungsmittel, einer Prise Salz und zerlassener, abgekühlter Butter schaumig aufschlagen. Erst das Mineralwasser einrühren und dann das Mehlgemisch dazu geben. 20 Minuten ruhen lassen. Das Waffeleisen mit wenig Kokosfett einfetten und portionsweise goldbraune Waffeln backen. Gut passt dazu Apfelkompott oder Schlagsahne oder Schmand oder Crème fraîche mit frischem Obst oder Marmelade oder Kokosblütensirup oder...

Tipp:
Wer kein Waffeleisen hat kann aus der Masse auch Pfannkuchen backen.

- ZUTATEN**
- 200g Buchweizenmehl oder 100g Buchweizenmehl und 100g geröstete, geriebene Haselnüsse
 - 3 Eier
 - 120g Butter, zerlassen oder Kokosfett
 - 250ml Mineralwasser mit Kohlensäure oder Milch oder halb Milch und halb Mineralwasser (mit Mineralwasser werden die Waffeln schön knusprig).
 - 40g Zucker oder Honig oder.... weglassen für die salzige Variante
 - 1 Prise Salz
 - 25g Speisestärke
 - 2 TL Backpulver

BLUMENKOH-LINSEN- PFANNE

von springlane.de

ZUTATEN

- 2 kleine Zucchini
- 4 Karotten
- 200 g rote Linsen
- 450 g Blumenkohl
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g griechischer Joghurt
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel, Möhren und Blumenkohl 3 Minuten anbraten. Linsen und Zucchini hinzufügen und 2 Minuten mit erhitzen. Brühe dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Griechischen Joghurt mit Petersilie mischen und mit der Zucchini-Linsen-Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

MANGOLDSUPPE

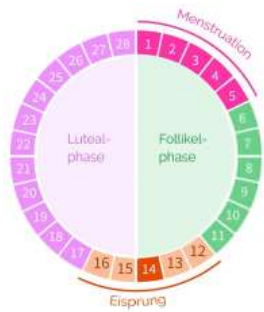
von lenasfoodforfriends.de

ZUTATEN

- 600ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 300g Mangold
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 3 EL Erdnussmus
- 2 EL Olivenöl
- geriebene Muskatnuss
- Salz
- ggf. Kürbiskernöl, Sahne, Kokosmilch, Crème fraîche, geröstete Kerne und Saaten zum Servieren

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In 2 EL Öl glasig anschwitzen. Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Den Mangold und Kartoffeln waschen und in Streifen bzw. Würfel schneiden und in die kochende Gemüsebrühe geben. 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Mangoldsuppe pürieren, bis sie gleichmäßig cremig ist. Anschließend das Erdnussmus hinzugeben. Zum Schluss mit Salz und einer guten Prise geriebener Muskatnuss abgeschmeckt werden.



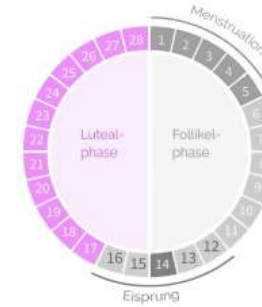
BROKKOLI-SUPPE

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und gründlich waschen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls schälen und hacken. Beides in Rapsöl glasig dünsten. Den Brokkoli kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und so lange köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist. Alles mit einem Stabmixer pürieren, die Sahne unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

ZUTATEN

- 500g Brokkoli
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel
- 100 ml Sahne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Prise Muskatnuss



KÜRBISWAFFELN MIT MOHN

aus „Schrot & Korn 01/2017“

ZUBEREITUNG

Kürbis entkernen, grob würfeln und bei mittlerer Hitze in reichlich Wasser 10 Minuten garen. Anschließend abgießen und zusammen mit Mandeldrink, Ahornsirup und Apfelessig fein pürieren. Mehl, Mohn, Backpulver, Natron und Gewürze vermengen. Kürbismischung unterheben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Waffeleisen mit etwas Öl einpinseln, Teig einfüllen und jede Waffel goldbraun backen.

ZUTATEN für 8 Waffeln

- 150 g Hokkaido
- 200 ml Mandeldrink
- 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Apfelessig
- 200 g Dinkelmehl
- 3 EL Mohn
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Ingwer
- 1/4 TL Kardamom
- 2 EL Öl

ZUTATEN

- 75g Kürbiskerne
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 5 EL Kürbiskernöl
- 5 EL Oliven-/Rapsöl
- 2 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- Salz und Pfeffer
- 50g Parmesan
- 1 TL Thymian
- Saft und Schale einer halben Bio-Zitrone

KÜRBISKERNPESTO

von Dora Hölzl Waldthaler Biologin, Ernährungsberatung, Kräuterfachfrau & Bioköchin

ZUBEREITUNG

Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Petersilie, Knoblauch und Kürbiskerne fein pürieren. Die restlichen Zutaten gut untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

HAWAII-PORRIDGE

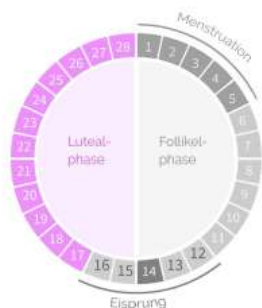
aus „Frühstück mal anders“ von Barbara Prast

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze und ständigem Rühren 5 Minuten kochen. In zwei Schalen füllen und mit Früchten (Banane, Ananas, Kokosraspeln) garnieren.

ZUTATEN für 2 Personen

- 150 g Kokosmilch
- 50 g Ananassaft
- 90 g Haferflocken
- 20 g Kokosflocken
- 1/2 TL Zimt
- 300 g Wasser



BANANA BREAD CON FARINA SEMINTEGRALE

da cucinabotanica.com

PREPARAZIONE

In un mixer, mettete tre banane mature fatte a pezzetti. Aggiungete 150 ml di bevanda di soia, 70 g di zucchero, 1 cucchiaino di cannella e frullate. Ora versate, a poco a poco, anche la farina, frullando velocemente. Aggiungete il lievito e un pizzico di sale, frullando velocemente un'ultima volta. Ora versate il composto ottenuto direttamente nella vostra teglia (la mia è 28x12 cm). Potete cospargerlo con altra cannella e spezzettare 50 g di cioccolato fondente da integrare nell'impasto. Infornate per mezz'ora a 180 gradi, controllandolo di tanto in tanto.

INGREDIENTI

3 banane mature
150 ml bevanda di riso
70 g zucchero di canna
200 g farina semintegrale
1 bustina di lievito (16g)
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di cannella

Facoltativo: 50 g di cioccolato fondente

ZUBEREITUNG

Meersalz in eine feuerfeste Form geben. Süßkartoffeln waschen, trockentupfen, mit Öl einreiben. Auf dem Salzbett bei 180 °C Ober-/Unterhitze 45 Min. backen. Spargel in restlichem Öl braten. Kurz vor Ende Knoblauch zugeben und salzen. Spargel in Stifte schneiden. Lauwarme Süßkartoffeln der Länge nach halbieren. Leicht aushöhlen. Kartoffelmasse zerdrücken, mit Salz, Butter und Schalotten vermengen. Kartoffeln damit füllen. Mit Spargel und Käse belegen. Im Ofen 5 Min. überbacken. Gut dazu passt: eine Creme aus Frischkäse, Sauerrahm o.Ä.

GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL

aus „Schrot & Korn 05/2019“

ZUTATEN

200 g grobes Meersalz
4 große Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
12 Stangen grüner Spargel
½ Zehe Knoblauch, zerdrückt
Salz
1 EL Butter
1 Schalotte, fein gewürfelt
150 g Bergkäse in Scheiben

BROKKOLICURRY MIT ROTEN LISEN

von weighwatchers.com

ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln und andünsten. Knoblauch und Gewürze zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Karotten schälen und ebenfalls würfeln. Linsen waschen und zusammen mit den Karotten, dem Brokkoli und der Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Die Hitze herunterdrehen und abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und weitere 5 Minuten (unbedeckt) köcheln lassen.

ZUTATEN

1 Zwiebel
2 Karotten
250g rote Linsen
2 EL Öl
1 Knoblauchzehe
1 Brokkoli
400ml Kokosmilch
400ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
2 TL Koriandersamen
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver



QUINOA CON CECI SPEZIATI E PATATE DOLCI AL FORNO

da cucinabotanica.com

PREPARAZIONE

Per condire la quinoa gi cotta, tagliate mezza patata dolce (o una piccola) a strisce e stendetele su una teglia ricoperta di carta da forno. Condite con po' d'olio, sale e cuocetele in forno statico a 220 gradi per 20 minuti. Una volta cotte, tenetele da parte. Nel frattempo prendete 100g di ceci già cotti, vanno benissimo quelli in barattolo. Potete anche usarli così, al naturale, ma vi suggerisco di farli saltare in padella con delle spezie, per aumentare il loro valore nutritivo: una puntina di curcuma, pepe nero, e paprica. Due minuti a fuoco medio, mescolando, e i ceci sono pronti. Bene, ci siamo: quinoa, un po' di spinacino, le patate che nel frattempo si sono cotte, e i nostri ceci speziati. Per finire, potete aggiungere un po' di mandorle in scaglie e della salsa tahina, che è fatta solo di semi di sesamo, frullati fino a diventare una crema.

INGREDIENTI

150g di quinoa cotta
(equivalgono a 70-80 g di quinoa secca)

mezza patata dolce
(circa 120 g)

100 g ceci già cotti

1 manciata di spinacino
(o altra insalata)

mezzo cucchiaino di curcuma

1 puntina di pepe

1 puntina di paprica

sale

olio

topping (facoltativo)

1 cucchiaio di mandorle

in scaglie

1 cucchiaio di salsa tahina

KURKUMA-TEE

aus „Heilende Hormone“
von Belinda Kirkpatrick
und Ainsley Johnstone

ZUTATEN für 2 Portionen

60 ml Kokosmilch

125 ml Mandelmilch

60 ml Wasser

1 TL Kurkuma, gemahlen

1 TL Zimt, gemahlen

1 Prise schwarzer Pfeffer

1 Sternanis

1/2 TL Kardamom

1 TL Orangenschale

1 TL Honig



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten unter Rühren erwärmen. Absieben und trinken.



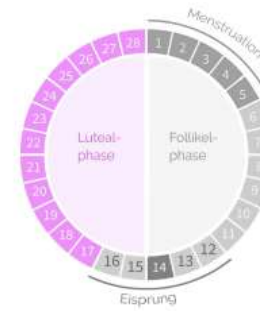
KICHERERBSEN-EINTOPF

aus „So genießt Südtirol – 33 x Vegetarisch“
 von Heinrich Gasteiger, Gerhard Wiese
 und Helmut Bachmann

- ZUTATEN für 4 Portionen**
 150 g getrocknete Kichererbsen
 50 ml Olivenöl
 150 g Lauch
 oder Zwiebeln,
 in kleine Würfel geschnitten
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 2L Wasser
 Salz
 1 TL Ingwer, gerieben
 1 TL geriebene Kurkumawurzel
 oder Kurkumapulver
 120 g Fenchelknolle,
 in Würfel geschnitten
 150 g Tomaten, geschält
 und in Würfel geschnitten
 100 g gekochte Erbsenschoten
 oder grüne Bohnen
 1 EL Petersilie, fein geschnitten
 1 EL Basilikum, fein geschnitten

ZUBEREITUNG
 Kichererbsen waschen und etwa
 10 Stunden in kaltem Wasser
 quellen lassen, dann abseihen.
 In einem Topf Olivenöl erhit-
 zen, Lauch und Knoblauch darin
 andünsten, Kichererbsen dazu-
 geben. Mit Wasser aufgießen und
 zugedeckt etwa 1 Stunde kochen
 lassen. Am Ende der Garzeit
 salzen (zu frühes Salzen verhärtet
 den Zellkern der Kichererbsen,
 und sie bleiben hart). Ingwer, Kur-
 kuma und Fenchel dazugeben und
 weitere 10 Minuten kochen lassen.
 Tomaten und Erbsenschoten oder
 Bohnen dazugeben noch einige
 Minuten mitkochen, mit Petersilie
 und Basilikum würzen.

Tipp:
 Hülsenfrüchte schmecken besonders gut, wenn man sie 2 Tage
 lang in kaltem Wasser einweicht (nach dem 1. Tag Wasser
 wechseln) und anschließend nach Packungsanweisung kocht.



**KAROTTEN-SÜSSKARTOFFEL-
 INGWER-SUPPE**

aus „Vegan für mich 06/2019“

ZUBEREITUNG

Die Karotten und Süßkartoffeln schä-
 len und zusammen mit der Zwiebel
 klein schneiden. Die klein geschnittene
 Zwiebel bei mittlerer Hitze mit Oli-
 venöl in einem Topf andünsten. Die
 Karotten und Süßkartoffeln zusammen
 mit dem geriebenen Ingwer in den
 Topf geben, 5 Min. mitdünsten und
 mit Orangensaft ablöschen. Die Brühe
 dazugeben und ca. 15 Min. köcheln
 lassen, bis das Gemüse weich ist.
 Anschließend mit Kreuzkümmel und
 Curry würzen. Die Suppe pürieren,
 mit Pfeffer und Salz abschmecken und
 in vier Portionen aufteilen.

- ZUTATEN für 4 Portionen**
 400g Karotten
 200g Süßkartoffeln
 600ml Gemüsebrühe
 120 ml Orangensaft
 1 Zwiebel
 1 Stück Ingwer (ca. 20g)
 1 TL Olivenöl
 1 TL Currypulver
 1 Msp. Kreuzkümmel

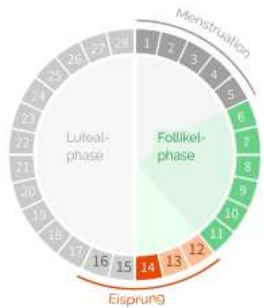
ZIMT-KÜRBIS

aus „Schrot & Korn 01/2017“

- ZUTATEN für 4 Portionen**
 800 g Hokkaido-Kürbis
 1 TL Koriander
 2 TL Fenchelsamen
 1/4 TL schwarzer Pfeffer, ganz
 1 TL Zimt, gemahlen
 1/2 TL Kurkuma, gemahlen
 3 EL Kokosöl
 Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C)
 vorheizen. Kürbis halbieren, Kerne
 entfernen. Kürbis in 1,5 cm dicke Spal-
 ten schneiden. Koriander mit Fenchel-
 samen und Pfeffer fein mörsern. Mit
 restlichen Gewürzen, Kürbis und dem
 leicht erwärmten Kokosöl in einer
 Schüssel gut durchmischen. Mit Salz
 würzen. Kürbis auf ein mit Backpapier
 belegtes Backblech geben. Auf mittlere
 Schiene 20-25 Minuten garen, bis
 der Kürbis weich ist.



VIERERLEI KOHL MIT MOHN

aus „So genießt Südtirol – 33 x Vegetarisch“
von Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und
Helmut Bachmann

ZUBEREITUNG

Rosenkohl putzen und vierteln.
Olivenöl erhitzen, Rosenkohl, Blumenkohl und Romanesco darin anschwitzen. Mit Salz würzen. Einen Teil der Gemüsebrühe angießen und mit leicht geöffnetem Deckel etwa 10 Minuten dünsten lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Zwiebel in Ringe schneiden und mit Brokkoli zu den anderen Kohlsorten geben. Die restliche Gemüsebrühe zufügen und noch einmal etwa 5 Minuten dünsten, bis alle Kohlsorten gar sind. Mohn und Sesamöl zum Gemüse geben, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf Tellern anrichten und mit gedünstetem Schwarzkohl garnieren.

ZUTATEN

- 200g Rosenkohl
- 4 EL Olivenöl zum Dünsten
- 150g Blumenkohlröschen
- 150g Romanescoröschen
- Salz
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 150g Brokkoli
- 1 EL Mohn, gemahlen
- 1 EL Sesamöl
- Salz und Pfeffer
- 16 gedünstete Schwarzkohlblätter zum Garnieren



ZUCCHINI-LINSENSUPPE MIT ZITRONE

aus „Zucchini. Ein Erste-Hilfe-Handbuch für die Ernteschwemme“ von Irmela Erckenbrecht

ZUBEREITUNG

Linsen in der Gemüsebrühe eine halbe Stunde köcheln lassen. Zitrone auspressen und Schalenhälften aufbewahren. Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten, Kartoffel, Sellerie und Pfeffer zugeben und einige Minuten mitdünsten lassen. Ausgepresste Zitronenhälften und Gemüse Mischung zu den Linsen geben und weitere zehn Minuten köcheln. Nun Zucchini, Koriander und Kreuzkümmel zugeben und noch einmal zehn Minuten kochen. Zum Schluss Zitronenhälften herausnehmen, Kräuter unterrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

ZUTATEN

- 1 Tasse Linsen
- 6 Tassen Gemüsebrühe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 3 EL Olivenöl
- 1 Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 Tasse Sellerie, gewürfelt
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Tasse Zucchini, gewürfelt
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/4 Tasse Korianderblätter, gehackt
- 1/4 Tasse Petersilienblätter, gehackt
- Salz

**INSALATA
DI BROCCOLI**

da „Mangiare vegetariano“
di Carla Barzanò

INGREDIENTI per 4 persone
400 g di broccoletti
200 g di carote
1 avocado piccolo
il succo di 1 limone
2 cucchiari di prezzemolo
tritato fine
1 cucchiario di semi di zucca
3 cucchiari di olio d'oliva
1 cucchiaino di zenzero
grattugiato
sale marino

PREPARAZIONE

Lavate i broccoletti, puliteli, eliminate le foglie e separate le cimette. Togliete la parte esterna del gambo e riducete il cuore a tocchetti. Lavate le carote, spelatele e tagliatele a tocchetti. Mettetele nel cestello per la cottura a vapore e, dopo 2-3 minuti di cottura, unite i broccoli; cuocete altri 4-5 minuti. Condite con un'emulsione di olio, succo di limone e sale. Aggiungete il prezzemolo, lo zenzero, i semi di zucca leggermente tostati, mescolate e servite subito.



HUMMUS ALL'AVOCADO

da cucinabotanica.com

INGREDIENTI per 4 persone
250 g ceci già cotti
1 avocado medio
3-4 foglie di spinacino
3 cucchiari tahini
pepe qb
mezzo spicchio d'aglio
1 cucchiaino di sale
2 cucchiari olio
Il succo di mezzo limone

PREPARAZIONE

Mettete tutti gli ingredienti nel mixer e tritate finché il vostro hummus non assumerà una consistenza cremosa. Se fosse necessario, potete aiutarvi con un po' d'acqua. Una volta raggiunta la consistenza che preferite, potete smettere di frullare. Questo hummus all'avocado si conserva in frigorifero fino a 3 giorni.



**GERÖSTETER
BLUMENKOHLSALAT**

aus „Schrot & Korn 07/2014“

ZUTATEN für 4 Portionen
1 mittelgroßer Blumenkohl
6 EL Olivenöl
Salz
2 EL Haselnusskerne
1/2 Granatapfel
2 EL Agavendicksaft
3 EL Zitronensaft
1/2 TL gemahlener Zimt
1/2 Bund Minze
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. In einer ofenfesten Form mit 3 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz mischen. Im Ofen 25-30 Minuten backen, bis die Röschen goldgelb und leicht knusprig sind. Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen, dabei den Saft auffangen. Granatapfelsaft mit Agavendicksaft, Zitronensaft, Zimt und übrigen 3 EL ÖL verrühren. Die Soße mit Haselnüssen, Granatapfelkernen und Blumenkohl in der Form mischen. Lauwarm oder ganz abkühlen lassen. Minze grob hacken, untermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

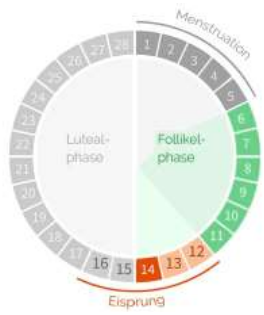
**GRÜNKOHLSALAT
MIT Roter Bete**

aus „Schrot & Korn 01/2019“

ZUTATEN
250 g Grünkohl
2 Karotten
2 Rote Bete
1 EL Ahornsirup
Saft einer Limette
Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern und die Blattrippen entfernen. Blätter mit einem scharfen Messer in möglichst feine Streifen schneiden. Karotten und Rote Bete schälen und mit einer Gemüsereibe in hauchdünne Scheiben hobeln. Ahornsirup mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. 15 min ziehen lassen.



HUMMUS

da cucinabotanica.com

PREPARAZIONE

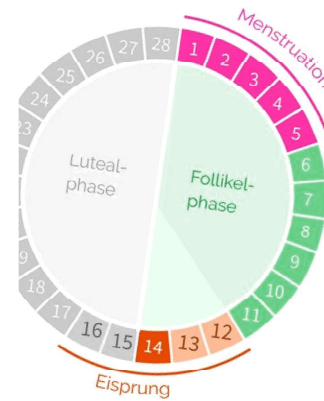
Inserite i ceci nel frullatore e bagnateli con il succo di limone.

Aggiungete tutti gli altri ingredienti, tenendo il sale e l'acqua da parte. Frullate fino a ottenere una consistenza molto cremosa.

Aggiustate di sale e aggiungere l'acqua piano piano, se si desidera una consistenza più fluida. Continuate a frullare finché i sapori non si amalgamano bene. C'è chi preferisce un hummus molto „liscio“ e chi più granuloso, io faccio parte della prima squadra.

Mettete l'hummus in una ciotola e terminare con un'ultima macinata di pepe, un filo di olio e prezzemolo.

- INGREDIENTI per 4 persone**
 250 gr di ceci già cotti
 Il succo di un limone
 Uno spicchio d'aglio privato della buccia e dell'anima (o parte verde)
 Un cucchiaio abbondante di salsa Tahini
 Qualche macinata di pepe
 1 pizzico di sale
 2-3 cucchiari d'olio
 Mezzo bicchiere d'acqua
 Se piace, prezzemolo fresco



VELLUTATA DI PATATE E CAVOLO VIOLA CON FINOCCHI GRATINATI

da cucinabotanica.com

INGREDIENTI

- VELLUTATA**
 2 patate medie, bollite
 200-300g di cavolo cappuccio viola
 mezza cipolla rossa
 1 cucchiaino di aceto
 400 ml di latte di soia NON zuccherato e senza aromi (es: Sojasun al naturale)
 mezzo cucchiaino di sale
 olio evo qb

- FINOCCHI GRATINATI**
 3-4 finocchi di medie dimensioni
 4 cucchiari di pangrattato
 mezzo cucchiaino di sale
 olio evo qb

PREPARAZIONE

Pulite e tagliate i finocchi a tocchetti e disponeteli in una casseruola spennellata con un filo d'olio. Salateli e ricopriteli con un velo di pangrattato. Aggiungete un filo d'olio e infornate a 200 gradi in forno statico, per 40 min.

Nel frattempo fate soffriggere, in una grande padella, mezza cipolla rossa con 2 cucchiari d'molio.

Appena la cipolla sarà dorata, aggiungete il cavolo cappuccio tagliato a strisce sottili. Salatelo e versateci sopra un cucchiaino d'aceto, qualsiasi aceto dal colore chiaro andrà bene: servirà per far brillare il suo bellissimo colore e a mantenerlo vivace.

Cuocete mescolando per qualche minuto, aggiungete mezzo bicchiere d'acqua, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa per 10 minuti, facendo attenzione e aggiungendo un po' di acqua se necessario.

Terminata la cottura aggiungete due patate bollite e il latte di soia. Portate tutto a ebollizione, spegnete la fiamma e frullate il tutto con un frullatore a immersione, regolando di sale.

Una volta terminata la cottura dei finocchi, estraeteli dal forno e serviteli insieme alla vellutata.

GUACAMOLE

ZUTATEN

- 1 Avocado
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 1 EL Zwiebel, gehackt
 1 Spritzer Limette o. Zitrone
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Einfach gewürfelte, reife Avocados mit einer Gabel zerdrücken, Limettensaft, Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Nach Belieben kann die Guacamole noch mit Chilischoten, Peperoni, Tomaten, Mais und/oder Paprikagewürz verfeinert werden.

GEBRATENER

GEWÜRZBLUMENKOHL

von eatsmarter.de

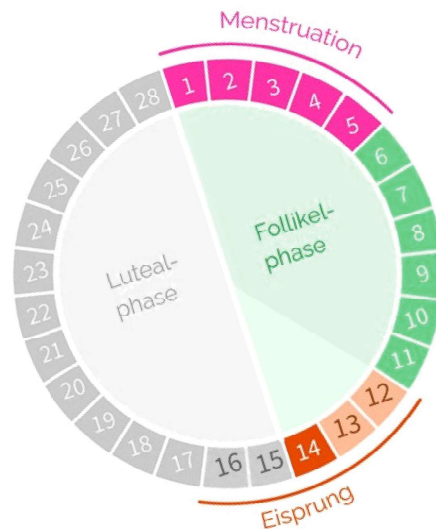
ZUTATEN

- 1 kg Blumenkohl
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 3 frische Lorbeerblätter
- 1/2 TL Schwarzkümmel
- 1/2 TL Koriander
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und halbieren. Die vorbereiteten Zutaten mit den Lorbeerblättern in eine Ofenform geben.

Kümmel, Koriander, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl verrühren. Gewürzöl unter den Blumenkohl mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft) ca. 25 Minuten goldbraun braten.



SPINAT-SHAKSHUKA“

MIT „AVOCADO-EI“

aus „Schrot & Korn 04/2019“

ZUBEREITUNG

Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in kleine Würfel, Paprika in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen. Hälfte der Einlegeflüssigkeit auffangen. Spinat im kalten Wasser waschen.

3 EL Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen, Paprika zugeben und mitdünsten, Tomatenmark unterrühren. Tomaten und Hälfte der Kichererbsen zugeben. Mit Kreuzkümmel, Paprikagewürz, Salz, Zucker, Chili und Pfeffer abschmecken. Soße ca. 10 Minuten köcheln lassen. Spinat unterrühren (einige Blätter für die Deko beiseite legen) und leicht zusammenfallen lassen.

Hummus: Siehe Seite 18

Avocados halbieren. Kern entfernen. Avocados mit Hilfe eines Löffels aus der Schale heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Loch großzügig mit Hummus füllen. Avocados in die Tomatensoße legen, mit einem Deckel abdecken und 7 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.

Shakshuka mit Spinatblättern bestreuen.

ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Paprikaschote
- 200 g Kichererbsen im Glas
- 150 g (Baby-)Spinat oder Mangold
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten, 400 g, klein gehackt
- etwas Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Meersalz
- 2 TL Zucker
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Pfeffer

- Hummus
- 2 kleine Avocados

GRÜNE

SUPERSUPPE

aus „Heilende Hormone“
von Belinda Kirkpatrick und Ainsley Johnstone

ZUBEREITUNG

Olivenöl in einer schweren Bratpfanne mit dickem Boden erhitzen, Porree, Zwiebel und Knoblauch zugeben und einige Minuten weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten außer Erbsen und Spinat zugeben. Mit Wasser bis 3 cm über dem Gemüse auffüllen. Zum Kochen bringen, dann etwa 30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Erbsen und Spinat zugeben und weitere 2 Minuten kochen. Sehr cremig pürieren.

ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 Stangen Porree, zerkleinert
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1 Bündel Spargel, grob zerkleinert
- 1 Brokkoli, grob zerkleinert
- 2 Zucchini, grob zerkleinert
- 1 große Kartoffel, zerkleinert
- 2 Handvoll Kräuter (Petersilie und Minze)
- 1 Liter Bio-Gemüsebrühe
- 280 g tiefgefrorene grüne Erbsen
- 1 handvoll junge Spinatblätter