

Kochkurs für eine gesunde Küche

vom 10.11.2013



Kochkurs für eine gesunde Küche



VOLLKORNBROT MIT HAFER & HIRSE

2 T (500ml)	Wasser
3/4 T (125g)	Hafer
3/4 T (125g)	Hirse
2 kg	Weizenvollkornschröt
3 El	Sesamsamen
3 El	Leinsamen
2 El	Salz
1/2 Würfel (20g)	Hefe
4 1/2 T (1125ml)	Wasser lauwarm

Wasser zum Kochen bringen, Hafer und Hirse hineinschütten und gut zudecken. Nach 2 Min. die Herdplatte abschalten. Topf ohne zu öffnen mind. 30 Min. zum Quellen auf der Platte stehen lassen (kann auch über Nacht quellen). Die gequollenen Getreide nicht zu heiß mit der Hefe in der Teigschüssel zusammenbringen. 10 Min. von Hand kneten. Den Teig zudecken ca. 90 Min. warm stellen. Volumen verdoppelt sich. Nun den Teig nochmals kurz durchkneten. Gefettete Kastenform bis 3/4 der Höhe mit Teig füllen und ca. 40 min. an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen (Heißluftofen etwa 180°C). Nach 50 Min. Backzeit das Brot aus der Form nehmen und Klopffprobe machen. Wenn es durchgebacken ist, gibt es einen hohlen Klang ab. Dann weitere 5 Min. Bei 150°C ohne Form backen.

PIZZATEIG

400 g	Vollkornmehl
200 g	Mehl Typ 405
2 TL	Salz
1 Prise	Zucker
1/2 Pack	Trockenhefe
5 EL	Olivenöl
2 1/2 - 3 dl	Wasser (warm, nicht heiß)

Alle Zutaten mischen und gut durchkneten, Teig sollte nicht mehr kleben.
Auswallen und gleich auf Backblech tun und an einem warmen Ort für ca. 1-2 Std. gehen lassen, dann nach Wunsch belegen und ca. 25-30 Min bei 180°C backen.



Kochkurs für eine gesunde Küche



Herzhafte Aufstriche

MANDELTATAR

½ Tasse	Mandeln (gemahlen)
100 g	Tomatenmark
1/2	Zwiebel
	Kräutersalz
	Petersilie
	Majoran
	Basilikum

Alle Zutaten zu einem feinen Tatar vermischen und Pikant abschmecken.

Avocadocreme

1 reife	Avocado
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Kräutersalz
1 TL	Zitronensaft

1. Die Avocado schälen und zerdrücken.
2. Den Knoblauch pressen und mit Kräutersalz und Zitronensaft unter die Avocado mengen. Anstatt Knoblauch kann auch eine Zwiebel verwendet werden.

Der Zitronensaft verhindert das Braunwerden (Oxidation) der Avocadocreme.



Mais-Kokosaufstich

1 Dose	Mais mit Flüssigkeit
60 g	Kokosraspeln
1/2	Zwiebel
1 EL	Curry

Alles zusammen mixen und mit Salz abschmecken.

Kochkurs für eine gesunde Küche



Vegane Leberwurst

200 g	Räuchertofu
1 Dose	Kidneybohnen (abgetropft)
3 St.	Zwiebel
3 EL	Olivenöl
1-2	Knoblauchzehen
2 EL	Majoran
2 EL	Sojasoße
1 EL	Petersilie gehackt
etw.	Kräutersalz

Tofu in kleine Stücke schneiden. Bohnen auf einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, Majoran zugeben und kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Gelbwurst Vegan

ZUTATEN 1

200 g	Tofu
400 g	Wasser
80 g	Öl
1 TL	Majoran
1/2 TL	Muskatblüte
2 TL	Salz
1 EL	Zwiebelgranulat
1 EL	Knoblauchgranulat
1 TL	Kümmel (gemahlen)
2-3 MSP	Cayennepfeffer
1/2 TL	Hefeextrakt (Vitam-R)
1 TL	Piment (gemahlen)

ZUTATEN 2

ca. 300 g Seitan/Seitanfix (auf jeden Fall soviel, dass ein formbarer Teig entsteht, um den Teig wie im Video zu formen)
Auf www.youtube.de - „Die leckerste vegane „Fleischwurst“ die ich kenne. Selbstgemacht“ - Eingeben.

Zutaten 1 mixen. Danach die gemixten Zutaten 1 in das Seitanmehl (Zutaten 2) dazugeben, zu einem Teig mischen. Diesen zu einer Wurst zusammenrollen. Doppelt in Alufolie dicht verpacken. Dann die Wurst in einem Topf für ca. 60-70 Min. dampfgaren lassen. Die Wurst auspacken und abkühlen lassen. Kalt servieren.



Kochkurs für eine gesunde Küche

Süße Aufstriche:



CAROBELLA als Nutellaersatz

0,3 L Sojamilch
1 EL Carobpulver
50 g Weizenvollkornmehl
70 g Honig
170 g Haselnussmus

Alles miteinander mixen. In einen Topf geben und alles schwach kochen bis es dick geworden ist.

Kokos-Aufstrich

600 g Kokosraspeln
500-600 ml Wasser
2-3 EL Honig
1 Pack Vanillezucker

Zuerst die trockenen Kokosraspeln im Mixer *cremig* mixen (braucht etwas Durchhaltevermögen; die Konsistenz sollte wie Mandelmus sein). Die Masse muss dabei recht warm werden (im Thermomix kann man am besten noch etwas zuheizen (ca. 50-60 °C)).

Dann erst das gesamte Wasser zugeben (nicht vorher!) und das Ganze gut cremig mixen. Nach Belieben süßen.

Der Aufstrich kann auch eingefroren werden. Allerdings sollte man ihn dann etwas flüssiger zubereiten (etwas mehr Wasser), da er nach dem Auftauen fester ist als vorher. Im Kühlschrank hält er sich nicht sehr lange (3-4 Tage).



Kochkurs für eine gesunde Küche

Desserts

CAROBPRALINEN

200 g Paranüsse (gemahlen) (wahlweise Mandeln)
120 g Haselnussmus
100 g Honig
25 g Carobpulver
1 Pr. Salz
1 TL Vanille

Alle Zutaten vermischen und kleine Bällchen formen.
Wahlweise in Kokosraspeln rollen.
Im Kühlschrank erhitzen lassen und servieren.



Mandarinen - Joghurtkuchen

Teig:

125 g Margarine
70 g Zucker
250 g Mehl

(Variation mit
Obst)

Belag:

1000g	Alpro Sojajoghurt
80 g	Zucker
2 Pckg.	Vanillepudding
1Dose	Mandarinen
	anderem

½ Pckg.	Tortenguss (ohne Gelantine)
---------	--------------------------------

Zubereitung:

Teig:

Margarine mit dem Zucker vermischen, dann das Mehl dazugeben und so lange kneten bis eine feste Masse daraus wird.
Dann in eine, mit Margarine eingefettete Springform geben.

Belag:

Sojajoghurt, Zucker und das Vanillepudding-Pulver gut vermischen und in die Backform auf den Teig geben. Dann mit den Mandarinen belegen.

Bei Umluft 160°C, 40 min backen.

Kuchen auskühlen lassen und dann den Tortenguss laut Packungsbeschreibung zubereiten und auf den fertigen Kuchen geben und auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen! Wir wünschen einen guten Appetit.

Kochkurs für eine gesunde Küche

Kokosnuss – für mehr Gesundheit und Genuss

Schon seit Tausenden von Jahren ist die vielseitig einsetzbare Kokosnuss nicht mehr aus der Ernährung in den Tropen und Subtropen wegzudenken. Der hohe Gehalt an antibakteriell wirkenden Fetten, das ausgewogene Verhältnis von hochwertigem Eiweiß und zahlreiche Nähr- und Mineralstoffe macht die Kokosnuss zu einem Superlebensmittel, das die Tropenbewohner gesund und wohlernährt hielt und Mediziner aus dem Westen beeindruckte.

Auch heute noch gilt die Kokosnuss in ihren Herkunftsländern wie Indien, den Philippinen oder Thailand als Aphrodisiakum und Stärkungsmittel. Durch ihr vollmundiges und angenehmes Aroma verfeinert sie zahlreiche Gerichte, dient als Pflegemittel für Haut und Haare und wird ebenso zu Heilzwecken eingesetzt.

Das Geheimnis der Kokosnuss

Für den Körper leicht verwertbares Eiweiß, für die Gesundheit wichtige Fettsäuren, Fruchtzucker als Nahrung für das Gehirn, unzählige Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink, Selen und Kupfer, gepaart mit den wichtigen Vitaminen des B-Komplexes und Vitamin E machen die Kokosnuss und ihre Produkte zu einem so wertvollen Lebensmittel für Gesundheit und Wohlbefinden. Da Kokosnussprodukte dazu auch noch angenehm süßlich schmecken, sind sie wahrlich ein Geschenk der Natur.

Die Vorteile der Kokosnuss

1) Wertvolle Fettsäuren für die Gesundheit

Obwohl Kokosnussprodukte über einen hohen Fettanteil verfügen und darüber hinaus vor allem aus sogenannten gesättigten Fettsäuren bestehen, wurde inzwischen die gesundheitsfördernde Wirkung des Kokosfetts wissenschaftlich belegt. Gesättigte Fettsäuren gelten weitgehend bekannt als ungesund.

Und tatsächlich wirken sich die gesättigten Fettsäuren aus tierischen Produkten, Fast Food und Süßigkeiten negativ auf Blutfettwerte und Herz-Kreislauf-System aus. Anders jedoch bei der Kokosnuss. Denn der Hauptanteil der darin enthaltenen Fettsäuren besteht aus der sogenannten Laurinsäure. Zusammen mit der Caprylsäure, die ebenfalls in der Kokosnuss vorkommt, wirken sie effektiv gegen Erreger wie Bakterien, Protozoen und Viren.

Nachgewiesen wurde, dass das Kokosfett die Körperfettwerte normalisiert, das Risiko von Herzerkrankungen senkt, das Immunsystem stärkt, vor Entzündungen schützt und Leberschäden vorbeugt. Außerdem sollen die Fettsäuren der Kokosnuss bei einer Gewichtsabnahme unterstützen.

Kochkurs für eine gesunde Küche

2) Mehr Power fürs Gehirn

Kokosöl ist ein optimaler Energielieferant für das Gehirn. Denn Kokosfett enthält ebenso wie die Muttermilch viele mittelkettige Triglyzeride, anders als die meisten Nahrungsmittelfette, die vor allem aus langkettigen Triglyzeriden bestehen. Die mittelkettigen Triglyzeride sorgen dafür, dass bei der Verdauung von Kokosöl Ketone entstehen, die dem Gehirn als stabile Energiequelle dienen ohne den Blutzuckerspiegel negativ zu beeinflussen.

Vor allem für Diabetiker und Menschen die an Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer und Multiple Sklerose sind Kokosprodukte eine sinnvolle Energiequelle. Die Ketone sollen auch einen positiven Effekt auf Herz- und Krebspatienten haben.

3) Kokosmilch so wertvoll wie Muttermilch

Die Kokosmilch enthält für den Menschen leicht aufnehmbares Eiweiß, liefert für das Gehirn wichtigen Fruchtzucker und enthält wichtige Fettsäuren wie Palmitin-, Laurin- und Oleinsäure. Schon seit jeher wird die Kokosmilch in ihren Heimatländern als vollwertiger Ersatz für die Muttermilch betrachtet. Kokosnussmilch ist nicht mit dem in der Nuss befindlichen Kokoswasser zu verwechseln. Um die Milch der Kokosfrucht herzustellen, wird das geraspelte Fruchtfleisch ausgepresst.

4) Kokosnussmehl für einen gesunden Darm

Insbesondere das Kokosnussmehl verfügt über einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Diese fördern eine gesunde Verdauung und wirken ausgleichend auf die Darmflora. Regelmäßig gegessen, hilft Kokosnussmehl sich von Giftstoffen zu befreien und ist daher auch bei Entgiftungskuren beliebt.

Vorteile der Kokosnuss im Überblick:

- 1 wirkt antibakteriell
- 2 senkt das Risiko von Herzerkrankungen
- 3 normalisiert die Körperfettwerte
- 4 schützt vor Entzündungen
- 5 liefert viele Vitamine und Mineralien
- 6 schmeckt sehr lecker
- 7 stärkt das Immunsystem
- 8 unterstützt bei der Gewichtsabnahme
- 9 für Diabetiker geeignet
- 10 wirkt positiv auf Herz- und Krebspatienten
- 11 wirkt entgiftend
- 12 unterstützt die Darmtätigkeit
- 13 fördert eine gesunde Darmflora
- 14 vollwertiger Ersatz für Muttermilch
- 15 schützt vor Leberschäden durch Alkohol

Kochkurs für eine gesunde Küche

Information zu "Johannisbrot gemahlen - Carob -"

Johannisbrot, auch Karob oder Carob genannt, ist ein kennzeichnungspflichtiger Lebensmittel-zusatzstoff. Es wird als Stabilisator, Binde- und Verdickungsmittel genutzt. Das Fruchtfleisch der Schoten besteht zu 30 - 40 % aus Zucker. Es enthält Stärke, Eiweiß, Calcium, Eisen, Phosphor und Gerbstoffe. Der leicht ranzige Geruch von Johannisbrot kommt von Isobuttersäure. Carob-pulver schmeckt leicht süßlich.

Johannisbrot kann als Tierfutter verwendet werden. In der Medizin wird Johannisbrot zur Tumorchemmung und als Antioxidantien eingesetzt. Tannin und Catechin-Tannin wirken leicht abführend. Sie hemmen das Wachstum von Bakterien und binden Toxine. Carobpulver ist antiallergen. Es fördert die Libido und wirkt gegen Impotenz. Wissenschaftlich sind folgende Wirkungen des Carob bewiesen:

- wirkt bei Asthma und Bronchitis schleimlösend
- hemmt Durchfall, stabilisiert die Verdauung, regt einen trägen Darm an
- die leicht verdaulichen Kohlenhydrate des Carobpulvers sind ein schneller Energiespender

Woher kommt der Name des Johannisbrotes?

Nach einer Legende soll die Frucht Johannes dem Täufer als Nahrung gedient haben. Als er sich in der Wüste befand, rettete ihm Johannisbrot das Leben, denn die Pflanze stammt ursprünglich aus dem Orient.

Wie wird Carobpulver hergestellt?

Dazu werden die rund 20 cm langen Früchte des Johannisbrotbaumes geerntet. Die grünen Schoten färben sich während des Trocknen braun. Aus den Schoten und dem Fruchtfleisch wird Carob gewonnen, die Kerne dienen zur Herstellung von Johannisbrotkernmehl. Für Carobpulver werden Schoten und Fruchtfleisch getrocknet und anschließend fein gemahlen. Fest verschlossen ist Carob mehrere Jahre haltbar.

Verwendung in der Küche

Johannisbrotmehl aus Johannisbrotschoten wird als Carob bezeichnet. Wer keine Schokolade essen darf, der kann Carobpulver als Schokoladenersatz für den Schokoladenkuchen verwenden. Aus Carob lässt sich ein süßer Brotaufstrich bereiten und es eignet sich zum Kekse backen. Carobpulver enthält kein Allergiepotenzial. Es ist frei von Glutamat und Gluten. Es enthält weder Koffein oder Theobromin. Carob gibt Eis, Quark und Müsli einen anderen Geschmack. Carobpulver kann der Kuchenglasur und dem Tiramisu zugesetzt werden.

Die Carob als gesunde Alternative

In 100 Gramm Carob sind 74 Gramm Ballaststoffe, 4,5 Gramm Eiweiß, 1,4 Gramm Fett und 7,3 Gramm Kohlenhydrate. 100 Gramm Carob enthalten 180 kcal. Da Carob von Haus aus Zucker enthält, können beim Backen und Kochen die zusätzlichen Zuckerzugaben reduziert werden. Um die Ernährung von Schokolade auf Carobpulver umzustellen, wird eine schrittweise Reduktion des Kakaoanteils empfohlen.

Kochkurs für eine gesunde Küche

Textquellen:

www.inspiriert-sein.de

<http://www.naturix24.de>

Links

Zurück zur Natur - aber nicht zu Fuß ...- Teil 1 - Esther Bieling

<http://www.youtube.com/watch?v=N-0mJ5drW6U&list=PLCDBC28B4B96885D4>

Heidi Kohl (Gesundheit 1) - Vollwertkost - Warum?

<http://www.youtube.com/watch?v=MtyIEjifUYs>

Gesundheit Vortrag, Walter Veith 03

http://www.youtube.com/watch?v=ti3WOw_61-8

Prof. Dr. Walter Veith - Risikofaktor Milch

<http://www.youtube.com/watch?v=JNA2sbrHCpA>

Prof. Dr. Walter Veith - Degenerative Krankheiten - Herz-Kreislauf

<http://www.youtube.com/watch?v=0Fn7jBYOLAw&list=PLLRgrjgGY9tDzNJRKtAtKwp7V11iTgI4x>

Die Milch Lüge NDR

<http://www.youtube.com/watch?v=Qdm7IqK7-jA>

1/2: Attila Hildmann: Vegane Kochshow

<http://www.youtube.com/watch?v=xy5JkKlkbo>

Walter Veith - Über Aspartam

http://www.youtube.com/watch?v=q2S5-ZI__GU