



Nachhaltig loslassen

DAS
KOCHBUCH

*Gerichte, die deinen Körper und dein Leben
verändern werden!*

ERIKA HAGMAYER

Rezepte

Ballaststoff Brot (E)	4
Brötchen aus Buchweizen (K)	5
Partystangen (K)	6
Pfannkuchen mit Leinmehl (E)	7
Mandelmilch(V)	8
Mandelsahne	9
Mandelmayonnaise	9
Weniger Brot / süßes - Das Frühstück (K)	10
Weniger Brot / salzig - Abendessen (K)	12
Chia -Das Supermüsli (V)	14
Chia Pudding	14
Chia Soft Drink	15
Linseneintopf	16
Linsensuppe	17
Linsenpaste	17
Linsenbratlinge (V)	17
Bohnensalat	18
Spargel	19
Spargelsalat	20
Spargelsuppe	20
Spargel für den Eiweißtyp (E)	21
Spargel für den Kohlenhydrattyp (K)	21
Videos aus dem Seminar	22

Zeichenerklärung

(E) = Rezepte für den Eiweißtyp

(K) = Rezepte für den Kohlenhydrattyp

(V) = Zu diesem Rezept gibt es ein Video im Seminar

Rezepte ohne Buchstaben sind sowohl für den Eiweißtyp als auch für den Kohlenhydrattyp geeignet.

Ballaststoff Brot (E)



Zutaten:

- 140g Sonnenblumenkerne
- 100g Leinsamen geschrotet oder ganze Samen
- 100g Nüsse, ganze Nüsse, Stifte oder auch Stücke
- 150g Buchweizen (Ihr könnt wahlweise das Buchweizenmehl mit Mandelmehl oder Haferflocken ersetzen).
- 4 EL **Flohamschalen** (sehr wichtige Zutat!)
- 2 TL Salz
- 3 EL Kokosöl (oder ein anderes Bratöl)
- 400ml Wasser

Die Samen, Nüsse und Kerne können nach belieben ausgetauscht werden. Wer mag, kann Gewürze (Z.B. Brotgewürz) dazugeben.



Die trockenen Zutaten mischen. Das Wasser und Kokosöl dazugeben und gut kneten.



Den Teig in eine **Kastenform** (mit Backpapier) geben und gut andrücken.

Wichtig! Den Teig **mindestens 2 Stunden** stehen lassen. Gerne auch länger.



Den Backofen auf 175 Grad vorheizen und das Brot 45 Minuten backen. Dann das Brot aus der Form nehmen und umgedreht auf das Backpapier legen. Ohne Form noch mal 30 Minuten backen.

Wichtig! Das Brot gut auskühlen lassen. Am besten erst am nächsten Tag anschneiden.



Sehr lecker schmecken die Scheiben auch, wenn man diese toaste. Ich schneide das Brot manchmal in Scheiben und röste diese im Backofen an. Das ist ein praktischer Snack für zwischendurch oder Unterwegs!

Brötchen aus Buchweizen (K)



Zutaten:



- 500g Buchweizenmehl**
 - 2 TL Salz**
 - 1 Bio-Trockenhefe (für 500g Mehl, siehe Packung)**
 - 450 ml Wasser**
 - 3 EL Kokosöl**
- Es können noch Nüsse, Körner oder Saaten dazugegeben werden. Z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen)



Buchweizen mit Trockenhefe und Salz mischen. Je nach wünsch auch die Nüsse und Saaten dazugeben. Das Wasser dazugeben und einen Teig herstellen. Nun das Öl dazugeben und mit in den Teig einarbeiten.

Den Teig abdecken und ca. 1-2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.



Die Brötchen auf das Blech setzen.

Wichtig!

Immer mit nassen Händen arbeiten, da der Teig sehr klebrig ist. Ihr könnt auch 2 Esslöffel zum formen verwenden, aber auch diese immer vorher nass machen. Z.B. in einem Glas mit Wasser (siehe Bild)

Nach Wunsch noch mit Sesam, Mohn oder Kerne bestreuen.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen und die Brötchen ca. 20 Minuten backen.

Zum aufbewahren in eine Tüte geben. So trocknen diese nicht so schnell aus.

Die Brötchen lassen sich auch gut eingefrieren.



Partystangen (K)



Den Teig kann man vielseitig verwenden, so auch für die super leckeren Partystangen.
Einfach dünne Teigstangen auf das Blech legen.

Wichtig!
Immer mit nassen Händen arbeiten, da der Teig sehr klebrig ist.



Die Stangen mit Sesam, Mohn oder Kerne (Sonnenblumen, Kürbis...) bestreuen.

Ebenso könnt Ihr auf die Stangen geriebenen Käse streuen. Und noch mit etwas Paprikastreifen dekorieren und diese mitmachen. Das sieht schön aus und schmeckt sehr gut.



Die Stangen bei 175 Grad ca. 15 - 20 Minuten backen.

Das Rezept kann auch als **Brotrezept** verwendet werden. Dann in eine Form (mit Backpapier!) geben und bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.

Pfannkuchen mit Leinmehl (E)



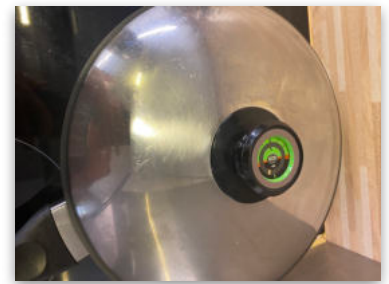
Zutaten:



50g Leinmehl
50g Mandelmehl
2-3 Eier
Ca. 100ml Wasser (der Teig dickt etwas nach, dann noch mal Wasser dazugeben!)
1 Prise Salz
1 Prise Stevia
Nach Wunsch geriebener Käse
Kokosöl, Butter oder Bratöl für die Pfanne



Die Zutaten mischen und einen Teig herstellen.
Da durch das Leinmehl der Teig schnell etwas nach dickt, nach Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
Den Teig bei schwacher Hitze in der Pfanne mit Deckel langsam ausbacken.
Nach dem Wenden kann etwas geriebener Käse auf den Pfannkuchen gegeben werden, Deckel drauf und die zweite Seite backen.



Die Pfannkuchen schmecken lecker zu Kompott oder gegartem Gemüse.





Mandelmilch(V)

Zutaten:

100g Mandeln
400ml Wasser
1 Prise Salz
1 Prise Stevia



Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Das Wasser am nächsten Tag abgießen, nicht mitverwenden. Wer möchte, kann die Mandeln schälen. Das geht nach dem Einweichen ganz einfach, muss aber nicht sein. Man kann die Mandeln auch mit Schale verwenden.



Die Mandeln mit dem Wasser, Salz und Stevia mit dem Mixer oder Pürierstab auf höchster Stufe ca. 1 Minute mixen.



Die entstandene Milch durch ein Tuch drücken. Ich habe mir im Drogeriemarkt Stoffwindeln gekauft, die ich auch für die Quarkherstellung und Wildkräutersäfte verwende. Es gibt aber auch spezielle Nussmilchbeutel zu kaufen.

Mit Salz und Stevia abschmecken.



Die Mandelmilch ist im Kühlschrank ca. 2-3 Tage haltbar. Den Rest der Mandeln aus dem Tuch (Trester) kann man perfekt zum Backen, als Mandelmehl, weiterverwenden!



Mandelsahne

Zutaten:

100g geschälte Mandeln
100ml Mandelmilch
1 Prise Salz /Stevia

Die Mandeln über Nacht einweichen und am nächsten Tag schälen.

Das Einweichwasser wegschütten.

Alle Zutaten mit dem Mixer oder Pürierstab auf höchster Stufe mixen. So lange mixen, bis eine cremige Sahne entstanden ist.

Mit Salz und Stevia abschmecken.

Die Sahne eignet sich hervorragend zum Binden von Suppen, Soßen und Süßspeisen.



Mandelmayonnaise

Zutaten:

150g Mandelsahne
1 TL Senf
1 EL Zitronensaft oder Essig
1/2 TL Lupinenmehl
1/2 TL Leinmehl
Salz / Pfeffer / Stevia
3 EL Öl

Alle Zutaten cremig mixen und mit Salz, Pfeffer und Stevia abschmecken.

Das Öl erst am Schluss dazugeben und noch mal kurz mixen.

Je nach Geschmack (für das Aioli) noch Knoblauch dazu geben und mixen.

Passt hervorragend zu Pfannengemüse oder Backofengemüse.



Variationen

Die Mayonnaise lässt sich auch als Grundlage für verschiedene Soßen verwenden.

Ganz nach Geschmack verschiedene Gewürze oder Kräuter untermischen.

Ich nehme gerne Knoblauch, Meerrettich, Paprika/ Kurkuma, Stevia, Bärlauch/Schnittlauch oder getrocknete Tomaten.





Weniger Brot / süßes - Das Frühstück (K)

Weniger Brot und mehr gekochtes Getreide ist besser verdaulich.

Die Sorten, welche ich für Euch ausgesucht habe, sind glutenfrei.

Das hat den Vorteil, dass es besser verdaut werden kann und besser für unseren Darm ist.

Gluten ist nicht gut für das Darmmilieu und deshalb kann es nach dem Verzehr von Brot schnell wieder zu Hunger oder Appetit auf Zucker kommen.

Über die negativen Eigenschaften von Gluten gibt es viele Bücher von Ärzten und Wissenschaftler.

Um das Thema abzukürzen, ich verwende nur Getreidesorten ohne Gluten.

Hier das Grundrezept zu den einzelnen Sorten:



Hirse

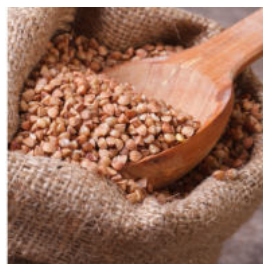
1 Tasse Hirse und 2 Tassen Wasser aufkochen und dann bei niedriger Stufe 25 Minuten köcheln und 10 Minuten quellen lassen.

Da Hirse von Natur aus schon etwas süßlich im Geschmack ist, passt es perfekt für ein Obst Frühstück.



Milchreis mit Mandelmilch

1 Tasse Milchreis und 2 Tassen Mandelmilch aufkochen. Bei niedriger Stufe ca. 15 Minuten köcheln und 5 Minuten quellen lassen.



Buchweizen ganzes Korn

1 Tasse Buchweizen und 1,5 Tassen Wasser aufkochen und dann bei niedriger Stufe 15 Minuten köcheln und 5 Minuten quellen lassen.

Ein **warmes Frühstück** ist sehr gut verdaulich und vor allem im Winter sehr zu empfehlen. Direkt aus dem Kühlschrank sollte das Getreide nicht gegessen werden. Mindestens Zimmertemperatur!



Obst

Für ein Frühstück eignet sich Obst sehr gut. Besser verdaulich ist es, nicht so viele Sorten zu mischen. 1-3 Sorten genügen. Am besten regional und saisonal. Auch Kompott eignet sich super (wenn möglich ohne Zucker). Am besten mit Stevia oder Süßholzwurzel süßen.



Apfel/Birne

Erdbeeren/Rhabarber

Himbeeren/Heidelbeeren

Kirschen/schwarze Johannisbeeren

Pfirsiche / Aprikosen

Zwetschgen



Nüsse

Nüsse jeder Sorte.

Mandeln, Cashew, Haselnüsse, Kokosflocken

Im Herbst natürlich die heimische Walnuss!



Kerne

Alle Kerne z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Saaten

Alle Saaten z.B. Mohn, Sesam, **Leinsamen**, Hanf

Trockenfrüchte

Nicht Zuviel, da diese sehr viel Zucker haben.



Nussmus aller Art wie Mandelmus, Erdnussmus verdünnt mit Wasser oder Milch

Gewürze

Zimt, Vanille, Kakao, Tonkabohne,

Anis, Nelke, Zitronenschale

Stevia, Süßholzwurzel

Mandelmilch, Mandelsahne, Kokosmilch, Sahne



Weniger Brot / salzig - Abendessen (K)



Die Getreidesorten für die etwas deftigeren Gerichte unterscheiden sich teilweise von den süßen Rezepten.

Reis

Ein unglaubliches Getreide mit vielen Sorten und Geschmacksrichtungen ist der Reis. Es lohnt sich wirklich, alle Sorten auszuprobieren!

Wenn möglich in **Bio Qualität**.

Hier eine kleine Auswahl der Sorten. Die Zubereitung steht auf der jeweiligen Packung.

Natur Reis, Basmati Reis

Jasmin Reis, Wilder Reis

Schwarzer Reis, Roter Reis



Ist es wichtig Vollkornreis zu essen?

Das ist einmal Geschmacksache, aber natürlich ist der Vollkornreis naturbelassen und gesünder als der geschälte Reis.

Mein Tip: Ich lasse den Vollkornreis mit viel Wasser (Topf ganz füllen) kurz aufkochen und schüttele das Wasser weg. Dann wasche ich den Reis nochmal durch und gebe ihn in den Topf mit 1 Tasse Reis und 2 Tassen Wasser. Aufkochen und auf kleiner Stufe 20 Minuten köcheln lassen. Der Reis schmeckt, wenn das braune, teilweise schäumende Wasser weg ist viel besser.



Buchweizen ganzes Korn

1 Tasse Buchweizen und 1,5 Tassen Wasser aufkochen und dann bei niedriger Stufe 15 Minuten köcheln und 5 Minuten quellen lassen.



Quinoa

1 Tasse Quinoa und 1,5 Tassen Wasser aufkochen und dann bei niedriger Stufe 15 Minuten köcheln und 5 Minuten quellen lassen. Quinoa gibt es in hell, dunkel oder gemischter Sorte. Einfach ausprobieren.



Möglichkeiten der Zubereitung:

1. Nachdem das Getreide gekocht ist, kann es jetzt in Butter, Kokosöl oder Öl angebraten werden.
2. Das gekochte Getreide auskühlen lassen und einen Salat zubereiten.
3. Das Getreide warm als Beilage zum Gemüse servieren.



Gemüse

Es eignet sich jede Art von Gemüse. Am besten natürlich saisonal und regional.

1. Es kann zum gebratenen Getreide gleich mit in die Pfanne geben werden.
- 2.
2. Als Salat roh oder gegart untergemischt werden.
3. Und für das Getreide als Beilage eignet sich super das gegrillte Gemüse.
4. Einfach das Getreide in die Gemüsepfanne geben ([Rezept und Video](#))



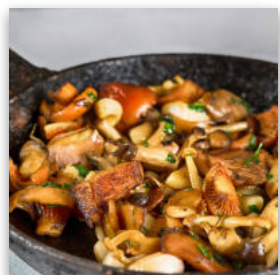
Pilze

Nüsse / Kerne / Saaten

Nussmus

Mandelmilch, Mandelsahne, Kokosmilch, Sahne

Nach beliebigen Gewürzen und Kräutern verwenden



Chia -Das Supermüsli (V)

Chia ist sehr gesund und enthält außer viel von den wichtigen Ballaststoffen auch noch Proteine, Antioxidantien, Omega 3 Fettsäuren, Vitamine und fünfmal so viel Calcium wie Milch.



Zutaten:

15g Chiasamen
2TL Leinsamen ganz oder Schrot 150ml oder
2TL Flohsamenschalen oder
1TL Leinsamen und 1TL Flohsamenschalen
150ml Flüssigkeit wie Z.B. Mandelmilch,
Kokosmilch, Milch, Molke, Wasser



Würzen nach Geschmack:
Stevia oder Süßholzwurzel
Zimt
Tonkabohne
Zitrone

Zutaten vermengen, gut verrühren und mindestens 20 Minuten quellen lassen.

Nüsse, Kerne, Saaten

Früchte und Beeren nach Wahl und Saison.
Wichtig: Nicht so viel Sorten mischen.



Chia Pudding

Zutaten:

15g Chiasamen
150ml Flüssigkeit (Mandelmilch, Kokosmilch, Milch, Wasser)
Stevia oder Süßholzwurzel
Kakao
Vanille
Alles gut verrühren und 20 Minuten stehen lassen.



Chia Soft Drink

Genügend trinken ist wichtig. Hier eine spannende Variante wie es mit Spaß gelingt und auch noch Ballaststoffe in den Darm bringt.

Grundrezept:

2 TL Chia

300ml Wasser

Chia ins Wasser geben und gut umrühren.
Das Wasser mindestens 1 Stunde stehen lassen.

Das ist das Grundrezept für 1 Liter Wasser, dass ihr nach Wunsch aromatisiere könnt.

So z.B. mit Zitronensaft, Zitronenschalen, Pfefferminzblätter, Zitronenverbene, Ingwer, Zimt oder andere „natürliche Aromen“ die ihr mögt.
Zum Süßen eignet sich Stevia oder Süßholzwurzel sehr gut.

Das aromatisierte Wasser mit dem Chia Grundrezept mischen.

Wichtig: Bitte das Wasser nicht in den Kühlschrank stellen. Auch nicht im Sommer. Im Winter das Wasser auf die Heizung stellen und mit Zimmertemperatur oder wärmer trinken.



Linsen

Linseneintopf



Zutaten:

250g Linsen

1 Zwiebel

1 große Karotte

1 Stück Sellerie

1 Stück Lauch

1 Wurzelpetersilie

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe (Video), Lorbeerblatt, Muskat, Petersilie



Linsen über Nacht in Wasser einweichen (sind dann besser bekömmlich)

Zwiebel mit etwas Butter im Topf anbraten. Bei Linsen verwende ich Butter und kein Kokosöl. Das schmeckt besser.

Das Gemüse dazugeben und das ganze mit Wasser ablöschen.



Linsen dazugeben und mit Wasser auffüllen.

20 Minuten köcheln lassen und dann würzen.

Nochmal 10 Minuten köcheln lassen und zum Schluss die Petersilie dazu geben.

Die Linsen schmecken am nächsten Tag noch besser!

Falls Linsen übrig sind (ist immer der Fall, ich koche immer mehr) können diese wie folgt weiterverwendet werden.

Linsenvariationen

Linsensuppe

Linsen vom Vortag mit etwas Wasser aufkochen und mit dem Passierstab pürieren.
Kokosmilch oder Sahne dazugeben und mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und ganz zum Schluss mit etwas Zitronensaft würzen.



Linsenpaste

Linsen zu einer Paste pürieren. Etwas weiche Butter dazugeben.
Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano, wenig Stevia würzen.
In ein Glas füllen und in den Kühlschrank stellen, bis die Butter fest ist.
Die Paste hat einen Leberwurst - Charakter und schmeckt lecker zu Rohkost und Knusperbrot.



Linsenbratlinge (V)



Das ausführliche Rezept findest du unter: „Knusperbrote“

Zum Grundrezept für die Knusperbrote gibt es ein ausführliches Video im Seminar.



Bohnensalat



Ideal für einen langen Arbeitstag, Zuhause oder unterwegs!



Bohnen (ca. 150g) über Nacht einweichen.
Am nächsten Tag 1 kl. Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl andünsten.

Bohnen waschen und in den Topf geben.
Wasser dazu geben und ohne Salz kochen.



Bohnen in einer Schüssel erkalten lassen.
1 Zwiebel, etwas Lauch, 1 Paprika und 2 Tomaten schneiden und in die Schüssel geben. Du kannst noch weiteres Gemüse nach Wunsch dazu geben.



Für die Salatsoße brauchen wir Essig, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack und ganz wenig Stevia. Das Ganze etwas durchziehen lassen. Abschmecken und nach Bedarf nachwürzen. Zum Schluss Leinöl oder Olivenöl dazugeben.

Spargel

Grundrezept: Spargel als Gemüsepfanne

Zutaten:

Weißer oder grüner Spargel
Gemüse nach Wunsch, ich nehme gerne:
Lauch
Karotten
Wurzelpetersilie
Tomaten
Sellerie
Salz, Pfeffer, Stevia, Zitronensaft, Kräuter



Gemüse in einer Lok
Pfanne mit etwas Öl kurz
anbraten.
Mit etwas Wasser oder
Weißwein ablöschen und
den Spargel dazugeben.
Nach dem Würzen mit
dem Deckel abdecken.
Herdplatte auf kleine
Stufe zurückdrehen und



das Ganze bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln lassen.



Ich koche den
Spargel
grundsätzlich nicht
im Wasser. Mit dieser
Methode bleibt der
Geschmack erhalten
und der Spargel
bleibt Bissfest. Auch
als Grundlage für
Spargelsalat oder



andere Spargelgericht koche ich den Spargel nach diesem Rezept.

Spargelsalat

Grundrezept oder gerne den Rest vom Spargel der übrig geblieben ist. Ich koche oft schon die doppelte Menge und mache am nächsten Tag einen Spargelsalat.

Variationen:

Frische Tomaten und Basilikum
Eier und Petersilie
Feta und Oregano
Shrimps
Rucola
Erdbeeren

Für die Salatsauce:

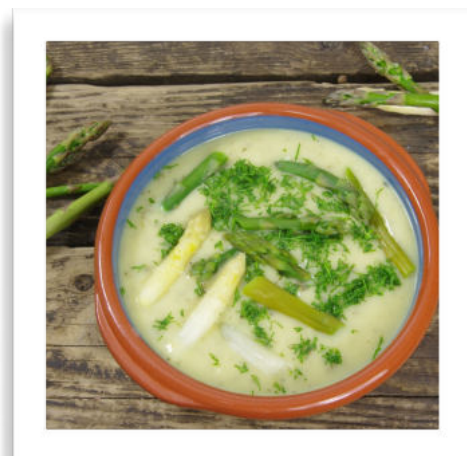
Salz, Pfeffer, Stevia, Zitronensaft, Kräuter, Essig, Öl
Oder die **Mandelmayonnaise** (Seite?)



Spargelsuppe

Zutaten:

Spargel grün / weiß
Zwiebel
Lauch
Sellerie
Karotte
Mandelsahne / Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe
Zum Schluss: Schnittlauch / Petersilie



Spargel für den Eiweißtyp (E)



Spargelpfanne mit Shrimps oder Fisch



Omelett oder Eier mit Spargel



Spargel für den Kohlenhydrattyp (K)



Spargel mit Buchweizennudeln

Um etwas mehr Soße zu bekommen einfach etwas Mandelmus, Mandelsahne, Weißwein oder Sahne dazugeben.

Spargel mit Reis



Spargel mit Kartoffeln

Spargel und Kartoffeln von Grill



Videos aus dem Seminar

Zu diesen Themen findest du Videos im Seminar:

Fermentiertes Gemüse - Grundrezept

Fermentierter Saft

Chinakohl fermentieren

Fermente: Ist das Schimmel

Essig und Kombucha - Anleitung

Gemüsepfanne - Anleitung

Keimlinge- Anleitung

Kraftsuppe TCM - Anleitung

Quark herstellen - Anleitung

Der Herbst - Kürbis

Gemüsebrühe - Suppe - Alleskönner

Knusperbrote

Mandelmilch

Chia - Das Superfrühstück

Das Kochbuch