



Mein 5 besten Rezepte

Anke Mouni Meyer

www.eat-and-move.de

0 40 39 90 12 43

info@eat-and-move.de

Anke Mouni Meyer, Daimlerstraße 20, 22763 Hamburg, info@eat-and-move.de Telefon 0 40/39 90 12 43

One Miso soup a day keeps the doctor away

Beginne Deinen Tag mit einer Miso Suppe und Du wirst nach ein paar Tagen merken, dass es etwas Gutes bewirkt in Deinem Körper. Vor allem bei rheumatischen Beschwerden, weil es basisch macht. Hier schon einmal das Rezept:

1 kleine Zwiebel, 1 Möhre, 4 Rosenkohl, Miso*, Sesamöl, Petersilie

Zwiebeln anbraten in Öl. Falls Du lieber ohne Öl arbeitest, dann gießt Du etwas Wasser dazu und lässt die Zwiebeln ca. 5 Minuten mit offenem Deckel kochen.

2. Möhren in Würfel dazu. Dann den Rosenkohl (halbiert – je nach Größe)

3. ca. 8 Minuten kochen. Dann vom Herd ziehen.

4. Etwas Brühe abschöpfen und vermischen mit einem Teelöffel Miso und zurück in den Topf. Nicht mehr kochen. Mit fein gehackter Petersilie servieren.

Kaufe Dir ein Gerstenmiso im Bioladen. (enthält Gluten)

Variationen für Deine Miso Suppe:

Zwiebel, Steckrübe, Porree oder Zwiebel, Möhre, Radieschen oder Zwiebel, Kürbisstücke, Stangensellerie oder Porree, Shiitakepilze, Möhre ...

Adzukibohnen mit Kürbis

1,5 T Kürbistücke, 1 T Adzukibohnen, 1 Stück Kombu (2cm), 1 EL Tamari, 4 T Wasser

Adzukibohnen über Nacht einweichen

1. Das Einweichwasser am nächsten Tag weggießen und die Bohnen gut abspülen wegen der Purine, die Blähungen verursachen

2. Nun die Bohnen gut mit Wasser bedecken und 25 Minuten mit offenem Deckel kochen und den Schaum abschöpfen, der sich bildet.

3. Falls nötig kaltes Wasser hinzugeben – falls zuviel verdampft ist.

4. Jetzt den Deckel schließen und die Bohnen 1 Stunde kochen.

5. Nach einer Stunden, wenn die Bohnen schon richtig weich sind (falls nicht, noch ein bisschen weiterkochen), Tamari dazu und die Kürbistücke oben drauf legen.

6. Alles kochen bis auch der Kürbis gar ist. Dauert ca. 20 - 30 Minuten.

Hierzu passt Hirse oder Reis oder weißer Reis und ein Gurkensalat.

Gebackene Süßkartoffel mit Rosmarin & Knoblauch

Die Süßkartoffel schälen und in Spalten schneiden. Auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Öl gut vermischen, leicht salzen und Kräuter untermischen – wie Oregano, Thymian, Rosmarin und 2 Zehen Knoblauch untermischen (ganz lassen). 20 – 30 Minuten backen bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen.

SAUCE

Braune Sauce

4 rote Zwiebeln

2 EL Olivenöl

2-4 EL Tamari

150 ml Wasser

Die Zwiebeln vierteln, das Öl warm werden lassen im Topf und die Zwiebeln schön darin anbräunen von allen Seiten.

Die Tamari hinzugeben und weiter anbraten. Nach etwa 3 Minuten gibst Du das Wasser hinzu. Bringst es zum Kochen und lässt es ca. 25 Minuten köcheln. Alles pürieren und servieren.

Feldsalat

Feldsalat
Olivenöl
Ein paar Tropfen Tamari
Reisessig*

Den Feldsalat gründlich waschen und die flüssigen Zutaten schnell miteinander vermischen oder alles nacheinander auf den Salat geben erst das Öl, dann das Tamari - zuletzt den Reisessig...und dann alles vermischen.

Hirsestampf

Ich liebe Hirse. Es ist ein Getreide, das sehr leicht verdaulich ist, Silicium, Magnesium und Eisen enthält und sehr schnell & einfach zuzubereiten ist. Es ist ein basisch wirkendes Lebensmittel und gut für unsere Knochen, Haut und Haare. Also immer schön Hirse essen! Noch dazu kannst Du es sehr abwechslungsreich zubereiten. Sehr gut bei Rheuma!

1 T Hirse
3 Tassen Wasser
3 Prisen Salz
Alles zusammen 20 Minuten kochen – ohne umzurühren!!

Variation:

- füge Blumenkohlröschen hinzu – etwa 1 Tasse – dafür nimmst Du eine 1/2 Tasse Wasser mehr.
- Diese zusammen mit der Hirse kochen und dann genussvoll zerstampfen.

Grünes Gemüse – die Leber freut sich

Broccoli oder Spitzkohl oder ein anderes grünes Gemüse. Einen Topf mit 1,5 Liter Wasser aufsetzen - mit einer Prise Salz. Zum Kochen bringen. Soviel von dem Gemüse hinein, dass das Wasser weiter kocht und das Gemüse wieder rausfischen, wenn es gerade gar ist. Möglichst, das Gemüse abtropfen lassen und auf einen großen Teller oder ein Tablett ausbreiten, damit es nicht weiter gart.

Nachspeise

Birnen Crumble

liebe ich... ganz ohne Zucker kommt dieser tolle und einfache Crumble daher.

- 6 Tassen Birnen in Würfel
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1/4 Tasse Apfelsaft
- 1 Prise Salz
- 1/2 Teelöffel Zimt

Crumble

1/3 Tasse feines Dinkelmehl
1/3 Tasse Haferflocken
1/3 Tasse gehackte Nüsse
1 Prise Salz
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 Esslöffel Apfelsaft
Öle die Kuchenform ein, die Birnen in Würfel schneiden und mit dem Apfelsaft, dem Salz und Zimt mischen, dann in die geölte Auflaufform geben. Das Mehl, die Haferflocken, Nüsse, Salz, Öl und den Saft mit den Fingern verkrümeln und auf den Birnen verteilen. Ca. 50 Minuten bei 200 Grad backen. Warm servieren mit einer Vanillesauce.

Kleine Warenkunde

Kuzu ist eine Stärke, mit denen Du Saucen binden kannst. Es bindet Fruchtsäure und ist auch einsetzbar bei verschiedenen Stoffwechselerkrankung wie Diabetes und Bluthochdruck. Es hilft auch bei der Entwöhnung von Zigaretten und Alkohol. Es wirkt basisch.

Tamari / Shoyu

Der Unterschied zwischen den Sojasoßen Shoyu und Tamari ist folgender: Shoyu wird aus Sojabohnen, Wasser, Weizen und Meersalz hergestellt.

Tamari nur aus Sojabohnen, Meersalz und Wasser. Tamari ist stärker im Geschmack als Shoyu. Beide Sorten wirken basisch.

Miso

Es gibt verschiedene Misosorten. Eine, die wir täglich anwenden können ist das Gerstenmiso. Miso fördert die Bildung freundlicher Darmbakterien und wirkt basisch.