

Rita Bernardi

EINFACH GESUND DURCH DEN TAG

Vollwertig, vegetarisch, vegan

Rezepte für Frühstück, Brunch,
Büro und unterwegs



ATHESIA

INHALT

5 Vorwort

6 Praktische Anleitungen zu den Rezepten

- 7 Personenanzahl
- 7 Maße und Gewichte

8 Gesund durch den Tag mit vitalstoffreicher Vollwertkost

- 8 Zu den Vitalstoffen zählt man
- 8 Zu meiden sind
- 9 Lebensmittel, die man täglich essen sollte

10 Vom Wert der Frischkost

11 Volle Kraft aus vollem Korn

- 11 Das ganze Getreidekorn
- 12 Aufbau eines Getreidekorns
- 12 Getreide liefert viel Energie
- 12 Die Wirkung von Vollkornprodukten
- 12 Hauptgetreide
- 14 Pseudogetreide
- 14 Verluste durch das Ausmahlen

16 Glossar

19

SMOOTHIES

- 20 Grüner Smoothie
- 22 Apfel-Rohren-Smoothie
- 25 Haferdrink
- 27 Joghurt-Smoothie
- 29 Buttermilchdrink
- 30 Nektarinen-Smoothie

BROTE

- 34 Kräuterfocaccia
- 37 Olivenbrot
- 38 Nussbrötchen
- 41 Kokosschnitte
- 43 Birnenbrote
- 44 Roggencrostini mit Frischkäse
- 47 Nussbrötchen mit Gorgonzolamousse
- 49 Avocado-Tomaten-Bruschetta
- 50 Champignonbruschetta

33

DIPS UND AUFSTICHE

- 54 Kurkumadip
- 56 Rohnenaufstrich
- 59 Rosmarinaufstrich
- 60 Frischkäseaufstrich mit Lauch und Peperoni
- 63 Meerrettichaufstrich
- 64 Linsenaufstrich

53

67

SALATE

- 68** Radicchiosalat mit Sesam und Camembert
- 71** Feiner Selleriesalat
- 73** Fenchel mit Apfel
- 74** Winterlicher Salat
- 77** Bunter Salat mit Champignons
- 79** Fruchtiger Melonen-Tomaten-Salat mit Salbeicrostini
- 80** Melonensalat mit gebackenem Brie
- 83** Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln
- 84** Mediterranes Rohnencarpaccio
- 87** Bohnensalat italienischer Art
- 89** Italienischer Salat mit Sauerrahm
- 90** Couscous mit Mais und Artischocken
- 93** Bulgursalat mit Trauben

95

WARME GERICHTE

- 96** Überbackener Stangensellerie
- 99** Gratinierte Tomaten
- 101** Broccoligratin
- 102** Zucchini-Kartoffel-Gulasch
- 104** Blumenkohl in Orangen-Nuss-Butter
- 107** Gemüseratatouille
- 109** Kürbisgratin
- 110** Süsskartoffeln aus dem Ofen
- 113** Kichererbsencurry
- 115** Linsencurry
- 116** Feurige Bohnenpfanne
- 119** Linseneintopf

- 120** Quarkpizzette
- 123** Buntes Omelett mit Lauch und Tomaten
- 125** Zucchini-frittata mit Hirse
- 126** Omelett mit Tomaten und Champignons
- 129** Haselnusspfannkuchen
- 130** Gefüllte Peperoni
- 132** Spinatmuffins
- 135** Gemüse-muffins
- 136** Mürbe Zwiebeltarte

139

MÜSLI UND SÜSSIGKEITEN

- 141** Hirsemüsli
- 142** Couscoumüsli
- 145** Buchweizenmüsli
- 146** Dinkelmüsli
- 148** Porridge (Haferbrei)
- 151** Apfelporridge
- 152** Kokosporridge
- 154** Knuspermüsli
- 157** Erdbeerschichtdessert
- 158** Tiramisu mit Clementinen
- 160** Bananen-Schoko-Dessert
- 163** Zwetschgencrumble
- 164** Topfenauflauf mit Früchten
- 167** Pancakes
- 168** Apfelmuffins

- 173** Dankeschön
- 174** Register
- 175** Biografie





VORWORT

Mit vollwertiger, vegetarischer und veganer Kost gesund durch den Tag – das gelingt einfach und bei vielen Rezepten auch relativ schnell. In diesem Kochbuch finden Sie dazu viele Rezepte, Anregungen und Wissenswertes zum Thema.

Gesunde Ernährung soll gut schmecken sowie einfach und ohne großen Aufwand zubereitet sein. Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst gehören in einer gesunden, vegetarischen Küche zu den Grundzutaten. Mit ihnen lassen sich viele herzhafte und abwechslungsreiche Speisen zubereiten. In diesem Buch finden Sie über 70 Rezepte für ein leckeres Frühstück, Mittag- oder Abendessen bzw. eine Zwischenmahlzeit. Die Auswahl reicht von Smoothies, Broten und Häppchen über einfache Aufstriche, herzhafte Salate und schmackhafte Gemüse-Getreide-Gerichte bis hin zu leckeren Müslis und schnellen Desserts.

In den letzten Jahren hat das Interesse an gesunder Ernährung stetig zugenommen und alternative Ernährungsformen sind stets mehr im Trend. Lokale Zutaten – frisch und gesund –, Genuss, Qualität, aber auch Nachhaltigkeit, dies sind ausschlaggebende Parameter, die in unserer Ernährung immer wichtiger werden.

Allerdings fehlt es oft am Basiswissen über Lebensmittel und Gesundheit sowie über die Zusammenhänge zwischen falscher Ernährung und Krankheitsursachen. Hinter so manchen Empfehlungen stecken auch wirtschaftliche Interessen und nicht das gesundheitliche Wohl des Menschen.

Eine vegetarische Ernährungsform ist leicht umsetzbar, abwechslungsreich und ausgewogen. Sie garantiert, dass unser Organismus durch eine gute Zusammenstellung der pflanzlichen Nahrungsmittel mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen ausreichend versorgt wird.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte und dass sie damit einfach und gesund durch den Tag kommen.

VOM WERT DER FRISCHKOST



Die Frischkost, also nicht erhitzte, rohe Nahrung, spielt in der Vollwerternährung eine besondere Rolle. Sie sollte täglich auf dem Speiseplan stehen.

Mindestens ein Drittel der täglich zugeführten Nahrung sollte Frischkost sein, denn mit der Frischkost ist die Zufuhr aller biologischen Wirkstoffe (Vitalstoffe) garantiert.

Der Obstanteil sollte beim Verzehr von Frischkost nicht überwiegen. Es empfiehlt sich, zwei Drittel Gemüse und ein Drittel Obst zu verzehren. Für eine möglichst breite Vielfalt sollten bei den Gemüsesorten täglich zwei über der Erde und zwei unter der Erde gewachsene Sorten gegessen werden. Als oberstes Motto gilt: so abwechslungsreich wie möglich und den Jahreszeiten entsprechend!

Frischkost wird immer vor der gekochten Kost gegessen!

Obst und Gemüse werden nur geschält, wenn es unbedingt notwendig ist. Auch Karotten, Zucchini, Gurken und Rohnen sollten mit der Schale verzehrt werden, denn gerade in und unmittelbar unter der Schale befinden sich wichtige Wirkstoffe (Vitalstoffe), die dem Organismus helfen, besser mit den toxischen Belastungen fertigzuwerden. Zum Waschen und Abbürsten von Gemüse eignet sich eine Gemüsebürste besonders gut.

Gemüse wird so kurz wie möglich gegart, entweder mit wenig Kochwasser, im eigenen Saft oder über Dampf (mithilfe eines Siebeinsatzes).



VOLLE KRAFT AUS VOLLEM KORN

Getreide ist seit Jahrtausenden das wichtigste Nahrungsmittel des Menschen und somit auch seine wichtigste Nähr- und Wirkstoffquelle. Die Bedeutung der Getreidearten und ihre Verarbeitung in der Küche veränderten sich immer wieder. Das ganze, frisch gemahlene Korn und daraus zubereitete Speisen verschwanden nach und nach fast völlig aus der Küche und wurden durch Weißbrot und andere Backwaren, Weißmehlprodukte sowie polierten Reis ersetzt.

Die Naturkostbewegung gibt dem vollen Getreide seine ehemalige Bedeutung wieder – ob als Frischkornmüsli, Vollkornbrot und -backwaren oder als körnige Grundlage für Gerichte aller Art. In ganzheitlich ausgerichteten Ernährungsformen nimmt das Vollkorngetreide eine zentrale Stellung ein.

Das ganze Getreidekorn

Getreide hat einen ausgewogenen Nährstoffgehalt und eine hohe Nährstoffdichte, da es nur zu 15 Prozent aus Wasser besteht. Die restlichen 85 Prozent enthalten fast alle zum Leben notwendigen Nähr- und Vitalstoffe.

Durchschnittlich enthält ein Getreidekorn

- 70 % Stärke
- 11 % Eiweiß
- 2 % Fett
- 2,5 % Faserstoffe (Ballaststoffe)

Außerdem enthalten Getreidekörner **Vitalstoffe** wie **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren** und **Enzyme**.

Der Anteil der einzelnen Nährstoffe hängt stark von der Nährstoffzusammensetzung der Böden ab, auf denen das Getreide wächst. Zudem unterscheidet sich der Gehalt der Nähr- und Wirkstoffe je nach Getreidesorte.





APFEL-ROHNEN-SMOOTHIE

Zutaten für 1 Person

1 Apfel

Zitronenschale, abgerieben, und Zitronensaft

100 g rohe Rohnen, gerieben

100 g Wasser

25 g Walnüsse

Zubereitung

- 1 Apfel in Stücke schneiden und mit Zitronensaft und -schale vermischen.
- 2 Mit Rohnen, Wasser und Walnüssen in einen Smoothie-Mixer geben und pürieren.





NUSSBRÖTCHEN

Zutaten für etwa 15 Brötchen

- 150 g Nüsse (Haselnüsse oder Mandeln)
- 400 g Dinkel, fein gemahlen
- 100 g Hirse, fein gemahlen
- 1 TL Vollmeersalz
- 2 EL Olivenöl
- 25 g Hefe
- etwa 400 g lauwarmes Wasser

Zubereitung

- 1 50 g Nüsse fein und den Rest grob mahlen.
- 2 Zusammen mit Mehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und vermischen.
- 3 Hefe im Wasser auflösen, zur Mehlmischung geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 4 Vom Teig gleich große Stücke abstechen, in Mehl wälzen und zu Brötchen formen.
- 5 Die Teiglinge auf ein bemehltes Backblech legen und zugedeckt noch einmal 5–10 Minuten gehen lassen.
- 6 Im vorgeheizten Backofen backen und zum Auskühlen auf ein Kuchengitter legen.

Backen: 20–25 Minuten bei 200 Grad





CHAMPIGNON- BRUSCHETTA

Zutaten

12 Scheiben Vollkornbaguette
200 g frische Champignons
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Petersilie

Zubereitung

- 1 Die Brotscheiben in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten.
- 2 Champignons und Knoblauch putzen, waschen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
- 3 In etwas Olivenöl kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Champignons auf den Brotscheiben verteilen und mit Petersilie garnieren.







FENCHEL MIT APFEL

Zutaten

200 g Fenchel

1 Apfel

etwas Zitronensaft

40 g Hartkäse

2 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Petersilie, gehackt

Vollmeersalz

Olivenöl

Zubereitung

- 1 Fenchel waschen, vierteln und in feine Scheiben hobeln.
- 2 Apfel in Würfel schneiden, zum Fenchel geben und mit Zitronensaft vermischen.
- 3 Käse in Würfel schneiden und zum Salat geben.
- 4 Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne leicht bräunen, auskühlen lassen und mit der Petersilie zum Salat geben.
- 5 Den Salat mit Salz und Olivenöl anmachen.



BULGURSALAT MIT TRAUBEN

Zutaten

100 g Bulgur
200 g Wasser
Vollmeersalz
200 g Weintrauben
200 g Cocktailtomaten
2 EL Walnüsse
etwas Petersilie, fein geschnitten
etwas Zitronensaft
Olivenöl
60–80 g Camembert oder Brie

Zubereitung

- 1** Bulgur mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen. Auskühlen lassen.
- 2** Weintrauben und Cocktailtomaten halbieren und zusammen mit Walnüssen und Petersilie zum Bulgur geben.
- 3** Mit Salz, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.
- 4** Camembert in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unterrühren.





BROCCOLIGRATIN

Zutaten

- 500 g Broccoli
- 2 Eier
- 150 g Sahne oder Milch
- Kräutersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskat, gerieben
- 1 große Knoblauchzehe
- 70 g würziger Käse, gerieben

Zubereitung

- 1 Broccoli waschen, in Röschen teilen und im Siebeinsatz bissfest dämpfen.
- 2 Eier und Sahne verrühren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3 Knoblauch durch die Presse drücken und zur Eier-Sahne-Mischung geben.
- 4 Broccoli in eine Auflaufform geben und mit der Hälfte des Käses bestreuen.
- 5 Eier-Sahne-Mischung darübergießen und den restlichen Käse darüberstreuen.
- 6 Im vorgeheizten Backofen backen.

Backen: etwa 20 Minuten bei 200 Grad

Tipp

- Dazu passen Kartoffeln.





KICHERERBSENCURRY

Zutaten

1 Zwiebel	1 TL Suppenwürze
300 g Karotten	1 TL Currypulver
150 g Stangensellerie	1 TL Kurkuma
2 EL Öl	1 TL Galgantpulver
1 EL Grünkernmehl	½ TL Kreuzkümmel
400 g Kichererbsen, gekocht	Kräutersalz
300 g Wasser	2 EL Kokosflocken

Zubereitung

- 1** Zwiebel schälen, Karotten und Stangensellerie waschen und alles in kleine Würfel schneiden.
- 2** Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Karotten und Stangensellerie dazugeben und etwas dünsten lassen.
- 3** Mit Grünkernmehl bestäuben, Kichererbsen zufügen und mit Wasser aufgießen.
- 4** Mit Suppenwürze, Currypulver, Kurkuma, Galgant, Kreuzkümmel und Kräutersalz würzen.
- 5** So lange dünsten, bis die Karotten weich sind.
- 6** Kokosflocken untermischen und servieren.





HIRSEMÜSLI

Zutaten

120 g Hirse
250 g Wasser
Vollmeersalz
200 g Erdbeeren
2-3 Bananen
Zitronensaft
1 Msp. Zimtpulver
4 EL Nüsse, gehackt

Zubereitung

- 1 Hirse mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. 10 Minuten leicht köcheln lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt quellen lassen.
- 2 In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- 3 Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden, Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Sofort mit Zitronensaft vermischen.
- 4 Zusammen mit Nüssen unter die Hirse rühren.
- 5 In Dessertschalen füllen und servieren.

Tipp

- Außerhalb der Saison können Sie die Erdbeeren durch andere Früchte ersetzen.

BANANEN-SCHOKO-DESSERT

Zutaten für 4 Gläser/Portionen

2–3 Bananen

4 Stück Schokoladenkuchen oder Schokoladenkekse

100 g Sahne

200 g Naturjoghurt

100 g Honig

Naturvanille

Schokolade, geraspelt

Zubereitung

- 1 Bananen schälen und in Stücke schneiden, einige für die Garnitur beiseitestellen.
- 2 Schokoladenkuchen grob zerkleinern und auf die Gläser verteilen.
- 3 Bananenstücke darauflegen.
- 4 Sahne steif schlagen. Naturjoghurt, Honig und Naturvanille unterheben und auf die Bananen geben.
- 5 Mit Bananenstücken und Schokolade garnieren.



Stichwörter mit **roten** Seitenzahlen befinden sich im Rezeptteil. Stichwörter mit **schwarzen** Seitenzahlen befinden sich in der Einleitung.

REGISTER

A

Akazienhonig 16
Anleitungen
zu den Rezepten 6
Apfel mit Fenchel 73
Apfelmuffins 168
Apfelporridge 151
Apfel-Rohren-Smoothie 22
Artischocken 90
Avocado-Tomaten-
Bruschetta 49

B

Bananen-Schoko-Dessert
160
Birnenbrote 43
Blumenkohl in Orangen-
Nuss-Butter 104
Bohnenpfanne 116
Bohnensalat italienischer
Art 87
Broccoligratin 101
Brote 32-51
Buchweizenmüsli 145
Bulgursalat mit Trauben 93
Bunter Salat mit
Champignons 77
Buntes Omelett mit Lauch
und Tomaten 123
Buttermilchdrink 29

C

Camembert 68
Champignonbruschetta 50
Champignons 77, 126
Clementinen 158
Couscous 16
Couscous mit Mais und
Artischocken 90
Couscousmüsli 142

D

Dämpfen 16
Dinkelmüsli 146
Dips und Aufstiche 52-65

E

Energie durch Getreide 12
Erdbeerschichtdessert 157

F

Fenchel mit Apfel 73
Feurige Bohnenpfanne 116
Friskäseaufstrich mit
Lauch und Peperoni 60

Frischkost 10
Früchte 164
Fruchtiger Melonen-Tomaten-
Salat mit Salbeicrostini 79
Frühlingszwiebeln 16, 83

G

Galgant 16
Gebackener Brie 80
Gefüllte Peperoni 130
Gemüsemuffins 135
Gemüseratatouille 107
Getreidekorn 11/12
Gewichte 7
Glossar 16
Gorgonzolamousse 47
Gratinierte Tomaten 99
Grüner Smoothie 20

H

Haferbrei (Porridge) 148
Haferdrink 25
Haselnusspfannkuchen 129
Hauptgetreide 12
Hirse 125
Hirse müsli 141

I

Italienischer Salat mit
Sauerrahm 89

J

Joghurt-Smoothie 27

K

Kartoffelsalat mit Frühlings-
zwiebeln 83
Kartoffel-Zucchini-Gulasch
102
Kichererbsen 16
Kichererbsencurry 113
Knuspermüsli 154
Kokosporridge 152
Kokosschnitte 41
Kräuterfocaccia 34
Kreuzkümmel 16
Kürbisgratin 109
Kurkuma 16
Kurkumadip 54

L

Lauch 60, 123
Lebensmittel, die man nicht
täglich essen sollte 8
Lebensmittel, die man
täglich essen sollte 9

Linsenaufstrich 64
Linsencurry 115
Linseneintopf 119

M

Maße 7
Mediterranes Rohnen-
carpaccio 84
Meerrettichaufstrich 63
Melanzane 17
Melonensalat mit
gebackenem Brie 80
Melonen-Tomaten-Salat 79
Mürbe Zwiebeltarte 136
Müslis und Süßigkeiten
139-169

N

Naturbackpulver 17
Naturvanille 17
Nektarinen-Smoothie 30
Nussbrötchen 38
Nussbrötchen mit
Gorgonzolamousse 47
Nuss-Orangen-Butter 104

O

Olivenbrot 37
Omelett mit Tomaten
und Champignons 126
Orangen-Nuss-Butter 104

P

Pancakes 167
Peperoni 17, 60
Peperoni, gefüllte 130
Personenanzahl 7
Piment 17
Porridge (Haferbrei) 148
Pseudogetreide 14

Q

Quark 17
Quarkpizzate 120
Quellen 17

R

Radicchiosalat mit Sesam
und Camembert 68
Roggencrostini
mit Friskäse 44
Rohren 17
Rohren-Apfel-Smoothie 22
Rohrenaufstrich 56
RohnenCarpaccio 84

Rosmarinaufstrich 59
Rucola 17

S

Salate 66-93
Salbeicrostini 79
Salz 17
Sauerrahm 17, 89
Schoko-Bananen-Dessert
160
Selleriesalat 71
Sesam 68
Smoothies 18-31
Spinatmuffins 132
Stangensellerie
überbacken 96
Suppenwürze 17
Süßigkeiten und Müslis
139-169
Süßkartoffeln aus dem
Ofen 110

T

Tiramisu mit Clementinen
158
Tomaten 99, 123, 126
Tomaten-Avocado-
Bruschetta 49
Topfen 17
Topfenauflauf mit Früchten
164
Trauben 93

U

Überbackener
Stangensellerie 96

V

Verluste durch das
Ausmahlen 14
Vitalstoffe 8
Vollwertkost 8, 11

W

Warme Gerichte 94-137
Winterlicher Salat 74
Wirkung von Vollkorn-
produkten 12

Z

Zucchini-frittata mit Hirse
125
Zucchini-Kartoffel-Gulasch
102
Zwetschgencrumble 163
Zwiebeltarte 136

RITA BERNARDI

1965 in Bruneck geboren, wohnt heute in Marling, ist verheiratet und Mutter von drei Kindern, unterrichtet an der Berufsschule Meran.

Seit 35 Jahren beschäftigt sie sich mit der vitalstoffreichen Vollwertkost. Sie ist passionierte Hobbyköchin, hat eine Ausbildung für Vollwertküche gemacht und eignete sich so fundiertes Wissen im Bereich Vollwertkost an. Im Laufe der Jahre kam es zu einer umfangreichen Rezeptsammlung.

Sie wurde im „Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus“ in Lahnstein (Deutschland) zur Gesundheitsberaterin ausgebildet und ist seit 1990 aktiv in der SGGF tätig, seit 2006 auch als Vorsitzende.

Rita Bernardi hält seit Jahren verschiedene Kochkurse zur Vollwertküche, gibt Ernährungsberatung zur Vollwertkost und arbeitet bei verschiedenen Veranstaltungen im Bereich gesunde Ernährung mit.

Sie ist Autorin der Kochbücher „Vollwertküche – gesund – einfach – delikater“ (2008, Athesia Verlag), „Neues aus der Vollwertküche“ (2014, Athesia Verlag), „Einfach gesund kochen“ (2020, Athesia Verlag) und „Vollwertküche – gesund – einfach – lecker. Das Kultbuch in neuer Ausstattung“ (2021, Athesia Verlag).



160 Seiten
ISBN 978-88-6839-476-9



272 Seiten
ISBN 978-88-6839-519-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

2023

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat: Kathrin Kötz, Auer

Fotos: Valentina Solfrini {Hortus Cuisine}, Gradara
stock.adobe.com: Seite 3 rechts unten (Alice),

9 rechts unten (Vladislav Noseek), 12 (VectorMine),

14 (saschanti), 19 (Bitter), 33 (jenesesimre),

53 (Egor Shilov; Morphart), 67 (Kseniia), 95 (PikePicture),

138 (Shaiith Nowak Jacek), 139 (aksol), 171 (Voyagerix),

173 (Meliha Gojak)

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: GZH, Zagreb

Papier: Innenteil und Vorsatz IQ Print

Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an

buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-657-2

ISBN 978-88-6839-658-9 (e-Book)





Ein gesunder Start in den Tag und nährstoffreiche Essenspausen machen unseren Alltag rundum besser. Die Bestsellerautorin und Vollwertexpertin hat zahlreiche schnelle und einfache Rezepte für das Frühstück, ein leichtes Mittagessen, Snacks für die Schule, die Arbeit oder einen Ausflug – auch Mitbringsel für einen Brunch – zusammengestellt. Wie immer ist es mit Rita Bernardis Gerichten leicht, sich und seine Familie mit saisonalen und regionalen Zutaten gesund zu ernähren. Die vegetarischen und teilweise veganen Gerichte beinhalten als Hauptzutaten Getreide, Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte. Eine natürliche, ausgewogene Vollwertkost für jeden Tag, die ohne großen Aufwand und mit Gelinggarantie nachgekocht werden kann.



ISBN 978-88-6839-657-2

9 788868 396572

athesia-tappeiner.com

25 € (I/D/A)