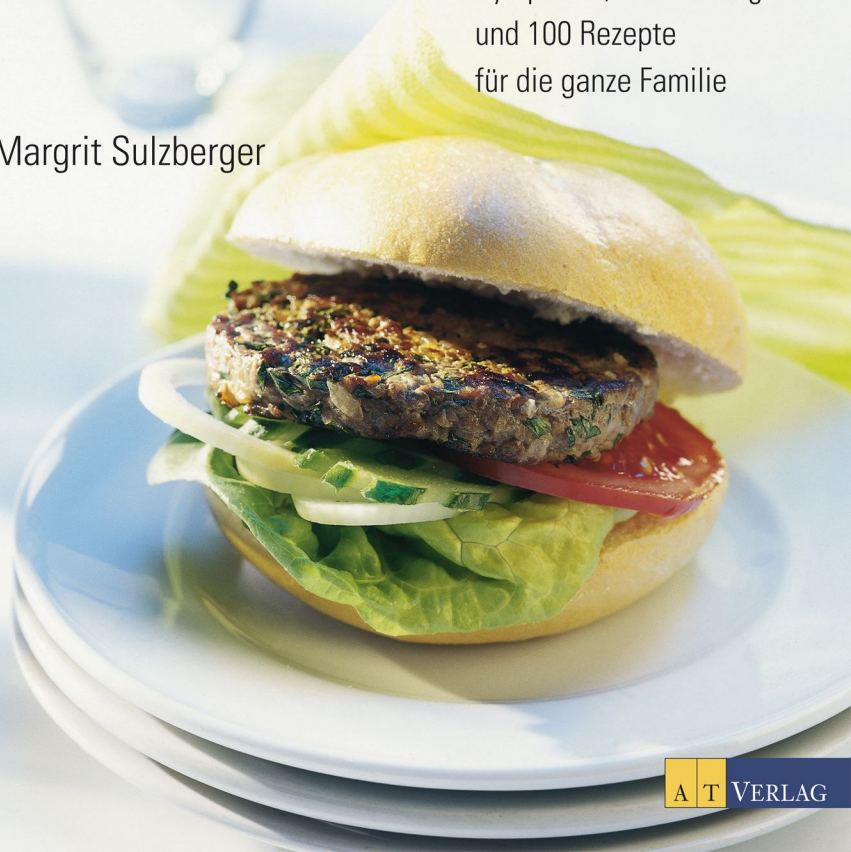


# Kochen für Kinder mit ADHS

Symptome, Behandlung  
und 100 Rezepte  
für die ganze Familie

Margrit Sulzberger



Dieses Buch ist eine vollständig überarbeitete, ergänzte und aktualisierte Neuauflage des 2002 unter dem Titel »Kochen für hyperaktive Kinder« erschienenen Buches von Margrit Sulzberger und Sonja Hutter.

© 2015

AT Verlag, Aarau und München

Umschlagbild: Andreas Thumm, Freiburg i.B.

Fotos: Andreas Thumm, Freiburg i.B.: Seite 57, 62, 69, 75, 79, 80, 91, 97, 111, 113, 119, 120, 123, 125, 129, 135, 139, 144, 152, 155

Claudia Albisser Hund, Mantry: Seite 59, 60, 71, 72, 83, 86, 89, 92, 95, 98, 103, 104, 107, 136, 151

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-852-1

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Margrit Sulzberger

# Kochen für Kinder mit **ADHS**

Symptome, Behandlung und 100 Rezepte  
für die ganze Familie

AT Verlag

# Inhaltsverzeichnis

- 7 **Vorwort**
- 7 Die Hauptverantwortung und damit auch die Hauptlast tragen die Mütter
  
- 10 **ADHS, ADHD, HKS, POS – eine Krankheit mit vielen Namen und vielen Gesichtern**
- 10 Die gebräuchlichsten Begriffe
- 11 Welches sind die Symptome bei hyperaktiven Kindern?
- 12 Säugling/Kleinkind
- 13 Schulkind
- 15 Jugendliche
- 16 Ein Wort zur Hypoaktivität im Speziellen
- 17 Können auch Erwachsene an Hyper-/Hypoaktivität leiden?
  
- 20 **Das Hirn steuert unser Verhalten und reagiert empfindlich auf viele Stoffe**
- 20 Die Rolle der Neurotransmitter
- 22 Zucker und der Einfluss des Blutzuckerspiegels auf die Hirntätigkeit
- 23 Süßstoffe
- 24 Glutamat
- 25 Die fatale Rolle von Zusatzstoffen bei der Hirnaktivität
- 27 Die Wirkung von Ritalin auf den Hirnstoffwechsel
  
- 30 **Stress und seine Folgen auf den Gesamtstoffwechsel, insbesondere auf die Nebennieren**
  
- 32 **Substanzen und Allergene, die den Stoffwechsel negativ beeinflussen und schwächen**
- 32 Milch, Eier, Haselnüsse und Weizen
- 33 Verdauungsstörungen
- 34 Schwächung des Immunsystems durch Candidabefall
- 34 Chlor, Fluor, Amalgam, chemische Zusätze
- 35 Körperpflegemittel
- 35 Impfstoffe
- 35 Blei

36	<b>Wie kann man Hyper- oder Hypoaktivität behandeln?</b>
36	Abklärung von Allergien und Unverträglichkeiten
37	Ritalin
37	Psychotherapie
38	Abklärung von Hypoglykämie (Unterzuckerung)
39	Unabdingbar: Stärkung des Stoffwechsels mit Vitalstoffen
42	Bachblüten
42	Kinesiologie
43	Achtung bei Medikamenteneinnahme und Anästhesie
44	<b>Welche Ernährung befreit das hyperaktive Kind von seinen Störungen?</b>
47	<b>Rezeptteil</b>
48	<b>Hinweise zu den Rezepten</b>
48	Grundsätzliche Regeln
48	Einkaufsliste
49	Erlaubte Lebensmittel
50	Verbotene Lebensmittel
51	Bemerkungen zu einzelnen Lebensmitteln
55	<b>Frühstücksideen, Brote und Brötchen</b>
66	<b>Salate</b>
76	<b>Suppen</b>
84	<b>Fleisch- und Fischgerichte</b>
100	<b>Teigwaren, Reis, Getreide</b>
116	<b>Kartoffel- und Gemüsegerichte</b>
132	<b>Dessert- und Süßspeisen</b>
142	<b>Kuchen und Gebäck</b>
156	Literaturhinweise
157	Adressen
158	Rezeptverzeichnis

# Vorwort

## Die Hauptverantwortung und damit auch die Hauptlast tragen die Mütter

Dieses Buch ist 2002 erstmals erschienen; für die vorliegende Neuauflage wurde es vollständig überarbeitet und aktualisiert.

Sowohl Sonja Hutter, die Verfasserin der Rezepte in diesem Buch, langjährige Mitarbeiterin der früheren Phosphatliga, und auch ich sind schon im Großmutteralter. Wir hatten beide hyperaktive Kinder bzw. Enkelkinder zu einem Zeitpunkt, da man den Zusammenhang zwischen Ernährung und Verhaltensstörung noch nicht kannte. Man war damals der Meinung, Kinder mit abweichendem Verhalten seien durch einen Sauerstoffmangel während des Geburtsvorgangs geschädigt worden und litten unter einem sogenannten Hirnsyndrom, was auch immer das heißen sollte. Ich versuchte, meinem Kind über verschiedene Psychotherapien zu helfen – ohne großen Erfolg. Heute ist mir klar, weshalb dies nicht funktionieren konnte, solange wir unseren Kindern weiterhin künstliche Süßstoffe, saure Fruchtsäfte, Milchprodukte, Wurstwaren und andere ihre Allergie fördernde Lebensmittel gaben. Ich selbst hatte schon immer einen Biogarten und ernährte meine Familie nach Nelly Hartmann, einer Ernährungspionierin, die sich weitgehend an die Lehre Bircher-Benners anlehnte; Vegetarier waren wir aber nicht. Meine Kinder aßen täglich den vermeintlich so gesunden Joghurt, es gab oft Käse (am liebsten Raclette und Fondue) und selbstgemachtes Eis – dies im Glauben, die Kinder gesund zu ernähren. Eines meiner fünf Kinder war hyperaktiv, die anderen vier hatten Neurodermitis, Heuschnupfen, chronischen Schnupfen und Asthma.

Das hyperaktive Kind war eine Belastung für das ganze Familienleben. Manchmal hatte ich das Gefühl, es hänge allein von seinem Verhalten ab, ob wir einen friedlichen oder einen schrecklichen Tag hatten. Die meisten Tage waren aufreibend – und das ohne Pausen vom zweiten Lebensjahr bis nach der Pubertät. Das frustrierende Gefühl, seinem Kind nicht helfen zu können und gleichzeitig das Ziel seiner unablässigen aggressiven Attacken zu sein, war für mich ein eigentlicher Psychoterror. Ich hatte weder von meinem Mann noch von sonst jemandem Unterstützung. Damals galt noch allgemein das Unvermögen der Mutter als alleinige Ursache der Lebensschwierigkeiten ihrer Kinder. Mein Mann

war als Allgemeinpraktiker mit einer großen Praxis körperlich wie psychisch am Rande seiner Belastbarkeit und kümmerte sich deshalb sehr wenig um die Kinder. Ich fühlte mich mit meinen Problemen allein gelassen.

Dr. Vera Biber beschreibt in ihrem sehr empfehlenswerten Buch »Hilfe, mein Kind ist unerziehbar!« ihr Leben mit einem hyperaktiven Sohn. Als ich es bei den Vorbereitungen auf dieses Buch las, erlebte ich all die schrecklichen und zeitweise hoffnungslosen Momente, Tage, Monate, Jahre mit meinem hyperaktiven Kind wieder. Wenn sie schreibt: »Egal was ich tat und wie viel Mühe ich mir auch gab, am Ende schien ich immer auch noch die Schuldige zu sein, weil alle Versuche fruchtlos blieben« oder: »Es tat so weh, mir eingestehen zu müssen, dass ich ihn zeitweilig einfach nicht aushalten konnte und dass mich schon jetzt schlimme Zukunftsvorstellungen beschlichen«, so habe ich das seinerzeit selbst immer wieder gedacht. Das Einzige, was mir in meiner verzweifelt einsamen Situation durchzuhalten half, war der Gedanke, dass Gott uns ein schwieriges Kind geschickt hatte, das die Chance brauchte, in einer guten Familiensituation aufzuwachsen, und dass es unsere Aufgabe war, ihm Geborgenheit und Liebe zu schenken, damit es einen guten Start ins Leben bekam. Aus heutiger Sicht sieht dies natürlich völlig anders aus, denn ich habe – wenngleich ohne mein Wissen – durch eine vermeintlich gesunde Ernährung bei meinem Kind diese Krankheit gefördert. Das einzugestehen ist bitter, doch es ist nicht mehr reversibel, und ich fühle mich deshalb auch nicht mehr schuldig, wohl aber traurig.

Es ist mir ein Anliegen, den vielen Müttern, die in derselben verzweifelten Lage sind, ein hyperaktives Kind großziehen zu müssen, mit diesem Buch zu helfen. Nach jahrzehntelangen Erfahrungen im Umgang mit Allergien weiß ich allerdings: Es gibt heutzutage kaum etwas Schwierigeres, als Kindern eine Ernährung zu geben, die sie nicht krank macht. Alles in unserer Umgebung ist darauf ausgerichtet, uns diese Aufgabe zu erschweren:

- @ **die Lebensmittelindustrie mit ihren wertlosen, schädlichen, aber wohl-schmeckenden Produkten, insbesondere den Süßigkeiten und Fertigprodukten, die voller Zucker, chemischer Zusatzstoffe und Milchpulver sind,**
- @ **unverständige Bekannte und Freunde,**
- @ **Schulen, in welche die Kinder Süßigkeiten und anderen Ramsch mitbringen, die auch für unsere Kinder so verlockend sind,**
- @ **Kinder-Geburtstagspartys, wo nur Gummibärchen, bunte Schokoladepätzchen und Ähnliches konsumiert werden,**
- @ **und – last but not least – der Unverstand der Ärzte und Therapeuten, die immer noch negieren, dass die Ernährung die Hauptursache von Hyperaktivität ist.**

Die Hauptlast der Ernährungsumstellung muss die Mutter auf sich nehmen, und dies meistens in einer Situation, in der sie selbst schon am Rande ihrer Belastbarkeit steht. Ist sie außerdem noch berufstätig und hat keine Zeit zum Kochen, ist die Aufgabe schier unlösbar.

Eine gute Unterstützung bietet der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe (siehe Adressen), in der andere betroffene Eltern Hilfe, Verständnis und viele gute Tipps beisteuern können, diesen schwierigen Lebensabschnitt durchzustehen, und einem immer wieder den Rücken zu stärken.

Nun wünsche ich Ihnen viel Mut und Kraft, damit es Ihnen gelingt, Ihrem Kind die nötige Hilfe zu geben und diese unsägliche Belastung loszuwerden.





# Rezeptteil



## **Erlaubte Lebensmittel**

### **Fleisch**

Fleischbrühe aus Huhn oder Rindfleisch  
selbst hergestellt  
Frisches oder tiefgekühltes Muskelfleisch  
von allen Tieren (Bioqualität)

### **Fisch**

Meeresfische  
Meeresfrüchte  
Süßwasserfische

### **Milchprodukte**

Bratbutter, Butterschmalz  
Butter  
Crème fraîche (Sauerrahm),  
ohne Verdickungsmittel  
Käse  
Quark (falls als verträglich getestet),  
möglichst von Schaf oder Ziege  
Rahm (ohne Verdickungsmittel)  
Reismilch

### **Getreide**

Brot aus dem Reformhaus oder selbst  
gebacken, möglichst aus Dinkel  
Dinkelteigwaren ohne Eier  
Gerste und Gerstenflocken  
Hirse und Hirseflocken  
Kuchenteig, Blätterteig selbst gemacht,  
aus dem Reformhaus oder  
aus Bio-Bäckerei  
Ravioli selbst gemacht  
Reis aller Art

### **Kartoffeln**

Alle hausgemachten Zubereitungen  
Pommes frites selbst gemacht  
Kartoffelpüree mit Butter und  
Rahm-Wasser-Mischung (1:3)

### **Gemüse**

Alle Gemüse außer Tomaten  
und Tomatenpüree  
Paprika (Peperoni)  
Sojabohnen  
Spinat

### **Früchte**

Äpfel, süß (Gala und Golden Delicious)  
Bananen  
Birnen  
Feigen  
Mango  
Melonen  
Papaya  
Trauben  
Keine Fruchtsäfte!

### **Süßes**

Alle selbstgebackenen Kuchen  
mit phosphatfreiem Backpulver  
Alles möglichst mit Stevia süßen  
Eis aus Tee oder Fruchtpüree, mit Stevia  
gesüßt  
Vanillezucker (Reformhaus)

### **Getränke**

Kräuterteemischungen  
Grüner Tee ohne Tein  
Mineralwasser  
Reismilch

### **Verschiedenes**

Agar-Agar  
Backferment, Sauerteigansatz  
Backpulver (phosphatfrei) aus dem  
Reformhaus, Weinsteinbackpulver oder  
Hirschhornsalz  
Essig ohne Konservierungsmittel

Frischhefe  
Gewürze, getrocknet und frisch  
Kartoffelstärke und Pfeilwurzelmehl  
(Maranta-) zum Binden  
Kokosraspel  
Mandeln  
Olivenöl kaltgepresst  
Salatsauce, selbst gemacht, mit sehr wenig  
Essig  
Salz, Meersalz

## **Verbotene Lebensmittel**

### **Fleisch**

Alle Wurstwaren außer solche ohne Zusatzstoffe aus Spezialmetzgerei (siehe Seite 157)

### **Fisch**

Fisch-Fertiggerichte  
Fischstäbchen  
Tintenfischringe, paniert

### **Milchprodukte**

Kuhmilchprodukte  
Schaf- oder Ziegenmilchprodukte  
(falls als unverträglich getestet)  
Fertigeis

### **Getreide**

Alles aus Weizen/Weizenmehl, besonders  
Fertigteige  
Hafer  
Haferflocken

### **Kartoffeln**

Alle Fertigprodukte

### **Gemüse**

Tomaten  
Paprika (Peperoni)

Sojabohnen  
Fertigsalate mit Sauce  
Spinat

### **Früchte**

Alle sauren Früchte  
Alle Fruchtsäfte

### **Süßigkeiten**

Alle Gebäcke mit Phosphat-Backpulver und/  
oder Lecithin  
Alle künstlichen Süßstoffe (Aspartam usw.)  
sind streng verboten  
Fertig-Puddings und -Cremen  
Fruchtsäuren (z. B. Gummibärchen)  
Zucker oder Honig nur wenig/in geringen  
Mengen

### **Getränke**

Cola-Getränke  
Fruchtsäfte allgemein  
Milch  
Molke  
Süße Limonaden  
Tomatensaft

### **Verschiedenes**

Bouillonwürfel  
Fertig-Mayonnaise  
Fertig-Salatsauce  
Glutamat  
Haselnüsse  
Ketchup  
Margarine  
Phosphatbackpulver  
Sojaprodukte  
Tofu  
Trockenhefe  
Walnüsse (Baumnüsse)

## Pflaumenmus

**500 g reife Pflaumen**  
**½ Stange Zimt**  
**oder etwas Vanillepulver**

Die Pflaumen klein schneiden und weich kochen. Wenn sie gar sind, pürieren. Das Püree zurück in den Topf geben, Zimt oder Vanillepulver hinzufügen und das Püree bei ganz kleiner Hitze langsam zu einem Mus eindicken lassen.

In Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### **Tipps:**

Auch tiefgekühlte Pflaumen eignen sich für diese Zubereitung.

Am Ende der Kochzeit probieren und eventuell mit einigen Tropfen Stevia süßen.

## Pflaumen-Bananen-Aufstrich

**125 g ungeschwefelte getrocknete Pflaumen ohne Stein**  
**etwas abgeriebene Zitronenschale (Bioqualität)**  
**5 EL Wasser**  
**120 g Banane, vollreif**  
**1 Msp. Salz**  
**Zimt- und Vanillepulver**

Die Pflaumen in Stücke schneiden, die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und mit dem Wasser über Nacht einweichen. Anschließend zusammen mit der Banane und den Gewürzen im Mixer pürieren. Die Masse abschmecken und durchziehen lassen.

Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Aufstrich etwa 5 Tage.



## Zucchini-Karotten-Salat

Florentiner Art

**500 g Zucchini, in feine Scheiben  
geschnitten**  
**500 g Karotten, geschält  
oder geschabt, in feine Scheiben  
geschnitten**  
**4 EL Olivenöl**  
**½ EL Essig**  
**1 EL frischer Basilikum,  
grob geschnitten**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

Zucchini und Karotten getrennt über Dampf knackig kochen. Gut abtropfen lassen, mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl mit dem Essig mischen und über das noch lauwarme Gemüse gießen. Etwas ziehen lassen, dann mit dem Basilikum bestreuen. Den Salat lauwarm oder kalt servieren.

### **Tipp:**

Diese italienische Spezialität schmeckt hervorragend zu grilliertem Fleisch.

## Patissonsalat mit Sauce Vinaigrette

**2 junge Patissons (Bischofsmützen),  
ca. 500 g, in feine Scheiben  
geschnitten**

### **Sauce:**

**½ Bund Petersilie, fein gehackt**  
**½ Bund Schnittlauch,  
fein geschnitten**  
**1 kleine Zwiebel, fein gehackt**  
**1 Knoblauchzehe, gepresst**  
**1 TL frischer Basilikum,  
fein geschnitten**  
**½ EL Essig**  
**4 EL kaltgepresstes Olivenöl**  
**½ TL Salz**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**einige grüne oder schwarze Oliven**

Die Patissonscheiben portionenweise in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Scheiben fächerartig auf 4 Tellern anrichten, leicht salzen.

Für die Sauce alle Zutaten zu einer sämigen Sauce verrühren und über die Patissonscheiben gießen.

Mit grünen oder schwarzen Oliven garnieren, lauwarm servieren.



## Kürbissuppe

**1 kg Kürbis, entkernt, geschält und  
in grobe Stücke geschnitten**  
**1 Karotte, geschält, grob geschnitten**  
**1 Kartoffel, geschält, grob geschnitten**  
**½ Stange Lauch, in Stücke geschnitten**  
**1 große Zwiebel, grob gehackt**  
**1 l Wasser oder Gemüsebouillon**  
**2 Lorbeerblätter**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle, Curry,  
Muskatnuss, gerieben**  
**evtl. 1 Zweig Selleriekraut,  
fein gehackt**

Alle Gemüse zusammen mit der Bouillon oder dem Wasser und den Lorbeerblättern aufsetzen und 30–40 Minuten leise köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen, die Suppe durch ein Sieb passieren oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskatnuss abschmecken, das fein gehackte Selleriekraut beifügen.

### **Tipps:**

Kürbis hat ab September bis Ende Winter Saison.

Mit einem frisch gebackenen Brot oder mit gerösteten Brotwürfelchen ergibt dies ein feines Abendessen.





## Fleischrouladen

**4 Scheiben Rindfleisch, sehr dünn  
geschnitten**  
**8 Scheiben Speck**  
**300 g Kalbsbrät (Spezialmetzgerei)**  
**1 Bio-Gewürzgurke, längs geviertelt**  
**1 EL Mehl**  
**2 EL Öl**  
**100 ml Rotwein**  
**200 ml Wasser oder Bouillon**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika**

Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Speckscheiben belegen, darauf das Brät verteilen und austreichen.

Die Gurkenviertel darauflegen, die Fleischscheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. In Mehl wenden.

Das Öl im Brattopf erhitzen, die Fleischrouladen darin auf allen Seiten kräftig anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen lassen. Nach und nach Wasser oder Bouillon dazugießen. Die Fleischrouladen in wenig Sauce etwa 45 Minuten gar kochen.

### **Tipps:**

Die Fleischrouladen können gut einige Stunden im Voraus zubereitet werden. In der Sauce aufbewahren. Vor dem Servieren langsam aufwärmen.

## Geschnetzeltes Burgunder Art

**1 EL Öl**  
**400–500 g geschnetzeltes Rindfleisch**  
**1 EL Mehl**  
**100 g Zwiebeln oder Schalotten,  
fein gehackt**  
**150 ml Rotwein**  
**frische Kräuter, z. B. Rosmain,  
Estragon, Majoran, Petersilie, gehackt**  
**½ TL Salz**  
**½ TL Pfeffer, frisch gemahlen**  
**200–300 ml Wasser**  
**Paprika**

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch portionenweise anbraten, dabei mit Mehl bestäuben und kurz weiterbraten. Das ganze Fleisch wieder in die Pfanne geben, die Zwiebeln oder Schalotten beifügen. Mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Die Kräuter beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Wasser dazugießen und alles zugedeckt 40 Minuten leise köcheln lassen. Mit Pfeffer, Paprika und eventuell nochmals Salz abschmecken.

### **Tipp:**

Eignet sich sehr gut zum Tiefkühlen.



## **Penne all'arrabiata**

**400 g Dinkel-Penne oder andere Dinkelteigwaren**

**6 EL Olivenöl**

**2 große Knoblauchzehen, fein gehackt**

**1 Zwiebel, fein gehackt**

**500 g Tomaten, klein gewürfelt**

**1 rote Paprika (Peperoni), klein gewürfelt**

**300 g Auberginen, klein gewürfelt**

**1 kleine rote Chilischote, fein gehackt**

**(siehe Tipp), oder 1 TL Sambal Oelek**

**6 schwarze Oliven, entsteint,  
grob geschnitten**

**1 Bund Basilikum, fein geschnitten**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**2 EL Schafskäse, gerieben**

Die Teigwaren in Salzwasser bissfest kochen. 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten, dann die Tomaten- und Paprikawürfel begeben und offen 15 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Die restlichen 4 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Auberginenwürfelchen darin weich braten. Zu dem Tomaten-Paprika-Gemüse geben, die gehackte Chilischote und die Oliven beifügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Teigwaren abgießen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Gut mischen und alles zusammen noch einige Minuten erhitzen. Anrichten und mit dem Basilikum bestreuen. Den Käse separat dazu reichen.

### **Tipp:**

Beim Vorbereiten von Chilischoten am besten dünne Plastikhandschuhe tragen. Für eine mildere Variante die Chili entkernen oder nur wenige Kerne mitkochen. Für kleine Kinder Chili bzw. Sambal Oelek ganz weglassen.



## Himbeerköpfchen

**500 g Himbeeren**  
**Apfelsaft ohne Kohlensäure**  
**oder Beerensaft**  
**2 EL Agavendicksaft**  
**oder Birnendicksaft**  
**2 TL Agar-Agar**

Die Hälfte der Himbeeren mit 100 ml Apfel oder Beerensaft in einen kleinen Topf geben und kochen, bis sie zerfallen.

Die Masse durch ein Sieb streichen und den erhaltenen Saft in einem Messbecher auffangen.

Mit Apfelsaft auf 600 ml ergänzen und wieder in den Topf geben. Agaven- oder Birnendicksaft und Agar-Agar einrühren und aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen. Die zurückbehaltenen Himbeeren dazugeben.

In Portionenförmchen oder eine Puddingform füllen und erkalten lassen. Die Köpfchen stürzen und mit frischen Früchten garnieren.



# Rezeptverzeichnis

## Frühstücksideen

Dinkel-Hirse-Müesli 56  
Dinkelmüesli 56  
Mandelmusdrink 61  
Pflaumen-Bananen-Aufstrich 58  
Pflaumenmus 58

## Salate

Chinakohlsalat mit Sardellen 73  
Crudités mit Gemüsedip 68  
Gemischter Salat 67  
Goldhirsesalat 74  
Karottensalat, exotischer 73  
Kartoffelsalat 68  
Nüsslisalat mit Knoblauchbrot 74  
Patissonsalat mit Sauce Vinaigrette 70  
Teigwarensalat 67  
Zucchini-Karotten-Salat Florentiner Art 70

## Suppen

Brokkolisuppe 78  
Karottensuppe 81  
Kartoffelsuppe nach Emmentaler Art 78  
Kürbissuppe 82  
Minestrone 77

## Fleischgerichte

Couscous mit Lamm oder Rind 93  
Fleischkuchen 85  
Fleischrouladen 88  
Gehacktes 87  
Geschnitztes Burgunder Art 88  
Hamburger 90  
Kalbshaxe (Ossobuco) 90  
Saftplätzli 87

## Fischgerichte

Felchenfilets im Ofen gebacken 94  
Felchenfilets mit Zucchinisauce 96  
Fischgratin, italienischer 94  
Forellen oder Felchen in Alufolie 99  
Rotzungenfilet mit Bananen und Datteln 96

## Teigwaren, Reis, Getreide

Currynudeln mit Gemüse 106  
Dinkelspaghetti mit Sesampesto 110  
Gerstotto mit Gemüse 114  
Hirseköpfchen mit Gemüse 112  
Hirsotto 114  
Karotten-Federkohl-Pilaw 110  
Knöpfli mit Steinpilzen und Wirsingsauce 109  
Lasagne mit Fleischfüllung 101  
Nudeln mit Steinpilzen und Dörrtomaten 108  
Penne all'arrabiata 102  
Quinoarisotto mit Gemüse 115  
Risottoküchlein mit Kürbis 112  
Safrannudeln mit Spargelsauce 105  
Spaghetti mit exotischem Kürbis 108  
Zitronennudeln mit Ziegenfrischkäse  
und Spinat 106



### **Kartoffel- und Gemüsegerichte**

Auberginen, gefüllt 122  
Basilikumpüree, provenzalisch 131  
Fenchel, gratiniert 126  
Gemüsekrapfen 126  
Gemüseschnecken 124  
Gemüsestrudel 130  
Kartoffel-Kürbis-Curry 117  
Kartoffeln nach Hausfrauenart 117  
Kartoffeln, gefüllt 118  
Knoblauchsauce 131  
Linsengemüse 128  
Ofen-Pommes-frites 118  
Patissonscheiben, gebraten, auf Gemüse 121  
Rosmarinkartoffeln 121  
Rotkraut mit Rotwein 127  
Salbei- oder Basilikumsauce 131  
Wirsingwickel mit Quinoa 128  
Zucchini mit Basilikum 122  
Zuckerschoten mit gerösteten  
Brotwürfeln 127

### **Desserts und Süßspeisen**

Birnen mit Mandelmilchcreme 137  
Birnensalat 137  
Birnentaschen 140  
Bratäpfel 140  
Fruchtsalat mit Bananencreme 134  
Heidelbeereis 134  
Himbeerköpfchen 138  
Hirse-Mohn-Pudding 133  
Kiwi-Feigen-Salat mit Bananencreme 133  
Tahinsauce 141  
Vanillesauce 141

### **Brote, Brötchen, Kuchen und Gebäck**

Apfelbrot 146  
Apfelwähe 146  
Backfermentbrot 63  
Bananen-Nuss-Kuchen 147  
Birnen- oder Apfel-Roggen-Kuchen 147  
Dinkelfladen mit Sesam 64  
Dreikönigskuchen 148  
Feigenschnitten 150  
Früchtebrot 65  
Geriebener Teig für Kuchen (Wähen) 145  
Halvahkugeln 153  
Hausbrot 64  
Hefegugelhopf 143  
Himbeer-Muffins 145  
Lebkuchen 149  
Sablés 154  
Sauerrahmplätzchen 153  
Sesamkonfekt 149  
Spitzbuben 150  
Urbrot aus der Pfanne 61  
Zitronenkuchen, griechischer 143  
Zitronen-Mandel-Stäbchen 154