

Silke Gugenberger-Wachtler

Gesundheit aufs Brot

**Pflanzliche
Aufstriche:
Vegan, raffiniert
und vollwertig
genießen**



33 Aufstriche

6 Brote und Brötchen

Gesundheitsinfos

WINDPFERD

All rights reserved

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke | 9 |
| Stimme zum Buch von Dr. Helmut Retzek | 13 |
| Warum ein Buch über rein pflanzliche Brotaufstriche? | 15 |
| Pflanzen sind gesund | 19 |
| Länger leben dank Pflanzenkraft | 19 |
| Vegan für Tier und Umwelt | 27 |
| Bio tut gut | 29 |
| Unser täglich Brot | 29 |
| Herkömmlicher Brotbelag | 31 |
| Kleine Warenkunde | 35 |
| Zum Glück gibt es Standmixer | 35 |
| Nüsse und Kerne hab' ich so gerne | 35 |
| Hülsenfrüchte | 37 |
| Immer geschmeidig bleiben | 37 |
| Zuckersüß und trotzdem gesund | 39 |
| Sauer macht lustig ... | 40 |
| Toppings | 41 |
| Haltbarkeit und Mengen | 41 |

| | |
|--|----|
| Gesunde Brote | 43 |
| <i>Kaffiniertes Walnussbrot</i> | 45 |
| <i>Rehköstliches Gemüse-Leinsamen-Brot/Cracker</i> | 46 |
| <i>Farbfrisches Rosa(b)rot</i> | 49 |
| <i>Glutenfreie süße Rosinen-Brötchen</i> | 50 |
| <i>Kernige Fitnessweckerl</i> | 53 |
| <i>Glutenfreies Kurkuma-Vollkorn-Brot</i> | 55 |
| | |
| Gesunde herzhafte Brotaufstriche | 57 |
| <i>Baba Gancoush</i> | 59 |
| <i>Dreierlei Cashew-Käse</i> | 60 |
| <i>Cashew-Schnittlauch-Käse:</i> | 60 |
| <i>Cashew-Curry-Käse:</i> | 60 |
| <i>Cashew-Cranberry-Käse:</i> | 60 |
| <i>Kurkuma-Karotten-Aufstrich</i> | 63 |
| <i>Guacamole</i> | 65 |
| <i>Kürbiskernaufstrich à la Silke</i> | 67 |
| <i>Hummus natur</i> | 69 |
| <i>Curry-Hummus</i> | 71 |
| <i>Zitronen-Basilikum-Hummus</i> | 73 |
| <i>Kräuter-Frischkäse</i> | 75 |
| <i>Artischockencreme</i> | 77 |
| <i>Würzige Champignoncreme</i> | 79 |
| <i>Cashew-Kartoffelkas</i> | 80 |
| <i>Liptauer</i> | 83 |
| <i>Belugalinsen-Aufstrich</i> | 84 |
| <i>Würziger Käucherstreich</i> | 87 |
| <i>Petersilien-Bohnencreme</i> | 89 |
| <i>Tomaten-Oliven-Aufstrich</i> | 90 |
| <i>Zitronige Erbsencreme</i> | 93 |
| <i>Pikanter Paprika-Aufstrich</i> | 95 |
| <i>Mexikanischer Bohnen-Aufstrich</i> | 97 |

| | |
|--|-----|
| <i>Cashew-Gurken-Creme</i> | 99 |
| <i>Sauerkraut-Aufstrich</i> | 101 |
| <i>Kokos-Curry-Kartoffelaufstrich</i> | 103 |
| <i>Kürbisaufstrich</i> | 105 |
| Süße Brotaufstriche | 107 |
| <i>Schoko-Tofu-Ingwer-Creme</i> | 109 |
| <i>Kohkästliche Erdbeer-Chia-Marmelade</i> | 111 |
| <i>Nussmus mit Früchten</i> | 113 |
| <i>Erdnuss-Bananen-Brot</i> | 113 |
| <i>Mandel-Blaubeer-Brot</i> | 113 |
| <i>Cashew-Apfel-Brot</i> | 113 |
| <i>Marzipan-Aufstrich à la India</i> | 115 |
| <i>Kohkästlicher Mangostreich</i> | 117 |
| | |
| Fußnoten | 118 |
| | |
| Die Autorin | 119 |





Kleine Warenkunde

Zum Glück gibt es Standmixer

Fast alle Aufstriche in diesem Buch werden mit Hilfe von leistungsstarken Standmixern hergestellt. Sie zerkleinern Nüsse, Hülsenfrüchte, Tofu und Gemüse, so dass man diese gut aufs Brot streichen kann. Die Anschaffung eines Hochleistungsmixers lohnt sich hier wirklich, auch wenn diese etwas teurer sind. Man kann damit nicht nur Aufstriche herstellen, sondern auch eine Vielzahl von gesunden Smoothies, Suppen, süßen Cremes, Eis und andere Leckereien. Hat man keinen Standmixer zur Hand, tut es zur Not auch ein guter Stabmixer.

Nüsse und Kerne hab' ich so gerne

Als Basis für die Aufstriche dienen oft verschiedene Nüsse und Kerne, die im Standmixer zu einer cremigen Masse püriert werden. Am häufigsten verarbeitet ich zu diesem Zweck Cashewkerne sowie Hanfsamen, doch auch viele andere Nüsse wie Hasel- und Walnüsse finden Verwendung.

Nüsse strotzen nur so vor gesunden Inhaltsstoffen. Neuere Studien legen eine ganze Reihe positiver Wirkungen auf unsere Gesundheit nahe: So steigt etwa die durchschnittliche Lebenserwartung unabhängig von Geschlecht und Alter mit einem höheren Verzehr von Nüssen.

Der Konsum von Nüssen vermindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (immerhin die Todesursache Nummer 1 in Europa) drastisch. So wurde beispielsweise in einer Studie gezeigt, dass bei Frauen mit einem hohen Risiko für Herzerkrankungen die Wahrscheinlichkeit für eine Herzattacke fast halbiert war, wenn sie an fünf oder mehr Tagen in der Woche Nüsse konsumierten, verglichen mit Frauen, die nur einmal pro Woche oder seltener Nüsse aßen.

Aber auch vor Schlaganfällen können Nüsse schützen: So wurde in einer Langzeitstudie mit über 7000 Männern und Frauen – ebenfalls Risikopatienten – nachgewiesen, dass bei denjenigen mit einem Nusskonsum von etwa einer Handvoll Nüsse täglich das Schlaganfallrisiko halbiert war.

Auch vor Krebs können Nüsse schützen: *So fanden Forscher heraus, dass der Konsum von Walnüssen mehr als dreimal pro Woche das Risiko, an einer Krebserkrankung zu sterben, halbierte. Zusätzlich sank auch das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, signifikant; ebenso sank das generelle Risiko, während der Studienzeit zu sterben, um 39%.*

Nüsse sind zudem eine gute Quelle für fettlösliches Vitamin E – ein hochpotentes Antioxidans, das Entzündungen reduziert, der Zellalterung vorbeugt und uns so vor Herzerkrankungen, Krebs, vorzeitiger (Haut)Alterung und vielem mehr bewahrt.

Kritiker mögen dagegenhalten, dass Nüsse und Kerne viel Fett enthalten. Dies ist auch absolut wahr und man sollte sicher nicht mehr als eine Handvoll Nüsse täglich zu sich nehmen. Interessanterweise sind wir aber umso schlanker, je mehr Nüsse wir essen, und umso dicker, je mehr raffinierte Öle wir konsumieren, wie epidemiologische Untersuchungen aufzeigen.

Es empfiehlt sich, Nüsse in den Alltag einzubauen und dafür an anderer Stelle Fett einzusparen, indem man zum Beispiel den Genuss raffinierter Öle verringert und tierische Produkte meidet.

Nüsse und Kerne sollte man vor dem Verzehr in etwas Wasser einweichen, damit sie cremig werden. Nennt man allerdings einen leistungsstarken Standmixer sein Eigen, erreicht man auch ohne Einweichen eine super cremige Konsistenz. Wenn es mal schnell gehen muss, kann man sich in diesem Fall also das Einweichen sparen.

Auch aus gesundheitlichen Gründen empfiehlt es sich, Nüsse einzuweichen. Um das näher zu beleuchten, muss man sich die Vorgänge in der Natur ansehen: Da Nüsse und Kerne ja im Grunde das Saatgut verschiedener Pflanzen darstellen, befinden sich in ihnen bestimmte Enzyme, die die Verdauung von unbeschädigten Nüssen verhindern sollen. Dies ermöglicht der Mutterpflanze, dass die Samen nach dem Genuss durch Tiere mit dem Kot wieder ausgeschieden werden und so eine neue Pflanze entstehen kann. Weicht man die Nüsse allerdings ein, werden diejenigen Enzyme, die die Verdauung behindern, ins Einweichwasser geschwemmt und mit diesem dann auch entsorgt.



Kurkuma-Karotten-Aufstrich

Dieser Aufstrich gehört zu meinen persönlichen Favoriten. Nicht nur, weil er so gesund ist, sondern vor allem, weil er mir einfach extrem gut schmeckt. Die wundervolle Powerwurzel Kurkuma wirkt stark entzündungshemmend und ist generell äußerst positiv für unsere Gesundheit. So stärkt sie etwa das Gedächtnis und tötet sogar Krebszellen ab. Karotten wiederum stecken voller Carotinoide (sekundärer Pflanzenstoff), darunter Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A. Dies fördert gesunde Augen, hilft gegen Nachtblindheit, verringert das Krebsrisiko und wirkt vorzeitiger Hautalterung entgegen.

Zutaten:

| | |
|-----------------------|-------------------|
| 100 g Cashewkerne | 2 EL Zitronensaft |
| 70 ml Karottensaft | 1 TL Kurkuma |
| 1 mittelgroße Karotte | ½ TL Salz |
| ¼ Zwiebel | Pfeffer |

Zubereitung:

1. Die Karotte fein reiben, Zwiebel sehr fein würfeln.
2. Cashewkerne mit Karottensaft, Zitronensaft, Kurkuma, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren, bis eine feine Creme entstanden ist.
3. Karottenraspeln und Zwiebel unterheben.
4. Im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

Süße Brotaufstriche





Schoko-Tofu-Ingwer-Creme

Schokolade ist die Frucht der Götter! Sie schmeckt unvergleichlich gut und zaubert aufgrund der großen Mengen an Tryptophan, aus dem der Körper das Glückshormon Serotonin herstellt, ein Lächeln ins Gesicht und Gelassenheit ins Gemüt. Die Inhaltsstoffe aus dem Kakao schützen das Herz, stärken das Hirn genauso wie unsere Nerven, beugen Arthritis vor und machen laut neuesten Forschungen sogar schlank! Dies führen Forscher auf die Catechine in der Schokolade zurück, die den Stoffwechsel ankurbeln. Ingwer enthält wiederum viel Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium und Phosphor. Er gilt als verdauungsfördernd, regt die Speichel-, Magensaft- und Gallenbildung an und schützt vor Erbrechen und Übelkeit. Zudem wirkt er antibakteriell und antiviral und unterstützt so unser Immunsystem bei der Arbeit. Auch gilt er als durchblutungsfördernd und regt den Kreislauf an. So kann man ohne Reue und mit gutem Gewissen schlemmen!

Zutaten:

| | |
|------------------------|--|
| 150 g Tofu natur, fest | 2 cm frischen Ingwer |
| 20 g Kakaopulver | 1 EL Ahornsirup |
| 35 g Birkenzucker | Früchte zum Toppen (zum Beispiel Heidelbeeren, Bananen etc.) |
| 25 g Wasser | |
| 15 g Kokosöl | |

Zubereitung:

1. Tofu würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Alle Zutaten im Mixer gut pürieren, bis sich eine homogene Creme bildet.
3. Unbedingt noch ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich der Geschmack entfalten kann.

TIPP: Die Creme schmeckt nicht nur auf Brot hervorragend, sondern auch als leichtes Dessert zum Löffeln. Am besten schmeckt sie mit einem Fruchtmus-Topping oder der rohköstlichen Erdbeer-Chia-Marmelade obendrauf.

Die Autorin



Dipl. Ing. (FH) SILKE GUGENBERGER-WACHTLER, geboren 1980, arbeitet als Grafikerin und Autorin. 2011 erkrankte sie an Krebs und heilte sich in Folge selbst von dieser schweren Erkrankung. Seither beschäftigt sie sich intensiv mit gesunder, pflanzlicher Ernährung und Naturheilkunde. Auch lebt sie seit dieser Zeit vegan und kocht und bäckt mit Leidenschaft gesunde, rein pflanzliche Leckerbissen. Silke lebt mit ihrem Sohn, ihrem Ehemann und zwei Katzen in der ländlichen Idylle in Österreich.

Im August 2015 erschien ihr erstes Buch „Poweröle kompakt“ über Aromatherapie im Selbstverlag, 2018 folgte ihr zweites Werk „Das Lavendelbuch“ und 2019 „Muffins – Vegane Versuchung“.

Gesundheit und Genuss auf einen Streich

Vorwort von
Dr. Ruediger Dahlke

Dr. Helmut B. Retzek

Von Kürbiskernaufstrich über Cashew-Gurken-Creme, hin zu Schoko-Tofu-Ingwer-Creme und rohköstlichem Mangostreich – vegane Brotaufstriche können so abwechslungsreich und lecker sein. Das zeigt die Autorin Silke Gugenberger-Wachtler, die hier 33 einfache und unkomplizierte Lieblingsrezepte für pflanzliche Aufstriche präsentiert. Mit zahlreichen Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen ist von pikant bis süß für jeden Geschmack etwas dabei. Als Extra verrät die Autorin ihre sechs besten Rezepte für Brot und Brötchen. Zu jedem Rezept gibt es vielfältige Hintergrundinformationen sowie ein Extrakapitel zu Materialkunde, Inhaltsstoffen und vielem mehr.

Ob zum Frühstück oder Abendbrot, als Pausensnack oder zum Dippen – bring eine frische und raffinierte Abwechslung auf dein täglich Brot!



www.windpferd.de

ISBN 978-3-86410-200-4



rights reserved