

EBNS



Ernährung Empfehlungen

Rezept- und
Lebensmittellisten

Ernährungsratgeber nach der Diätologie

Internationale
Rezepte und
Lebensmittel



Vollkost

008

Autor:

©2022 Josef Miligui

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umstellung Ihrer Ernährung. Dieses Buch wurde aus eigener Erfahrung mit Krankheit und Ernährung geschrieben und ich habe schon immer das Zubereiten guter Speisen geschätzt. Wenn Sie nicht so geübt sind im Kochen, empfiehlt sich ein Kurs bei Ernährungsberatern oder Diätologen, die Ihnen die Grundlagen der Kochmethoden sowie die richtige Verarbeitung der Zutaten vermitteln können. Anhand der Lebensmittellisten aus diesem Buch können Sie weitere Rezepte entwickeln und entdecken.

Quelle:

Die Listen werden aus der EBNS-Datenbank für die Ernährungsberatung generiert. Die Datenbank wird von Ernährungsberater, Therapeuten und Ärzte für die Beratung der Patienten/Klienten verwendet und ermöglicht eine Kombination mehrerer Syndrome.

Literaturliste:

Wir haben die Unterlagen als Wissensbasis genutzt und an unsere Erfahrungen angepasst und ergänzt.

www.ebns.at

DIÄTETIK - Allgemein - Vollkost

(Buch: 008)

1. Ernährung mit Vollkost
 - 1.1 Vorwort
 - 1.2 Beschreibung
 - 1.3 Therapiestrategie
 - 1.4 Vermeiden
2. Speiseplan
 - 2.1 Frühstück
 - 2.2 Jause
 - 2.3 Mittag
 - 2.4 Nachmittag
 - 2.5 Abend
3. Rezepte
 - 3.1 Andalusischer Fischtopf
 - 3.2 Apfel-Bananen-Creme
 - 3.3 Aprikosen-Preiselbeer-Eis
 - 3.4 Bananen-Sojamilch
 - 3.5 Bandnudeln mit Blattspinat
 - 3.6 Bärlauch-Pesto
 - 3.7 Bircher Müsli
 - 3.8 Blattsalat mit Frischkäse
 - 3.9 Bratapfel
 - 3.10 Brokkolicrèmesuppe
 - 3.11 Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot
 - 3.12 Champignonreis
 - 3.13 Couscous-Salat
 - 3.14 Curryreis mit Rosinen und Nüssen

- 3.15 Dinkel mit Obst und Nüssen
- 3.16 Ente mit Mungbohnen
- 3.17 Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln
- 3.18 Exotisches Linsengericht
- 3.19 Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten
- 3.20 Feiner russischer Borschtsch
- 3.21 Fenchel mit gerösteten Walnüssen
- 3.22 Fenchel-Reissuppe
- 3.23 Frühlingssalat
- 3.24 Frühstück - Reis mit Früchten
- 3.25 Frühstück mit Käse
- 3.26 Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen
- 3.27 Gelbe Linsensuppe
- 3.28 Gemüseintopf mit provenzalischer Pistou
- 3.29 Gemüsenudeln mit Tomatensugo
- 3.30 Gemüsereis
- 3.31 Gemüsetopf mit Tofu und Curry auf Naturreis
- 3.32 Geröstete Hirse mit Stangensellerie
- 3.33 Gerstenbratlinge
- 3.34 Gerstenbrei mit Beeren
- 3.35 Gerstenbrei mit gedünsteter Birne
- 3.36 Gerstenbrei mit Pflaumen
- 3.37 Gersten-Gemüse-Suppe
- 3.38 Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Sherry
- 3.39 Getreidekaffee mit Kardamom
- 3.40 Getreide-Obst-Brei
- 3.41 Gewürzkuchen mit Datteln
- 3.42 Grießbrei mit Banane
- 3.43 Grießklößchensuppe
- 3.44 Grießsuppe mit Gemüse

- 3.45 Grundrezept für eine Hühnerbrühe (wärmend)
- 3.46 Grundrezept für eine nahrhafte Gemüsebrühe
- 3.47 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
- 3.48 Grundrezept für eine Rinderbrühe (klar)
- 3.49 Gurkensalat
- 3.50 Haferflocken mit aromatischen Gewürzen
- 3.51 Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebeln und Karotten
- 3.52 Herzhafter Polentabrei
- 3.53 Herzhaftes Winterfrühstück
- 3.54 Hüttenkäse mit gedünstetem Obst
- 3.55 Joghurt mit Honig und Nüssen
- 3.56 Kaffee
- 3.57 Kalte Kirschsuppe mit Quarkklößchen
- 3.58 Karottendrink
- 3.59 Karotten-Hirse-Auflauf mit Apfelkompott
- 3.60 Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen
- 3.61 Karottensuppe
- 3.62 Kartoffel-Basilikumsuppe
- 3.63 Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse
- 3.64 Kartoffel-Gnocchi mit Gemüse und Basilikumsoße
- 3.65 Kartoffeln mit Quark-Soße
- 3.66 Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln
- 3.67 Kompott aus einheimischem Obst und Trockenfrüchten
- 3.68 Kürbiscurry
- 3.69 Kürbis-Joghurt-Suppe
- 3.70 Kürbisschnitzel mit Gewürzreis
- 3.71 Kürbissuppe
- 3.72 Lachs auf Tomaten-Spinat

- 3.73 Lasagne mit Tofucreme
- 3.74 Lauch-Kartoffel-Gratin
- 3.75 Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry
- 3.76 Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt
- 3.77 Marinierter Kabeljau auf Kürbispüree
- 3.78 Misosuppe mit Tofu
- 3.79 Nudeln mit Putenfleisch und Ananas
- 3.80 Obstsaftgetränk
- 3.81 Ofenkartoffeln mit Sellerie-Quark
- 3.82 Palatschinken mit Spinat und Parmesan
- 3.83 Paprika-Tomatenreis
- 3.84 Pikante Avocadocreame mit Hüttenkäse
- 3.85 Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne
- 3.86 Polenta mit Pfirsich
- 3.87 Porridge mit Rosinen und Sake
- 3.88 Preiselbeer-Joghurt-Mix
- 3.89 Putenbrust mit Gemüse (asiatisch)
- 3.90 Quarkknödel auf Erdbeermus
- 3.91 Reis mit gedämpftem Gemüse
- 3.92 Reispudding
- 3.93 Rhabarber-Apfel-Grütze
- 3.94 Rindfleischsalat
- 3.95 Roher Selleriesalat
- 3.96 Rührei mit Rucola und Kräutern
- 3.97 Schnellpolenta mit Avocado und Frühlingszwiebel
- 3.98 Sellerie-Kartoffel-Cremesuppe
- 3.99 Selleriesuppe
- 3.100 Szegediner Fischgulasch
- 3.101 Tee aus Anissamen
- 3.102 Tee aus Grüntee

- 3.103 Tee aus Schwarztee (Russischer Tee)
- 3.104 Tomaten mit Mozzarella
- 3.105 Tomatensuppe
- 3.106 Ungarischer Reissalat
- 3.107 Vitamindrink
- 3.108 Weizengrießklößchen mit Olivenkräutersoße und Salat
- 3.109 Zucchini mit Basilikum-Pesto
- 3.110 Zucchini-Grieß-Cremesuppe
- 4. Wirkung der Lebensmittel
 - 4.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert
 - 4.2 Zutaten verwenden: ja
 - 4.3 Zutaten verwenden: wenig
 - 4.4 Kontraindikativ wirkende Lebensmittel nicht verwenden
- 5. Komplementär
 - 5.1 Dekokt (Abkochung)
 - 5.1.1 Kardamom
 - 5.2 Heil-Tee (Aufguss)
 - 5.2.1 Kümmel
 - 5.2.2 Wermut
 - 5.3 Pulver
 - 5.3.1 Acerola
- 6. Grundlagen der Ernährung
 - 6.1 Ernährung
 - 6.2 Rezepte
 - 6.3 Lebensmittel
 - 6.4 Kräuter
- 7. Weitere Ernährungsvorschläge

1 Ernährung mit Vollkost

Diese Empfehlungen bitte immer mit Ernährungsberater/in, Arzt oder Diätologen/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die medizinischen Therapien.

Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) und die Inhaltsstoffe schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

1.1 Vorwort

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) davon spricht, dass bis zu 80% der Erkrankungen durch äußere Faktoren wie Ernährung, Lebensstil, Umweltgifte und dergleichen beeinflusst werden.

Welche Faktoren also jeder einzelne von uns aktiv beeinflussen kann und somit seine Chancen auf Erhöhung der allgemein Gesundheit erzielen kann, darum geht es auf den folgenden Seiten.

Der Fokus in diesem Buch liegt auf dem Faktor mit der größten Hebelwirkung - der Ernährung.

Schon Hippokrates hat einst gesagt "Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!"
Kräuterpädagog:innen heute sagen so: "Es gibt für jede Krankheit das richtige Kraut."

Egal wie wir es drehen und wenden, wir sind was wir essen (und was unser Essen gegessen hat). Der moderne Mensch sieht sich gerne isoliert von seiner Umwelt. Wir entstehen aus unserer Umwelt, wir leben inmitten von ihr und wenn wir sterben gehen wir wieder in unsere Umwelt über. Während wir leben essen wir das, was in unserer Umwelt wächst (oder in Fabriken chemisch erzeugt wird). Diese Nahrung liefert die Energie und Bausteine, für den eigenen Körper, für den Stoffwechsel, Zellerneuerung, den Hormonhaushalt und damit für unser gesamtes Sein, die Gesundheit und unser Empfinden.

Hier ein paar Grundbausteine, bevor in dem Buch noch näher auf Ernährungsfaktoren eingegangen wird, die

sozusagen der kleinste gemeinsame Nenner der meisten Ernährungsphilosophien sind:

- Saisonalität
 - Winterpflanzen, wie zum Beispiel verschiedene Kohlgewächse, versorgen uns mit Unmengen von Vitamin C und Bitterstoffen. Zwei Faktoren, die unser Immunsystem bei der Abwehr von der Kälte und den typischen Infekten in der Winterzeit unterstützen.
 - Sommerpflanzen wie zum Beispiel Gurken, Tomaten aber auch Zitrusfrüchte kühlen unseren aufgeheizten Körper und versorgen uns mit viel Wasser.
 - Außerdem müssen bei saisonalen Pflanzen weniger chemische Helferlein eingesetzt werden, da die passenden Umweltfaktoren das Wachstum sowieso fördern.

- Regionalität
 - Damit einher geht auch der Faktor der Regionalität. Regionale pflanzliche Lebensmittel werden reif geerntet und haben somit alle Nährstoffe entwickeln können. Im Gegensatz dazu wird Obst und Gemüse aus fernerer Ländern unreif geerntet und nur durch den Einsatz von chemischen Mitteln unnatürlich "nachgereift" - bzw. nur nach-gefärbt. Die Dichte der Nährstoffe und auch der Geschmack kann dabei niemals mit regionalen Lebensmitteln mithalten. (Sie haben es vielleicht schon selber erlebt, dass eine Südfrucht aus dem jeweiligen Ursprungsland dort im Urlaub viel süßer und vollmundiger schmeckt als die gleiche Frucht aus dem zentraleuropäischen Supermarkt).

- Pflanzenbasierte Ernährung
 - Ja, diese Basis teilen selbst die Anhänger der Fleischdiät mit den Veganern. Denn bei der Fleischdiät geht es auch um Fleisch von Tieren, die sich artgerecht, sprich von vielen Gräsern und Kräutern ernährt haben. Die Masse an Getreide in der heutigen Ernährung - egal ob bei Mensch oder Tier - entspricht nicht der natürlichen Ernährungsweise. Sie macht uns krank, dick und manche behaupten sogar dumm (das weist auf die Schädigung der neuronalen Netzwerke hin, die durch den Konsum von Kohlenhydraten passiert hin). Pflanzen im Sinne von Gemüse, Kräutern, Salaten, Sprossen, in geringen Mengen Obst, Nüsse, Samen, etc. liefern neben den viel beschriebenen Vitaminen und Mineralstoffen vor allem sekundäre Pflanzenstoffe, die herausragende Heilwirkung haben. So werden eine Vielzahl unserer Medikamente auf Basis der natürlich vorkommenden Pflanzenstoffe nachgebaut. Allerdings sind da diverse Säuren und andere Wirkstoffe extrahiert und wirken nur alleine - mit den Pflanzen selbst nehmen wir sie in einer reichhaltigen und sich gegenseitig verstärkenden Kombination vielerlei wirksamer Stoffe zu uns.

Ja zusätzlich zu diesen 3 großen Punkten gibt es immer noch sehr viel zu beachten. Ein optimales Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren (empfohlen wird 1:3), eine individuell und situationsbedingte Eiweißversorgung und so weiter.

Eine ganz gute und einfache Richtlinie für die alltägliche Ernährung bietet der ideale Teller. Der sieht so aus, dass möglichst jede Mahlzeit zur Hälfte aus pflanzlichen

Bestandteilen besteht, ein Viertel der Eiweißversorgung dient und ein Viertel die Mahlzeit durch gute Fette und eventuell Kohlenhydrate abrundet.

Die Feinjustierung rund um die Zubereitungsarten, die Zusammenstellungen und so weiter sehe ich als sehr individuell an. Es gibt meines Erachtens nicht die 1 perfekte Ernährung. Es gibt so viele großartige Philosophien und Studien, die alle wunderbare Heilungen berichten und sich dabei aber gegenseitig ausschließen. Was auf den ersten Blick vielleicht paradox wirkt, eröffnet bei näherer Betrachtung ganz viele Möglichkeiten des Probierens und neuer Chancen.

Neben der Ernährung werden noch folgende Faktoren genannt:

- die Giftstoffbelastung in unserer Umwelt sowie in Pflegeprodukten oder eben in der Ernährung
- eine Balance aus Aktivität, (kurzzeitigem) Stress und der Entspannung wie auch Schlaf
- Aufarbeitung der emotionalen Wunden aus der Vergangenheit und Steigerung der Resilienz
- Biologische Zahnheilkunde
- eine optimierte Versorgung durch Heilkräuter, Heilpilze udgl.
- Früherkennung durch bewährte und schonende Verfahren

1.2 Beschreibung

Gesunde Ernährung mit Lebensmittel, welche leicht besorgt werden können.

1.3 Therapiestrategie

Die zehn Regeln der DGE beachten. Vollwertig, bezogen auf Nährstoffe, Wirkstoffe und Energie. Fette mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren verwenden. Schmackhaft, aber nicht zu salzig würzen und Kräuter (Geschmack und Optik) verwenden.

Entsprechende Zubereitung.

Speisen und Getränke sollen nicht zu heiß und nicht zu kalt sein.

Langsam essen und gut kauen, damit der Bissen eingespeichelt und angewärmt wird. Leichter Kaffee, wenig oder kein Alkohol und Getränke mit wenig oder keinem Zucker.

Individuelle Unverträglichkeiten berücksichtigen.

Hinweise zur Zubereitung von Speisen:

Speisen frisch und fettarm herstellen. Fettarme Kochtechniken:

Dünsten, Kochen, Dämpfen, Garen in Folie und im Römertopf. Fette nicht zu stark erhitzen (keine starken Röstprodukte). Speisen müssen durchgegart sein.

1.4 Vermeiden

Alkohol, Rauchen, sehr scharfe, stark gewürzte, fette bzw. zuckerreiche Speisen.

2 Speiseplan

Kkal. p. Portion

2.1 Frühstück

Bananen-Sojamilch					125,8
Bircher				Müsli	384,0
Bratapfel					
					408,0
Couscous-Salat					338,2
Curryreis	mit	Rosinen	und	Nüssen	275,3
Dinkel	mit	Obst	und	Nüssen	289,7
Frühstück	-	Reis	mit	Früchten	230,7
Frühstück		mit		Käse	512,1
Gekochter Selleriesalat		mit	exotischen	Gewürzen	165,1
Gemüsenudeln		mit		Tomatensugo	561,8
Gemüsereis					303,8
Geröstete Hirse		mit		Stangensellerie	400,1

Gerstenbratlinge					398,0
Gerstenbrei	mit	gedünsteter		Birne	113,8
Gerstenbrei		mit		Pflaumen	106,8
Gersten-Gemüse-Suppe					281,3
Getreidekaffee		mit		Kardamom	3,6
Getreide-Obst-Brei					175,0
Grießbrei		mit		Banane	307,3
Grießsuppe				mit	
Gemüse					105,5
Haferflocken	mit	aromatischen		Gewürzen	280,6
Haferflockensuppe	mit	Frühlingszwiebeln	und	Karotten	134,8
Herzhafter				Polentabrei	262,0
Herzhaftes				Winterfrühstück	678,0
Hüttenkäse	mit	gedünstetem		Obst	214,5
Joghurt	mit	Honig	und	Nüssen	258,0
Kaffee					16,1
Karottendrink					143,0
Karottensuppe					104,8
Kartoffel-Basilikumsuppe					95,6

Kartoffelcreme	mit	Kräuter-Frischkäse	
.....	217,0		
Kohlrabi	in Kerbelsoße	mit	Kartoffeln
.....	187,7		
Kompott aus einheimischem Obst und Trockenfrüchten			
.....	45,0		
Kürbis-Joghurt-Suppe			
.....	68,2		
Misosuppe	mit		Tofu
.....	51,0		
Obstsaftgetränk			
.....	175,5		
Pikante Avocadocreme	mit		Hüttenkäse
.....	613,8		
Polenta	mit		Pfirsich
.....	197,2		
Porridge	mit Rosinen	und	Sake
.....	427,0		
Preiselbeer-Joghurt-Mix			
.....	57,1		
Quarkknödel	auf		Erdbeermus
.....	553,3		
Reispudding			
.....	316,2		
Rhabarber-Apfel-Grütze			
.....	180,0		
Rindfleischsalat			
.....	249,0		
Roher			Selleriesalat
.....	590,0		
Rührei	mit Rucola	und	Kräutern
.....	360,0		
Schnellpolenta	mit Avocado	und	Frühlingszwiebel
.....	449,5		
Tee	aus		Anissamen
.....	2,8		

Tee	aus		Grüntee
.....			3,0
Tee	aus	Schwarztee	(Russischer Tee)
.....		7,9	
Ungarischer			Reissalat
.....		421,5	
Vitamindrink			
.....			172,1

2.2 Jause

Apfel-Bananen-Creme			
.....		110,4	
Bärlauch-Pesto			
.....		795,5	
Gerstenbrei			mit
Beeren.....		112,6	
Gewürzkuchen			mit
Datteln.....		807,7	
Karotten-Kartoffel-Rucola			Brötchen
.....		94,0	

2.3 Mittag

Andalusischer			
Fischtopf.....		348,0	
Aprikosen-Preiselbeer-Eis			
.....		106,6	
Bananen-Sojamilch			
.....		125,8	
Bandnudeln			mit
.....		722,8	Blattspinat
Bärlauch-Pesto			
.....		795,5	

Bircher				Müsli
.....				384,0
Blattsalat		mit		Frischkäse
.....			802,0	
Bratapfel				
.....				
408,0				
Brokkolicrèmesuppe				
.....			98,0	
Brokkoli-Parmesan-Aufstrich			auf	Toastbrot
.....				148,0
Champignonreis				
.....				410,0
Couscous-Salat				
.....				338,2
Curryreis		mit	Rosinen	und Nüssen
.....				275,3
Ente		mit		Mungbohnen
.....				746,7
Erfrischende			Gurkensuppe	mit
Kartoffeln.....				148,3
Exotisches				Linsengericht
.....				143,8
Fein		gewürzte	Zucchini	mit Tomaten
.....				203,2
Feiner			russischer	Borschtsch
.....				171,7
Fenchel		mit	gerösteten	Walnüssen
.....				341,7
Fenchel-Reissuppe				
.....				155,9
Frühlingsalat				
.....				162,0
Gekochter		Selleriesalat	mit	exotischen Gewürzen
.....				165,1