Rose-Marie Nöcker
Das große Buch der Sprossen und Keime

Reading excerpt

Das große Buch der Sprossen und Keime
of Rose-Marie Nöcker
Publisher: Heyne-Randomhouse

http://www.narayana-verlag.com/b16862

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Salatsauce

Öl und Essig im Verhältnis 2:1
1 TL Zitronensaft
1/4 TL Senfpulver (Senfkörner im Mörser pulverisieren oder 1 TL Senf)
1 Prise Kelp
Tamari nach Geschmack
Knoblauch und Honig als Variation

Diese Salatsauce kann ergänzt werden durch:
- Kräuter aus dem Zimmergarten
- fein geschnittene Schalotten oder Frühlingszwiebeln
- Kapern, grünen Pfeffer, Nüsse, Rosinen, getrocknete Früchte
- Säfte aus: Weizengras, Zitrusfrüchten oder Gemüsen
- getrocknete Gewürze wie: Oregano, Thymian, Rosmarin, Salbei, Ingwer, pulverisierter Bockshornkleesamen

Wer der Sauce in Erinnerung an alte Zeiten eine mayonnaiseartige Konsistenz verleihen möchte, kann sie mit winzigen Quantitäten von Agar-Agar andicken.

Nußpasten

Pasten aus Nüssen und Samen ergänzen einen Salat zur vollständigen Mahlzeit. Besonders im Winter werden sie zur »wärmenden« Zutat. Die Pasten werden nicht mit dem Salat vermischt. Ihre Konsistenz kann fest sein, gleich einer französischen Pate, oder weich wie eine Creme.

Dabei gibt es zwei verschiedene Arten:
- die fermentierte Paste
- die unfermentierte Paste

Für die Fermentierung - das heißt Gärung - lassen Sie die zubereitete Paste je nach dem Grad der gewünschten Säuerung 6-12 Stunden an einem warmen Platz (21 Grad) ruhen. Die Gärung gibt der Paste »Saures«.

Wer den Gärungsprozeß beschleunigen oder intensivieren möchte, kann den Pasten einen Eßlöffel Joghurt zugeben.

Die folgenden Pasten können unfermentiert oder auch fermentiert gegessen werden.

Mandelpaste mit Sonnenblumenkernen

1 Tasse Mandeln, gepellt
1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
1 Tasse Tafelwasser 1 TL Trockenhefe
1 Prise Kelp
1 TL Tamari

Die Mandeln und die Samen werden nacheinander fein gemahlen • Sie werden in einer

Leseprobe von R.-M. Nöcker,
„Das große Buch der Sprossen und Keime“
Herausgeber: Heyne-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Schüssel mit den weiteren Zutaten gut vermischt und anschließend an einen warmen Ort gestellt • Nach einigen Stunden wird die Masse kräftig umgerührt und gekostet • Je nach Geschmack können Sie die Paste weiter gären lassen, oder Sie essen sie direkt zum Salat oder als Brotaufstrich.
Pasten mit kurzer Fermentierung haben einen süßlich sanften Geschmack. Innerhalb einer Überfermentierung können sie »umkippen« und bekommen einen ausgesprochen strengen Geschmack. Von besonderer Süße sind Pasten aus gekeimten Sonnenblumensamen.

Kürbispaste mit Sesam

1 Tasse Kürbissamen oder -sprossen
1/2 Tasse Sesamsamen oder -sprossen
2 kleine Mähren, geraspelt
1/2 Zitrone, frisch gepreßt
1 TL Honig
1 Prise Kelp
1 Prise Ingwer, frisch gerieben
Tamari nach Geschmack
eventuell etwas Tafelwasser

Zerkleinern Sie zunächst den Sesam, dann die Kürbiskerne im Mixer • In einer kleinen Schüssel alle Zutaten gut miteinander verrühren • Die Paste kann sofort serviert werden. Sie ergänzt einen körnig gekochten Reis mit einer kräftigen Zugabe von Luzernegrün.

Mandelpaste mit Tomaten

1 Tasse Mandeln
4-5 kleine Tomaten, gehäutet
2 Frühlingszwiebeln,
in feine Scheiben geschnitten
1 EL Zitronensaft
2 EL Tahini (Sesampaste)
1 Prise Salz
schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und pürieren • Die Mandeln mahlen • In einer Schüssel alle Zutaten gut verrühren.

Diese Paste schmeckt besonders gut zu Salaten aus Getreidesprossen. Wer mag, kann sie noch mit geröstetem Sesam bestreuen und mit Chili schärfen.

Leseprobe von R.-M. Nöcker,
„Das große Buch der Sprossen und Keime“
Herausgeber: Heyne-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Avocadocreme, fein püriert mit Knoblauch >

Avocadocreme, grob belassen >

Spinatcreme

500g frischer Spinat
3 EL Sesamöl
1 Tasse Hirse, gekocht
2 TL Tamari
1 Knoblauchzehe, frisch gepreßt
1 Prise Kelp
1/2 Tasse Rosinen, geweicht

Den Spinat sehr gründlich waschen und in einem Topf ohne Zugabe von Wasser kurz erhitzen, bis er zusammenfällt • Den abgekühlten Spinat im Mixer mit allen übrigen Zutaten pürieren • Die Creme in eine Schüssel füllen und mit den Rosinen garnieren.

Diese Creme paßt vorzüglich zu Kichererbsensprossen, aber auch zu Getreidesprossensalaten sowie zu Kartoffeln.

Möhrencreme

3 kleine Mohren
1 Tasse Tofu
1/2 Tasse Sonnenblumensprossen
gestoßenen Bockshornkleesamen
1TL Tamari
1 Bündel Bockshornkleegrün

Die Mohren sehr fein reiben • Die Sonnenblumensprossen pürieren und mit den restlichen Zutaten zu einer Creme rühren.

Die Möhrencreme kann mit dem Bockshornklee zu Hülsenfruchtsprossen gereicht werden.

Rote-Bete-Creme mit geriebenem Apfel >

Spinatcreme mit Mandelsplittern >

Leseprobe von R.-M. Nöcker,
„Das große Buch der Sprossen und Keime“
Herausgeber: Heyne-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von R.-M. Nöcker,
„Das große Buch der Sprossen und Keime“
Herausgeber: Heyne-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Rose-Marie Nöcker

Das große Buch der Sprossen und Keime

320 pages, pb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com