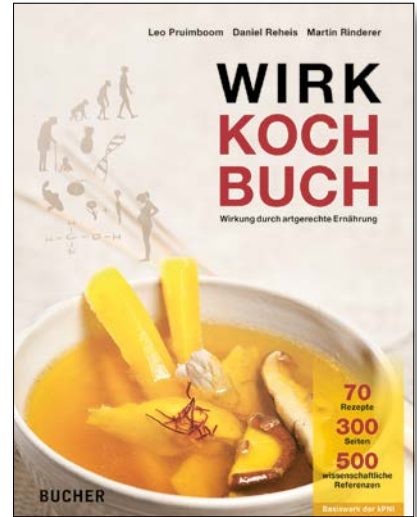


# Die große Wirkung artgerechter Ernährung



**Leo Pruimboom | Martin Rinderer | Daniel Reheis**  
**Wirk+Kochbuch**

Wirkung durch artgerechte Ernährung

Unsere Ernährung beeinflusst Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Körper, Geist und Seele. Das Wirk+Kochbuch erklärt auf gut verständliche und anschauliche Weise die Wirkungsmechanismen bestimmter Nährstoffkombinationen in unserem Körper. Geschmackvolle Rezepte runden die einzelnen Kapitel ab.

Das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel hat sich in den letzten Jahrzehnten stark erhöht. Dass aber die gezielte Kombination von Lebensmitteln deren positive gesundheitliche Effekte erheblich verstärken kann, ist hingegen noch weitgehend unbekannt. So bietet dieses Buch Lösungsansätze für einen gesunden Lebensstil in unserer Welt voller Hektik und Bewegungsarmut und zeigt Wege, wie sowohl die Ursachen als auch der Verlauf von Krankheiten positiv beeinflusst werden können.

Das Wirk+Kochbuch tritt den Beweis an, dass bestes Essen und beste Medizin kein Widerspruch sind!

GESTALTUNG Amrit Seth, Günter Ninol, Mario Moschen

**3. Auflage**

Softcover | Ringheftung  
18,5 x 25 cm | 304 Seiten  
EUR 39,90 | CHF 49,90  
ISBN 978-3-99018-177-5



9 783990 181775

**Die Ursache aller Ursachen ...**

**Blütensalat mit Honigdressing**  
**Vorspeise**

**Zutaten**

- > 200 g grüne Salate (Eichblatt, Lollo Rosso ...)
- > 100 g Rucola
- > 1 Eibergsalat
- > 1 Bund Basilikum
- > 10 Bünd Minze, essbare Blüten (Kopfschnittlauch, Spicedrommel, Eibergsalat ...)
- > 1 TL Zitronensaft
- > 2-3 EL Öl
- > 1 TL zerhackter Honig
- > 2 EL Zitronensaft
- > Salz
- > Pfeffer

Grünen Salat, Eibergsalat und Rucola waschen, trockenschleudern.

Basilikum- und Minzeblätter abzupfen und zum Salat geben. Für das Dressing Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft gut vermengen.

Salat mit dem Dressing marinieren und kurz ziehen lassen. Auf Tellern anrichten und mit Blüten garnieren.

**VARIANTE:**

Salat können auch durch die Verwendung von frischer Petersilie, Schnittlauch, Mangold ... ersetzt werden.

**Napoleon mit Melone und Basilikum-Mandel-Pesto**  
**Vorspeise**

**Zutaten Napoleon**

- > 300 g Melone (Wasser- und Hönigsmelone)
- > 300 g Meeresfrüchte (z. B. Muscheln, Garnelen)
- > 1 Knoblauchzahn
- > 2 cm Ingwerwurzel
- > Salz
- > Pfeffer

**Zutaten Basilikum-Mandel-Pesto**

- > 30 g Mandeln
- > 1 Knoblauchzahn
- > 1 Zitronensaft
- > 10 Bünd Basilikum
- > Olivenöl
- > Salz
- > Pfeffer

**Napoleon**

Melonen halbieren, Fruchtfleisch feingehackelt schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Meeresfrüchte mit Knoblauch, gehacktem Ingwer, Salz und Pfeffer würzen und bei richtiger Hitze in einer Pfanne 5 Minuten braten.

**Basilikum-Mandel-Pesto**

Für das Pesto Knoblauch und Mandeln mit Olivenöl, Basilikum und Zitronensaft zu einer feinen Sauce pürieren.

Nun die Melonen im Viertel mit dem Meeresfrüchten in einem Kochtopf schichten. Das Abschmecken über die Meeresfrüchte. Zuletzt den Napoleon mit dem Pesto bestreuen und mit Basilikum garnieren.

**INFO:**

Napoleon fähige Gemüse in einem Topf an, da sie diese geschicht werden.



Leo Pruimboom (im Foto links) ist Experte der kPNI, Wissenschaftler, Therapeut und Dozent. Daniel Reheis (in der Mitte) arbeitet nach mehr als zehn Jahren in allen Bereichen der gehobenen Gastronomie nun als Experte und Dozent für kPNI und diplomierter Physiotherapeut. Martin Rinderer (rechts) ist diplomierter Sport-Physiotherapeut und kPNI-Therapeut.

