



# HANDOUT

zum Interview mit Gertrud Lehner-Laiß,  
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Bildquelle: [medizin-der-erde.com/werde-partner-mde-4/](https://www.medin-der-erde.com/werde-partner-mde-4/)



*Titel des Interviews:  
Pflanzenwasser und Rezepte  
mit Gertrud Lehner-Laiß*

## WANN

Samstag, 17.09.2022, ab 18 Uhr (24 Stunden Zugang)

## WO

Online-Kongress Medizin der Erde 4 – Teil 2  
Artemissia annua „Pflanze der Hoffnung“



### Gesundheitstreff TuWas!

Gertrud Lehner-Laiß  
Bietigheimer Str. 16 • 74379 Ingersheim  
Tel. 07142 77 34 52 • Fax 07142 91 98 74  
[info@gesundheitstreff-tuwas.de](mailto:info@gesundheitstreff-tuwas.de)  
[www.gesundheitstreff-tuwas.de](http://www.gesundheitstreff-tuwas.de)



### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 10 – 12 Uhr und 16 – 18 Uhr  
Mittwochnachmittag **geschlossen**  
Samstag 10 – 13 Uhr

Artemisia annua  
verwende ich am liebsten frisch

- **beim Vorbeigehen kaue ich ein Blättchen und lasse die Vitalstoffe im Mund wirken.**
- **Kräutergetränk mit Artemisia annua**  
**Grundsätzliches zu Kräutergetränken:**
  1. Die Kräutergetränke werden nur aus **frischen Pflanzen** gemixt. Sie benötigen dazu: kleinen Mixer, stilles Wasser (ein mittleres Glas pro Person), feines Sieb.
  2. Die Kräuter werden nicht gemischt!  
**Spezifische Wirkung!**
  3. **Zubereitung:** Nehmen Sie etwa einen 8 cm Artemisia annua Zweig, schneiden Sie diesen mit einer Schere klein, mixen Sie das Kleingeschnittene mit etwa 100 ml Wasser ½ Minute. Freuen Sie sich am wunderschönen Grün. Gießen Sie das Getränk durch ein feines Sieb in ein Glas und genießen Sie diese Kostbarkeit.
  4. **Wann trinke ich dieses Getränk?**  
Gerne schon morgens vor dem Frühstück oder zwischen Frühstück und Mittagessen oder vor dem Mittagessen. Innerhalb 10 – 15 Minuten wird das Kräutergetränk durch die Magenwände resorbiert und steht sofort als Energie in den Zellen zur Verfügung.
- **Mandelmus mit Artemisia annua**  
Geben Sie 2 – 3 EL weißes Mandelmus in ein Glasschälchen. Mixen Sie einen etwa 8 cm langen Artemisia annua Zweig trocken im Mixer. Rühren Sie das Gemixte mit einem TL in das Mandelmus. Das Gemixte bleibt im Mixerbecher, schaben Sie es evtl. mit einem kleinen Teigschaber heraus.
- **Gemahlene Nüsse mit Artemisia annua**  
Mixen Sie einen etwa 8 cm langen Artemisia annua Zweig trocken im Mixer. Geben Sie 3 EL Zedernüsse oder Cashewkerne oder Macadamiakerne dazu, mixen Sie beides, fertig.

- **Schafkäsecreme mit Artemisia annua**  
Quetschen Sie etwa 100 g Schafkäse und einige Tropfen Wasser mit einer Gabel in einem flachen Glasschälchen zu einer Creme. Geben Sie eine Prise Kräutersalz, 1 TL Leinöl und wieder den gemixten 8 cm Artemisia annua Zweig dazu, rühren Sie mit der Gabel alles zusammen, fertig.
- **Artemisia annua Butter**  
Quetschen Sie etwa 100 g zimmerweiche Sauerrahmbutter in einem flachen Glasschälchen. Geben Sie 1 Prise Kräutersalz, 3 – 4 Tropfen frisch gepresste Zitrone und wieder den gemixten 8 cm Artemisia annua Zweig dazu, rühren Sie mit der Gabel alles zusammen, fertig. Bitte kalt stellen.

**Wichtig:**

Die Mengenangaben von Artemisia annua sind bitte als ca. Angaben zu betrachten. Probieren Sie Ihre Menge, schwächer oder intensiver.

Grundsätzlich können Sie bei allen Salaten, Suppen, Gemüsegerichten nach Wahl einen kleinen Zweig Artemisia annua gemixt dazu geben. Sie wird nicht gekocht, sondern immer zum Schluss dazu geben.

Bei folgenden Rezepten aus dem TuWas!-KochImpulsebuch passt Artemisia annua gut dazu. Artemisia annua steht noch nicht in den Rezepten. Seien Sie mutig! Probieren Sie aus!

Gertrud Lehner-Laiß



# TuWas!

## Kochimpulse

Gesund & fit durchs Jahr



... mehr als nur ein Kochbuch



## **Sellerie-Karottensalat mit Apfel**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

### **Zutaten für 2 Personen:**

ca. 200 g Sellerieknolle  
2 Karotten mittelgroß  
1 Apfel  
1 Orange (BIO)  
½ Zwiebel

### **Zutaten zum Verfeinern:**

1 Hand voll Cashewkerne oder  
andere Nüsse  
1 Hand voll Rosinen  
etwas klein geschnittene Petersilie

### **Dressing in einer Schüssel vorbereiten:**

Abrieb und Saft einer biologischen Orange  
1 EL Zitronensaft oder  
1 – 2 EL Balsamico hell  
2 EL Wasser  
1 Msp. feine RASO®-Würze oder  
eine Prise Kräutersalz  
1 Prise TuWas!-Kräutermischung, gemahlen  
1 Spritzer Agavendicksaft  
1 Msp. Senf mittelscharf  
1 TL Mandelmus oder  
einen Schuss Schlagsahne  
Alles vermengen, anschließend  
1 EL Olivenöl dazurühren.

### **Zubereitung:**

Raspeln Sie die geschälte Sellerieknolle und die geschälten Karotten fein in die Dressingschüssel, vermengen Sie alles. Den ungeschälten Apfel raspeln Sie grob dazu, geben Sie die klein geschnittene Orange und Zwiebel und die Rosinen in die Schüssel, vermengen Sie alles noch einmal. Falls es die Zeit erlaubt, lassen Sie den Salat ca. ½ Stunde durchziehen. Vor dem Servieren mischen Sie die geschnittenen Cashewkerne unter, streuen Sie die geschnittene Petersilie darüber.

**Tipp 1:** Nutzen Sie die heilende Kraft der Sellerieknolle noch mehr für Ihre Gesundheit und bereiten Sie im Herbst und Winter regelmäßig Selleriegerichte (Salate, Gemüse) zu. Sowohl die Sellerieknolle als auch der Stangensellerie entwässert, entschlackt. Genießen Sie Selleriesalat zum Mittagessen, abends ist er zu schwer verdaulich. Selleriesalat können Sie auch gut für unterwegs mitnehmen.

**Tipp 2:** Stangensellerie fördert die Entschlackung des Körpers sanft und in hohem Maße. Durch sein besonders hochwertiges Natrium stärkt er unter anderem auch das Herz-Kreislauf-System. Zaubern Sie sich immer mal wieder aus Stangensellerie (2 Stangen) und Apfel (1 Stück) einen köstlichen Gemüsesaft.



### **Impressum:**

© 2016 Bahnmayr GmbH, Druck & Medien  
Verlag, 73525 Schwäbisch Gmünd

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

### **Hinweis:**

Die Tipps und Informationen in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### **Autorin:**

Gertrud Lehner-Laiß

### **Umschlag- und Logogestaltung, Skizzen:**

Sebastian Laiß, Caren-Maraike Laiß

### **Illustrationen:**

Aki Cheval

### **Bildnachweis:**

Volker Buchwald  
Sonstige siehe Seite 200

### **Gesamtherstellung:**

Bahnmayr GmbH  
73525 Schwäbisch Gmünd  
www.bahnmayr.de

ISBN 978-3-938538-30-2  
2. überarbeitete Auflage 2018



## **Pellkartoffeln mit Wildkräutersoße (Brennnesseln und Bärlauch)**

Vorbereitungszeit	15 Minuten
Garzeit Kartoffeln	20 Minuten
Garzeit Wildkräutersoße	5 Minuten

### **Zutaten für 2 Personen:**

4–6 Kartoffeln  
(je nach Größe)

### **Wildkräutersoße**

Zutaten für 2 Personen:  
zwei Hände voll Brennnesseln  
4–6 Blätter Bärlauch  
eine Hand voll Giersch (ohne Stängel nur die Blätter)  
½ Zwiebel

### **Gewürze für die Wildkräutersoße:**

⅓ TL Kapern in Salz  
1 Prise TuWas!-Kräutermischung, gemahlen  
⅓ TL Maier´s-Bruschetta  
1–2 Spritzer Tamari

### **Zutaten zum Verfeinern der Wildkräutersoße:**

1 TL Kokosmus oder  
1 TL Mandelmus oder  
1 Stück Butter oder  
1 Schuss Sahne nach Wahl

### **Zum Verfeinern über die Kartoffeln**

ca. 1–2 TL Leinöl pro Person



### **Zubereitung:**

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten garen.

### **Zubereitung der Wildkräutersoße:**

In den Topf ca. 3 cm Wasser geben, zum Kochen bringen. Die klein geschnittene Zwiebel ins kochende Wasser geben, die gewaschenen, etwas zerkleinerten Wildkräuter dazu geben, alles zusammen einmal aufkochen lassen, dann Herdplatte auf kleine Stufe stellen und alles zusammen ca. 5–7 Minuten garen.

Kurz vor dem Servieren wird die Wildkräutersoße portionsweise im Mixer (mein Tipp: Mr. Magic-Mixer, da besonders fein gemahlene Ergebnis) mit den Gewürzen als homogene Soße, mit etwas Garwasser, gemixt und zu den Kartoffeln gereicht. Geben Sie über die kleingeschnittenen Kartoffeln noch das Leinöl darüber.

**Tipp 1:** Die Wildkräutersoße ist in Kombination mit Kartoffeln oder Maispolenta oder Nudeln eine besonders hochwertige Mahlzeit. Sie versorgt uns mit einer Fülle an wertvollen Nährstoffen. Sie kann während der ganzen Kräutersaison auch nur aus Brennnesseln (ohne Bärlauch und ohne Giersch) zubereitet werden.

**Tipp 2:** Genießen Sie die Wildkräutersoße während der Kräutersaison mindestens einmal pro Woche, auch gerne mal zum Gemüse. Sie ist unvorstellbar hochwertig, kostet fast nichts und ist durch fast nichts anderes zu ersetzen.

**Tipp 3:** Leinöl liefert uns hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Diese sind für Gehirn, die Blutgefäße, fürs Herz-Kreislaufsystem sehr wichtig. Leinöl muss kalt gepresst, erster Pressung, BIO und frisch sein. Wenn Sie ein Fläschchen Leinöl öffnen, achten Sie bitte darauf, dass Sie dieses innerhalb von 2–3 Wochen verbrauchen. Die Omega-3-Fettsäuren von Leinöl sind sehr empfindlich, deshalb rate ich Ihnen, Leinöl nur dort zu kaufen, wo es im Kühlschrank steht und es bei Ihnen daheim auch wieder stets in den Kühlschrank zu stellen. Leinöl wird niemals erhitzt und angebraten, es verbrennt sofort. Es wird immer über die gegarten (etwas abgekühlten) Speisen gegeben oder zwischen Salat und Hauptgericht auf einem Teelöffel pur genommen.



## **Frühling Mittagessenvarianten – Gemüsegerichte**

### **Linsengemüsesuppe mit frischen Kräutern**

Vorbereitungszeit	5 – 10 Minuten
Garzeit	20 Minuten

### **Zutaten für 2 Personen:**

je nach Bedarf und Hunger  
1 kleine Tasse (120 g) Berglinsen  
½ Zwiebel

### **Gemüse nach Wahl:**

1–2 mittlere Kartoffeln  
2 kleine Karotten  
1 Stück (ca. 10 cm) Lauch  
1 Lorbeerblatt  
1 kleiner Zweig Liebstöckel  
1 kleiner Zweig Bohnenkraut

### **Zubereitung:**

Linsen mit dem vorbereiteten, klein geschnittenen Gemüse ca. 20 Minuten in 2–3facher Menge Wasser, mit dem Lorbeerblatt, ohne Salz, garen. 1 Prise TuWas!-Kräutermischung am Ende des Garprozesses dazugeben, ausschalten, noch etwas ziehen lassen.

### **Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:**

1 Prise Kräutersalz  
2–3 EL Balsamico dunkel  
1 EL Olivenöl  
⅓ TL RASO®-Würze  
Liebstöckel  
Bohnenkraut

Wenn Linsen und Gemüse gar sind, kräftig nach Bedarf würzen. Die klein geschnittene Petersilie drüberstreuen. Wer mag, gibt auf dem Teller noch etwas frisch geriebenen Parmesankäse oder nach Bedarf frisch geriebenen Meerrettich dazu.

**Tipp:** Es ist wichtig, dass Linsengerichte nach dem Garen mit reichlich hochwertigem Essig abgeschmeckt werden, dadurch sind sie leichter verdaulich und es gibt weniger Blähungen.

Außerdem ist es wichtig, Linsen stets ohne Salz zu kochen, weil Linsen mit Salz gekocht hart werden. Ohne Salz gegart, werden sie in kurzer Zeit schön weich.





## Frühling Abendessenvarianten

### Erbsen-Wildkräuter-Kartoffelsuppe

Zubereitungszeit	5 – 10 Minuten
Garzeit	15 – 20 Minuten

#### **Zutaten für 2 Personen:**

300 g gefrorene Erbsen  
2 mittelgroße Kartoffeln  
1 Zwiebel  
Zwiebelgrün von zwei Frühlingszwiebeln

#### **Kräuter:**

1 Hand voll Brennnesselblätter  
2 Stängel Löwenzahnblätter  
2 – 4 Blättchen Spitzwegerich  
1 Prise Bohnenkraut  
2 cm Estragon  
1 Blatt Liebstöckel  
1 Blatt Zitronenmelisse  
etwas Schnittlauch  
2 – 3 Blätter Bärlauch  
½ Bund frische Petersilie  
oder die Kräuter nach Geschmack und Wahl

#### **Gewürze:**

½ TL TuWas!-Kräutermischung, gemahlen  
⅓ TL feine RASO®-Würze  
1 Prise Scharfmachergewürz  
1 Prise Schabzigerklee  
½ TL Balsamico hell oder  
1 TL Zitronensaft frisch  
1 Prise Muskatnuss, gemahlen  
⅓ TL Maier's-Bruschetta

#### **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, ca. 10 Minuten in ca. ¾ Liter Wasser köcheln lassen. Die gefrorenen Erbsen mit den klein geschnittenen Zwiebeln dazugeben, weitere 10 Minuten köcheln lassen, zum Schluss TuWas!-Kräutermischung dazugeben.

Wenn alles gar ist, geben Sie die mittelgrob zerkleinerten Kräuter dazu, kurz ziehen lassen, dann mit

dem Zauberstab fein pürieren und würzen. Vor dem Servieren streuen Sie etwas geschnittenen Schnittlauch darüber. Vor dem Pürieren könnten Sie eine Hand voll Erbsen zur Seite geben, die Sie dann vor dem Servieren wieder ganz dazugeben.

**Tipp 1:** Sie können Wildkräuter oder Gartenkräuter nach Geschmack und Bedarf verwenden, gerne auch nur Schnittlauch und/oder Petersilie, wenn Sie keine anderen Kräuter zur Hand haben. Dann nehmen Sie für 2 Personen ½ Bund Schnittlauch und ½ Bund Petersilie, damit der Kräutergeschmack gut zur Wirkung kommt. Je nach Kräutern können Sie diese Suppe durch das Jahr in allen Jahreszeiten zubereiten.

**Tipp 2:** Sie können diese leckere Suppe anstatt mit Kartoffeln auch mit Quinoa oder Hirse zubereiten. In diesem Fall nehmen Sie pro Person 1 EL Quinoa oder Hirse. Quinoa oder Hirse in einem Sieb unter fließend warmem Wasser waschen, mit den Zwiebeln ca. 15 Min. garen, die gefrorenen Erbsen dazugeben und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Anschließend geben Sie die geschnittenen Kräuter dazu, pürieren alles mit dem Zauberstab und würzen abschließend.



### Apfel-Maronen-Rotkohl und Kürbispüree

Zubereitungszeit	ca. 15 Minuten
Garzeit	ca. 20 Minuten

#### **Zutaten Rotkohl für 2 Personen:**

ca. 250 g Rotkohl  
1 Zwiebel  
1 großen Apfel

#### **Zum Mitgaren:**

1 Lorbeerblatt

#### **Am Ende des Garens dazugeben:**

1 Msp. TuWas!-Kräutermischung, gemahlen  
1 Msp. Schabzigerklee

#### **Gewürze, Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:**

ca. 150 g Maronen (gegart, Glas)  
1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz  
1 TL Maier's-Bruschetta  
2 Schuss Balsamico Essig, dunkel  
4 Spritzer Tamari  
etwas klein geschnittene Petersilie  
etwas frisch geriebenen Meerrettich oder  
⅓ TL aus dem Glas, nach Bedarf oder/und  
etwas frisch geriebenen Ingwer

#### **Zubereitung:**

Halbieren Sie den Rotkohl, entfernen Sie den Strunk, schneiden oder hobeln Sie ihn fein, ge-



ben Sie ihn ins kochende Wasser (Bodendecke) in der Pfanne. Garen Sie den Rotkohl mit der klein geschnittenen Zwiebel, den in Stücke geschnittenen Apfel, das Lorbeerblatt ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe (köcheln), ausschalten, einige Minuten nachgaren.

Am Ende des Garens mischen Sie die dementsprechenden Zutaten unter.

Vor dem Servieren würzen Sie den Rotkohl mit den Zutaten zum Verfeinern im Topf, die Petersilie streuen Sie darüber, Meerrettich oder/und Ingwer nimmt jeder nach Bedarf.

### **Kürbispüree**

#### **Zutaten und Zubereitung Kürbispüree für 2 Personen:**

1 kleinen Hokkaido-Kürbis ca. 500 g  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine Karotte  
⅓ TL Maier's-Bruschetta  
ca. 50 ml Kokosmilch

Während der Rotkohl gart, bereiten Sie den Kürbis nach dem Rezept Seite 127 zu.

Kurz vor dem Servieren pürieren Sie diesen mit Bruschetta und der Kokosmilch, mit wenig Garwasser im Mixer, reichen Sie das leckerere Kürbispüree zum Rotkohl, genießen Sie auch die herrlichen Farben, ein Fest für die Augen.

**Tipp 1:** Rotkohl ist ein äußerst wertvolles Wintergemüse. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe stärkt er Immunsystem, Augen u.v.m. Seine dunkelrote Farbe liefert dem Körper wertvolle Anthocyane (Schutzstoffe der Zellen). Im Herbst und Winter sollte er mindestens einmal pro Woche serviert werden, mal als Salat, mal als Gemüse.

**Tipp 2:** Maronen sind eine hochwertige, vitalstoffreiche Eiweiß- und Stärkequelle, sie enthalten eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sind basisch und sehr vielseitig zu verwenden.

Wechseln Sie ab, geben Sie einige Maronen in den Salat, in eine Suppe oder zum Gemüse, sie schmecken köstlich.

## Herbstliches Backofengemüse mit Dips

Zubereitungszeit	ca. 10 Minuten
Garzeit	ca. 45 Minuten

### Zutaten für 2 Personen:

2 große Kartoffeln, festkochend  
2 Karotten  
¼ bis ½ Steckrübe,  
je nach Größe (ca. 300 g)  
1 Stück Lauch (ca. 15 cm)  
2 Zwiebeln weiß oder rot  
1 Stange Zwiebelgrün  
4 frische Champignons oder 1 Hand voll  
TuWasl-Waldpilze getrocknet

### Gewürze, Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:

1 Prise TuWasl-Kräutermischung, gemahlen  
1 Msp. feine RASO®-Würze oder Kräutersalz  
1 Msp. Schabzigerklee  
4 Spritzer Tamari  
½ TL Kapern in Salz  
2 EL Olivenöl  
3 Stängel Petersilie oder etwas Schnittlauch

### Zubereitung:

Schalten Sie den Backofen auf ca. 200 Grad ein. Verwenden Sie das tiefe Backblech aus dem Backofen, geben Sie das geschälte und geschnittene Gemüse (ca. 3 cm) darauf, ebenso die klein geschnittene Zwiebel und das Zwiebelgrün. Gießen Sie so viel Wasser auf das Backblech, dass Sie ca. 1 cm Wasser im Backblech haben. Garen Sie alles ca. 45 Minuten bei 200 Grad. Während der Garzeit wenden Sie mit einem Pfannenwender das Gemüse zweimal. In den letzten 10 Minuten geben Sie die geschnittenen oder getrockneten Pilze dazu, Herd ausschalten, einige Minuten nachgaren lassen. Würzen Sie das Gemüse vor dem Servieren auf dem Blech



mit TuWasl-Kräutermischung, RASO®-Würze oder Kräutersalz, Schabzigerklee, streuen Sie die klein geschnittene Petersilie darüber. Tamari, Kapern und Olivenöl gibt jeder selbst auf den Teller. Reichen Sie Dips oder Pestos nach Wahl dazu.

### Dips:

1 Klacks Maier's-Bruschetta als Dip vorbereitet, trockene Mischung in Wasser und Öl angerührt oder  
1 Klacks Maier's-Kräuterdip (mit Knoblauch), trockene Mischung in Saure Sahne angerührt oder  
1 Klacks Maier's-Gute Laune-Dip (ohne Knoblauch), wie Kräuterdip angerührt oder fertiges Kräuterpesto im Glas (Basilikum oder Bärlauch oder Tomate oder Olive).

**Tipp 1:** Das wohlschmeckende Backofengemüse ist eine leckere Alternative zu Bratkartoffeln. Das Gemüse wird im Backofen nur in Wasser gedünstet, es gart schonend im Dampf. Es kann mit oder ohne Maroni-Nudeln zubereitet werden.

**Tipp 2:** Steckrübe ist ein sehr wichtiges Wintergemüse. Sie enthält wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, unter anderem Spuren von Gold, Intelligenzmetall für das Gehirn.

**Tipp 3:** Zu diesem Gericht könnten Sie auch Kichererbsenpüree und Mangoldsoße (siehe Sommer Mittagessen Seite 86) als Variante zubereiten.

## Gemüsenudeln mit Sommerkräutern

Zubereitungszeit	10 Minuten
Garzeit	20 Minuten

### Zutaten für 2 Personen:

ca. 200 g – 250 g Nudeln  
(je nach Hunger)  
1 l Wasser  
½ Zwiebel  
2 Karotten (mittelgroß)  
2 Stangen Frühlingzwiebel  
1 kleine Pastinake  
½ Paprikaschote (rot oder gelb)

### Gewürze und Zutaten zum Verfeinern:

⅓ TL Kapern in Salz  
1 Prise TuWasl-Kräutermischung, gemahlen  
½ TL Maier's-Bruschetta  
3 – 4 Spritzer Tamari  
1 Msp. RASO®-Würze oder Kräutersalz  
1 EL Olivenöl  
2 TL Kräuterpesto (Basilikum, Bärlauch, Tomate oder Olive)  
6 Oliven ganz, Kalamata  
schwarz (nicht gefärbt) oder grün

### Sommerkräuter nach Wahl und Bedarf:

1 Stängel Petersilie  
1 Stängel Zitronenmelisse  
(ca. 10 cm)  
1 Stängel Minze (ca. 5 cm)  
1 Hand voll Rucola  
3 – 4 Blättchen Zitronenverbene  
1 cm Olivenkraut

### Zubereitung:

Waschen, schälen, schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke und geben Sie dieses ins kochende „Nudelwasser“ ohne Salz. Lassen Sie alles zusammen ca. 2 Minuten köcheln, dann geben Sie die Nudeln dazu und garen Sie das

Ganze ca. 10 Minuten, Herd ausschalten, ca. 5 Minuten nachquellen lassen. Entweder Sie würzen die Gemüsenudeln noch vor dem Servieren im Topf oder jeder würzt sich das Essen selbst auf dem Teller mit den fein geschnittenen Kräutern und Würz-Zutaten.

**Tipp 1:** Garen Sie einfach alles zusammen in einem Topf. Wechseln Sie die Gemüsesorten nach Saison. So haben Sie immer wieder eine neue Variante.

**Tipp 2:** Ich koche Nudeln grundsätzlich mit so viel Wasser, dass am Ende der Garzeit kein Wasser mehr abzugießen ist. Die Nudeln kleben trotzdem nicht zusammen. Bei den Gemüsenudeln soll das Wasser am Ende ebenfalls aufgenommen sein.

**Tipp 3:** Inzwischen gibt es auch sehr gute glutenfreie Nudeln aus Reis- und Maismehl. Probieren Sie diese einfach aus, sie schmecken sehr lecker. Wer es nicht weiß, bemerkt es evtl. nicht, dass sie nicht aus Weizen oder Dinkel sind. Das Würzen ist das A und O!

**Tipp 4:** Pastinaken in BIO-Qualität enthalten Spuren von Gold, das sehr wertvoll für das Gehirn ist.



# TuWas! Kochimpulse

**Die TuWas!-Kochimpulse sind mehr als nur ein Kochbuch.**

Das Buch ist ein wertvoller Leitfaden für gesunde Ernährung und Lebensweise durchs Jahr. Sie finden viele praktische und gut umsetzbare Impulse über Grundlagen einer hochwertigen und gesunden Ernährung. Der Autorin ist es wichtig, den Weg zu zeigen, wie leicht es ist, wie schnell es geht, sich täglich gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. In den Rezepten durchs Jahr spiegeln sich: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Bemerkenswert ist die Wirkung auf Gesundheit, Vitalität und Leistungskraft, denn hochwertiges und gesundes Essen ist „Medizin“.

Sie finden u.a. auch Hinweise zu folgenden Themen: Immunsystem, Ordnung in der Ernährung, Gedankenhygiene, Kinderernährung, Vegane Ernährung, Säure-Basen-Gleichgewicht, Lebensmittelunverträglichkeiten z.B. Gluten, Lactose, Casein, Fructose und vieles mehr.



Brennnessel – eine der wichtigsten Heilpflanzen

## **Die Autorin – Gertrud Lehner-Laiß**



Die Autorin in ihrer Lehrküche in Aktion

wurde schon als kleines Mädchen von ihrer Mutter an den Herd zum Kochen gestellt. Mit 7 Jahren lernte sie Kochen für die große Familie mit 5 Brüdern auf dem Bauernhof. Sie entdeckte schon sehr früh, dass Kochen etwas Schönes, Erhabenes ist. Bis zum heutigen Tag kocht sie mit viel Liebe, Hingabe und Begeisterung für sich selbst, für ihre Familie, ihre Mitarbeiter, Gäste, Freunde und in ihren Kochkursen. Kochen und das zubereitete gute, gesunde Essen ist ein Teil des kleinen Glücks im Alltag. Das teilt sie gerne in diesem Ratgeber mit allen, die diesen Teil des Glücks auch erleben wollen.

ISBN 978-3-938538-30-2

Preis 26,00 Euro



**Buch im Shop bestellen »**