



BARBARA RÜTTING

GURISON

# Lieblingsmenüs aus meiner VOLLWERTKÜCHE

Gesundes Genießen zu jeder Jahreszeit

MOSAİK VERLAG

# INHALT

Ah, dieser Kuchen ist köstlich! 6  
Wer soll was, zu welcher Tageszeit essen und warum?

## FRÜHLING 10

Über die Farben 12  
An Bord kocht Werner Ultsch 20  
Ein vegetarischer Tag pro Woche 24  
Exotisches von Dr. Devanando Weise 28

## SOMMER 38

Kochen bei 30 Grad im Schatten 40  
Apropos Polenta 44  
»Wer will, daß die Welt so bleibt, wie sie ist,  
will nicht, daß sie bleibt.« 48  
»Und wenn wir fünf Jahre alt sind, dürfen wir fasten  
wie die Erwachsenen.« 54  
Erlesenes von Christi und Gabi Kurz 56  
Gut leben ohne tierisches Eiweiß 65

## HERBST 66

Apfel, Nuß und Mandelkern ... 68  
Wahre Gesundheitsbomben: Sprossen und Keime 69  
Körndlbeißer-Treff beim Schloßwirt Sighartstein 76  
Ayurveda - die Wissenschaft vom Leben 88  
Indische vegetarische Küche: raffiniert und köstlich 93

## WINTER 102

Allgemeine Tips, damit Sie gesund bleiben -  
oder wieder werden! 104  
Milchprodukte-ja oder nein? 116  
Wer soll denn die Welt verändern, wenn nicht Du und ich ... 121  
»Solange es Schlachthöfe gibt, wird es Schlachtfelder geben.« 128

## WAS SIE NOCH WISSEN SOLLTEN 130

Kollath-Tabelle 132  
Besser leben mit Vollwertkost 134  
Ein paar Sätze zu den Rezeptzutaten in diesem Buch 135  
Was Sie speziell für das indische Kochen benötigen 136  
Bei regelmäßiger Meditation 50 Prozent Rabatt 137

*Adressen und Bücher* 138

*Register* 140