ANDREAS NIESWANDT
SIGNORA BARBARA • DAGMAR SCHNELLE

Augenheilkost

Rezepte und Übungen für gesunde Augen

SAN Verlag

Titel : Augenheilkost, Rezepte und Übungen für gesunde Augen
Autor: Andreas Nieswandt, Signora Barbara, Dagmar Schnelle
Verlag: SAN-Verlag, Henkenheide 34, 40724 Hilden
ISBN:
Website: www.san-verlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Andreas Nieswandt 5

Wie zerstört tierisches Eiweiß unsere Gesundheit? 9
Die natürliche Ernährung zur Gesunderhaltung des Menschen 12

REZEPTTEIL

von Barbara Signora, Dagmar Schnelle

Das Frühstück 16
Der Mittags- und Abendtisch 17
Pasta mit Tomaten-Sugo 17
Nudeln mit Broccoli-Pilz-Soße
Apfeltasche 4-6 Stück 19
Spinattaschen 6-8 Stück 20
Bohnensalat 21
Spargel-Rucola-Salat mit Erdbeeren an Orangensauce 22
Würziger Gemüsetopf 23
Knoblauchcremesuppe 24
Italienischer Vorspeisenteller 25
Kartoffelsuppe mit Frühlingszwiebeln 26
Gemüsesuppe mit Basilikumpesto 28
Zuckerschotensuppe 29
Champignontofu auf Blattspinat 30
Spaghetti-Salat mit Kräuter-Sahne-Sauce 31
Penne-Salat Salsa verde 32
Spaghetti-Salat mit Spinat und Kartoffeln 33
Bunte Fusilli mit Tomaten und Oliven 34
Auberginen-Bruschetta 35
Brotomelett mit Stängelkohl 36

SAUCEN, PESTOS UND EINGEMACHTES

Vegetarische Sauce Sugo finto 37
Soja-Gulasch 38
Kartoffel-Tomaten-Salat mit Pesto-Vinaigrette 39
Penne mit grünem Spargel 40
Gurken-Kräuter-Soße 41
Pasta mit Tomaten-Sugo 42
Nudeln mit Broccoli-Pilz-Soße 44
Mediterrane Gemüsepfanne 45
Apfel-Ananas-Suppe 46
Mediterraner Eintopf 46
Couscous-Salat mit Gemüse 48

Nachwort von Andreas Nieswandt 49
Hinweise 51
Literaturverzeichnis 52

VORWORT

Im Mai 2010 erschien mein Buch „Makula-Degeneration, Diabetische Retinopathie" im Vivita-Verlag. Ich stellte darin unter anderem eine natürliche Ernährungsweise ohne tierisches Eiweiß vor, dass die Regeneration der Augen unterstützt. Die von Professor Dr. Lothar Wendt erforschte Ernährung ohne tierisches Eiweiß stellte manch einen Leser vor „kreative" Probleme: Was darf ich noch essen? Wie soll ich kochen? Dies waren die häufigsten Fragen, die mir immer wieder gestellt wurden. Viele Leser und Patienten wünschten sich ein Kochbuch, das auf den Ernährungs-Empfehlungen zur Augen-Regenerations-Therapie (ART-Therapie) beruhen.

Zu meinem großen Glück bin ich mit zwei wunderbaren Köchinnen befreundet, die bereits so manche meiner Patienten in ihrem Hildener Restaurant bekocht haben - Signora Barbara und Dagmar Schnelle. Beide Damen kennen die Anforderungen, die ich im Zuge der ART-Therapie an eine gute Küche stelle. Beide kennen mein oben genanntes Buch und haben das Ernährungsprinzip vollkommen verstanden.

Im Oktober 2010 saß ich also bei einem guten Essen in Signora Barbaras Stube und ließ es mir bei einem exzellenten Mahl gut gehen. Ein Patient schwankte leicht angesäuselt aus der Vinothek und murmelte vor sich hin, wie gerne er doch zu Hause so gut essen würde. Da schauten die beiden Köchinnen und ich uns einen Augenblick an, und ich fragte die beiden Damen etwas verlegen, ob sie denn Lust hätten, ein Kochbuch zu meiner Augen-Therapie zu schreiben. Sie müssten lediglich einen Teil ihrer streng gehüteten Geheimnisse lüften und so ausführlich beschreiben, dass jeder Leser in der Lage sei, diese Rezepte nachzukochen.

Eigentlich weiß ich, dass gute Köche ihre Geheimnisse, wenn überhaupt, dann nur mit guten Freunden teilen - und das auch nur unter dem Siegel der Verschwiegenheit. So war ich

innerlich auf eine Abfuhr eingestellt, die sich gewaschen hat, wie wir im Rheinland sagen, als beide begeistert mit dem Kopf nickten. Beide kannten bereits die Vorzüge dieser Ernährung, die von Blutdrucksenkung bis hin zur Reduzierung von Insulin bei Diabetes Typ II und sogar zur Stabilisierung des Augenlichtes beiträgt - und das ohne Nebenwirkungen.

Signora Barbara und Dagmar Schnelle sagten daher sofort zu: „Natürlich machen wir mit!" Denn sie möchten mit ihren Rezepten dazu beitragen, dass es Menschen in jeder Hinsicht besser geht. „Ich mach mich dann schon mal an die Arbeit", murmelte Dagmar mit strahlenden Augen und flitzte mit ihren Rezept-Ideen im Geschäft herum.

Jetzt musste geschrieben und gekocht werden. Alle Rezepte wurden gemeinsam noch einmal auf ihre Tauglichkeit getestet, angefangen bei den Ingredienzien bis hin zum Geschmack. Die beiden Damen kochten, wir fotografierten die Speisen, wir aßen gemeinsam, und wir definierten dafür den Begriff des „Arbeitsessens" neu. Nun endlich liegt Ihnen ein wunderbares, einzigartiges Kochbuch vor! Es orientiert sich an den naturheilkundlichen Prinzipien der Ernährung ohne tierisches Eiweiß. Alle Gerichte schmecken wundervoll, gleichzeitig sind sie gesund!

Halten Sie diese Ernährung streng ein, werden Sie in jeder Hinsicht davon gesundheitlich profitieren. Sollten Sie skeptisch sein, lassen Sie zu Beginn der Ernährungsumstellung bei Ihrem Hausarzt ein Blutbild erstellen. Bei unzähligen Patienten hat diese Ernährung innerhalb von drei Monaten bereits zu einer deutlichen Veränderung bzw. Verbesserung des Blutbildes geführt. Überprüfen Sie selbst nach drei Monaten den Erfolg und lassen Sie noch einmal ein Blutbild erstellen. Freuen Sie sich anschließend über Ihre besseren Werte.
Die meisten Leser, die sich an diese Ernährung halten, werden schon innerhalb kurzer Zeit mehr Energie verspüren. Das

Immunsystem wird gestärkt, das Gewicht reguliert sich zum Ideal hin - und das alles, ohne Diät halten zu müssen.
Professor Dr. med. Lothar Wendt hat in seinen Forschungen nachgewiesen, dass weitere positive Effekte eintreten können wie der Abbau von Arteriosklerose (im Volksmund Aderverkalkung), eine bessere Durchblutung aller Organe, auch der Augen. Die Senkung des Cholesterinspiegels sowie die Reduzierung der Insulinmenge bei Diabetes Typ II, dem so genannten Altersdiabetes, bewirkt die im Folgenden empfohlenen Rezepte. Patienten, die diese Ernährungsform leben, berichten mir darüber hinaus über weitere Effekte in Bezug auf ihre Sehkräfte, etwa:

- *Plötzliche Senkung des Augeninnendrucks auf einen normalen, unschädlichen Druck (bei einer Dame von 26 mmHg auf 16 mmHg innerhalb von acht Wochen und das ohne Medikamente).*

- *Es gelang manchen Patienten unter Kontrolle ihres Augenarztes, die Augentropfen bei Glaukom zu reduzieren und später ganz abzusetzen.*

- *Einige Patienten mit Makuladegeneration berichteten mir, das ihr Augenarzt bei der Routine-Untersuchung erstaunt feststellte, dass sich die Drusen reduziert hatten und der Augenhintergrund besser aussehen würde.*

- *Bei mehreren Patienten, die sich an die Empfehlungen aus meinem Buch „Makula-Degeneration, Diabetische Retinopathie" gehalten haben, sind innerhalb von drei Monaten die Wellenlinien bei feuchter Makuladegeneration zurückgegangen, die Sehkraft verbesserte sich. Diese Patienten haben nicht nur die Ernährung umgestellt, wie im vorliegenden Buch beschrieben, sondern zusätzlich täglich die empfohlenen Säfte hergestellt, sowie die im Buch dargestellten Akupunkturpunkte selbst stimuliert.*

Darüber hinaus stabilisierte sich bei vielen Patienten die Sehkraft. Auch das Allgemeinbefinden zahlreicher Patienten verbesserte sich. Zusätzlich berichteten diese über weitere positive Begleiterscheinungen, zum Beispiel:

- *Reduzierung von Rheumaschmerzen*
- *Verringerung der Infektanfälligkeit*
- *Viele übergewichtige Patienten nahmen mühelos zwischen 4 bis 15 kg innerhalb von drei Monaten ab (je nachdem wie schwer sie vorher waren)*
- *Untergewichtige Patienten nahmen auf einmal etwas zu.*

Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Wir möchten Sie an dieser Stelle allerdings darauf hinweisen, dass es keine Garantie darauf gibt, dieselben Erfolge zu erzielen, wie sie oben aufgelistet sind. Aber die Chancen stehen sehr gut, dass Ihnen Ihr Leben in vielen Bereichen erleichtert und sich ihre Gesundheit wesentlich verbessern wird.

In besonders schweren Fällen ist es sinnvoll, sich zusätzlich naturheilkundlich betreuen zu lassen. Hilfreiche naturheilkundliche Therapieverfahren sind in meinem Buch „Makuladegeneration, Diabetische Retinopathie" ausführlich beschrieben. Dort finden Sie neben Anleitungen zur Selbstbehandlung die Beschreibung vieler nützlicher Naturheilverfahren, damit Sie Hilfe finden können. Einer der Grundpfeiler einer Selbst-Behandlung ist und bleibt jedoch die richtige Ernährung. Mit Ihrer Ernährung - konsequent angewendet - können Sie bereits viel zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Ihres Augenlichtes beitragen.

Also gehen Sie frisch ans Werk! Verwirklichen Sie Ihr neues Wissen über die naturheilkundliche Ernährung so schnell wie möglich, um Ihre Gesundheit wiederherzustellen und Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Wir wünschen Ihnen auf diesem Wege gutes Gelingen, Gesundheit und Gottes Segen. ER wird es schon richten. Sie müssen nur anfangen.

Andreas Nieswandt

Wie zerstört tierisches Eiweiß unsere Gesundheit?

Die folgenden Ausführungen entstammen dem Wissensschatz der Naturheilkunde. Naturheilkundliche Ansätze widersprechen häufig so genannten wissenschaftlichen Ansätzen. Da die von uns beschriebene Ernährungsweise aber reproduzierbare Erfolge aufweist, die von Therapeuten und ihren Patienten weltweit ihre Bestätigung erfahren haben, wollen wir uns nicht irritieren lassen. Wem es durch diese Ernährung besser geht, den wird die Wissenschaftlichkeit am Ende sicher nicht scheren. Er wird vielmehr sein gesundes Leben genießen!

Merke: Lieber mit unwissenschaftlichen Mitteln gesund und munter, als mit wissenschaftlichen Methoden Dauerpatient.

Da die Forschungen von Prof. Dr. Lothar Wendt vielen Lesern nicht vertraut sind, will ich Ihnen, verehrte Leserin, verehrter Leser, die Theorie und Praxis in einfachen Worten zusammenfassen. Je mehr Sie über die richtige Ernährung Bescheid wissen, desto größer ist die Motivation, die Ernährungs-Umstellung erfolgreich umzusetzen. Wenn Sie die folgenden Prinzipien verstehen, wissen Sie, wie Sie Ihre Gesundheit verbessern können.

In der Natur gibt es so genannte komplette (vollständige) und inkomplette (unvollständige) Eiweiße. Komplette Eiweiße sind tierische Eiweiße. Diese nimmt der Mensch über die Ernährung mit Tierprodukten zu sich, etwa Fleisch, Fisch, Eier, Milch usw..

Wie zerstört tierisches Eiweiß unsere Gesundheit?

Inkomplette Eiweiße stammen aus der Pflanzenwelt. Dazu zählen zum Beispiel Gemüse, Hülsenfrüchte, Samen oder Nüsse. Für die vielfältigen Prozesse benötigt der Körper komplette Eiweißverbindungen. Wird Eiweiß über Pflanzenprodukte zu sich genommen, muss der Köper diese Eiweiße mit Hilfe der Leber in komplette Eiweiße umwandeln. Sie können sich vorstellen, dass der Körper sich freut, wenn ihm tierisches Eiweiß geboten wird - spart die Leber sich doch dann die mühsame Umwandlung von inkompletten in komplette Eiweiße.

In der Urzeit lebte der Mensch unter sehr bescheidenen Bedingungen. Er musste sich mühsam Beeren, Nüsse und anderes Essbares suchen. Gab es zur Abwechslung einmal Fleisch, deponierte der Körper die darin enthaltenen tierischen (kompletten) Eiweiße für kommende Hungerzeiten. Diese Deponie half dem Urmenschen, in den Wintermonaten, wenn Nahrung knapp war, zu überleben. Die Reserven wurden in den „Fastenmonaten" aufgebraucht, die Deponien, so zu sagen, geleert und geputzt.

Der Mechanismus, tierisches Eiweiß für Notzeiten zu deponieren, ist ein von der Natur ausgeklügeltes Überlebens-System. Leider meint der Mensch, manchmal klüger zu sein als die Natur. Im Laufe der Jahrtausende gelang es dem Menschen durch Kultivierung und Züchtung sich unvorstellbare Essensquellen zu erschließen. So ist gerade heute der westliche Mensch in eine undenkbare Lage geraten: Wir essen große Mengen an tierischen Eiweißen, der Körper lagert diese aber wie in der Urzeit für eventuelle Hungersnöte im arteriellen System und anderen Geweben ab. Dort lagern die Eiweiße bis zum Sankt Nimmerleinstag. Diese Deponien werden über die Jahre oder Jahrzehnte vom Körper ausgebaut und fertig ist die mit Eiweißen übersättigte Menschheit mit allen schlimmen Folgen.

Prof. Dr. Lothar Wendt sprach davon, dass sich mindestens vier Kilogramm tierisches Eiweiß (Tierleiche) im Körper anlagern können. Eiweiße werden bevorzugt im arteriellen System angelagert. Auf dem Weg zu den Zellen muss das Blut die Arterien passieren.

Wie zerstört tierisches Eiweiß unsere Gesundheit?

Sind dort die Eiweiße angelagert, kann das Blut auf seinem Weg die Eiweiße aufsammeln und zu den Zellen bringen, die komplettes Eiweiß benötigen. Da der westliche Mensch jedoch mit kompletten Eiweißen übersättigt ist, verbleiben diese im arteriellen System. Nach und nach sammeln sich immer mehr Eiweißmoleküle an und verstopfen eines Tages die Gefäße und Gewebe.

In Kontakt mit saurem Milieu und eventuell auch Bakterien werden diese Ablagerungen hart - so entsteht die „Gefäßverkalkung", auch Arteriosklerose genannt. Die Gefäße verstopfen und, wie jeder Mensch heute weiß, steigt dann vor der verstopften Stelle der Blutdruck - und siehe da, schon hat der Mensch Bluthochdruck und bekommt für den Rest seines Lebens Blutdrucksenker verpasst, statt auf Diät gesetzt zu werden, wie es aus Sicht der Naturheilkunde sein sollte.

Verstopfen die Gefäße weiter, kommt es zu Durchblutungsstörungen in verschiedenen Körpersystemen. Bekannte Beispiele dafür sind Durchblutungsstörungen der Beine (Schaufensterkrankheit), Gefäßstörungen mit kalten Händen und Füßen usw.. Weniger bekannt ist, dass auch die Augen darunter leiden. So wird manch ein Leser mit Makuladegeneration im Anfangsstadium seiner Erkrankung vom Augenarzt gehört haben, dass
er eine Durchblutungsstörung der Augen habe.

Tatsächlich ist Makuladegeneration eine Durchblutungsstörung der Augen. Dabei liegt eine „Gefäßverkalkung" der Netzhautgefäße vor, zusätzlich lagern sich so genannte Drusen (Gebilde aus Eiweiß und Essigsäure) im Bereich der Makula ab. Auch beim Glaukom und anderen Augenkrankheiten sind ähnliche Erscheinungen beobachtbar. Nähere Erläuterungen dazu finden Sie in meinem Buch „Grauen und grünen Star natürlich selbst behandeln", das demnächst im Vivita-Verlag erscheinen wird.

Neben dem Eiweiß gibt es weitere Probleme mit der Übersäuerung des Menschen. Die Niere kann nur eine bestimmte Menge Säure jeden Tag ausscheiden. Wird diese Menge überschritten, versucht

Wie zerstört tierisches Eiweiß unsere Gesundheit?

der Körper die Säuren entweder über die Haut auszuscheiden - woraus sich bereits viele Hautprobleme ableiten lassen - oder er lagert die Säuren im Gewebe oder den Gelenken an. Ein bekanntes Beispiel dafür sind die krummen Gichtfinger. In diesem Zusammenhang möchte ich noch erwähnen, dass man in der Homöopathie bei erhöhtem Augeninnendruck (grüner Star, Glaukom) von einem Gicht-Anfall (Säure-Anfall) der Augen spricht. Dies erklärt auch, warum bei manch einem Glaukom-Patienten bei Ernährungs-Umstellung der Augeninnendruck von allein auf Normalwerte sinkt.

Woher stammt denn jetzt die Säure, wird manch ein aufmerksamer Leser fragen. Nun, die Säure führt sich der normale westliche Esser leider selbst zu. Der größte Säurelieferant ist nämlich tierisches Eiweiß. Weitere Säurelieferanten sind chemische Medikamente, Umweltgifte und leider auch die heute stressige Lebensweise, die den Körper ständig in Kampfbereitschaft hält. Jeder negative Gedanke, jedes negative Gefühl ist bereits Säure für den Menschen. Selbst der medizinische Laie sagt, wenn er wütend ist: „Ich bin sauer." Wut ist Säure und macht nicht nur den Körper krank, sondern vergiftet auch die ganze Umgebung.

Was bedeuten diese Erkenntnisse nun für Sie? Ernähren Sie sich möglichst ohne tierisches Eiweiß, und meiden Sie die Säuren in Ihrem Leben. Hier eine Liste, was Sie essen dürfen und was Sie lieber weglassen sollten:

Die natürliche Ernährung zur Gesunderhaltung des Menschen

Lassen Sie bitte folgende Lebensmittel weg:

Alle tierischen Eiweiße und Säuren wie:
- Fleisch und deren Produkte (Pasteten, Wurst, Schinken)
- Fisch
- Eier und Eierspeisen wie Kuchen, Nudeln mit Eiern
- Milch und deren Produkte wie Joghurt, Käse etc.

Bitte meiden Sie folgende Dinge (Säuren):

- Fast-Food
- Mikrowellenkost
- Fertigprodukte
- Tiefkühlkost
- Light-Produkte
- Fertig-Saucen
- Industrielle Getränke
- Zucker und Zuckerersatz (nehmen Sie stattdessen Stevia)

Dies dürfen Sie gerne essen (Basen, wirken entsäuernd):

- Obst, roh, getrocknet, gedünstet
- Gemüse, roh, gedünstet, als Suppe
- Kartoffel-, Reis, und Nudelgerichte (keine Eiernudeln)
- Getreide aller Art (Brot, Müsli)
- Pilze
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)
- Nüsse
- Butter und Sahne (enthalten so gut wie kein tierisches Eiweiß, sondern nur Fette)

Der folgende Rezeptteil ist auf diesen Empfehlungen aufgebaut. Sie kochen und leben damit auf sicherer, gesunder Grundlage. Bevor wir Ihnen die empfohlenen Rezepte vorstellen, noch diese Hinweise:

1. Achten Sie darauf, möglichst hochwertige, frische Lebensmittel einzukaufen. Wenn Sie auf tierische Eiweiße verzichten, sparen Sie genug Geld, um es anschließend für gesunde Lebensmittel aufzuwenden. Verwenden Sie möglichst frische Kräuter. Nur diese garantieren den besonderen Geschmack.

2. Sollten Sie an Diabetischer Retinopathie oder feuchter Makuladegeneration leiden, meiden Sie bitte Olivenöl.

Dr. Georg Schnitzer berichtet in seinem Buch „Diabetes heilen", dass Olivenöl Netzhautblutungen fördern kann. Nehmen Sie stattdessen vorsichtshalber Rapsöl oder ähnliche Öle.

Sie können den Heilungsprozess noch wesentlich unterstützen durch eine einfache Kombination von Augenübungen, die aus dem japanischen DO-In stammen.

Verfahren Sie wie folgt:

1. Tauchen Sie als Erstes morgens Ihr Gesicht in ein angenehm temperiertes Wasserbecken, und zwinkern Sie mit den Augen. Bewegen Sie die Augen unter Wasser zwischendurch auf und ab, rollen Sie mit den Augen. Wiederholen Sie dies siebenmal hintereinander. Dies ist bereits ein guter Schutz gegen Katarakt (grauer Star) und Glaukom (grüner Star). Führen Sie diese Übung morgens und abends durch. Wollen Sie eine noch bessere Wirkung erzielen, können Sie diese Übung zusätzlich jedes Mal durchführen, wenn Sie außer Haus waren.

2. Entspannen Sie sich. Beruhigen Sie Ihre Gedanken, und nehmen Sie drei tiefe Atemzüge. Achten Sie darauf, beim Ausatmen die Lungen richtig, aber ohne Spannung, zu leeren.

   - *Wärmen Sie dann Ihre Hände an, indem Sie diese aneinander reiben, und legen Sie die Hände dann sanft - ohne Druck - auf die geschlossenen Augen.*

   - *Während Ihre Augen bedeckt sind, bewegen Sie diese drei Mal auf und ab, dann drei Mal von links nach rechts, anschließend wieder drei Mal auf und ab.*

   - *Führen Sie diese Sequenz mindestens drei Mal hintereinander aus.*

Übung 2 sollte morgens, mittags und abends durchgeführt werden, um den vollen Nutzen daraus zu ziehen. Nach Ansicht japanischer

DO-IN-Lehrer füllt dies den Blutbereich im Augenbe-reich wieder auf und beseitigt schädliches KI (Energie) in Form von Tränenflüssigkeit, die über die Tränenkanale ausgeschieden wird.

Praktizieren Sie die Übungen, und ernähren Sie sich nach den Richtlinien der natürlichen Ernährung, dann wird Ihnen geholfen. Leser, die eine tiefer gehende Therapie wünschen, können sich jederzeit an entsprechend ausgebildete ART-Therapeuten (Therapeutenliste unter www.praxis-nieswandt.de) oder andere Naturheilkunde-Therapeuten wenden, die sich ausschließlich auf die natürliche Behandlung von Augenkrankheiten spezialisiert haben. Und nun frisch ans Werk.

Lassen Sie es sich gut schmecken.

Das Frühstück

Für die meisten in unserem Lande muss das Frühstück üppig ausfallen. Häufig findet man auf dem Tisch alles, was in sich viel Fett verbirgt und auch richtig gut schmeckt! Aber unserem Körper, der so einmalig geschaffen ist, möchte nicht immer so voll gestopft, sondern verwöhnt werden, damit er sich gegen all die uns einholenden Wehwehchen wehren kann.

Diese Liste zeigt Ihnen, was Sie mit Genuss am frühen Morgen zu sich nehmen können, also das etwas andere Frühstück zum Wohle Ihres Körpers.

- alle Marmeladensorten
- Honig
- Müsli angereichert mit Sojacreme, -joghurts, -milch und reichlich Obst
- Vollkornbrot
- Knäckebrot, Croissants
- Vollkorntoast
- Tomaten, Gurken, Radieschen...
- alle Obstsorten
- Sojaaufstriche
- Süß-/Sauerrahmbutter oder pflanzliche Margarine

Probieren Sie auch mal eine Scheibe Brot mit Butter und Bananenscheiben - einfach köstlich!!

Der Mittags- und Abendtisch

Der Mittags- und Abendtisch wird reichhaltig gedeckt. Und auch auf ein Glas Wein muss niemand verzichten. Ein Glas ist zu jeder Mahlzeit erlaubt! Einstimmen möchten wir Sie auf die mediterrane Küche - Pasta in vielen Variationen. Aber bitte denken Sie daran - Pasta ohne Ei! Fangen Sie doch mit dem Einfachsten an:

Pasta mit Tomaten-Sugo

Die Zutaten:

200 g	*Kirschtomaten*
	eine Zwiebel
75 ml	*Olivenöl*
2 EL	*Tomatenmark*
2 EL	*Sherry*
	Salz und Pfeffer
1 TL	*brauner Zucker*
1 TL	*getrocknetes Basilikum*
1/2 TL	*Chilipulver*
30-g	*Pinienkerne*
300 g	*Spaghetti*
	frische Basilikumblättchen zum Bestreuen

Die Zubereitung: Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Öl mit Tomatenmark und Sherry in einer Auflaufform verrühren. Tomaten und Zwiebeln zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Basilikum und Chilipulver würzen und mit Pinienkernen bestreuen. Tomaten im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C, Gas: Stufe 4, Umluft 180°C) ca. 20 Minuten garen. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Spaghetti in die Auflaufform geben, mit den Tomaten mischen und mit Basilikum bestreut servieren.

Nudeln mit Broccoli-Pilz-Soße

Die Zutaten:

15 g	*getrocknete Steinpilze*
100 g	*Broccoli*
100 g	*Champignon*
1	*kleine Zwiebel*
1 TL	*Öl*
2-3 EL	*Sahne*
1-2 TL	*Maisstärke*
	Salz, schwarzer Pfeffer
100 g	*glutenfreie Nudeln (z. B. aus Buchweizen)*
	evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)

Die Zubereitung: Steinpilze in 1/8 l lauwarmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Pilze putzen, waschen und halbieren bzw. vierteln. Zwiebel schälen und hacken. Öl erhitzen. Pilze und Zwiebel darin braten. Steinpilze mit dem Einweichwasser und Broccoli zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sahne und Stärke glatt verrühren. Soße damit binden, würzen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Gut abtropfen lassen. Nudeln mit der Broccoli-Pilz-Soße anrichten. Mit zerstoßenen rosa Beeren bestreuen.

Apfeltasche 4 - 6 Stück

Die Zutaten:

	Tiefkühl Blätterteig
2	*Äpfel*
	Rumaroma
1El	*Zucker*
	evtl. Rosinen oder Walnüsse
	Puderzucker

Die Zubereitung: Äpfel schälen und in Würfel schneiden mit Zucker, Rumaroma oder Wasser in einem Topf ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann den Blätterteig in Quadrate teilen und die Apfelfüllung, evtl. Rosinen oder Walnüsse, in die Mitte füllen. Die Ecken in die Mitte falten mit kalten Wasser den Teig bepinseln. Bei ca. 180° 15 Min. aufbacken. Mit Puderzucker bestäuben.

Spinattaschen 6 - 8 Stück

Die Zutaten:

	Tiefkühl Blätterteig
200gr.	*Tiefkühl-Spinat*
1	*Zwiebel*
1	*Knoblauchzehe*
2	*Tomaten*
2 El	*Pinienkerne*
2 El	*Olivenöl*
	Pfeffer & Salz

Die Zubereitung: Den Tiefkühl Spinat auftauen. Die Zwiebel und den Knoblauchzehe klein hacken sowie die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Öl in einem Topf verteilen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Danach Spinat und Tomaten dazu geben, zuletzt die Pinienkerne dazugeben und kurz aufköcheln lassen. Den aufgetauten Blätterteig mit der Spinatfüllung zu einer Tasche formen mit kalten Wasser bepinseln und bei 180° ca. 15 Min. aufbacken.

Bohnensalat

Die Zutaten:

1 Dose	*gr. weiße Bohnen*
1 Bund	*Sellerie*
1 Bund	*Frühlingszwiebeln*
2	*Tomaten*
20 gr.	*Oliven ohne Steine*
1/2 Bund	*Petersilie*
1/2 Bund	*Dill*
1 El	*Aceto Balsamico*
	Salz und Pfeffer
100ml	*Olivenöl*

Die Zubereitung: Die Bohnen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Selleriestangen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen. Die Hälfte entkernen und in kleine Würfel schneiden. Oliven in dünne Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. Bohnen, Sellerie, Tomatenwürfel, Frühlingszwiebel und Oliven mit den Kräutern mischen.

Für die Marinade beide Essigsorten mit Salz und Pfeffer vermischen. Das Öl nach und nach unterschlagen. Den Salat mit der Marinade mischen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel-Rucola-Salat mit Erdbeeren an Orangensauce

Die Zutaten:

15g	*Senf, mittelscharf*
100g	*Soja-Creme*
100 g	*Orangensaft*
1 TL	*Ahornsirup*
1/2 TL	*Salz*
1/2 TL	*Pfeffer*
500 g	*Spargel, in ca. 4-5 cm langen Stücken*
500 g	*Wasser*
1 Bund	*Rucola*
200g	*Erdbeeren, halbiert*
40-50 g	*Walnüsse*

Die Zubereitung: Senf, Soja-Creme, Orangensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer Salatsauce vermischen, ca.30Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Spargel abkochen und abkühlen lassen. Die Garflüssigkeit können Sie als Grundlage für eine Suppe verwenden. Rucola auf eine Salatplatte geben, gegarten Spargel darauf verteilen. Erdbeeren um den Spargel herumlegen. Orangensauce über den Salat geben und mit Walnüssen garniert servieren.

Würziger Gemüsetopf

Die Zutaten:

2	*Zwiebeln, halbiert*
2	*Knoblauchzehen*
100 g	*Olivenöl*
250 g	*Zucchini, in Stücken*
100 g	*Paprika, rot, in Stücken*
100 g	*Paprika, grün, in Stücken*
300 g	*Fleischtomaten, in Stücken*
20 g	*Tomatenmark*
1/2 TL	*Salz*
1/2 TL	*Pfeffer*
2 EL	*Petersilie, gehackt*

Die Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch in einen Mixtopf geben und zerkleinern. Olivenöl zugeben und kurz in einer Pfanne dünsten. Zucchini, Paprika und Fleischtomaten zerkleinern. Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Petersilie zugeben und alles leicht dünsten lassen, dass Gemüse aber bissfest bleibt.

Knoblauchcremesuppe

Die Zutaten:

4-6	*Knoblauchzehen*
1	*Zwiebel, halbiert*
50 g	*Butter, weich in Stücken*
50 g	*Mehl*
1000 g	*Wasser*
2 Würfel	*Gemüsebrühe*
100 g	*Sahne*
1 gestr. TL	*Salz*
	Pfeffer
1 Prise	*Cayennepfeffer*

Die Zubereitung: Knoblauch und Zwiebel in einen Topf geben, Butter zugeben 4 Min. dünsten. Mehl zugeben und 2 Minuten mit anschwitzen. Wasser und Gemüsebrühe zugeben und 8 Min. aufkochen. Sahne und Gewürze zugeben, nochmals erwärmen und mit dem Mixstab aufschäumen.

Knoblauchcremesuppe

Die Zutaten:

je 1	*rote und grüne Paprikaschote*
200 g	*Schalotten*
1/8 Ltr.	*Balsamico*
1	*Lorbeerblatt*
1 1/4 TL	*Salz*
3/4 TL	*Pfeffer aus der Mühle*
1	*Chilischote*
150 g	*frische Champignons*
1	*mittelgroße Zucchini*
8 EL	*Sojaöl*
1	*Knoblauchzehe*
3 EL	*in Streifen geschnittenes Basilikum zum Garnieren*

Die ZubereitungΩDen Backofen auf 250°C vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und auf ein Backblech setzen. Im Backofen etwa 10 Minuten bräunen, bis die Haut Blasen wirft. Paprikahälften herausnehmen, enthäuten und in Stücke schneiden. Schalotten schälen. Balsamico zusammen mit 4 Eßlöffeln Wasser, Lorbeerblatt, 1 Teelöffel Salz und 1/2 Teelöffel Pfeffer aufkochen. Schalotten zugeben und etwa 1/4 Stunde kochen, dann herausnehmen.

Chilischote in Ringe schneiden und zusammen mit den Champignons im Sud 5 Minuten kochen. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 4 Eßl. Sojaöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Knoblauch mit restlichem Sojaöl, Salz, Pfeffer und Basilikumstreifen verrühren. Das Gemüse anrichten, die Sauce darüber geben und alles mit Basilikum garnieren.

Kartoffelsuppe mit Frühlingszwiebeln

Die Zutaten:

350 g	*Kartoffeln*
1	*Knoblauchzehe*
80 g	*Schalotten*
1 Stange	*Stangensellerie*
2 EL	*Walnussöl*
2 EL	*Butter,*
1 TL	*Salz*
3/4 I	*Gemüsebrühe (aus Instantpulver)*
250 g	*Sahne*
100 ml	*trockener Sekt weißer Pfeffer aus der Mühle*
1 Msp.	*Cayennepfeffer*
3	*Frühlingszwiebeln*
60 g	*Mandelstifte*
	Koriander zum Garnieren

Die Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe und die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Stangensellerie in kleine Stücke schneiden. 1 Esslöffel Öl zusammen mit der Butter in einem Topf erhitzen und darin das Gemüse und die Kartoffeln 2 Minuten andünsten.

Die Gemüse-Kartoffel-Mischung salzen, Gemüsebrühe sowie Sahne dazugeben und die Suppe 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Joghurt zur Suppe geben und das Ganze mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Sekt dazugießen, die Suppe mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und warm halten.

Die Frühlingszwiebeln in 1 cm große Stücke schneiden und im restlichen Öl glasig dünsten. Die Mandelstifte dazugeben. Die Suppe in tiefe Teller geben, die Zwiebel-Mandel-Mischung hinein geben und das Ganze mit Korianderblättern garnieren.

Kartoffelsuppe mit Frühlingszwiebeln

Gemüsesuppe mit Basilikumpesto

Die Zutaten für die Suppe:

je 100 g	*weiße und rote Bohnen*
125 g	*grüne Bohnen*
2	*Tomaten,*
1	*kleine Stange Lauch*
2	*große Zwiebeln,*
1	*große Kartoffel*
1	*mittelgroße Karotte*
300 g	*Kürbis*
1 1/2 EL	*Olivenöl*
3-4 EL	*gehackte Petersilie*
1 1/2 I	*Gemüsebrühe (aus Instandpulver)*
75 g	*Fadennudeln*

Die Zutaten für die Basitikumpesto:

3	*durchgepresste Knoblauchzehen*
10-12 EL	*gehacktes Basilikum*
6 EL	*geriebener Parmesan*
6 EL	*Olivenöl, Salz*
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zubereitung: Bohnen in Stücke schneiden und kurz blanchieren. Tomaten über Kreuz einritzen, überbrühen, enthäuten, Stielansätze herausschneiden, entkernen und würfeln. Restliches Gemüse kleinschneiden.

Lauch und Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Die Hälfte der Tomatenwürfel, Kartoffel, Karotte und Petersilie dazugeben. Gemüsebrühe angießen und die Suppe zugedeckt 3/4 Stunden garen. Kürbis, Bohnen und Nudeln in die Suppe einrühren und etwa 1/4 Stunde offen weiterköcheln lassen. Knoblauch mit Basilikum und Parmesan verrühren. Olivenöl langsam in die Paste einrühren, sie dann salzen und pfeffern. Die Pesto mit etwas Brühe anrühren. Die Gemüsesuppe darüber gießen und mit den restlichen Tomatenwürfeln bestreuen.

Zuckerschotensuppe

Die Zutaten:

500 g	*Zuckerschoten*
2 Bd.	*Frühlingszwiebeln*
200 g	*Salatgurke*
1 1/2 Ltr.	*Gemüsebrühe (aus Instantpulver)*
100 g	*Langkornreis*
2 EL	*Butter oder Margarine*
100 g	*Blattspinat*
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	*Zucker*
	etwas frisch geriebene Muskatnuss
2-3 Tropfen	*Tabasco*
1 Msp.	*Sambal Oelek (scharfe asiatische Würzpaste)*
1 Bd.	*Schnittlauch*

Die Zubereitung: Die Zuckerschoten schräg halbieren und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. 1/2 Liter Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis hineingeben und zugedeckt 15 bis 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die Butter oder Margarine in einem großen Topf zerlassen. Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Gurkenscheiben darin kurz andünsten. Dann den restlichen Liter Gemüsebrühe angießen und das Ganze im offenen Topf etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr kochen lassen.

Den Blattspinat grob hacken. Den Reis zusammen mit der restlichen Brühe und dem Spinat zur Suppe geben. Diese aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss, Tabasco und Sambal Oelek pikant abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und auf die Suppe streuen.

Champignontofu auf Blattspinat

Die Zutaten:

250 g	*Tofu (Sojabohnenquark)*
3	*Knoblauchzehen*
3 EL	*trockener Sherry*
5 EL	*Sojaöl, Salz*
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	*Cayennepfeffer*
1 TL	*getrockneter Thymian*
2	*Schalotten*
100 g	*frische Champignons*
150 g	*Blattspinat*
	Saft von 1 Zitrone
5-6 EL	*Schnittfauchröllchen*

Die Zubereitung: Tofu in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel legen. Knoblauch schälen und durch eine Presse über den Tofu drücken. Sherry und 2 Esslöffel Sojaöl über den Tofu gießen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Thymian würzen. Das Ganze vermischen und zugedeckt 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Schalotten schälen und sehr fein hacken. Tofuwürfel aus der Marinade nehmen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Champignonscheiben zusammen mit den Tofuwürfeln im restlichen Sojaöl goldbraun braten. Das Ganze salzen und pfeffern.

Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in die Tofumarinade einrühren. Blattspinat zusammen mit der Schalotte in der Marinade wenden und auf Tellern verteilen. Die Pilz-Tofu-Mischung auf dem Spinat anrichten und die restliche Marinade darüber gießen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Spaghetti-Salat mit Kräuter-Sahne-Sauce

Die Zutaten:

250 g	*Spaghetti*
	Salz
2	*Schalotten*
1 Bund	*Estragon*
1 Bund	*Dill*
1 Bund	*Schnittlauch*
2	*Knoblauchzehen*
1	*kleine unbehandelte Orange*
200 g	*saure Sahne*
2 EL	*Zitronensaft*
2 EL	*Olivenöl Pfeffer aus der Mühle*
1 Msp.	*Cayennepfeffer*

Die Zubereitung: Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Einige Estragonzweige für die Deko beiseite legen, von den restlichen Zweigen die Blätter abzupfen. Die Dillspitzen ebenfalls abzupfen und mit dem Estragon fein hacken. Den Schnittlauch - bis auf etwa 6 Halme - in feine Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Orange heiß abwaschen und trockenreiben. Die Hälfte der Schale mit einem Zestenreißer abschälen. Die Frucht halbieren, auspressen und den Saft in einer großen Schüssel mit Knoblauch, saurer Sahne; Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zu einem Dressing verrühren. Gehackten Dill und Estragon mit den Schnittlauchröllchen und den Schalottenwürfeln unter das Dressing rühren. Die Spaghetti dazugeben, mit der Sauce mischen und etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Den Salat auf einer Platte anrichten und mit den restlichen Kräutern und den Orangenzesten garnieren. Wer keinen Zestenreißer hat, kann die unbehandelte Orange auch dünn abschälen und anschließend die Schalenstücke in feine Streifen schneiden.

Penne-Salat Salsa verde

Die Zutaten:

250 g	*Penne rigate*
	Salz
1 Bund	*Schnittlauch*
1 Bund	*Basilikum*
1 Bund	*Petersilie*
je einige Zweige	*Oregano und Thymian*
2	*Knoblauchzehen*
3 EL	*Aceto Balsamico*
4 EL	*Olivenöl*
1 TL	*mittelscharfer Senf*
	Pfeffer aus der Mühle

Die Zubereitung: Die Penne nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen, trokken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Basilikum, Petersilie, Oregano und Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Einige Blätter bzw. Nadeln für die Deko beiseite legen, den Rest fein hacken.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer großen Salatschüssel den Aceto-Balsamico mit Öl, Senf, f Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die gehackten Kräuter ebenfalls unter das Dressing rühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Penne in die Schüssel geben, mit dem Kräuterdressing mischen und etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

Tipp: Das Aroma von frischen Kräutern kann sich am besten entfalten, wenn man sie mit einem scharfen Messer schneidet. Beim Zerkleinern mit dem Wiegemesser werden die Blätter eher zerquetscht.

Spaghetti-Salat mit Spinat und Kartoffeln

Die Zutaten:

250 g Spaghetti
Salz
2 rote Paprikaschoten
4 Kartoffeln
9 EL Olivenöl
400 g junger Spinat
80 g schwarze Oliven (ohne Stein)
2 Knoblauchzehen
2 EL Aceto Balsamico
1 TL mittelscharfer Senf Pfeffer aus der Mühle

Die Zubereitung: Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen: Abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, die Kartoffelwürfel darin unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Die Paprika dazugeben und kurz mitbraten.

Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Oliven halbieren. Alle Zutaten für den Salat in einer großen Schüssel vermischen.

Für das Dressing den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Aceto Balsamico mit Knoblauch, Senf und Salz verrühren. Das restliche Öl unterschlagen, das Dressing mit Pfeffer würzen und über den Salat träufeln.

Bunte Fusilli mit Tomaten und Oliven

Die Zutaten:

400 g	*bunte Fusilli*
	Salz
400 g	*Tomaten*
1	*Schalotte*
1	*Knoblauchzehe*
3 EL	*Olivenöl Pfeffer aus der Mühle*
2 TL	*Aceto Balsamico*
50 g	*schwarze Oliven*
1/2 Bund	*Basilikum*

Die Zubereitung: Die Fusilli nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico würzen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen.

Die Oliven vierteln und entsteinen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Mit den Oliven unter die Tomatensauce heben.

Die Fusilli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Tomatensauce auf Tellern anrichten, den Parmesan mit dem Sparschäler darüber hobeln.

Auberginen-Bruschetta

Die Zutaten:

	kleine Aubergine (etwa 300g)
	Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL	*Olivenöl*
100 g	*Tomaten*
1/4 Bund	*Petersilie*
1	*Knoblauchzehe*
1 EL	*Kapern*
2 TL	*Balsamico Bianco*
8 Scheiben	*Weißbrot*

Die Zubereitung: Die Aubergine waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 8 Min. braten.

Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Den Backofen auf 250' (Umluft 220') vorheizen. Die Petersilie kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Kapern abtropfen lassen.

Die Aubergine mit Tomaten, Petersilie, Knoblauch, Kapern, dem Balsamico und dem übrigen Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben im Backofen (Mitte) auf dem Rost in etwa 4 Min. knusprig rösten. Die heißen Brote mit der Gemüsemischung belegen und sofort servieren.

Brotomelett mit Stängelkohl

Die Zutaten:

300 g	*Stängelkohl*
	Salz
200 g	*altbackenes Brot*
4	*Knoblauchzehen*
1	*Chilischote*
2 EL	*natives Olivenöl extra*

Die Zubereitung: Den Stängelkohl in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend abtropfen lassen und sehr klein schneiden, Brot würfeln. Den zerdrückten Knoblauch und die in zwei Teile geschnittene Chilischote in Öl anrösten. Sobald der Knoblauch zu bräunen beginnt, aus der Pfanne nehmen. Kohl und Brot zugeben, bei starker Hitze unter häufigem Rühren anschmoren. Sobald das Brot schön angebräunt ist, die Masse zusammendrücken und den Pancotto in der Pfanne wenden, wie man es mit einem Omelett macht. Sehr heiß servieren.

Vegetarische Sauce Sugo finto

Die Zutaten:

1	*Zwiebel*
1 Stange	*Staudensellerie 1 Möhre*
natives	*Olivenöl extra*
	Brühe (oder warmes Wasser)
2 EL	*Tomatenkonzentrat*
	gemischte getrocknete Kräuter
	Salz, Pfeffer
1 nussgroßes Stück	*Butter*

Die Zubereitung: Zwiebel, Sellerie und Möhre fein hacken und in Olivenöl gut anbraten. Das in etwas Brühe verdünnte Tomatenkonzentrat dazugeben. Mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Brühe bedecken und zum Kochen bringen. Am Ende Butter dazugeben.

Die Notwendigkeit, Teigwaren auch ohne Fleisch schmackhaft zu verfeinern, hat diese einfache und rasch zuzubereitende Sauce hervorgebracht, von der es mehrere Varianten gibt. Die bekannteste Version sieht anstelle von Tomatenkonzentrat die Verwendung von geschälten Tomaten aus der Dose und anstelle der getrockneten Kräuter die großzügige Verwendung von frischem Basilikum oder Petersilie vor.

Rezepte:

Vegetarische Sauce Sugo finto

Soja-Gulasch

Die Zutaten:

100 g	*„Sojakost nach Fleischwürfelart" (Reformhaus)*
2	*rote Paprikaschoten*
2	*Zucchini*
1 Bund	*Lauchzwiebeln*
2 EL	*Sojaöl*
2 EL	*Tomatenmark*
1/4 I	*Gemüsebrühe*
	Paprikapulver edelsüß und rosenscharf
300 g	*Spiralnudeln*
	Salz
1 Bund	*Petersilie*
4 El	*Sahne*
	Pfeffer

Die Zubereitung: Sojakost nach Packungsanweisung einweichen. Paprikaschoten, Zucchini und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

Öl erhitzen. Sojafleisch darin anbraten. Gemüse und Tomatenmark zufügen, kurz andünsten. Gemüsebrühe angießen. Mit Paprikapulver würzen. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten schmoren.

Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Sahne in das Gulasch rühren. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Nudeln abtropfen lassen und mit Soja-Gulasch anrichten.

Kartoffel-Tomaten-Salat mit Pesto-Vinaigrette

Die Zutaten:

750 g	*kleine neue Kartoffeln*
1	*mittelgroße Zwiebel*
je 2 EL	*paprikagefüllte und schwarze Oliven ohne Stein*
5 EL	*Essig, Salz, Pfeffer*
2 EL	*Pesto (ital. Kräuter-Paste aus dem Glas)*
3-4 EL	*Olivenöl*
250 g	*Kirschtomaten*
1-2	*Stiele Petersilie*
100 g	*Soja-Creme*

Die Zubereitung: Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abbürsten. In Wasser ca. 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Alle Oliven in feine Scheiben schneiden. Essig mit 4 EL Wasser, etwas Salz, Pfeffer, Zwiebel und Pesto verrühren. Olivenöl kräftig darunter schlagen.

Kartoffeln gut abtropfen lassen, evtl. schälen. Noch warm mit Oliven und Pesto-Vinaigrette, bis auf 1 TL mischen. Alles ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

Tomaten waschen und halbieren. Unter den Kartoffelsalat heben. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und evtl. Essig abschmecken Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Soja-Creme glatt rühren und als Klecks auf den Salat geben. Mit restlichem Pesto und Petersilie garnieren.

Penne mit grünem Spargel

Die Zutaten:

400 g Tomaten
500 g grüner Spargel
Salz
120 g Champignons
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
400 g Penne-Nudeln
glatte Petersilie
50 g gehobelte Haselnüsse
Pfeffer

Die Zubereitung: Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Spargel schälen, die harten Enden abschneiden, Rest in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen, hacken und im Öl andünsten. Pilze zugeben und 2 Minuten anbraten. Tomaten zufügen, salzen und 2-3 Minuten mitschmoren.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung „al dente" garen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hakken. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Spargel in der Tomatensoße erhitzen. Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln mischen und anrichten. Mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Gurken-Kräuter-Soße

Die Zutaten:

1	*kleine Salatgurke*
1 Bund	*Lauchzwiebeln*
30 g	*Butter*
1/8l	*Gemüsebrühe Instand*
1/8l	*Sahne Salz*
	Pfeffer aus der Mühle
je 1 Bund	*Dill und Petersilie*

Die Zubereitung: Die Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides etwa 3 Minuten in Butter andünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Sahne einrühren, die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zum Schluss in die Soße rühren. Über die gekochten Nudeln geben.

Pasta mit Tomaten-Sugo

Die Zutaten (für 4 Personen):

300 g	*Kirschtomaten*
1	*Zwiebel*
125 ml	*Olivenöl*
3 EL	*Tomatenmark*
2 EL	*Sherry*
	Salz
	Pfeffer
2 TL	*brauner Zucker*
1 TL	*getrocknetes Basilikum*
1/2 TL	*Chilipulver*
40-g	*Pinienkerne*
500 g	*Spaghetti*
	frische Basilikumblättchen zum Bestreuen

Die Zubereitung: Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Öl mit Tomatenmark und Sherry in einer Auflaufform verrühren. Tomaten und Zwiebeln zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Basilikum und Chilipulver würzen und mit Pinienkernen bestreuen. Tomaten im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 20 Minuten garen.

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Spaghetti in die Auflaufform geben, mit den Tomaten mischen und mit Basilikum bestreut servieren.

Pasta mit Tomaten-Sugo

Rezepte:

Pasta mit Tomaten-Sugo

Nudeln mit Broccoli-Pilz-Soße

Die Zutaten:

15 g	*getrocknete Steinpilze*
100 g	*Broccoli*
100 g	*Champignons*
1	*kleine Zwiebel*
1 TL	*Öl*
2-3 EL	*Sahne*
1-2 TL	*Maisstärke*
	Salz, schwarzer Pfeffer
50 g	*glutenfreie Nudeln (z. B. aus Buchweizen)*
1 EL	*geriebener Parmesan*
	evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)

Die Zubereitung: Steinpilze in 1/8 l lauwarmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Pilze putzen, waschen und halbieren bzw. vierteln. Zwiebel schälen und hacken. Öl erhitzen. Pilze und Zwiebel darin braten. Steinpilze mit dem Einweichwasser und Broccoli zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sahne und Stärke glatt verrühren. Soße damit binden, würzen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Gut abtropfen lassen.

Nudeln mit der Broccoli-Pilz-Soße anrichten. Mit Parmesan und zerstoßenen rosa Beeren bestreuen.

Mediterrane Gemüsepfanne

Die Zutaten:

1	*kleine Aubergine*
	Salz
200 g	*Brokkoli*
1	*Fenchelknolle*
2-3	*geschälte Knoblauchzehen*
6	*geschälte Schalotten*
8	*Tomaten — 2 kleine Zucchini*
1	*gelbe Paprikaschote*
200 g	*Weißbrot oder Baguette*
8 EL	*Rapsöl „Organic"*
	Kräuter der Provence (Thymian, 'Rosmarin, Bohnenkraut, Oregano, Lavendel)
5 EL	*Gemüsebrühe (Instant)*
	Pfeffer

Die Zubereitung: Aubergine putzen, in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen. Scheiben halbieren. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, Fenchel putzen, in Stücke schneiden, Knoblauch würfeln. Schalotten evtl. Halbieren. Tomaten putzen, achteln. Zucchini und Paprika putzen und in Stücke schneiden. Brot würfeln.

2 EL Öl erhitzen. Brotwürfel darin knusprig goldbraun braten. Restliches Öl erhitzen und Gemüse darin 8-10 Minuten dünsten. Gemüsebrühe hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und geputzten. Kräutern kräftig abschmecken. Nochmals einige Minuten schmoren lassen.

Apfel-Ananas-Suppe

Zutaten und Zubereitung:
1 EL Zwiebelwürfel, 50 g Porreeringe und 1 großen Apfel (fein gewürfelt) in 1 TL Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Muskat und 1 TL Curry würzen. 50 ml Ananassaft und 150 ml Brühe angießen, aufkochen. ca. 20 Minuten köcheln. Pürieren, mit 1 EL Soja-Creme verfeinern und abschmecken.

Mediterraner Eintopf

Zutaten und Zubereitung:
Je 1 dünne Lauch- und Selleriestange sowie das Fruchtfleisch von 2 Tomaten klein schneiden. Zusammen mit 1 Kräutersträußchen in 300 ml Instant-Gemüsebrühe bissfest garen.

130 g weiße Bohnen (Dose oder Glas) und 1 Handvoll Basilikumblätter kurz mit erhitzen und abschmecken. 1 EL (kalt gepresstes) Olivenöl und 1 EL gemahlene (oder gehackte) Pinienkerne unterziehen. Mit frischem Basilikum garnieren und sofort servieren.

Couscous-Salat mit Gemüse

Die Zutaten:

	Salz
	Pfeffer
9 EL	*Olivenöl*
250 g	*Couscous (grober Hartweizengrieß)*
500 g	*Zucchini*
750 g	*Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)*
1 kg	*kleine Champignons*
3	*Knoblauchzehen*
3 gehäufte EL	*Zucker*
100 ml	*weißer Balsamico-Essig*
1-2 TL	*getr. Kräuter der Provence*
500 g	*Kirschtomaten*
1 Bund/Töpfchen	*Basilikum*

Couscous-Salat mit Gemüse

Die Zubereitung: 1/4 1 Wasser, l TL Salz und 1 El Öl aufkochen. Couscous einrühren, aufkochen, vom Herd ziehen. und ca. 3 Minuten quellen lassen.

Gemüse und Pilze putzen und waschen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Zucchini in Scheiben, Paprika in Stücke schneiden.

2 EL Öl erhitzen. Pilze, Paprika und Zucchini darin anbraten, würzen. Zucker in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch zufügen. Mit Essig und 200 ml Wasser ablöschen. Unter Rühren köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat.

Angebratenes Gemüse darin ca. 5 Minuten köcheln. Mit getrockneten Kräutern würzen. Tomaten waschen. Mit Couscous in eine Schüssel füllen. Heißes Gemüse samt Fond darüber geben. 6 EL Öl unterrühren und zugedeckt mind. 30 Minuten ziehen lassen. Basilikum waschen und abzupfen. Salat nochmals abschmecken und Basilikum unterheben.

Nachwort von Andreas Nieswandt

Die richtige Ernährungsweise ist das A und O für gesunde Augen bis ins hohe Alter. Mit den Rezepten aus diesem Buch wird Ihnen geholfen, das Gefäßsystem zu entlasten, wovon Ihre Augen, alle Organe und Ihr Immunsystem profitieren.

Neben der Stärkung des Gefäß- und Organsystems mit dieser Ernährungsweise ist es in vielen Fällen sinnvoll, dem erkrankten Körper hoch dosiert Mineralien und Vitamine einschließlich der dazu gehörigen Zusatzstoffe aus der Natur zu zuführen. Die im Handel erhältlichen Vitamintabletten enthalten leider nicht die hunderten von Zusatzstoffen, die die Natur Ihnen großzügig und kostenlos bietet. Außerdem können hohe Vitamingaben mit künstlichen Vitaminen, die über Jahre eingenommen werden, zu schweren körperlichen Schäden führen, wie aktuelle Studien belegen. Hier gibt es jedoch einen genialen Ausweg, den Dr. Norman Walker, der Pionier der Saft-Therapie entdeckt hat:

Führen Sie Ihrem Körper täglich frisch gepresste Gemüsesäfte zu. Diese Säfte enthalten so gut wie alle Nährstoffe für die Augen und zusätzlich hunderte von gesunden Zusatzstoffen. Einige Leser meiner Bücher „Makula-Degeneration, diabetische Retinopathie" und „Heile Deine Augen" berichteten mir, dass sich nach dem massiven Verzehr von speziellen Gemüsesäften z.B. Wellenlinien rückgebildet haben und sich die Sehkraft bei schweren Augenkrankheiten stabilisierte.

Ich habe mich daher entschlossen, die Saftrezepte von Dr. Norman Walker noch einmal in diesem Buch anzugeben. Wer sich für mehr Informationen interessiert, dem sei das Buch „Frische Frucht- und Gemüsesäfte" von Dr. Norman Walker wärmstens empfohlen.
Hier also noch einmal die Saft-Rezepte nach Norman Walker für Ihre Augen:

1. 500 gr. Karotten oder
2. 300 gr. Karotten, 200 gr. Spinat oder
3. 250 gr. Karotten, 150 gr. Sellerie, 50 gr. Endivie (Eskarol), 50 gr. Petersilie oder
4. 300 gr. Karotten, 100 gr. Rote Beete, 100 gr. Gurken

Es ist wichtig, dass der Patient mindestens einen halben Liter Gemüsesaft täglich zu sich nimmt, damit die erwünschte Wirkung einsetzt. Es ist auch günstig die Säfte zwischendurch zu kombinieren, z.B. morgens Saft 1, abends Saft 2 usw.

Gekaufter Saft - auch aus dem Reformhaus - ist verglichen mit frischem Saft minderwertig, ja wie Dr. Norman Walker sagt, sogar schädlich für die Gesundheit. Deswegen entsaften Sie bitte täglich selber nach einem der oben angegebenen Rezepte.

Bitte fügen Sie den Säften auch kein Obst oder anderes Gemüse zu, da sonst die angestrebte chemische Wirkung am Auge behindert wird. Also bitte nur streng an die Rezepte halten.

Wir wünschen ihnen jetzt alles Gute für die Gesundheit Ihrer Agen. Sie haben hier ein mächtiges Werkzeug an die Hand bekommen, um Ihre Gesundheit zu verbessern und Ihre Sehkraft zu fördern. Nutzen Sie dieses Werkzeug weise und es wird Ihnen in Kürze schon in vielerlei Hinsicht besser gehen.

Mit besten Wünschen
Ihr Andreas Nieswandt

Wichtige Hinweise

Die in diesem Buch aufgeführten Anleitungen, Informationen und Empfehlungen sind praxiserprobt. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit des Inhaltes übernommen werden, da sich das medizinische Wissen ständig erweitert und auch in Fachkreisen unterschiedliche Auffassungen bestehen.
Zwar weichen die Meinungen des Autors teils erheblich von den an den Universitäten vermittelten Lehrmeinungen ab, doch werden diese von vielen ganzheitlich arbeitenden Therapeuten ebenfalls vertreten.

Explizit wird darauf hingewiesen, dass dieses Buch eine medizinische Untersuchung und Behandlung nicht ersetzen kann. Autor und Verlag übernehmen daher keine Haftung für jedwede Folgen oder körperlichen Beeinträchtigungen im Zusammenhang mit den in diesem Buch beschriebenen Methoden und Hinweisen.

Es sei an dieser Stelle zudem ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Buch um keine Werbung für die Praxis des Autors oder andere Naturheilpraxen, irgendwelche Therapieverfahren, medizinische Geräte oder Medikamente handelt.

Literaturverzeichnis

Akupunktur:

Toshikatsu Yamamoto: *YNSA, neue Schädelakupunktur, 2005, Kötzting*

R.S. Vogel-Köhler: *Ohrakupunktur in der Augenheilkunde*

Karl-Uwe Marx: *Komplementäre Augenheilkunde, 2006, Stuttgart*

Agnes Fatrai, Stefan Uhrig: *Chinesische Medizin in der Augenheilkunde, 1. Auflage 2005, München*

Homöopathie:

Georgos Vithoulkas: *Die Praxis homöopathischen Heilens, 6. Auflage, 2005, Göttingen*

A.M. Zimmermann: *Homöotherapie der Augenkrankheiten, 3. Auflage 2001, Stuttgart*

Mario Campana: *Innere Ursachen von Krankheiten, Band 1 und 2, 2003, Lensahn*

Thomas Feichtinger, Elisabeth Mandl, Susana Niedan-Feichtinger: *Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler, 4. Auflage, 2006, Stuttgart*

Bachblüten-Therapie:

Edward Bach: *Blumen, die durch die Seele heilen, 9. Auflage 1987, München*

Edward Bach: *Gesammelte Werke, 5. Auflage, 2003, Grafing*

Dr. med. Götz Blome: *Das neue Bach-Blüten Buch, 19. Auflage, 2004, Kirchzarten bei Freiburg*

Dietmar Krämer: *Neue Therapien mit Bach-Blüten, Band 1 bis 3, 13. Auflage 2003, München*

Augentraining:

Martin Brofmann: *Eine neue Art zu sehen, 1. Auflage 1994, Duisburg*

Harry Benjamin: *Ohne Brille bis ins hohe Alter, 2003, Augsburg*

Jacob Libermann: *Natürliche Gesundheit für die Augen, 1. Auflage 1997, München*

Aldous Huxley: *Die Kunst des Sehens, 1982, München*

Gesunde Ernährung:

Dr. Norman Walker: *Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit, 1991, Ritterhude*

Dr. Norman Walker: *Strahlende Gesundheit, 1991, Ritterhude*

Dr. Norman Walker: *Frische Frucht- und Gemüsesäfte, 1991 Ritterhude*

Franz Konz: *Der große Gesundheits-Konz, 7. Auflage 2003, München*

Psychologische Themen:

Richard Bandler, John Grinder: *Therapie in Trance,*
2. Auflage 1987, Stuttgart

Dr. John Diamond: *Die heilende Kraft der Emotionen,*
9. Auflage 1995, Freiburg i.Br.

Andreas Winter: *Heilen ohne Medikamente,*
1. Auflage 2007, Murnau

Publikationen von Andreas Nieswandt

Andreas Nieswandt

MAKULA-DEGENERATION UND DIABETISCHE RETINOPATHIE

Mit der Augen-Regenerations-Therapie© wirksam behandeln

Vivita Verlag 2010, Euro 16,90

ISBN 978-3-9812520-2-6

Andreas Nieswandt • Klaus Kleiber

HEILE DEINE AUGEN

Bewährte Methoden der Naturheilkunde bei Augenkrankheiten und Sehstörungen

VerlagM 2008, Euro 16,95

ISBN-10: 3981174216

Über Andreas Nieswandt

Der Naturwissenschaftler Andreas Nieswandt arbeitet als Heilpraktiker mit eigener Praxis in Düsseldorf. Er konzentriert sich seit Jahren auf die Diagnose und Therapie von Sehstörungen und Augenerkrankungen. Speziell für die Behandlung von Makula-Degeneration, Diabetische Retinopathie, Grauem Star und Glaukom hat Andreas Nieswandt die „Augen-Regenerations-Therapie“ (ART-Therapie) entwickelt, die sehr erfolgreich neue Maßstäbe in der Behandlung setzt und Gegenstand seines aktuellen Buches ist. Nieswandt, Autor der Bestseller „Heile Deine Augen“ und „Makula-Degeneration und Diabetische Retinopathie“, genießt bundesweit einen exzellenten Ruf bei den betroffenen Menschen.

Kontakt

Praxis Andreas Nieswandt
Cannstatter Str. 5
40593 Düsseldorf
Tel.: + 49 (0)211 / 5 86 14 77
info@praxis-nieswandt.de
http://www.praxis-nieswandt.de
http://www.art-therapie.de