

Donath

Seit 1925

7-Tage

Körner-Kost

Rezepte

*Reiche + leichte
Kost*

*Bestes Spießkorngetreide
mit vielen Ballaststoffen
einfach zubereiten*



Das Prinzip:

Jeden Morgen wird ein Päckchen nach den Rezeptangaben gekocht. Damit haben Sie bereits das wesentliche für den Tag zubereitet. Diese gekochte Menge (170g) wird dann in drei Portionen geteilt:

Eine Portion für Morgens

Eine Portion für Mittags

Eine Portion für den Abend

Die folgenden Rezepte sind Vorschläge. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf...

Besonderheiten

Wir sind heutzutage nicht mehr so recht an die ballaststoffreiche und salzarme Kost früherer Zeiten gewöhnt, weshalb beim Verzehr der 7 Tage Körner-Kost ein paar Besonderheiten zu beachten sind:

Durch den hohen Ballaststoffgehalt der Kost trinken Sie unbedingt pro Tag mindestens 2 Liter Tee oder Wasser.

Es kann zu Beginn zu Veränderungen der Verdauung kommen. Dies ist ganz normal und ebenfalls dem besonderen Ballaststoffgehalt zuzurechnen. Hier empfehlen wir den Zusatz z.B. von etwas Leinsamenschrot.

Gesunde Ernährung bedeutet auch Beachtung des täglichen Kochsalzkonsums. Daher empfehlen wir den Einsatz von sog. natriumarmer Würze/Gemüsebrühe.

Lassen Sie zwischen der Wiederholung der Körner-Woche einige Zeit verstreichen. Schieben Sie in der Zwischenzeit am besten jede Woche bewußt einzeln Körner-tage ein oder bereiten sich die Körner-Kost mit weiteren vielfältigem und reichhaltigem Gemüse und Salaten zu.

Achten Sie stets auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung!

Unsere Tipps für eine erfolgreiche Körner-Woche

1. Trinken sie täglich mindestens 2 Liter – am besten Mineralwasser oder ungezuckerten Früchte- und Kräutertee. Auch eine Trinkkur eignet sich meist als Ergänzung gut.
2. Alkohol und Zucker sollten Sie meiden, Salz nur in Maßen verwenden
3. Gehen Sie viel spazieren.
4. Sauna, Schwimmen oder Fitness sind ebenfalls empfehlenswert.
5. Planen Sie im Voraus Ihr individuelles Unterhaltungsprogramm mit Kino-, Konzert und Theaterbesuchen

Nutzerkommentare:

„Ich fühlte mich nach dieser Getreidewoche wohl und erleichtert – sehr zu empfehlen.“

„Das ist wie bei einer langen Wanderung: Nach schwierigen Etappen und schönen Aussichten freut man sich am Ende über das Erreichte.“



Die Einkaufsliste

für eine erfolgreiche Körner-Woche

Die Kosten für die genannte Rezeptur inkl. der Körner liegen in etwa bei 3,80 €- 4,50 € für drei vollwertige Mahlzeiten!

Frühstück und Abendessen (in Bio-Qualität):

2 Gläser Joghurt (1,5%)
2 Liter Milch (1,5%)
10 Äpfel
2 Organgen
3 Birnen
3 Bananen
5 Zitronen
Obst der Saison
Honig
Agavensirup
ggfs. Süßstoff
100g geröstete Haselnüsse
Zimt

Weizenkeime (ein Beutel)

Mittagsessen (die jeweilige Variation ist nicht enthalten):

1 frische Gurke
1 Glas Gewürzgurken
1 Zwiebel
1 Paprika
1 Bund Frühlingszwiebel oder 1 Stange Lauch
1x Knoblauch/oder Pulver
2-3 Bund frische Petersilie
Frisches Orgegano
etwas Pfeffer
„Delikata“ von BRECHT
Tomatenmark
250g Magerquark
150 g Reibekäse (nach Wunsch fettarm)
1 Ei oder Ersatz

VITAM Gemüse-Hefebouillon
ERNTESEGEN Hefeflocken

Von den Gratis-Leinsamen fügen Sie nach Wunsch immer einen TL zu jeder Mahlzeit hinzu.

1. Tag: Weizengrütze

Man gibt den Beutel mit 170g Weizengrütze in 700 ml Wasser, bringt es zum Kochen und läßt den Brei anschließend auf niedrigster Stufe 20 Minuten köcheln und anschließend noch 10 Minuten ausquellen. Danach in drei gleich große Portionen teilen.

Frühstück:

Eine Portion Weizengrütze mit *Joghurt* verrühren und nach belieben *frische Früchte der Saison* gerieben oder gestückelt untermischen.

Mittagessen:

Schneiden Sie *1/4 Gurke*, *1/2 Zwiebel* und *1/2 Paprika* in Stückchen und dünsten dies mit *2 EL Tomatenmark*, *1 TL Gemüsebrühe*, *Oregano* und *Pfeffer* an. Dies servieren Sie zur Portion erwärmter Weizengrütze.

Abendessen:

Das letzte Drittel der Weizengrütze mit einem *Becher Joghurt 1.5 %* vermischen und *1 EL geröstete Haselnüsse* mit *Zimt* und *Honig* oder *Agavendicksaft/Sirup* abschmecken.

Energiegehalt
ca. 860 kcal

Variation zu Mittag

Überbackene Zucchini-Auflauf

1/3 Weizengrütze
1 TL Gemüsebrühe (z.B. von Vitam)
100 g Zucchini
1 EL Magerquark
2-3 EL geriebener Käse

Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden, kurz dünsten und mit Quark unter die Getreidemasse heben. Mit Käse bestreuen und bei 180°C überbacken.

Bon Appetit!

2. Tag: Hirse

700 ml Wasser mit der Hirse zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen und dann noch 10 - 15 Minuten nachquellen lassen und in 3 Portionen teilen.

Frühstück:

Einen *Apfel* fein reiben und mit 1/3 des Breis vermischen. Anschließend mit *10 g Haselnüssen* und etwas *Zitrone* verfeinern und mit *Honig* süßen und ca. *100 g Joghurt* darüber geben.

Mittagessen:

Das zweite Drittel der Hirse mit *1 EL Magerquark* vermengen und mit *1 TL Hefe Bouillon, gehackter Petersilie*, etwas *Zitrone* und *Gewürzen* nach Wunsch abschmecken und kleine Taler formen. Dann mit etwas Öl in einer Pfanne herausbraten. Wer es herzhaft will, mische noch geriebenen *Käse* in die Masse.

Abendessen:

Das letzte Drittel des Breis mit *Zitronensaft, Agavensirup* und einem geriebenen *Apfel* oder *Birne* je nach Geschmack vermischen.

Energiegehalt
ca. 970 kcal

Suppen-Variation zu Mittag

Kerbelsuppe

1/3 Buchweizengrütze, 300 ml Wasser, 1 TL Hefe-Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 90 g Kerbel oder Küchenkräuter, etwas Knoblauch und Pfeffer

Den Kerbel waschen und kleinschneiden. Die Zwiebel hacken und in einer Pfanne anrösten. Die Buchweizengrütze in 300 ml Wasser mit der Gemüsebrühe aufkochen und den Kerbel zusammen mit der gehackten Zwiebel, etwas Knoblauch und Pfeffer in die Buchweizensuppe geben.

Bon Appetit!

3. Tag: Hafergrütze

700 ml Wasser mit der Hafergrütze zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen, vom Herd nehmen und dann 10 Minuten nachquellen lassen. Anschließend die gekochte Hafergrütze in 3 gleichgroße Teile portionieren.

Frühstück:

1/3 der Grütze mit 1 geriebenen *Apfel* und 2 EL *Joghurt* zusammenrühren und mit einer Messerspitze *Zimt* und etwas *Honig* abschmecken.

Mittagessen:

Zwei EL *Joghurt* in die Hafergrütze geben und mit einer geraspelten *Möhre* und einem geraspelten *Apfel* vermischen. Dann mit etwas *Süßstoff* oder Honig und einem Schuss *Zitrone* abschmecken.

Abendessen:

Das letzte Drittel der Grütze mit 300 ml warmer *Magermilch* übergießen und mit einer *MS Zimt* und *Süßstoff* / *Honig* abschmecken.

Energiegehalt
ca. 860 kcal

Variation zu Mittag

Champignons überbacken

1/3 Hafergrütze, 1 TL Hefe-Gemüsebrühe, 150g frische Champignons, 50 g geriebener Käse (fettarm), Petersilie

Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden und in wenig Wasser mit der Hefe-Gemüsebrühe kurz andünsten. Anschließend das 1/3 Hafergrütze unterrühren und erwärmen. Petersilie hacken, unterheben und Käse darüber streuen. In feuerfester Form bei 180 °C überbacken, bis der Käse schmilzt.

Bon Appetit!

4. Tag: Dinkel wie Reis

An diesem Reistag ißt man nichts anderes als den auf diese Weise zubereiteten Dinkel wie Reis.

Man läßt die 170 g Dinkel wie Reis im Wasser ca. 30 Minuten köcheln, wobei das Wasser ca. 3 cm über dem Reis stehen sollte. Danach läßt man den Reis noch ca. 10-15 Minuten nachquellen. Sodann den Reis in drei gleich große Portionen teilen.

Je 1/3 zum Frühstück, Mittag und Abendessen.
Man kann den Brei kalt essen oder auch im Wasserbad erwärmen.

250g Obst der Jahreszeit (Äpfel, Birnen, Erdbeeren etc) oder tischfertiges *Dunstobst* in kleine Stücke schneiden und zum Ende der Kochzeit des Dinkel wie Reis mitkochen. Mit *Zimt/Vanillepulver* und *Honig* nach belieben abschmecken.

Energiegehalt
ca. 830 kcal

Salat Variation zu Mittag

Reissalat

- 1 Dose Mais
- 3 Paprikaschote(n), rote, grüne, gelbe
- 3 m.-große Möhre(n)
- 1 große Lauchstange(n)
- 1 Glas Sojasprossen
- Für das Dressing:
 - 1 EL Zucker
 - 6 EL Öl
 - 3 EL Weißweinessig
 - 2 EL Wasser
 - 1 TL Sambal Oelek
 - Salz und Pfeffer
 - Curry
 - Chinagewürz

Mais und Sojasprossen in eine Schale geben. Paprika, Karotten und Lauch sehr fein würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Den abgekühlten Reis dazugeben und alles gut vermischen.

Alle Zutaten für das Dressing miteinander mischen und über den Reis mit Gemüse gießen. Nochmals gut mischen und den Salat ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Bon Appetit!

5. Tag: Gerstengrütze

700 ml Wasser mit der Gerstengrütze zum Kochen bringen und ca. 20min bei kleinster Stufe ausquellen lassen und in 3 Teile gleichgroß portionieren.

Frühstück:

1/3 der Gerstengrütze mit 2 EL *Joghurt* und 1 TL *Kakao* mischen mit *Honig* abschmecken und *Bananenpüree* oder Scheiben belegen. 1 TL *Weizenkeime* runden den Geschmack ab.

Mittagessen:

1,5 Teelöffel *Gemüsebrühe* in 100 ml Wasser zum Kochen bringen und mit dem 2ten Drittel der Grütze verrühren und erwärmen. Mit *Hefeflocken*, (nach Geschmack), *Knoblauch*, *Oregano* und 1 TL *Käse* abschmecken

Abendessen:

Das letzte Drittel der Grütze mit 2 Eßlöffeln *Joghurt* oder *Milch* und dem Saft von 2 frisch gepreßten *Orangen* und *Honig* vermischen.

Energiegehalt

ca. 855 kcal

Variation zu Mittag

Grütze auf Kresse

1/3 Gerstengrütze, 1 TL Hefe-Gemüsebrühe, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, gekeimte Kresse nach belieben

Kressesamen bereits 4 Tage vorher im Keimapparat ansähen. Die Frühlingszwiebel waschen und kleinschneiden und mit wenig Wasser dünsten. Knoblauchzehe zerkleinern und mit den Zwiebeln und der Gemüsebrühe unter die Gerstengrütze heben. Das Ganze in 50 ml Wasser anwärmen und anschließend mit der gekeimten Kresse garnieren.

Bon Appetit!

6. Tag: Buchweizengrütze

700 ml Wasser mit der Buchweizengrütze zum Kochen bringen und ca. 20min bei kleinster Stufe köcheln und dann 10 Minuten ausquellen lassen und in 3 gleichgroße Portionen teilen.

Frühstück:

Einen *Apfel* fein reiben und 1/3 der Grütze mit 100ml warmer *Milch* übergießen und mit *Agavensirup* abschmecken

Mittagessen:

Eine halbe *Zwiebel* in Ringe schneiden und 1-2 *Gewürzgurken* in Stücke schneiden. Dann dies in 150g *Magerquark* geben und mit 1/2 *Zitrone* beträufeln. Dann die Buchweizengrütze hineinrühren und mit 1 TL *Gemüsebrühe*, *Pfeffer*, *Olivenöl* und ggfs. etwas *Apfelessig* abschmecken.

Abendessen:

Den Rest der Buchweizengrütze mit *Joghurt* oder Kefir verrühren und mit *Honig* sowie einer MS *Zimtpulver* abschmecken vermischen.

Energiegehalt
ca. 860 kcal

Variation zu Mittag

Grütze auf Kresse

1/3 *Gerstengrütze*, 1 TL *Hefe-Gemüsebrühe*, 1 *Bund Frühlingszwiebeln*, 1 *Knoblauchzehe*, *gekeimte Kresse nach Belieben*

Kressesamen bereits 4 Tage vorher im Keimapparat ansäen. Die Frühlingszwiebel waschen und kleinschneiden und mit wenig Wasser dünsten. Knoblauchzehe zerkleinern und mit den Zwiebeln und der Gemüsebrühe unter die Gerstengrütze heben. Das Ganze in 50 ml Wasser anwärmen und anschließend mit der gekeimten Kresse garnieren.

Bon Appetit!

7. Tag: 6-Korn Schrot

700 ml Wasser zum Kochen bringen, den 6-Korn Schrot hineingeben und ca. 10 - 15 min bei kleinster Stufe ausquellen lassen. Oder über Nacht leicht mit Wasser bedeckt quellen lassen. Dann in 3 gleichgroße Teile portionieren.

Frühstück:

Einen *Apfel* fein reiben und dann das erste Drittel des 6-Korn Schrotes mit 100ml warmer *Milch* oder *Joghurt* übergießen und mit *Honig* und etwas *Zimt* abschmecken.

Mittagessen:

Das zweite Drittel des 6 Korn Schrotes mit einem Esslöffel *Magerquark* und einem *Ei* vermengen und mit 1 TL *Hefe Bouillon*, gehackter *Petersilie*, ein wenig *Frühlingszwiebel* und *Gewürzen* nach Wunsch (z.B. „*Delikata*“ von Brecht) abschmecken und kleine Taler formen. Dann mit etwas Öl in einer Pfanne herausbraten.

Abendessen:

Das letzte Drittel des Breis mit etwas warmer *Magermilch* aufrühren und mit 1 EL *gerösteter Haselnüsse*, einer gequetschten *Banane* und einem geriebenen *Apfel* unterheben und mit *Honig* abschmecken.

Energiegehalt
ca. 1030 kcal

Salat-Variation zu Mittag

Frühlingssalat

1/3 6-Korn Schrot, 80 g fettarmer Joghurt, 1 EL Saure Sahne, 80 g Spinat, 3 Radieschen, 3 Champignons, Zitrone, Diätsalz, Pfeffer und frische Kräuter

Das Gemüse waschen, kleinschneiden und den Salat herstellen. Aus der sauren Sahne und den Kräutern, dem Salz und dem Saft der Zitrone eine Sauce bereiten. Den Joghurt unter die Grütze geben, würzen und zum Salat servieren.

Bon Appetit!

DONATH Mühle GmbH & Co. KG
Dorfstraße 9
86825 Bad Wörishofen-Stockheim
Telefon: 08247/2112
Fax: 08247/31549
info@donath-muehle.de
www.donath-muehle.de