

DR. MED. ALEX WITASEK • MATHIAS GADOW

ARTEPURI- KÖCHBUCH

DAS

Geeignet auch
bei Lebensmittel-
unverträglichkeiten

Genussrezepte für
ein gesundes Leben

Orac





artepuri



Alle Angaben in diesem Buch wurden vom Verlag, Dr. med. Alex Witasek und Mathias Gadow sorgfältig geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Sach-, Vermögens- und Personenschäden ist ausgeschlossen.

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch angegebenen Ersatz-Zutaten bei Nahrungsmittelintoleranzen sind allgemeine Empfehlungen, sie können individuelle Sensibilitäten, Unverträglichkeiten oder Allergien nicht berücksichtigen. Falls Sie unsicher sind, ob Sie ein bestimmtes Lebensmittel vertragen, konsultieren Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin.

Bildnachweis:

S. 13 Fotolia.com/Viktorija; S. 14 Fotolia.com/xalanx; S. 15 Fotolia.com/Tof Lo-coste; S. 18 Fotolia.com/Darius Dzinnik; S. 21 Fotolia.com/Sebastian Duda; S. 23 Fotolia.com/eyetronic; S. 25 Fotolia.com/Maksim Shebeko; S. 27 Fotolia.com/Stauke; S. 33 Fotolia.com/kab-vision; S. 36 Fotolia.com/Schwoab; S. 37 Fotolia.com/Schwoab; S. 39 Fotolia.com/Malgorzata Kistryn; S. 41 Fotolia.com/ddsign; S. 42 Fotolia.com/Jenny Sturm; S. 43 Fotolia.com/alexnika; S. 45 Fotolia.com/Lemur; S. 47 Fotolia.com/Sea Wave; S. 51 Fotolia.com/Alterfalter
Alle anderen Fotos: Rita Newman

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-7015-0564-7

Copyright © 2014 by Verlag Orac/Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung: Kurt Hamtil, Wien

Unter Verwendung eines Fotos von Rita Newman

Layout und typografische Gestaltung: Sophie Gudenus, Wien

Druck und Bindung: Druckerei Theiss GmbH, St. Stefan i. Lavanttal

INHALT

Das artepuri-Kochbuch.....	12
Lebensmittel – Mittel zum Leben.....	14
Warum gesunde Ernährung wichtig ist.....	14
„Bio“ im Spannungsfeld zwischen Gesundheitsverantwortung und Show.....	15
Der Vorteil regionaler Produkte.....	15
Wir sind noch Urmenschen.....	16
Die Kohlenhydratfalle.....	17
Zucker ist ein Antidepressivum.....	20
Keine Angst vor Fett.....	20
Fische gehören regelmäßig auf den Speisezettel.....	22
Fleisch ist nicht Wurst.....	22
Gemüse ist unsere Hausapotheke.....	23
Rohkost ist nicht für alle gut.....	24
Der richtige Trinker.....	24
Bio-Gustogenese®: Lust auf gesunde Ernährung.....	29
Du bist, wie du isst.....	31
Leitsätze für die richtige Ernährungsweise.....	32
Das Richtige zur richtigen Zeit.....	32
Ernährung bei gesundheitlichen Störungen.....	34
Lexikon der Nahrungsmittel und ihrer Gesundheitswirkung.....	36
Fleisch.....	36
Fisch.....	37
Pilze.....	38

Gemüse.....	38
Obst.....	43
Getreideprodukte.....	44
Gewürze.....	46
Nahrungsmittelintoleranzen: kein irreversibles Schicksal.....	47
Laktoseintoleranz.....	47
Fruktoseintoleranz.....	47
Glutenintoleranz.....	49
Histaminintoleranz.....	50
Das Wichtigste in Kürze.....	51

DIE artepuri REZEPTE

Vorspeisen.....	55
Aufstriche	
Auberginen-Sesam-Aufstrich.....	56
Rote-Bete-Kräuter-Aufstrich.....	56
Avocado-Limetten-Aufstrich.....	58
Cashewkern-Fetakäse-Aufstrich.....	58
Karotten-Curry-Aufstrich.....	60
Tofu-Oliven-Aufstrich mit feinen Kräutern.....	60
Tomaten-Rucola-Aufstrich.....	62
Antipasti von heimischen Gemüsesorten mit luftgetrocknetem Schinken.....	64
Vorspeisen	
Kurkuma-Frischkäse-Terrine auf Rote-Bete-Carpaccio.....	66
Grüner Erdbeer-Spargel-Salat an getrüffelnder Kartoffelpraline.....	68



Gebackene Tarte vom Hokkaido-Kürbis	70
In Salbeilöl gebratene Riesengarnelen auf Avocado-Mango-Salat und Dinkelchips	72
Karotten-Fenchel-Bruschetta mit Ingwer-Quark-Dip	74
Apfel-Basilikum-Kügelchen mit kleinen Lachsrollchen und Wildkäutersalat	76
Quinoa-Parmesan-Taler an Gurken-Sesam-Salat	78
Sellerie-Löwenzahn-Salat mit gebratenen Tofustreifen und Himbeer-Vinaigrette	80
Tatar von Pilzen mit gebeiztem Ostsee-Zander und Zitronengras-Soja-Schaumhäubchen	82

Suppen

85

Basenbrühe	86
Brokkoli-Soja-Suppe mit gerösteten Pinienkernen	88
Fruchtiges Süsspchen von Orange, Fenchel und Safran	90
Geeistes Gurken-Joghurt-Süsspchen mit pochiertem Ostsee-Steinbutt	92
Karotten-Ingwer-Suppe	94
Maronen-Zimt-Suppe	96
Paprika-Chili-Süsspchen	98
Sellerie-Birnen-Suppe	100
Suppe vom Blattspinat	102
Süßkartoffel-Vanille-Suppe	104
Weißer Tomaten-Consommé mit Tomaten-Concassé und Garnele	106

Fisch

Filet vom Ostsee-Dorsch unter einer Kartoffel-Estragon-Haube auf Kokos Blattspinat und Curry-Limetten-Sauce	110
Garnelen im Seeluftschinken auf Kartoffel-Brokkoli-Mousse und Fenchelschaum	112
Gebratene Dorade an Auberginencreme und Salbei-Polenta	114
Gebratener Boddenzander auf Schwarzwurzel-Ragout und Kartoffel-Rösti	116
Gebratener Loup de Mer auf Ratatouille und Risotto	118
Im Rote-Bete-Sud pochirtes Saibling-Filet mit Selleriepüree und Amarant-Süßkartoffel-Taler	120
In Dillsauce pochierter Bachforelle an Tomaten-Rucola-Gemüse und Bandnudeln	122
Kabeljau unter einer Parmesan-Thymian-Kruste auf Roten und Gelben Beten	124
Lachs im Nori-Blatt mit Karotten-Ingwer-Gemüse und Frischkäse-Safran-Ravioli	126
Pot au Feu vom Ostsee-Steinbutt mit buntem Frühlingsgemüse und Kartoffeln	128

Fleisch

Curry-Putenspieß mit Zucchini und Kürbis auf Duftreis	130
Gebratenes Rumpsteak auf dreierlei Pilzen mit Chicorée	132
Hähnchenbrust mit süßer Vanillefüllung auf zweierlei Gemüse	134
Lammrückenfilet gebraten in Walnüssen auf Sellerie-Salbei-Ragout mit Esskastanien-Sauce	136
Mecklenburger Rehrücken mit einer Birnen-Nuss-Kruste und Johannisbeer-Maronen	138
Mit Rosmarin gebratenes Kalbsfilet auf Petersiliencreme mit scharfer Kürbissauce	140
Mit Seeluftschinken umhüllter Kalbsrücken an Honig-Karotten auf Kartoffelgratin	142
Mit Thymian gebratener Lammrücken auf Brokkoli-Mandel-Mus	144
Pochierte Perlhuhnbrust aus dem Teesud mit Süßkartoffel-Gemüse-Pfanne	146
Rosa gebratenes Rinderfilet vom Weiderind auf Paprika-Thymian-Gemüse und Brokkoli-Mus	148

Vegetarisch

Bulgur-Tofu-Taler an Kürbis-Mousse	150
Dinkel-Estragon-Tagliatelle à la Genovese	152



Dreierlei gebackenes Gemüse im Crêpe-Mantel an Frischkäsesauce	154
Flammkuchen mit Champignons und Rucola	156
Gebackenes Rote-Bete-Soufflé mit Koriandersauce und Kurkuma-Couscous	158
Im Ofen gegarte Aubergine mit Bockshornklee-Käse und Kartoffelnudeln an Kresseschaum	160
Im Wok geschwenkte Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch und aromatischen Kräutern	162
Kleine Nocken von Graupen und Fetakäse mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Basilikum-Pesto	164
Lasagne von Spinat, Tomate und gelber Zucchini	166
Scharfer Gemüseintopf mit Süßkartoffeln und Oliven-Tofu	168

Desserts 171

Dunkles Schokoladenmousse an Mango-Minz-Salat	172
Grießflammerie an Ananas-Chutney	174
Halbgefrorenes vom Kaffee an Rosmarin-Kirschen	176
Holunderblütencreme an Mango-Ragout	178
Lavendel-Crème-Brûlée an Waldbeeren-Coulis	180
Panna Cotta von frischem Dünen-Sanddorn	182
Schokoladen-Walnuss-Muffins	184
Zweierlei vom Apfel an Pumpernickel-Eis	186

Verzeichnis der Rezepte 188

DAS ARTEPURI-KOCHBUCH

Dieses Kochbuch entspringt dem artepuri-Konzept, einem ganzheitlichen medizinischen Konzept zur Gesundheitsvorsorge und Stärkung der körpereigenen Regenerationskräfte.

Die Vision des artepuri-Konzepts lautet: „Bewusstsein für ein gesundes Leben schaffen.“ Eine der wichtigsten Säulen dieses Konzepts ist die Ernährung.

Nur wenn Gesundheit mit Genuss verbunden ist, haben wir auch wirklich Lust auf ein gesundes Leben. Die Ernährungswissenschaft hat viel erforscht, immer wieder werden wir mit erhobenem Zeigefinger ermahnt, gerade die verführerischen Köstlichkeiten zu meiden. So entsteht mehr Frust als Lust, Frust schafft Stress und Stress ist nach neuester Forschung einer der Hauptverantwortlichen für die Entstehung fast aller Zivilisationserkrankungen.

Dieses Buch zeigt, wie sich nachhaltig gesunde Ernährung und hoher kulinarischer Genuss verbinden lassen und macht Lust darauf, sich eigenverantwortlich um Gesundheit und Gesunderhaltung zu kümmern.



Gebackene Tarte vom Hokkaido-Kürbis



ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

FÜR DEN MÜRBBTEIG

100 g kalte Butter
200 g Weizenmehl
1 Ei
1 Prise Salz

FÜR DEN TARTE-BELAG

150 g Hokkaidokürbis
Meersalz
1 Prise Curry
1 Prise Muskat
1 Prise Salz
3 Zweige Thymian
50 g Frischkäse
1 EL Apfel-Sanddorn-
konfitüre
100 g Feldsalat
4 EL Rapsöl
2 Limetten
1 TL Honig
½ TL Meersalz

Für den Mürbeteig die Zutaten genau abwiegen, in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Danach den Teig in Klarsichtfolie packen und ca. eine Stunde ruhen lassen. 100 g von diesem Mürbeteig mit einem Nudelholz auf ca. 0,5 cm Dicke ausrollen, den Rest für eine spätere Verwendung einfrieren. Eine Springform mit 15 cm Durchmesser einfetten und mit Mehl bestäuben, den Teig darauflegen und mit Hilfe von Trockenerbsen bei 170 Grad ca. 10–12 Minuten blind backen.

90 g vom Kürbis in Würfel schneiden und weich kochen. Anschließend den Kürbis in ein hohes Gefäß umfüllen und mit wenig Curry, Salz, Muskat und dem Thymian vermengen und pürieren. Danach den Frischkäse behutsam unterheben. Den restlichen Kürbis in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden.

Den fertig gebackenen Mürbeteig aus dem Ofen holen. Den Boden mit zwei Drittel der Marmelade bestreichen, danach die Kürbis-Frischkäsecreme darauf verteilen und die

Kürbisscheiben fein säuberlich darauflegen. Die Kürbisscheiben mit der restlichen Marmelade bestreichen und nochmals bei 170 Grad ca. 12 Minuten backen. Die fertig gebackene Tarte aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

Für die Vinaigrette das Rapsöl, den Limetensaft, den Honig und das Salz in einer Schüssel homogen vermengen. Den Feldsalat damit marinieren.

Die Tarte in Stücke schneiden und zusammen mit dem Feldsalat servieren.

BEI LAKTOSEINTOLERANZ:

statt Frischkäse laktosefreien Quark verwenden

BEI FRUKTOSEINTOLERANZ:

Aprikosenmarmelade verwenden

BEI HISTAMININTOLERANZ:

gut verträglich

BEI GLUTENINTOLERANZ:

nicht geeignet



Mit Thymian gebratener Lammrücken auf Brokkoli-Mandel-Mus



ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

300 g Lammrücken
500 g Brokkoli
10 g Mandelblättchen
1 EL Kokosmilch
2 Zweige Thymian
Salz
Muskat
1 Butterflocke

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser weichkochen. In der Zwischenzeit die Mandelblättchen goldbraun rösten. Das weichgekochte Gemüse in ein hohes Gefäß füllen, pürieren und anschließend mit Salz, Muskat, Kokosmilch und einer kleinen Butterflocke abschmecken. Zum Schluss die Mandeln vorsichtig unterheben. Den Lammrücken parieren und portionieren. Das Fleisch in einer Pfanne 2 Minuten von beiden Seiten anbraten, mit den Thymianzweigen auf ein Blech legen und bei 180 Grad ca. 6 Minuten im Ofen backen. Den Lammrücken mit dem Brokkoli-Mandel-Mus anrichten.

BEI LAKTOSEINTOLERANZ:
gut verträglich

BEI FRUKTOSEINTOLERANZ:
gut verträglich

BEI HISTAMININTOLERANZ:
gut verträglich

BEI GLUTENINTOLERANZ:
gut verträglich



Flammkuchen mit Champignons und Rucola



ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

250 g Weizenmehl
5 g Hefe
60 ml Buttermilch
1 EL Sesamöl
1 Prise Meersalz
120 g Magerquark
150 g Champignons
40 g Parmesan
Rucola

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und mit Mehl, Buttermilch, Sesamöl und einer Prise Meersalz zu einem Teig kneten. Ca. 2 Stunden ruhen lassen, damit er aufgehen kann. Danach den Teig mit Hilfe eines Nudelholzes ausrollen oder durch die Nudelmaschine drehen, für ca. 5 bis 7 Minuten bei 160 Grad vorbacken und danach mit dem Quark bestreichen. Die Pilze in feine Scheiben schneiden, auf dem Teig verteilen und im Ofen bei 160 Grad ca. 6 Minuten kross backen. Den Flammkuchen mit gehobeltem Parmesan und frischem Rucola servieren.

BEI LAKTOSEINTOLERANZ:
laktosefreien Quark verwenden

BEI FRUKTOSEINTOLERANZ:
gut verträglich

BEI HISTAMININTOLERANZ:
gut verträglich

BEI GLUTENINTOLERANZ:
nicht geeignet



Panna Cotta

von frischem Dünen-Sanddorn



ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

250 ml Sahne
100 ml Sanddornsaf
10 g Zucker
2 Blatt Gelatine
50 g Weiße Kuvertüre

Die Sahne mit dem Zucker, dem Sanddornsaf und der Kuvertüre langsam erwärmen. Die Gelatine in kaltem Wasser auflösen. Danach die Gelatine in die Sanddorn-Masse geben und mit einem Schneebesen behutsam umrühren. Die Masse anschließend in Schälchen füllen und für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

BEI LAKTOSEINTOLERANZ:
laktosefreie Sahne verwenden

BEI FRUKTOSEINTOLERANZ:
statt Sanddornsaf Mandarinsaf oder Papayasaf verwenden

BEI HISTAMININTOLERANZ:
Kuvertüre weglassen und dafür 1 Blatt Gelatine mehr verwenden

BEI GLUTENINTOLERANZ:
gut verträglich

