

Rose-Marie Nöcker

Lichtkost

Gemüse und Gemüsesprossen

Die
sanfte Energie
des Ungekochten

Originalausgabe

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

INHALT

Vorwort	13
Einführung	15
Die Rohkostpioniere	18
Max Bircher-Benner	18
Josef Evers	19
Kurvorschrift bei schweren Stoffwechselerkrankungen ...	20
J. G. Schnitzer	21
Guy Claude Burger	22
Instinktotherapie	23
Die Geschichte unserer Gemüse	24
Natur und Kultur	26
Gemüse und Gesundheit	27
Lichtkost ist das Qualitätsmerkmal ungekochter, absolut frischer Gemüse	29
Vitamine	29
Ausnahmen des Gemüsealphabets	31
Ökologischer Landbau: Warum?	32
Ökologischer Anbau: Was ist das?	35
Ökologischer Landbau aus Europa	37
Ökologischer Landbau: Qualitätsnachweis	38
Die Milchsäuregärung	39
Gesunde Bakterien	39
Die Milchsäuregärung am Beispiel des Sauerkrauts	40
Zurück zum Sauerkraut	40
Inhaltsstoffe	41
Wirkung der Inhaltsstoffe	41
Cholin	41

Rechts- oder linksdrehend? •>	42
Therapeutischer Nutzen	42
Die therapeutische Wirkung in Kürze —	
Magen und Darm	45
Conclusio	46
Die Milchsäuregärung — ein Prozeß des Lebens	47
Praxis	48
Die Gemüse	49
Die Gewürze	50
Über das Würzen	50
Mittel für die Milchsäuregärung	51
Tabelle der Gemüse	52
Blumenkohl und Broccoli	52
Chinakohl	52
Gurken, Zucchini, Kürbis	53
Kohl: Weißkohl, Rotkohl, Wirsing	54
Kohlrabi	55
Mohren, Sellerie, Schwarzwurzeln, Teltower Rübchen,	
Rettich	56
Paprika	56
Rote Bete	57
Schwarzer Rettich	58
Die Gemüse sind vergoren — Woran erkenne ich	
ihre Qualität?	59
Essig — selbstgemacht	60
Die Ernährungsumstellung — eine persönliche	
Entwicklung	61
Essen — Speisen — Tafeln	62
Über das Kauen	63
Vitales Handeln	64
Grundsätzliches zur Salatbereitung	65
Ein Salat wird vollwertig	65
Lagerung	66

Waschen	66
Schälen	66
Schneiden	69
Gemüsesalate zu Tisch	69
Reste vergären	70
Zusammenfassung	70
Grundrezepte: Saucen — Pasten — Pürees	71
Saucen	71
Vinaigrette A	72
Kräutervinaigrette	72
Joghurt-Sahne-Sauce mit Zitrone	73
Mayonnaise	73
Mayonnaise für den Vorrat	74
Aioli	74
Pasten	75
Gurkenpaste	75
Spinatpaste	75
Kokospaste	76
Champignonpaste	76
Tofu-Avocado-Paste	76
Haselnußpaste	77
Pflaumenpaste	77
Tofupaste — pikant	77
Goldgelbe Tofupaste	78
Mandelpaste	78
Leichte Sesampaste	78
Hommos di Tahini (Kichererbsen-Sesam-Paste)	79
Auberginen-Sesam-Paste	79
Kürbispaste mit Sesam	80
Fermentierte Pasten •	80
Fermentierte Nußpaste	81
Pürees	81
Rote-Bete-Püree	82
Broccoli-Püree	82

Topinambur-Püree	83
Aprijosenpüree	83
Apfel-Chutney	84
Exotische Zutaten	84
Japanische Sauce — kalt	85
Japanische Sauce — warm	85
Gemüsebrühe	86
Fond — Dashi	86
Agar-Agar	87
Gemüsesülze aus Agar-Agar	88

Zutaten für die Lichtkost

Agar-Agar	89
Essig/Weinessig	89
Eier	89
Getrocknete Früchte	89
Gewürzsamen	89
Hefeflocken	89
Honig	89
Ingwer	90
Joghurt	90
Kelp	90
Knoblauch	90
Milchsäurevergorene Gemüse	90
Miso	90
Nori	90
Nüsse	91
Cashewnüsse	91
Haselnüsse	91
Mandeln	91
Pinienkerne	91
Walnüsse	91
Erd- und Paranüsse	91

Öle	91
Olivenöl	92
Sonnenblumenöl	92
Sesamöl	92
Walnuß-, Lein- und Traubenkernöl	92
Ölsamen	93
Salz	93
Shoyu	93
Tahini	93
Tamari	93
Tofu	93

GEMÜSE UND GEMÜSESPROSSEN VON A BIS Z ... 94

Avocado	94
Blumenkohl	104
Broccoli	in
Chicoree	117
Chinakohl	125
Fenchel	134
Gurke	143
Knoblauch	151
Knollensellerie	160
Kohlrabi	166
Kürbis — Riesenkürbis	171
Mangold	178
Meeresgemüse — Algen	182
Meerrettich	187
Möhre	192
Paprika — Gemüsepaprika	202
Porree	213
Rettich	219
Rote Bete	228
Rotkohl	236
Rübe — Speiserübe	242

Schwarzwurzel	249
Spargel	255
Speisepilze	260
Sprossen — Gemüsesprossen	263
Stangensellerie	274
Tomate	280
Topinambur	286
Weißkohl	292
Wirsing	298
Zucchini	304
Zwiebel — Speisezwiebel	309
Über das Licht des Lebens	323
Qualitätskriterien	323
Ein Blick zurück	325
Die Biophotonen	326
Conclusio	328
Nachreifen	329
Anhang	331
Literaturverzeichnis	331
Herstellernachweis	334
Stichwortverzeichnis	335
Rezepte von A bis Z	338
Danksagung	342