

Emanuela Fischer

Stefan Mühlbacher

GEMÜSE STARS



Das
VIVAMAYR
Kochbuch

Emanuela Fischer

Stefan Mühlbacher

GEMÜSE STARS

Herausgegeben von VIVAMAYR
Mit Fotografien von Ulrike Köb
Mit Texten von Sarah Krobath

Das
VIVAMAYR
Kochbuch

Brandstätter 





***Serhan Güven,
Geschäftsführer VIVAMAYR Medical Health Resort
Maria Wörth***



***Dr. Dieter Resch,
Geschäftsführer VIVAMAYR Medical Health Resort
Altaussee***

Vorwort der Herausgeber

Die Philosophie von VIVAMAYR ist es, die Lebensqualität durch mehr Gesundheit gezielt zu verbessern. Das eigens entwickelte VIVAMAYR Health Concept wird in unseren VIVAMAYR Medical Health Resorts immer zu 100 % individuell auf die Bedürfnisse des Gastes zugeschnitten. Dabei kommt der Esskultur und damit vor allem der Ernährung die vielleicht größte Bedeutung zu.

Durch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten lässt sich unser Immunsystem so optimieren, dass man Krankheiten vorbeugen bzw. heilen sowie auch Eindringlinge, wie etwa Viren, abwehren kann. Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist ein Gleichgewicht von Säuren und Basen im Körper. Im Rahmen einer vorausschauenden Gesundheitsvorsorge spielt basisches Gemüse somit eine überaus bedeutende Rolle!

Frische und saisonale Gemüse können sozusagen zu den „Helden“ unserer Gesundheit werden. Deshalb haben wir auch den Titel unseres neuen VIVAMAYR Kochbuches den „Gemüsestars“ gewidmet. Wir hoffen, dass unsere Empfehlungen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihren lebenslangen Begleitern werden. Starten Sie mit der Kraft der pflanzlichen Küche in ein neues Lebensgefühl. Willkommen in der gesunden Welt von VIVAMAYR!



Inhalt

Das VIVAMAYR Health Concept



Balance beginnt im Bauch

Der Säure-Basen-Haushalt

Wie Sie dieses Buch zu Ihrem lebenslangen Begleiter machen

Unsere Verdauung im Tagesrhythmus

Bewusstes Essen zur Gewohnheit machen

Ihr persönlicher Start in ein neues Lebensgefühl

Bewusst Essen & Trinken

Bewusst unterwegs

Bewusst Entgiften

Die VIVAMAYR Kochschule



Öl- und Fettkunde

Kräuter- und Gewürzkunde

Vielfältig kochen mit VIVAMAYR

Basics der VIVAMAYR-Cuisine

Die VIVAMAYR-Rezepte



Die VIVAMAYR-Kochprofis ganz persönlich

Die VIVAMAYR Medical Health Resorts

Das Team

Impressum

DIE VIVAMAYR-REZEPTE



Der Fenchel

- **Fenchelsuppe mit Fenchelsalat und feinen Pollen**
- **Szegediner Gulasch mit Fenchel und geräuchertem Tempeh**
- **Jakobsmuscheln auf Fenchel-Karotten-Püree**
- **Entrecote mit Fenchel und Bohnengemüse**



Der Brokkoli

- **Brokkolisuppe**
- **Brokkoli-Kurkuma-Aufstrich**

- **Brokkoli-Blinis mit Saiblingskaviar und Frischkäsecreme**
- **Kichererbsen-Pasta mit Thunfischsteak und Brokkoli**
- **Brokkoli mit Edamame, Kräutern und Parmesan**



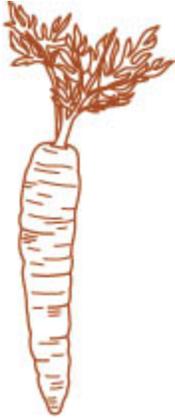
Der Sellerie

- **Sellerie-Suppe mit Apfel-Tatar**
- **Sellerie-Pancakes mit Hirschschinken und Vogelbeer-Kompott**
- **Sellerielinguine mit Cheddar und Granola**
- **Sellerie-Frikassee mit Garnelen und Pilaw**



Der Kohlrabi

- **Kohlrabisuppe**
- **Kohlrabi- und Avocado-Aufstrich**
- **Kohlrabi-„Wan Tan“ mit Mandelmus, eingemachtem Kohlrabi und Mandelmilch**
- **Dinkel-Flammkuchen mit Kohlrabi und Hummus**
- **Buchweizen-F.X.-Mayr-Maki**



Die Karotte

- **Karotten-Ingwer-Suppe**
- **Karotten-Mandel Aufstrich**
- **Karotten-Rindfleisch-Topf „Asiastyle“ mit Meerrettich**
- **Karotten-Frühstücks-Bowl**
- **Bunte Ofen-Karotten mit Thymianhonig und Ziegengouda**



Die Pastinake & die Petersilienwurzel

- **Pastinakensuppe mit Austernpilzen**
- **Viererlei von der Petersilienwurzel mit Sous-vide-Hühnerbrust**
- **Petersilienwurzeln mit Baby-Leaf-Salat und Maronenvinaigrette**
- **Pastinakenknödel mit Spinat und Walnüssen**



Der Kürbis & die Zucchini

- **Kürbis-Kurkuma-Suppe**
- **Kürbiskern Aufstrich „Der Steirer“**
- **Kürbis-Feuertopf mit Zanderfilet**
- **Vegane Kürbisgnocchi mit Kürbiskernpesto**

- **Filet mit Kürbispüree und Ofengemüse**



Der Spargel

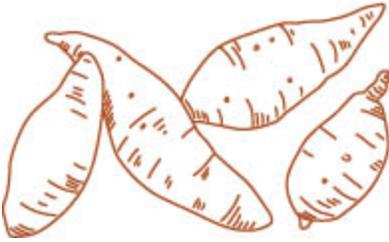
- **Spargelsuppe mit Hanföl**
- **Soja-Schnecken**
- **Grüner Spargel mit Leinöl-Hollandaise, Kartoffeln und Wachtelei**
- **Ramen mit Spargel und Hühnchen**
- **Spargel mit zweierlei Süßkartoffeln und Wildkräutersalat**



Der Spinat & der Mangold

- **Das perfekte Ei mit zweierlei Spinat und Kartoffelpüree**
- **Baby Spinat-Frittata mit Feta und Pinienkernen**
- **Griechischer Aufstrich**
- **Mangoldsuppe mit Ziegenfrischkäse und Kartoffeln**

- **Steinbutt gerollt und gebraten mit Mangold**



Die Süßkartoffel

- **Süßkartoffelsuppe mit Zitronengras**
- **Süßkartoffel-Tahini-Aufstrich**
- **Süßkartoffel-Curry mit Wurzelgemüse**
- **Violette Süßkartoffeln mit Zucchini und Schwarzwurzeln**
- **Süßkartoffel-Pie mit Cashews und Kresse**



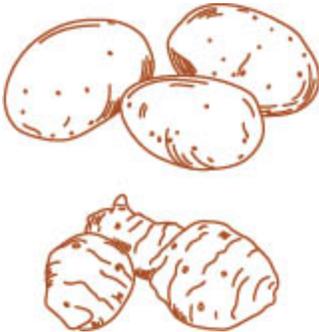
Die Tomate

- **Tomaten-Spitzpaprika-Suppe**
- **Tomaten-Aufstrich**
- **Hirse-Pizzetti Margherita mit Basilikum**
- **Chilli „con Quinoa“ mit Mais, Bohnen und Skyr**
- **Linsen-Bolognese mit Zucchini-Pappardelle**



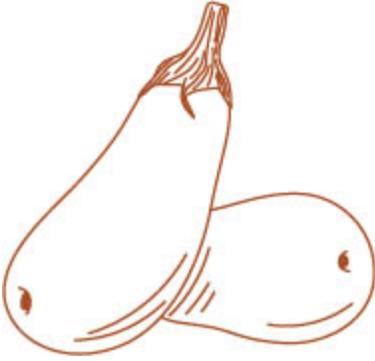
Die Rote Rübe

- **Rote-Rüben-Suppe mit Meerrettich**
- **Rote-Rüben-Hummus-Aufstrich**
- **Rote-Rüben-Risotto mit Rübengemüse und Waller**
- **Rote-Rüben-Gulasch mit Polenta und Wachtel-Spiegelei**
- **Rote-Rüben-Pannacotta mit Buchweizen-Crumbles**



Die Kartoffel & der Topinambur

- **Topinambur-Kartoffel-Suppe mit Thymian**
- **Topinambur-Aufstrich mit Schwarzkümmel und Quendl**
- **Gebratene Schupfnudeln mit Schwarzwurzeln**
- **Karotten-Kartoffel-Rösti „Tricolore“ mit Hüttenkäse**



Die Aubergine

- **Zweierlei Auberginen mit Burrata und Avocado**
- **Auberginen-Kokos-Suppe**
- **Aubergine mit Topinambur auf Topinambur-Sellerie-Stampf**
- **VIVAMAYR-Moussaka**

Das
VIVAMAYR-
Health
Concept



Balance beginnt im Bauch.

Beruf und Freizeit, Leistung und Erholung, Zeit zur Pflege von Beziehungen und für uns selbst - am wohlsten fühlen wir uns, wenn sich alle Bereiche unseres Lebens in Balance befinden. Dasselbe gilt für unseren Körper. Sein Gleichgewicht ist die Voraussetzung für langfristige Gesundheit und eine hohe Lebensqualität.

Um das Gleichgewicht zu halten, ist unser Organismus mit einer ganzen Reihe an Ausgleichsmechanismen ausgestattet. Doch auch diese sind auf lange Sicht Stress und körperlicher Überbelastung im Alltag, einer vernachlässigten Esskultur und dem Überkonsum von säurehaltigen Lebens- und Genussmitteln nicht gewachsen. Die Erhaltung unserer Gesundheit wird so immer mehr zum Balanceakt. Die gute Nachricht: So wie unser Lebensstil Krankheiten begünstigen kann, kann er uns auch vor ihnen bewahren, wenn wir ihn entsprechend bewusst gestalten. Das VIVAMAYR Health Concept wurde entwickelt, um Sie aktiv und nachhaltig dabei zu unterstützen.

Um die Bedeutung der Ernährung für unsere Gesundheit zu begreifen, genügt es, sich vor Augen zu führen, dass jede und jeder von uns tagtäglich drei oder mehr Mahlzeiten zu sich nimmt. Auf ein ganzes Leben hochgerechnet sind unsere Essgewohnheiten also mächtiger, als wir denken. Der österreichische Arzt Dr. Franz Xaver Mayr erkannte schon früh das gesundheitsfördernde Potenzial der Ernährung in Zusammenhang mit der Verdauung und legte mit seiner Forschung den Grundstein für die diätetische Behandlung verschiedenster Erkrankungen. Die VIVAMAYR Medical Health Resorts haben diese zum VIVAMAYR Health

Concept weiterentwickelt, indem die Diagnostik um die funktionelle Myodiagnostik erweitert und im therapeutischen Bereich die orthomolekulare Medizin ergänzt wurde. Das VIVAMAYR Health Concept übersetzt diese Erkenntnisse und jahrelangen Erfahrungen in praktische Vorsorgemaßnahmen, die wir uns in unserem Alltag zunutze machen können.

„Die Stärkung des Immunsystems steht im Mittelpunkt des medizinischen Ansatzes von VIVAMAYR. Eine gesunde Ernährung ist dabei der wichtigste Faktor für die Vorsorge.“

Prof. Dr. Med. Harald Stossier

„Unser Immunsystem ist quasi Polizei, Rettung und Feuerwehr in einem. Je weniger es an Nebenschauplätzen gefordert ist, desto besser kann es sich um die Gesunderhaltung kümmern.“

Dr. Maximilian Schubert



Eine gesunde Verdauung für ein starkes Immunsystem

Unser Immunsystem ist zeitlebens darauf trainiert, unseren Körper vor Viren, Bakterien, Pilzen und Erkrankungen zu schützen. Dabei spielt eine gesunde Verdauung eine ganz wesentliche Rolle, denn mehr als 80 Prozent unseres Immunsystems sind an den Verdauungsapparat gekoppelt. Nur wenn dieser gut funktioniert, können wir Nährstoffe und Vitamine aus unserer Nahrung verwerten und unser Abwehrsystem mit den nötigen Waffen ausrüsten. Überfordern wir ihn dagegen durch andauernden Stress, ein Zuviel an Lebensmitteln oder nehmen wir diese zum falschen Zeitpunkt zu uns, sinkt mit der Verdauungskraft auch die Kraft unseres Immunsystems, um gegen Eindringlinge wie Viren vorzugehen. Darüberhinaus kann die Belastung durch unverträgliche Lebensmittel unsere Darmschleimhaut schädigen und Entzündungen auslösen, die wiederum vermehrt wichtige Mikronährstoffe wie Vitamin A, C und E verbrauchen. Wenn unser Immunsystem ständig mit Schadensbegrenzung beschäftigt ist, steht es dem restlichen Körper nur noch eingeschränkt zur Verfügung. Ob wir gesund bleiben oder krank werden, hängt letztendlich davon ab, wie stark unsere körpereigene Immunabwehr gegenüber krankmachenden Faktoren ist. Die Kraft eines Virus können wir nicht beeinflussen, unsere eigene Abwehrlage aber sehr wohl. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem durch eine basische Ernährung mit allen Mikronährstoffen, durch Pflege der Esskultur, Beachten der physiologischen Rhythmen, langsames Essen und gründliches Kauen bestmöglich unterstützen können.

Keine Diät, ein Lebensstil!

Während sich Diäten und Detox-Programme ausschließlich auf die Auswahl, das Weglassen und die Kombination bestimmter Lebensmittel konzentrieren, verfolgt VIVAMAYR einen ganzheitlichen Ansatz, der die individuelle Verdauungskraft miteinbezieht. Nicht nur was wir uns auf den Teller holen, ist entscheidend, sondern vor allem, wie unser Verdauungsapparat damit umzugehen vermag und ob er alle enthaltenen Nährstoffe bestmöglich nutzen und verwerten kann. Neben der Lebensmittel-Qualität und persönlichen Unverträglichkeiten wird dabei großes Augenmerk auf ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis und die Verdauungsleistung im Tagesrhythmus gelegt.

Während im Zuge einer ärztlich begleiteten Mayr-Therapie bei der Speisenauswahl bewusst auf Monotonie gesetzt wird, um den Verdauungsapparat zu schonen, sind im täglichen Leben Vielfalt und Abwechslung gefragt. Mit einer gesunden Mischkost aus reichlich Gemüse, vollwertigen Kohlenhydraten, Eiweiß und hochwertigem Fett ([S. 30 ff.](#)) sorgen Sie dafür, dass Ihr Organismus alle wichtigen Nährstoffe bekommt, die er braucht.



Der Säure-Basen-Haushalt

Für eine gesunde Verdauung und funktionierende Entgiftungsprozesse braucht unser Organismus sowohl Basen als auch Säuren. Beide finden über Essen und Trinken den Weg in unseren Körper, Säuren werden aber auch von ihm selbst bei jedem Stoffwechselfvorgang hergestellt. Ihr Verhältnis zueinander wird mit dem pH-Wert ausgedrückt. Um die pH-Werte in den einzelnen Körperbereichen konstant zu halten und eine Übersäuerung zu vermeiden, wird das Verhältnis von Säuren und Basen in unserem Organismus streng reguliert. Stress, Giftstoffe aus der Umwelt, ein Zuviel an säurespendenden Lebensmitteln und unregelmäßige, späte Essenszeiten, die eine mangelhafte Verdauung begünstigen, lassen die Säurebelastung jedoch stetig ansteigen. Wird sie zu hoch, beeinträchtigt das nicht nur unseren Stoffwechsel, sondern ebnet darüber hinaus den Weg für Allergien und moderne Zivilisationskrankheiten.

So wie ein saurer Stoffwechsel nicht von heute auf morgen entsteht, führt auch keine Abkürzung zur Wiederherstellung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts. Den sichersten Weg dorthin ebnet eine balancierte Ernährung, die sich aus basen- und säurespendenden Lebensmitteln im Verhältnis 2:1 zusammensetzt. Aus diesem Grund werden Sie in den Rezepten der folgenden Kapitel stets basisches Gemüse in der Hauptrolle finden, maximal ergänzt durch einen Säurelieferanten.

Wie Sie dieses Buch zu Ihrem treuen Begleiter machen

In unserem vielbeschäftigten Alltag gleicht oft kein Tag dem anderen. Weshalb sollten also unsere Mahlzeiten immer gleich ausfallen? Lassen Sie Ihre Tagesverfassung Ihren Kompass sein und passen Sie Ihre Ernährung an die momentanen Anforderungen an. Ob Sie die folgenden Rezepte lieber zum Frühstück, als nährendes Mittagessen oder leicht verdauliches Abendessen genießen möchten, entscheiden Sie. Denn ob vegetarische Kreationen oder raffinierte Speisen mit Fisch und Fleisch, eines haben alle VIVAMAYR-Gerichte gemeinsam: sie sind besonders bekömmlich und leicht verdaulich.

Die wahren **Stars der VIVAMAYR Cuisine** sind frische, saisonale Gemüse, zur besseren Orientierung sind deshalb auch die **Rezeptkapitel** nach den wichtigsten Gemüsesorten unterteilt. Vegane und vegetarische Gerichte erkennen Sie ebenso wie Speisen, die sich auch mit wenig Kocherfahrung besonders einfach zubereiten lassen, anhand der entsprechenden **Symbole** (s.u.) auf einen Blick.

Sie interessieren sich speziell für Rezepte, die frei von Laktose, Fruktose, Gluten oder Histamin sind bzw. sich für die Candida-Diät eignen? Die klare Kennzeichnung mit „**Frei von**“-**Icons** erspart Ihnen das Durchsuchen der Zutatenlisten nach Allergenen.

Ausgewählte Öle und Kräuter in jedem Gericht machen das Einbinden wertvoller kaltgepresster Öle und Heilpflanzen in den Speiseplan zur Selbstverständlichkeit.

Worauf es in der VIVAMAYR Cuisine und im Umgang mit Ölen und Fetten, Kräutern und Gewürzen ankommt, erfahren Sie in der **VIVAMAYR-Kochschule** ab [S. 26](#). Dort finden Sie neben einer ausführlichen **Öl- und Fettkunde** (30 ff.) und einer Übersicht über besonders bekömmliche Kräuter und Gewürze ([S. 34](#) ff.) auch die **Grundrezepte** für Ansätze, Saucen, Teige und Toppings.

Damit Sie alle Rezepte unabhängig von der Jahreszeit und davon, wo Sie sich gerade aufhalten, uneingeschränkt nutzen können, geben wir Ihnen auf [S. 42](#) einen Überblick über alternative Produkte, mit denen die Gerichte ebenso gut gelingen.

Für die Zubereitung reichen die gängigen **Küchenutensilien**, die sich in jeder Privatküche finden, völlig aus. Sollten Sie jedoch Ihre Küche mit professionellem **Equipment** aufstocken wollen, stellen wir Ihnen auf [S. 29](#) einige praktische Geräte vor, die in den Profiküchen der VIVAMAYR Medical Health Resorts zum Einsatz kommen.

Kennzeichnung der Rezepte

Damit Sie auf einen Blick sehen, welche Rezepte bei welchen Intoleranzen erlaubt sind, sind alle Gerichte mit Symbolen gekennzeichnet:

-  Fructose-Intoleranz
-  Gluten-Intoleranz
-  Histamin-Intoleranz
-  Laktose-Intoleranz

C

Candida 1

omp steht bei Rezepten ohne tierische Milchprodukte, vegetarische vegetarisch und vegane vegan Rezepte sind ebenfalls gekennzeichnet.



Zeigt den Arbeitsaufwand:



Beginner



mittel



anspruchsvoll

Basenspendende Lebensmittel

Gemüse

.....
Kartoffeln

.....
Reifes Obst, am besten zur Saison aus heimischem Anbau

.....
Kaltgepresste Pflanzenöle

Frische Kräuter

.....
Mandeln

.....
1/3 sauer

Säurespendende Lebensmittel

**Tierisches Eiweiß:
Fleisch, Fisch und Milchprodukte**

.....
Getreide und Hülsenfrüchte

.....
Saure Südfrüchte wie Zitrusfrüchte und Ananas

.....
Nüsse und Samen

.....
Warmgepresste Pflanzenöle und tierische Fette

.....
Alkohol, Kaffee, Nikotin

.....
Industriell gefertigte Lebensmittel

.....
2/3 basisch

Zusätzlich zu Säurespendern gibt es Lebensmittel, zu deren Verstoffwechslung dem Organismus Basen entzogen

werden. Zu diesen sogenannten **Basenräubern** zählen Zucker, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und Limonaden.

Eine vierte Kategorie bilden **neutrale Lebensmittel** wie Wasser, Butter und Hirse, die sich annähernd im Säure-Basen-Gleichgewicht befinden.



Unsere Verdauung im Tagesrhythmus

Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein Bürger und abends wie ein Bettler, heißt es im Volksmund. Tatsächlich stimmt diese Empfehlung mit der inneren Uhr unserer Verdauung überein. Während unser Verdauungsapparat morgens entspannt seiner Arbeit nachgeht, nimmt seine Leistung gegen Abend hin ab. Sind Sie am Ende eines anstrengenden Tages, wenn Sie endlich die Zeit finden, sich an den Tisch zu setzen, erschöpft und müde, so ist es Ihr Verdauungsapparat mit größter Wahrscheinlichkeit ebenfalls. Große Mahlzeiten und schwer verdauliche Kost würden ihn in dieser Situation nur überfordern, zu einem vollständigen und zeitgerechten Abbau der zugeführten Nahrung wäre er nicht mehr in der Lage. Stattdessen kommt es bei einer solchen Fehlverdauung zu Gärungs- und Fäulnisprozessen, im Zuge derer neben Säuren auch zahlreiche entzündungsfördernde Giftstoffe gebildet werden. Indem wir unsere Mahlzeiten nach dem natürlichen Tagesrhythmus unserer Verdauung ausrichten, steigern wir somit nicht nur unser Wohlbefinden, wir leisten auch einen ganz wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.

Essen im Einklang mit der eigenen Verdauungsleistung:

- **Essen Sie möglichst früh zu Abend, bevorzugen Sie leicht bekömmliche Speisen und machen Sie das**

Abendessen zur kleinsten Mahlzeit des Tages.

- **Genießen Sie gärungsfreudige Rohkost wie Salate und Obst vor 16 Uhr, kombinieren Sie diese mit einem warmen Mittagsgericht und verzichten Sie abends komplett darauf.**
- **Beschränken Sie sich auf zwei bis maximal drei Hauptmahlzeiten am Tag und geben Sie Ihrem Körper dazwischen vier bis fünf Stunden Zeit, die Nahrung vollständig zu verdauen.**

V

Faustregel

**Im Alltag dient folgende Faustregel als Hilfestellung:
Gemüse sollte mit 70 Prozent immer den meisten
Platz auf Ihrem Teller einnehmen und von höchstens
30 Prozent Eiweiß (= Säurebildner) und Getreide (=
Basenräuber) begleitet werden.**