Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 53 (1998)

Heft: 1

Artikel: Lassen Sie die Pfunde purzeln [Fortsetzung]

Autor: Elias, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-891692

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lassen Sie die Pfunde purzeln

In der letzten Nummer haben wir die Kuranleitung zur Biofarm- 7-Tage-Körnerkur abgedruckt. Nachfolgend, wie angekündigt, einige Rezeptvorschläge. Diese können nach Belieben variiert werden. Wichtig ist jedoch, dass sie nicht mit kalorienreichen Zutaten ‚aufgestockt' werden. Sonst ist der Erfolg natürlich im Eimer. Die Kurpackung wird voraussichtlich ca. Mitte Februar lieferbar sein. Sie wird im Lebensmittelfachhandel zu beziehen sein.

1. Tag: Mit Dinkel geht es an den Start

Stichwort Dinkel:
Dem goldgelben Getreide mit dem aromatisch nussigen Geschmack wird nachgesagt, dass es die Lebenskraft und Kreativität fördert. Sein hoher Gehalt an Vitamin B1 sorgt für ein gutes Nervenkostüm. Dinkel ist besonders gut verträglich.

180 g Dinkelschrot werden mit einer Messerspitze Kur-Getreidegewürz in etwa 5 dl Wasser ca. 5 Min. aufgekocht. Zugedeckt auf Warmhaltestufe etwa 30 Minuten quellen lassen. In drei gleichgrosse Portionen aufteilen.

Frühstück
Dinkelschrot mit Apfel
Eine Portion Dinkelschrot mit 100 g Joghurt nature verrühren und einen kleingeschnittenen Apfel (100 g) zufügen. Mit etwas Zitronensaft sowie 1 EL vorher eingeweichten Rosinen abschmecken. (Einweichwasser mitverwenden.)

Mittagessen
Dinkelgemüse
1 Zwiebel fein hacken. 1 kleine Paprikaschote (100 g) waschen, entkernen und zerkleinern. 200 g Tomaten grob würfeln. Das Gemüse in ca. 1 dl Gemüsebrühe ca. 5 Minuten garen. Ein Drittel des Dinkelbreis hinzufügen und kurz miterhitzen. Gemüse mit etwas Pfeffer, Oregano oder Majoran abschmecken.

Abendessen
Dinkel mit Rande
Die letzte Dinkelportion mit einer klein gewürfelten frischen Rande (100 g) und etwas geschnittener Zwiebel verrühren. Mit etwas Pflanzenöl, Pfeffer und wenig Apfelessig verfeinern sowie frischen Gartenkräutern garnieren.

Zwischenmahlzeiten: 2 x 200 g Obst oder Gemüse nach Wahl

Nährwertangaben:
pro Tag ca. 1'113 kcal/4'675 kJ
35 g Eiweiss, 25 g Fett, 186 g Kohlenhydrate, 39 g Ballaststoffe

2. Tag: Mit Hirse gibt es «Kosmetik von innen»

Stichwort Hirse:
Ihr grosser Vorteil: Sie gilt kulinarisch als ein Alleskönner. Ausserdem macht der Reichtum an Kieselsäure schöne Haut, feste Nägel, glänzende Haare und natürlich klare, strahlende Augen.

180 g Hirse werden mit einer Messerspitze Kur-Getreidegewürz in etwa 7 dl Wasser ca. 5 Min. aufgekocht. Zugedeckt auf Warmhaltestufe etwa 30 Minuten ausquellen lassen. In drei gleichgrosse Portionen aufteilen.

Frühstück
Hirse mit Orange und Baumnüssen
100 g Kefir und 10 g gehackte Baumnüsse in die Hirseportion rühren. Mit filetierter Orange (100 g) garnieren und mit 1 TL Birnendicksaft sowie Vanillepulver abschmecken.

Mittagessen
Hirsebrei mit Sauerkraut
Fein gewürfelte Zwiebel andünsten, etwas Gemüsebrühe und die Hirseportion zufügen, alles vermischen und mit Knoblauch und Küchenkräutern abschmecken. Zuletzt 20 g Hüttenkäse unterheben. Dazu 100 g frisches Bio-Sauerkraut servieren.

Abendessen
Hirse-Bananen-Curry
Das letzte Drittel des Hirsebreis mit 4 EL Milch erhitzen. 1 kleine in Scheiben geschnittene Banane (100 g) hinzufügen und untermischen. Hirsebrei mit ein paar Tropfen Zitronensaft und 1-2 TL Currypulver nach Geschmack würzen.

Zwischenmahlzeiten: 2 x 200 g Obst oder Gemüse nach Wahl

Nährwertangaben:
pro Tag ca. 1'114 kcal/4'679 kJ
33 g Eiweiss, 20 g Fett, 199 g Kohlenhydrate, 27 g Ballaststoffe

3. Tag: Mit dem Hafer als Muntermacher geht es weiter

Stichwort Hafer:
Der herzhafte und kernige Hafer ist eines der wertvollsten Getreide. Sein Reichtum an essentiellen Fettsäuren und Nahrungsfasern ist sehr gesucht. So können der Cholesterinspiegel auf Normalstand reguliert und Herz und Kreislauf geschützt werden. Mit der Redewendung «Dich sticht der Hafer» sagt man ihm auch nach, dass er besonders unternehmungslustig und tatkräftig macht.

180 g Hafergrütze werden mit einer Messerspitze Kur-Getreidegewürz in etwa 5 dl Wasser ca. 5 Min. aufgekocht. Zugedeckt auf Warmhaltestufe etwa 20 Minuten ausquellen lassen. In drei gleichgrosse Portionen aufteilen.

Frühstück
Porridge mit Trockenfrüchten
Etwa 30 g vorher über Nacht eingeweichte Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden und unter die warme Hafergrütze mischen. 100 g Sauermilch unterheben. Etwas Vanillepulver beifügen. Das Ganze mit Zimt bestäuben.

Mittagessen
Hafer-Rüebli-Gemüse
100 g Rüebli putzen, waschen und fein schneiden. Mit einem Drittel Haferbrei und etwas Gemüsebrühe vermischen und kurz erhitzen. Gemüse mit einem Bund frischer, gehackter Petersilie und etwas geriebenem Meerrettich abschmecken.

Abendessen
Backkartoffeln mit Hafer
20 g Hüttenkäse, etwas Buttermilch und frische Gartenkräuter mit der restlichen Portion Haferbrei mischen und mit Pfeffer und Muskat würzen. Zu 200 g Backkartoffeln servieren. (Fett/Oel sparsam verwenden.)

Zwischenmahlzeiten: 2 x 200 g Obst oder Gemüse nach Wahl

Nährwertangaben:
pro Tag ca. 1'221 kcal/5'128 kJ
39 g Eiweiss, 21 g Fett, 217 g Kohlenhydrate, 33 g Ballaststoffe

4. Tag: Naturreis – die wirkungsvolle «schlanke Idee»

Stichwort Naturreis:
Naturreis gehört zu den am leichtesten verdaulichen Getreiden. Er enthält siebenmal soviel Vitamin B1, dreimal soviel Eisen und doppelt soviel Calcium wie weisser Reis. Dank seines idealen Natrium-Kalium-Verhältnisses regt er so die Flüssigkeitsausscheidung im Körper an.

180 g Naturreis werden mit einer Messerspitze Kur-Getreidegewürz in etwa 6 dl Wasser aufge-

kocht. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 40 Minuten köcheln. In drei gleichgrosse Portionen aufteilen.

Frühstück
Apfel-Bananen-Reis
1 Portion Naturreis mit 30 g Magerquark verrühren. 1 zerdrückte Banane (100 g) mit 10 g Honig verrühren und unter den Naturreis ziehen. 1 kleinen Apfel (100 g) in Scheiben schneiden und damit garnieren. Bei Bedarf mit Vanille abschmecken.

Mittagessen
Bunter Reissalat
100 g Chinakohl säubern und in Streifen schneiden und zusammen mit einem gewürfelten Ei und 100 g Tomaten-Stücke unter den Naturreis mischen. Eine Sauce aus etwas Pflanzenöl, Zitronensaft, frischen Küchenkräutern, Apfelessig und Sojasauce über den Salat geben.

Abendesssen
Apfel-Milch-Reis
Das restliche Drittel des Reises mit 4 EL Milch und 10 g Rosinen vermischen und erhitzen. 1 Apfel (100 g) schälen, entkernen und würfeln. Unter den Reis mischen und kurz miterhitzen. Mit etwas Zitronensaft, 10 g Honig und gemahlenem Zimt abschmecken.

Zwischenmahlzeiten: 2 x 200 g Obst oder Gemüse nach Wahl

Nährwertangaben:
pro Tag ca. 1'196 kcal/5'023 kJ
31 g Eiweiss, 19 g Fett, 224 g Kohlenhydrate, 30 g Ballaststoffe

5. Tag: Mit Gerste – nicht nur im Bier!

Stichwort Gerste:
Die Gerste ist nicht nur zum Bierbrauen hervorragend geeignet. Dank ihrer schleimigen Quellstoffe wird sie von magen- und darmempfindlichen Menschen geschätzt. Wegen ihres speziellen Nähr- und Wirkstoffgehaltes wird die Gerste gerne auch als Energie- und Impulsspender gehandelt.

180 g Gerstengrütze werden mit einer Messerspitze Kur-Getreidegewürz in etwa 5 dl Wasser ca. 10 Min. aufgekocht. Zugedeckt auf Warmhaltestufe 15 Minuten ausquellen lassen. In drei gleichgrosse Portionen aufteilen.

Frühstück
Gerstengrütze mit Orangen
Gerstengrütze mit 100 g Joghurt vermischen. 1 Orange (200 g) in Stücke schneiden und unter den Gerstenbrei heben. Mit 10 g Honig und etwas Vanille abschmecken.

Mittagessen
Paprikaschote mit Gerstenfüllung
1 Paprikaschote (200 g) waschen, halbieren und entkernen. 1 kleine Zwiebel fein hacken. Ein Drittel des Gerstenbreis mit Zwiebelwürfel, etwas Paprikapulver, 1 Prise Pfeffer und Majoran mischen. Masse in die Paprikahälften füllen. Gemüse in 1 dl Gemüsebrühe ca. 15 - 20 Minuten garen und abschmecken.

Abendessen
Gerstensalat mit Tomate
Unter die restliche Gerstengrütze gewürfelte Tomate und Zwiebel (zusammen 250 g) unterheben. 20 g geriebenen Parmesankäse darüberstreuen. Mit viel frischer Petersilie garnieren.

Zwischenmahlzeiten: 2 x 200 g Obst oder Gemüse nach Wahl

Nährwertangaben:
pro Tag ca. 1'046 kcal/4'393 kJ
37 g Eiweiss, 14 g Fett, 191 g Kohlenhydrate, 41 g Ballaststoffe

6. Tag: Mit Buchweizen, dem Kraftmacher mit Geschmack und Biss

Stichwort Buchweizen:
Nicht zuletzt wegen seines feinen nussartigen Geschmacks hat der Buchweizen in den letzten Jahren seinen Dornröschenschlaf beendet und ein verdientes Comeback erlebt. Buchweizen ist reich an Stärke und Eiweiss, vor allem ist viel vom lebenswichtigen Eiweissbaustein Lysin enthalten, dreimal mehr als bei anderen Getreidearten. Weitere Wirkstoffe sorgen gleichzeitig für eine Gewebestärkung und bessere Durchblutung.

180 g Buchweizen werden mit einer Messerspitze Kur-Getreidegewürz in etwa 5 dl Wasser aufgekocht. Zugedeckt auf Warmhaltestufe 20 Minuten ausquellen lassen. In drei gleichgrosse Portionen aufteilen.

Frühstück
Buchweizen mit Kiwi
Ein Drittel des Buchweizenbreis mit 4 EL Milch glattrühren. 1 Kiwi (100 g) würfeln und unter den Brei mischen. Mit etwas Zitronensaft und 10 g Honig abschmecken.

Mittagessen
Buchweizenomelett
1 Ei trennen. Eigelb mit einem Drittel des Buchweizenbreis vermischen. Je nach Geschmack mit ein paar Tropfen Zitronensaft und frischen Gartenkräutern abschmecken. Eiweiss steifschlagen und locker unterheben. Masse in einer beschichteten und leicht gefetteten Pfanne glattstreichen. Bei geringer Hitze auf beiden Seiten ca. 5 Minuten hellbraun backen. Mit 10 g Birnendicksaft verzieren.

Abendessen
Buchweizen mit Nüssen
1 Apfel (200 g) raffeln und mit 10 g gemahlenen Nüssen unter die restliche Buchweizenportion heben. Mit 10 g Honig abschmecken. Mit frischen Zitronenmelisse-Blättern garnieren. Mit Zitronensaft beträufeln.

Zwischenmahlzeiten: 2 x 200 g Obst oder Gemüse nach Wahl

Nährwertangaben:
pro Tag ca. 1'181 kcal/4'960 kJ
31 g Eiweiss, 20 g Fett, 218 g Kohlenhydrate, 36 g Ballaststoffe

7. Tag: Mit Kruska, dem 4-Körner-Cocktail, am Ziel der Kur!

Stichwort Kruska
Diese stärkende und stoffwechselanregende Getreidemischung aus grob gemahlenen Weizen-, Roggen-, Gersten- und Haferkörnern ist durch den schwedischen Ernährungsforscher Are Waerland bekanntgeworden. Eine erfolgreiche und geschmackvolle Variante.

180 g Kruskaschrot werden mit einer Messerspitze Kur-Getreidegewürz in etwa 5 dl Wasser aufgekocht. Zugedeckt auf Warmhaltestufe 20 Minuten ausquellen lassen. In drei gleichgrosse Portionen aufteilen.

Frühstück
Kruskamüesli
100 g Sauermilch mit etwas Vanille und 10 g Birnendicksaft verrühren. Bis auf 1 EL locker unter das Getreide heben. 1 Kiwi und 1 Banane (zusammen 200 g) würfeln und auf dem Müesli verteilen. Die restliche Sauermilch darübergeben.

Mittagessen
Kruska-Zwiebel-Gemüse
300 g Lauch putzen, waschen und in feine Ringe teilen. 1 kleine Zwiebel fein hacken. Gemüse in 1 dl Gemüsebrühe ca. 10 Minuten garen. Ein Drittel des Kruskabreis hinzufügen und nur kurz miterhitzen. Gemüse mit frischen Gartenkräutern und 1 TL geriebenem Käse pikant abschmecken.

Abendessen
Chicoreesalat
200 g Chicoree waschen und in feine Streifen schneiden. 1 Apfel (100 g) würfeln und zusammen mit 1 EL Magerquark unter den restlichen Getreidebrei mischen. Mit etwas Zimt und 10 g Birnendicksaft abschmecken. Mit Zitronensaft beträufeln.

Zwischenmahlzeiten: 2 x 200 g Obst oder Gemüse nach Wahl

Nährwertangaben:
pro Tag ca. 1'162 kcal/4'880 kJ
43 g Eiweiss, 16 g Fett, 210 g Kohlenhydrate, 59 g Ballaststoffe