

Claudia Earp
Ina Gutsch

MIKRO NÄHRSTOFF KÜCHE

64 inspirierende Rezepte für die individuelle
Versorgung mit Vitaminen, Mineralien,
Enzymen, Proteinen und Fettsäuren

Mit vielen
Rezeptvarianten
für die glutenfreie,
zuckerarme, vegane
und vegetarische
Küche

QUANTUS

Claudia Earp
Ina Gutsch

MIKRONÄHRSTOFFKÜCHE

64 inspirierende Rezepte für die individuelle
Versorgung mit Vitaminen, Mineralien,
Enzymen, Proteinen und Fettsäuren

QUANTUS



Der Inhalt dieses Buches wurde sorgfältig zusammengestellt und nach bestem Wissen wiedergegeben. Für die Korrektheit der Angaben und die Umsetzung der angegebenen Rezepte wird von den Autorinnen und dem Verlag keine Gewähr übernommen. Die Umsetzung der Rezepte und Empfehlungen geschieht ausschließlich auf eigene Verantwortung. Irrtümer sind ausdrücklich vorbehalten.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© QUANTUS Verlag

1. Auflage November 2023

ISBN: 978-3-9824639-1-9

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

QUANTUS Verlag

Ein Unternehmen der
THUJA Lifestyle GmbH
Dr.-Josef-Fischer-Str. 12
76547 Sinzheim (Baden-Baden)
www.quantus-verlag.de
info@quantus-verlag.de

Inhalt

Einführung	8
Die Mikronährstoffküche.....	8
Die analysebasierte Ernährung.....	12
Die Fünf-Elemente-Ernährung	13
Wissenswertes über Vitamine.....	15
Vitamin A.....	16
Kürbissuppe mit Apfel, Aprikosen und Kokos.....	16
Feldsalat mit Walnuss-Karotten-Datteltopping	17
Süßkartoffelbrownies	18
Vitamin B.....	19
Salat mit Naturreis, Champignons und Spinat	19
Afrikanische Erdnusssuppe mit Tofu, süß-herzhaft	20
Schoko-Mandelsmoothie	22
Vitamin C.....	23
Weißkohl-Kohlrabisalat mit Dill	23
Gebratener Blumenkohl mit Brokkoli-Paprika-Kohlrabisalat.....	24
Brokkoli-Paprika-Kohlrabisalat	25
Kokos-Panna-Cotta mit Orangenspalten.....	26
Vitamin E.....	27
Süßkartoffel-Kumpir mit Tomaten, Oliven und Feta.....	27
Veganer Schmand	28
Spinat-Champignon-Dinkelpizza	29
Vollkorndinkel-Sauerteigbrot mit Dinkelkeimen	30
Wissenswertes über Mineralien.....	31
Calcium	32
Haferporridge mit Apfel und Birne.....	32
Kartoffelsalat mit grünen Bohnen und Kräutern	33
Mandelmusmuffins mit Himbeeren	34
Chrom	35
Vollwertmüsli	35
Rinderleber (Austernpilze) mit Äpfeln, Kartoffelbrei und Sauerkraut.....	36
Energiekugeln mit Datteln und Nüssen.....	37
Eisen.....	38
Hirse-Gemüsesalat mit weißen Bohnen	38
Zwiebelreis mit Bärlauch	39
Grüner Kürbis-Birnensmoothie.....	40
Jod.....	41
Algensalat.....	41
Reisspaghetti mit Queller und Kirschtomaten	42
Spinat-Apfelsmoothie	43
Kalium.....	44
Kürbis-Pie-Overnight-Oats	44
Kürbispüree	45
Kohlrabi-Blumenkohlcremesuppe	46
Weißkohl-Paprika-Karottenpfanne mit Reis	47
Mandel-Cashewcreme mit Aprikosen	48

Magnesium	49
Mandel-Cashewmilch	49
Butternutkürbis aus dem Ofen mit Quinoa und Granatapfel.....	50
Amaranth-Powerriegel	51
Mangan	52
Tomatensalat mit knusprigen orientalischen Kichererbsen	52
Petersilien-Tomatensalat	53
Kichererbsen-Cookie-Dough (roh).....	54
Schwefel	55
Rettich-Radieschensalat	55
Spinat-Buchweizencurry mit Karotten und Erdnüssen.....	56
Nussriegel mit Apfel, Banane und Cranberries.....	57
Selen	58
Paranusspesto.....	58
Grüner Spargelsalat mit Thunfisch oder Steinpilzen	59
Paranuss-Sonnenblumenkern-Sesamaufstrich	60
Silizium	61
Hirse mit Spiegelei oder grünen Bohnen	61
Bauernfrühstück.....	62
Haferflockenkekse mit Erdnussbutter	63
Zink	64
Linsenbratlinge mit Joghurtdip.....	64
One-Pot-Quinoa mit Kichererbsen und Champignons.....	65
Schoko-Haferflocken-Erdnussschnitten	66
Wissenswertes über Fettsäuren und Proteine	67
Omega-3-Fettsäuren	68
Haferriegel mit Feigen, Datteln und Walnüssen	68
Zucchini-Sojabohnenbratlinge mit Joghurt-Minz-Sauce	69
Chiapudding	70
Aminosäuren	71
Kürbiskernhummus	71
Amaranth-Risotto mit weißen Bohnen.....	72
Linsenbolognese mit Buchweizen-Reisnudeln.....	73
Vegane Proteinbrownies.....	74
Wissenswertes über „Multi-Mikronährstoffe“	75
Gemüsegazpacho	76
Wildkräutersmoothie	77
Rohkostbowl mit Mandeldressing und Pesto	78
Herbstgemüse aus dem Ofen mit Pinienkernen und Kräutern.....	79
Rohkost-Schokotorte, optional mit Kirschen	80
Kombucha	81
Fermentiertes Gemüse	82
Sauerteigstarter	84
Anhang	85
In welchen Lebensmitteln sind die Mikronährstoffe noch enthalten?	85
Aktualisierungen und Erweiterungen - online.....	90
Quellenangaben.....	91



Die Mikronährstoffküche

Herzlich willkommen in der Welt der MIKRONÄHRSTOFFKÜCHE! In diesem Rezeptbuch findest du vielfältige Anregungen für deine nachhaltige Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und weiteren Mikronährstoffen:

- Möchtest du deinem Körper bestimmte Vitamine oder Mineralien vermehrt zuführen?
- Möchtest du deine Mahlzeiten allgemein mikronährstoffreicher zubereiten?

Dann suche dir am besten die Rezepte aus, die deinem Bedarf und deinen Vorlieben am besten entsprechen. Sie sind aufgeteilt in Vitaminrezepte, Mineralienrezepte, Omega-3- und Proteinrezepte sowie „Multivital-“ bzw. Rohkostrezepte.

Rezeptvarianten

Die Rezepte sind überwiegend weizenfrei, zumeist auch glutenfrei, laktosefrei, industriezuckerfrei und vegan. Die wenigen Rezepte, die Fleisch, Fisch, Ei oder Milchprodukte enthalten, bieten eine Variante für die vegane Zubereitung. So kannst du die Rezepte ganz einfach deinen Bedürfnissen anpassen.

Tauschmöglichkeiten

Die Nahrungsmittel, die die rezeptbestimmenden Vitamine, Mineralien oder andere Mikronährstoffe enthalten, haben wir in den Rezepten durch Fettdruck gekennzeichnet. Wenn du eine Zutat nicht magst oder ein Rezept etwas variieren möchtest, findest du im Anhang eine Übersicht über die Mikronährstoffe und in welchen Nahrungsmitteln sie (ebenfalls) enthalten sind. So kannst du durch Tauschen der Zutaten die vorhandenen Rezepte auf deine persönlichen Vorlieben abstimmen.

Der Fünf-Elemente-Ansatz

Die Rezepte basieren auf der traditionellen chinesischen Lehre der fünf Elemente - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Das bedeutet, dass die Speisen einen harmonisierenden Einfluss auf Körper und Geist haben. Siehe dazu auch den Absatz „Die Fünf-Elemente-Lehre“.

Portionsgrößen

Die Portionsgrößen haben wir variabel gehalten. Die Hauptspeisen sind eher für vier Personen konzipiert, während Snacks oder Nachspeisen oft nur für zwei Personen berechnet sind. Wenn weniger Personen in deinem Haushalt leben, kannst du natürlich einfach für den nächsten Tag mitkochen oder auch mal etwas einfrieren.

Zu den Mengenangaben der Gewürze

Da Geschmack etwas sehr Individuelles ist, geben wir nur dann genaue Mengenangaben für Kräuter und Gewürze an, wenn diese für das Gericht wichtig sind bzw. ihm seinen typischen Geschmack verleihen. In den meisten Fällen geben wir „eine Prise“ an. Hier kannst du ganz nach Geschmack stärker oder schwächer würzen.

Qualität der Zutaten

Die Obst- und Gemüsezutaten sowie Kräuter sollten möglichst frisch zubereitet werden, damit alle Mikronährstoffe voll wirksam sind. Hülsenfrüchte hingegen kannst du entweder im Glas kaufen oder getrocknet und dann selbst einweichen.

Biozutaten gelten allgemein als mikronährstoffreicher und schadstoffärmer als konventionell angebaute Lebensmittel. Das bedeutet aber nicht, dass du nun an alle Zutaten im Bioladen kaufen musst.

Bei Obst und Gemüse, bei dem die Schale mitgegessen wird, bietet es sich an, Bioqualität zu wählen. Des Weiteren ist es sinnvoll, Getreideprodukte aus biologischem Anbau zu kaufen, da konventionelle Ware häufig sowohl kurz vor als auch noch nach der Ernte mit Pestiziden behandelt wird.

Obst, Gemüse und Kräuter sowie zahlreiche andere Produkte in Bioqualität findest du günstig in den meisten Discountern, Supermärkten und auf dem Wochenmarkt. Die Ware in den Bioläden und an den Biomarktständen ist allerdings häufig höherwertig.

Hilfreich ist es auch, wenn du dein Obst und Gemüse gründlich wäschst. Es gibt spezielle Waschmittel für Obst und Gemüse, die die Oberfläche von anhaftenden Schadstoffen befreien. Das erhöht zwar nicht den Mikronährstoffgehalt der Lebensmittel, hilft aber, einige der Schadstoffe zu entfernen, die sonst im Körper zu einer Verminderung von Antioxidantien und weiteren Vitaminen und Mineralien führen könnten. Denn der Entgiftungsvorgang verbraucht die schützenden Mikronährstoffe.

Rohkost

Magst du Rohkost und verträgst rohes Obst und Gemüse gut? Wunderbar. Denn Rohkost ist randvoll mit wertvollen Verdauungsenzymen und trägt u. a. dazu bei, abgelagerte Zucker, Salze, Fette und Eiweiße aus dem Bindegewebe zu lösen. Falls du rohe Kost nicht gut verträgst, fange am besten mit Obst- und Gemüsesäften an, denn diese werden leichter verwertet. Alternativ werden auch grüne Smoothies zumeist gut vertragen. Hier solltest du darauf achten, dass dein Mixer mindestens 28.000 Umdrehungen pro Minute erreicht. Auf diese Weise können die Zellulosefasern von Salat und Blattgemüse derart zerkleinert werden, dass der Darm gut damit zurecht kommt. Andernfalls kann es zu Blähungen kommen. Solltest du eine Fruktose- oder Sorbit-

unverträglichkeit haben, solltest du fruktosearmes Obst wählen wie Aprikosen, Cranberries, Papaya und Rhabarber sowie Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Mandarinen, Nektarinen, Pfirsiche und Pflaumen.

Die Verwertung der Nährstoffe

Für die optimale Verwertung der Mikro- und Makronährstoffe sind folgende Tipps hilfreich:

- Gutes Kauen und in Ruhe essen sind wichtig, damit die Speisen gut zerkleinert und von den körpereigenen Verdauungsenzymen gründlich durchwirkt werden. Essen in Eile wirkt sich ungünstig aus und kann zu Darmproblemen führen.
- Wenn du abnehmen möchtest, sollten die Abstände zwischen den Mahlzeiten vier Stunden oder länger betragen. Wenn du dein Gewicht halten möchtest, reichen ggf. auch drei Stunden aus. So kann deine Bauchspeicheldrüse ausreichend Verdauungsenzyme herstellen.
- Rezepte, die nach den fünf Elementen ausgewogen sind, machen länger satt, so dass die Abstände zwischen den Mahlzeiten leichter eingehalten werden können.
- Iss möglichst nichts mehr nach 20 Uhr, ideal wäre sogar nach 19 Uhr. Auch dies stellt die optimale Verfügbarkeit von Verdauungsenzymen sicher.
- Die Portionsgrößen sollten angemessen sein. Isst man mehr, als man braucht, können die Makronährstoffe oft nicht mehr vollständig aufgeschlossen werden und lagern sich ungenutzt im Bindegewebe ab. Siehe auch unter „Bioverfügbarkeit der Makronährstoffe“, Seite 11.

Gewürze

Gewürze, insbesondere Kräuter, geben den Gerichten nicht nur das gewisse Etwas, sie sind regelrechte Mikronährstoffbomben. Sie versorgen den Körper



VEGAN

Dauer der Zubereitung
ca. 1 Stunde

Besonderheiten

Vitamin A ist in Anwesenheit von Sauerstoff hitze- und lichtempfindlich. Beim Kochen bleibt es weitestgehend erhalten.

Die Suppe dickt im Kühlschrank nach. Gib ggf. beim Erwärmen etwas Wasser hinzu.

Vitamin A | Snack

Kürbissuppe mit Apfel, Aprikosen und Kokos

Zutaten für vier Personen

- 1 Mini-Squash-Kürbis, ca. 1,2 kg
- 1-2 mittelgroße Karotten
- 1 Apfel
- 10 getrocknete Aprikosen
- 2 EL Ghee
- 2 Zwiebeln
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen
- ½ TL mildes Currypulver
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- ¾ l Gemüsebrühe, alternativ Hühnerbrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 20 g Kürbiskerne, geröstet
- 2 Frühlingszwiebeln
- etwas Chicorée als Topping, fein geschnitten

Zubereitung

Schäle die Zwiebeln und hacke sie fein. Wasche den Kürbis. Den Mini-Squash-Kürbis kannst du samt Schale verarbeiten. Solltest du eine andere Kürbissorte verwenden, musst du diese ggf. schälen.

Halbiere den Kürbis und entferne die Kerne. Schneide das Kürbisfleisch mit der Schale in mittelgroße Würfel. Schäle den Apfel und schneide ihn

ebenfalls in mundgerechte Stücke. Verfahre ebenso mit den getrockneten Aprikosen.

Erhitze das Ghee in einem Kochtopf und dünste die Zwiebeln glasig an. Gib die Kürbiswürfel und das Ingwerstück dazu. Würze alles mit Pfeffer, Curry, Kurkuma und Muskatnuss. Fülle den Topf mit Gemüsebrühe auf, bis das Gemüse bedeckt ist.

Lasse die Suppe ca. 10 Minuten köcheln und gib dann die Apfel- und Aprikosenwürfel dazu. Lasse die Suppe für weitere 10 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. Schmecke die Suppe mit Sojasauce ab.

Röste in der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett, bis sie eine leicht bräunliche Farbe haben und anfangen zu duften. Entferne das Ingwerstück aus der Suppe.

Gib die Kokosmilch dazu, püriere die Suppe, bis sie fein und sämig ist und die von dir gewünschte Konsistenz hat. Ist sie dir noch zu fest, dann gib entweder mehr Gemüsebrühe oder Kokosmilch dazu.

Unser Tipp für dich

Vor dem Servieren kannst du die Suppe mit gerösteten Kürbiskernen, Frühlingszwiebeln, Chicorée und/oder Thai-Basilikum bestreuen oder mit etwas Kürbiskernöl garnieren. Wasche das gewünschte Topping, schneide es in feine Ringe oder Streifen und garniere die Suppe damit.

VEGAN | VEGETARISCH

Dauer der Zubereitung

ca. 5 Min.

+ 5 - 10 Min. Kochzeit

Besonderheiten

Falls du die im Hafer enthaltenen Lektine oder etwaige Spuren von Gluten nicht gut vertragen solltest, kannst du die Haferflocken über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Siehe „Unser Tipp für dich“.

Calcium | Snack

Haferporridge mit Apfel und Birne

Zutaten für vier Personen

- 100 g Haferflocken, feine oder grobe
 400 ml Wasser oder Hafer- bzw. eine andere Getreidemilch
 1 Prise Kurkuma, gemahlen
 1 TL Vanillepaste (mit Agavendicksaft)
 1 Prise Zimt, gemahlen (optional)
 1 Prise Kardamom, gemahlen
 1 Stück frischer Ingwer (optional)
 1 EL Zitronensaft oder -schale (bio)
 1 Prise Meer- oder Steinsalz (optional)
 200 g Äpfel und Birnen
 ca. 40 g Trockenfeigen, Rosinen oder Datteln, entsteint
 2-4 EL Leinsamen, ganz oder geschrotet
 2 EL Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
 1 EL Leinöl
 optional: Kakao-Nibs
 Skyr, Kokosjoghurt oder eine andere, ggf. vegane Joghurt-Variante

Achtung: Wenn du in den Wechseljahren bist und typische Symptome hast, lasse Ingwer und Zimt besser weg.

Zubereitung

Gib die Haferflocken mit dem Wasser bzw. der Getreidemilch in einen Topf.

Füge die Trockenfrüchte, den Zitronensaft bzw. die -schale, die Gewürze und die Nüsse bzw. Samen hinzu, die du verwenden möchtest.

Koche den Porridge auf kleiner Flamme für ca. 5-10 Minuten. Rühre dabei immer wieder um, damit nichts anbrennt. Je nachdem wie cremig oder flüssig dein Porridge werden soll, kannst du etwas Wasser bzw. Getreide- oder Nussmilch zugeben, bis die für dich optimale Konsistenz erreicht ist.

Wir kochen aus dem Obst gerne Kompott und geben dieses dann über den Haferporridge. Du kannst die Äpfel und Birnen auch grob reiben und kurz vor Ende mit in den Porridge geben. Koche das Obst kurz mit und verteile den fertigen Haferporridge auf zwei Schalen. Gib vor dem Servieren etwas Leinöl hinzu. Als Topping kannst du Kakao-Nibs und etwas Kokosjoghurt oder Skyr dazugeben.

Unser Tipp für dich

Die Haferflocken sind bekömmlicher, wenn man sie am Abend vorher in einer Schale mit Wasser übergießt und über Nacht ziehen lässt. Du kannst den Porridge dann am Morgen sowohl kalt als auch warm genießen. Zum Verfeinern reicht ein Esslöffel Hafermilch oder (veganes) Joghurt.

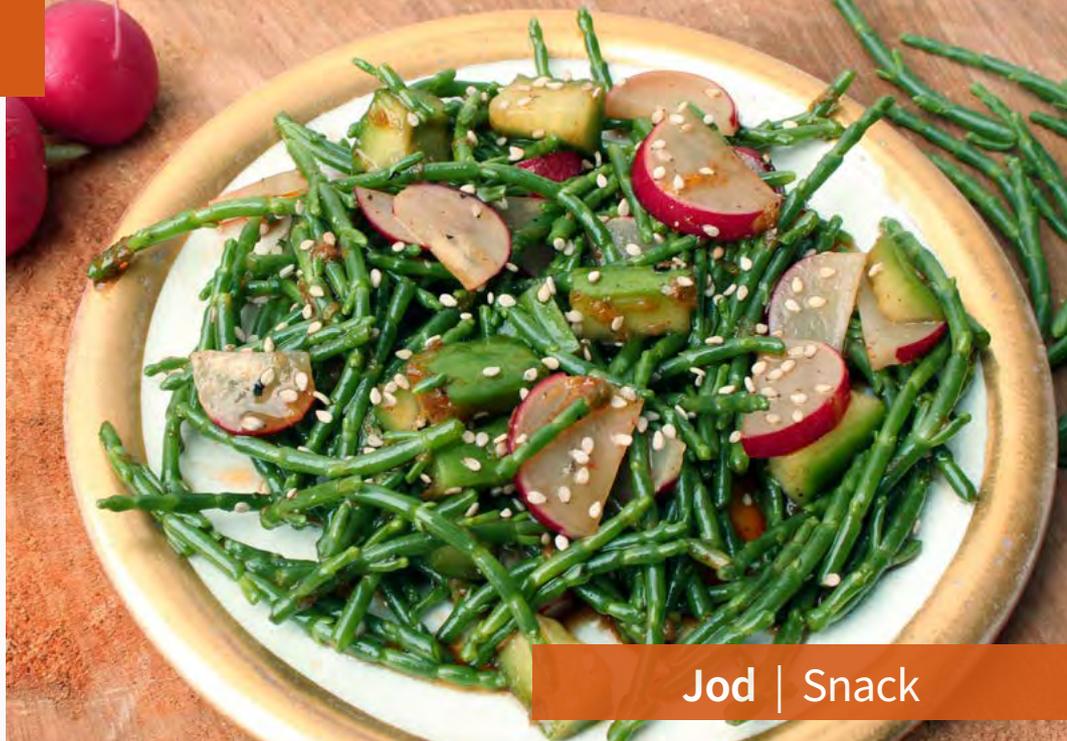
Du kannst die Haferflocken auch durch andere Getreide ersetzen, wie z. B. Hirse oder Quinoa.

VEGAN

Dauer der Zubereitung
ca. 10 Min.

Besonderheiten

Ein Großteil der für die Jodverwertung erforderlichen Mikronährstoffe ist im Queller enthalten. Du bekommst ihn z.B. an einigen Fischständen auf dem Wochenmarkt sowie im Supermarkt an der Fischtheke.



Jod | Snack

Algensalat

Zutaten für zwei Personen

50 g Queller (Salicornia, Meeresspargel)
½ Salatgurke
½ Bund Radieschen
1 Zitrone (bio), Saft und Abrieb
1 Stück Ingwer
1 TL Dattelsirup
2 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl
2 EL Sesamsamen
1 Prise Paprikapulver

optional:

etwas frischen Koriander
1 Chilischote
etwas Wakame- oder Dulsefflocken (bio)

Zubereitung

Spüle den Queller, die Radieschen und ggf. die Salatgurke unter fließendem Wasser ab. Sofern du eine Bio-Gurke verwendest, kannst du diese mit der Schale zubereiten. Konventionell angebaute Gurken sollten geschält werden. Schneide nun die Gurke in mundgerechte Stücke und die Radieschen in Scheiben.

Halbiere die Zitrone, reibe die Schale ab und presse den Saft aus.

Dressing: Schäle den Ingwer und rasple ihn auf einer Küchenreibe fein. Verrühre das Sesamöl mit dem Zitronensaft und -abrieb, der Sojasauce und dem Dattelsirup.

Schmecke das Dressing mit Paprikapulver ab und rühre zum Schluss den Ingwer unter.

Vermische den Queller mit den übrigen Salatzutaten sowie dem Dressing. Hebe nun die Sesamsamen unter.

Wir haben dem Algensalat kein Speisesalz zugegeben, da der Queller und die Sojasauce bereits viel Salz enthalten.

Optional: Nach Belieben kannst du den Algensalat mit frischem gehacktem Koriander oder gehackter Chilischote garniert servieren.

Für noch mehr Jodgehalt kannst du jodhaltige Algenflocken dazugeben, wie Wakame- oder Dulsefflocken.

VEGAN | GLUTENFREI

Dauer der Zubereitung

ca. 15 Min.

+ 40 Min. Backzeit

Besonderheiten

Schwefel stärkt die Muskeln und Gelenke und fördert die Energieversorgung der Zellen.



Schwefel | Dessert

Nussriegel mit Apfel, Banane und Cranberries

Zutaten für 12 - 15 Riegel

- 1 kleiner Apfel
- 1 Banane, möglichst reif (bio)
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Kokosöl
- 400 g gemischte Nüsse und Kerne, z.B. Pekannüsse, Pistazien, Mandeln, Sesam, Paranuss-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- 2 Hd. Kokos-Chips
- 2 Hd. Cranberries
- 1 EL glutenfreies Mehl
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 Prise Bambussalz, 2- oder 3fach gebrannt, alternativ Meer- oder Steinsalz
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Zitronensaft (bio)

Für eine Müsliriegel-form oder ein tiefes Backblech

Samen, Kernen, Mehl, gemahlene Mandeln, Zitronensaft und Gewürzen in einer Schüssel und vermische alles, bis eine homogene, eher feste, klebrige Masse entsteht. Ist die Masse, je nach Größe der verwendeten Früchte, zu flüssig, rühre noch etwas Mehl unter.

Verteile die Masse in die Mulden einer Müsliriegel-form. Dabei drücke die Masse mit einem Löffel oder den Fingern so fest wie möglich in die Form. Alternativ kannst du ein tiefes Backblech nehmen, das du mit der Masse befüllst.

Lasse die befüllte Form bei 120 °C Umluft ca. 40 Minuten im Backofen backen.

Löse die fertigen Riegel nach dem Abkühlen behutsam aus der Form. Wenn du eine Backform benutzt, schneide nun den gebackenen Nussteig in gleichmäßige ca. 3-5 cm breite Riegel.

Zubereitung

Schäle Apfel und Banane. Entkerne den Apfel und schneide ihn zusammen mit der Banane in grobe Stücke. Gib die Fruchtstücke mit Mandelmus und Kokosöl in einen hohen Mixbehälter oder einen Standmixer und püriere alles, bis eine glatte Masse entsteht.

Hacke die ganzen Nüsse und Cranberries grob. Zerbrich die Kokos-Chips leicht mit den Händen. Vermische den Frucht-Mandelteig mit sämtlichen

VEGANE ROHKOST

Dauer der Zubereitung
ca. 25 Min.

Besonderheiten

Rohkost-Bowls sind nicht nur richtig gesund, sondern zudem auch eine Augenweide. Je nach vorhandenen Zutaten lassen sie sich leicht variieren.



Multivital | Hauptmahlzeit

Rohkostbowl mit Mandeldressing und Pesto

Zutaten für zwei Personen

ROHKOSTBOWL

- 2 Karotten, groß
- 100 g braune Champignons
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 200 g Weißkohl
- 150 g Couscous

PESTO

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 25 g Kürbiskerne
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Hefeflocken
- 60 ml Olivenöl, nativ
- 1 TL Meer- oder Steinsalz (optional)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

MANDEL-DRESSING

- 2 EL Mandelmus
- 2 EL heißes Wasser
- 1 Zitrone (Saft und Schale, bio)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Kurkuma, gemahlen
- 1 Prise Meer- oder Steinsalz (optional)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

Optimal mit
einem Gemüse-
spiralschneider

Zubereitung

Rohkost: Wasche das Gemüse.

Schneide die Karotten mit einem Spiralschneider zu Nudeln.

Putze die Champignons und schneide sie in feine Scheiben.

Schneide die Paprika und den Weißkohl in Streifen.

Koche den Couscous nach Packungsanweisung.

Mandel-Dressing: Reibe die Schale der Zitrone ab und presse anschließend den Saft aus.

Gib alle Zutaten in einen Mixer und rühre sie so lange, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Fülle das Mandel-Dressing in ein Schraubglas. So kannst du es auch zu einem späteren Zeitpunkt für andere Gerichte verwenden.

Pesto: Wasche die Kräuter und tupfe sie trocken. Gib alle Zutaten in den Mixer (dieser kann ruhig noch Reste des Mandel-Dressings enthalten) und püriere alles zu einem cremigen Pesto.

Richte das Gemüse und den Couscous in einer Schüssel an. Garniere die Bowl großzügig mit dem Mandel-Dressing und reiche das Pesto dazu.

In welchen Lebensmitteln sind die Mikronährstoffe noch enthalten?

In Bezug auf die enthaltenen Vitamine und Mineralien möchten wir dir eine Übersicht geben, welche weiteren Grundzutaten du für die Rezepte nutzen bzw. gegen die angegebenen Zutaten tauschen kannst.

Beim Tausch der Obst- und Gemüsesorten werden die fünf Elemente des Rezeptes zumeist ausgeglichen bleiben, da wir diese v. a. über die Gewürze ausbalanciert haben. Wenn du ein Gewürz nicht magst, kannst du es natürlich ebenfalls austauschen, unabhängig vom vorherrschenden Element.

Die nachfolgende Übersicht enthält nur Lebensmittel, die sich für die angegebenen Rezepte anbieten.

Wir wünschen dir viel Freude beim Experimentieren!



Austausch von Zutaten

VITAMINE

Vitamin A / Betacarotin

Obst, Gemüse, Salate, Pilze, Nüsse und Meeresalgen:

- Aprikosen
- Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Mangold, Mohrrüben, rote Paprika, Sellerie, Spinat, Squashkürbis Süßkartoffeln | Pfifferlinge
- Dulse-Alge

Fleisch und Fisch:

- Schweine- und Hähnchenleber, Thunfisch

Kräuter und Gewürze:

- Basilikum, Beifuß, Borretsch, Dill, Dulse-Alge, Kerbel, Liebstöckel, Löwenzahn, Petersilie, Zitronenmelisse

Eier, Milchprodukte, Öle:

- Eier, Käse, Schmand, vegetarisches Schmalz

Vitamin B1 / Thiamin

Obst, Gemüse, Salate, Pilze, Nüsse und Meeresalgen:

- Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Sojabohnen
- Pilze, v. a. Champignons
- Erdnüsse (roh), Mohn, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne
- Meeresalgen

Fleisch und Fisch:

- Fisch, Fleisch und Innereien

Getreide:

- Buchweizen, Hafergrieß, Vollkorngetreide, Weizenkeime, Weizenkleie

Kräuter und Gewürze:

- Hefeflocken, Hefe

Vitamin B2 / Riboflavin

Obst, Gemüse, Salate, Pilze, Nüsse und Meeresalgen:

- Hülsenfrüchte, Spinat
- Champignons, Pfifferlinge, Shiitakepilze
- Erdnüsse, Mandelmus, Sonnenblumenkerne
- Meeresalgen

Fleisch und Fisch:

- Fisch, v. a. Seelachs, Makrele

Getreide:

- Getreide allgemein, Sesamsamen, Weizenkeime, Weizenkleie

Kräuter und Gewürze:

- Dill, Hefe, Kräutertee, Kurkuma, Petersilie

Eier, Milchprodukte:

- Käse, Milch

Vitamin B3 / Niacin

Obst, Gemüse, Salate, Pilze, Nüsse und Meeresalgen:

- Avocado, Sojabohnen, Spinat, Tofu
- Pilze
- Erdnüsse, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Mandelmus, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne
- Meeresalgen

Fleisch und Fisch:

- Fisch, Fleisch, Innereien

Kräuter und Gewürze:

- Petersilie

Eier, Milchprodukte:

- Eier, Milchprodukte

Vitamin B5 / Pantothensäure

Obst, Gemüse, Salate, Pilze, Nüsse und Meeresalgen:

- Obst, v. a. Wassermelone
- Gemüse, v. a. Blumenkohl, Kartoffeln, Mohrrüben, Hülsenfrüchte, Spinat
- Champignons, Steinpilze
- Erdnüsse (roh), Sesamsamen

Fleisch und Fisch:

- Fisch, Fleisch, v. a. Innereien

Getreide:

- Buchweizen (Vollkorn), Haferflocken, Roggenmehl, Vollkornreis, Weizenkeime, Weizen (Vollkorn)

Kräuter und Gewürze:

- Hefe

Eier, Milchprodukte:

- Eigelb

Vitamin B6 / Pyridoxin

Obst, Gemüse, Salate, Pilze, Nüsse und Meeresalgen:

- Banane
- Avocado, Kartoffeln, Grünkohl, Möhren, Spinat
- Champignons | Sesamsamen
- Meeresalgen

Fleisch und Fisch:

- alle Sorten

Getreide:

- Vollkorngetreide, v. a. Hirse, Hafer, Dinkel, Reis

Kräuter und Gewürze:

- Hefe

Eier, Milchprodukte:

- Camembert, Eigelb

Aktualisierungen und Erweiterungen - online

Jedes unserer Bücher entwickelt sich weiter. Von der Korrektur etwaiger Fehler bis zu Ergänzungen und Erweiterungen arbeiten wir alle Neuerungen unverzüglich ein.

Quellenangaben

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e. V., www.fet-ev.eu, Zeitraum: 2.1.-31.5.2023

Souci/Fachmann/Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen, MedPharm, 2016

www.geo.de/wissen/ernaehrung/vitamin-lexikon, Stand 15.4.2023

www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel, Stand 15.4.2023

Volker Schmiedel: Nährstofftherapie, Georg Thieme Verlag KG, 2019

Was zum Verständnis der vorliegenden Auflage von Bedeutung ist, veröffentlichen wir online unter: www.quantus-verlag.de/updates.

www.vitamine.com/lebensmittel, Stand 15.4.2023

Clemente Fernández Súa: Atlantikalgen | Das Gemüse des Atlantischen Ozeans, Books on Demand, Juni 2019

Doris Brauner/Frede Ladefoged: Krankmacher Schwermetalle, ARISTON paperback, 1991

Klaus Oberbeil: Fit durch Mineralien und Spurenelemente, SÜDWEST, 1995

Santillo, Humbart, Abrams, Karl J.: Nahrungsenzyme - der Schlüssel zur gesunden Ernährung, AV-Publication, Neusiedl am See, 2001

Die Autorinnen



Claudia Earp ist Wechseljahre-Coach und Ernährungsberaterin. Sie hat sich auf die Ernährung nach der traditionellen chinesischen Fünf-Elemente-Lehre spezialisiert. Seit vielen Jahren gibt sie eigene Rezepte an ihre Klient/innen weiter, um sie bei der Umset-

zung der persönlichen Empfehlungen zu unterstützen. Claudia Earp hat mit großer Freude die Rezepte für diesen Ratgeber entwickelt. Die Zutaten sind so zusammengestellt, dass sie auf jeden Ernährungstyp eine ausgleichende Wirkung haben und den Stoffwechsel auf vielfältige Weise unterstützen.

Kontakt: www.claudia-earp.de



Ina Gutsch ist Heilpraktikerin und leitet die THUJA Akademie für Natur- und Heilkunde in Offenburg-Fessenbach. Sie hat sich auf die Stoffwechsel- und Ernährungstherapie spezialisiert und das Konzept „Analyse-basierte Ernährungsberatung“ entwickelt.

Mit der MIKRONÄHRSTOFFKÜCHE hat sich Ina Gutsch den lang gehegten Wunsch erfüllt, ihren Patient/innen, Klient/innen und Seminarteilnehmer/innen schmackhafte Rezepte an die Hand zu geben, die den Stoffwechsel unterstützen, anstatt ihn zu belasten. Möglich gemacht hat dies die Zusammenarbeit mit Claudia Earp.

Kontakt: www.akademie.thuja.de

MIKRONÄHRSTOFF-FIBEL

Die Mikronährstoff-Fibel wurde für gesundheitsbewusste Menschen geschrieben, die ihren täglichen Nährstoffbedarf durch die Auswahl geeigneter Lebensmittel decken möchten. Zu jedem Nährstoff gibt es eine Kurzbeschreibung, die auch die Wechselwirkung mit anderen Mikronährstoffen umfasst.

Wenn du bereits eine Mikronährstoffanalyse deines Blutes oder deines Stoffwechsels vorliegen hast, kannst du mit Hilfe dieses Ratgebers die geeigneten Nahrungsmittel zum Ausgleich des Mangels oder auch zum Aufrechterhalten der Vitamin- und Mineralstoffversorgung zusammenstellen.

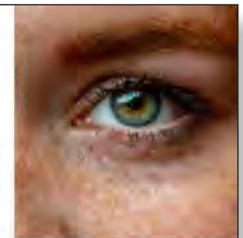
Tipps zur allgemeinen Verbesserung der Mikronährstoffversorgung runden die Mikronährstoff-Fibel ab, so dass du diesen Ratgeber auch präventiv nutzen kannst.

Autorin: Ina Gutsch, Heilpraktikerin
Format: DIN A6
Bindung: Ringbuch
Qualität: wischfeste Umschlagseiten
Umfang: 60 Seiten
Preis: 12,- €
ISBN: 978-3-9824639-0-2
Bestellung: www.quantus-verlag.de



Kupfer

Pigmentbildung, regulierende und aufbauende Stoffwechselprozesse



Kurz-Porträt

Das Spurenelement Kupfer ist an der Bildung der Haut- und Haarfarbe beteiligt, an der Enzymbildung und Wundheilung, am Wachstum und an der Knochenbildung, an der Zellatmung, der Entzündungshemmung und der Regulation des psychischen Gleichgewichtes. Partnersubstanzen des Kupfers sind Zink sowie Kobalt, Eisen, Molybdän und Vitamin A.

B1 | Thiamin

Energiegewinnung und Nervensystem



Kurz-Porträt

Vitamin B1 ist Teil des Vitamin-B-Komplexes. Es erfüllt verschiedene Funktionen der Energiegewinnung und ist unentbehrlich für das Nervensystem, die Muskelfunktionen und den Kohlenhydratstoffwechsel. Vitamin B1 benötigt Schwefel. **Achtung:** Vitamin B1 ist hitzeempfindlich!

Enthalten in

- Buchweizen
- Champignons
- Erdnüssen, roh
- Fisch
- Fleisch und Innereien
- Gemüse
- Hafergrieß
- **Hefeflocken**
- Trockenhefe/ Bäckerhefe
- Hülsenfrüchten
- Kartoffeln
- Meeresalgen
- Mohn
- Paranüssen, Pekannüssen
- Pilzen
- Pinienkernen
- Sesamsamen
- Sojabohnen, Sojamehl
- Sonnenblumenkernen
- Vollkorngetreide
- Weizenkeimen
- Weizenkleie

MIKRO NÄHRSTOFF KÜCHE

64 inspirierende Rezepte für die individuelle Versorgung mit Vitaminen, Mineralien, Enzymen, Proteinen und Fettsäuren

- Möchtest du dich gesünder ernähren?
- Bist du mit einigen Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralien oder Enzymen unterversorgt?
- Verträgst du einige Lebensmittel nicht, wie beispielsweise Milchprodukte, glutenhaltige Speisen oder Zucker?
- Möchtest du mit der veganen Küche vertrauter werden?

Dann bietet dir dieses Rezeptbuch eine Fülle an leicht zuzubereitenden Rezepten und leckeren Speisen, die gut verträglich sind.

Die Rezepte dieses Koch- und Rezeptbuches sind darauf ausgelegt, dich mit allen wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen und ggf. auch einen erhöhten Mikronährstoffbedarf gezielt zu decken. Wenn du weißt, welche Mikronährstoffe dir fehlen oder du dich insgesamt mikronährstoffreich(er) ernähren möchtest, erhältst du vielfältige Rezeptvorschläge für deinen Bedarf.

Alle Rezepte sind nach den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre ausbalanciert. Dadurch wird auch die energetische Balance deines Körpers unterstützt.

Vegetarische und vegane Gerichte machen den überwiegenden Teil der Rezepte aus. In vielen Rezeptvorschlägen kannst du darüber hinaus zwischen verschiedenen Zutaten wählen bzw. einzelne Nahrungsmittel tauschen, um sie auf deine Vorlieben und Bedürfnisse abzustimmen.

Zu den wichtigsten Vitaminen und Mineralien sowie zu den Enzymen, Proteinen und Omega-3-Fettsäuren findest du jeweils ein Rezept für ein Frühstück oder eine kleine Mahlzeit sowie eine Hauptmahlzeit und ein Dessert. Auch für die ausgewogene Gesamtversorgung gibt es zahlreiche Rezeptvorschläge. Allgemeine Hinweise, die zur Unterstützung deines Mikronährstoffhaushaltes beitragen können, runden dieses außergewöhnliche Koch- und Rezeptbuch ab.

ISBN 978-3-9824639-1-9



9 783982 463919

€ 36,00 (D)

www.quantus-verlag.de