

A.Vogel

# Herbamare<sup>®</sup>

Frischkräuter-Meersalz

Immer die  
besondere Würznote –  
ganz nach Ihrem  
Geschmack!

Mit leckeren  
neuen Rezepten!





„In der Natur ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen.“

## Kraft aus der Natur

Alfred Vogel, Schweizer Naturarzt und Phytotherapeut, war davon überzeugt, dass die Kräfte der Natur für den gesunden wie für den kranken Menschen von großer Bedeutung sind. Als einer der wenigen Therapeuten sah Alfred Vogel von Anfang an eine vollwertige Ernährung als Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden an und bezog diese aktiv in die Therapie ein.

Die Erkenntnisse aus über 70 Jahren therapeutischer Praxis und der daraus resultierende ganzheitliche Ansatz von Alfred Vogel bilden heute die Grundlage für die Herstellung der A.Vogel-Produkte.

... **bewusst genießen** mit einem umfangreichen Sortiment kontrolliert biologischer Lebensmittel für eine natürliche, vollwertige Ernährung.

... **natürlich heilen** mit wirksamen Frischpflanzen-Präparaten aus eigener Herstellung. Die Heilpflanzen dafür stammen aus kontrolliert biologischem Anbau oder nachhaltiger Wildsammlung.

... **fair informieren** mit einem überzeugenden Sortiment aktueller und traditioneller Publikationen.

## Begleiten Sie uns in die würzige Welt von Herbamare® & Co.

Salz – Stoff des Lebens	4
Kräuter und Meersalz	10
Herbamare® – Das Original	14
Die Spezialitäten	16
Die internationalen Spezialitäten	18
<b>Rezepte mit ...</b>	
Herbamare® Original	22
Herbamare® Spicy	28
Herbamare® Asia	34
Herbamare® Italia	38
Herbamare® Fisch	42
Trocomare®	44
A.Vogel für Genießer	46





## Das „weiße Gold“

Der Handel mit dem „weißen Gold“ bestimmte bereits vor über 10.000 Jahren die wirtschaftlichen Geschehnisse und sicherte den Wohlstand vieler Völker.

In vielen Kulturen wurde Salz mit Gold aufgewogen, denn mit Salz war man u. a. in der Lage, Lebensmittel haltbar zu machen, da Salz Wasser bindet und so die Entwicklung von schädlichen Mikroorganismen wie z. B. den Fäulnisbakterien hemmt.

Erst das Salz gibt dem Essen die notwendige Grundwürze und stellt die Geschmacksnerven zufrieden.



## Die Salzarten

Die wichtigsten Bestandteile von Salz sind Natrium und Chlorid. Der menschliche Körper kann diese chemischen Verbindungen nicht selbst herstellen. Sie gelten als essentielle Mineralien, d.h. sie müssen regelmäßig mit der Nahrung dem Körper zugeführt werden.

Hier werden sie vor allem zur Regulierung der Gewebespannung, des Flüssigkeitshaushaltes, zur Anregung von Nerven und Muskeln und zur Eiweißverdauung benötigt.

Etwa 5 Gramm Salz benötigt der Organismus täglich, um diese lebenswichtigen Funktionen aufrecht erhalten zu können.

### Je nach Art der Gewinnung unterscheidet man folgende Salzarten:

- Meersalz
- Steinsalz (hierzu gehört auch das Ursalz und das Kristallsalz)
- Siedesalz



Die älteste und traditionellste Form der Salzgewinnung ist die natürliche Verdampfung von Meerwasser. Erst viel später kam der technisch aufwändigere, bergmännische Abbau hinzu.

## Meersalz

Meersalz wird insbesondere an den Küsten von Frankreich, Spanien, Portugal und Afrika in den typischen Salzgärten am Ufer gewonnen.

Es wird hierbei in flache Becken (Salinen) geleitet. Die im Meerwasser enthaltenen Sandpartikel setzen sich im stehenden Wasser ab. Sonne und Wind bringen das Wasser zum Verdunsten und es bilden sich nach und nach kleine Salzkristalle – das reine, unverfälschte Meersalz. Dieser Prozess dauert mehrere Monate. Geerntet wird das Salz von den Meersalzbauern; in Frankreich „Saunier“ genannt. Für die hochwertigen

Qualitäten wird das Salz nach der Ernte lediglich mit Wasser gereinigt, getrocknet und fein gemahlen.

Naturlas Meersalz besteht in erster Linie aus Natriumchlorid (ca. 95%), Wasser sowie anderen Salzen (Kalium-, Magnesiumchlorid und -sulfat) und ist reich an verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen in einer für den menschlichen Körper günstigen Konzentration.

## Steinsalz

Steinsalz ist das Salz des Ur-Meeres, das vor über 250 Millionen Jahren Mitteleuropa bedeckte. Als sich das Ur-Meer bedingt durch klimatische Veränderungen auf der Erde langsam zurückzog, blieben riesige Salzablagerungen zurück, die im Laufe der Millionen Jahre durch geologische Erdverschiebungen überlagert wurden und heute tief in der Erde bergmännisch abgebaut werden.

In seiner reinen Form enthält es ebenfalls viele Mineralstoffe und Spurenelemente und ist an seiner gräulichen Farbgebung gut zu erkennen.

## Siedesalz

Siedesalz wird aus im Boden lagernden Salzvorkommen gewonnen. Zur Gewinnung werden Bohrlöcher in die salzföhrnden Schichten gesetzt, in die Wasser geleitet wird. Die so entstehende gesättigte Solelösung (in Wasser gelöstes Salz) wird abgepumpt, gereinigt, eingedampft und zurück bleibt das reine Salz. Es kommt zumeist in der chemischen Industrie zum Einsatz und als mehrfach behandeltes und degeneriertes Speisesalz auf den Tisch. Es enthält nach diesen Verarbeitungsschritten keinerlei Mineralien und Spurenelemente mehr und ist als reines Industrieprodukt praktisch wertlos.



Auch Himalayasalz gehört als Kristallsalz zu den Steinsalzen.



Siedesalz gehört zu den minderwertigen Salzarten, die keinerlei Nährwert haben.

# Salz – Stoff des Lebens



## Die Herkunft

Die Camargue an der südfranzösischen Küste. Hier wird eine der Grundzutaten für unser **Herbamare® Frischkräuter-Meersalz** gewonnen. Dieser Küstenabschnitt bietet ideale Voraussetzungen für die traditionelle Gewinnung von Meersalz. Es wird keiner weiteren chemischen Behandlung, wie es für konventionelle Produkte üblich ist, unterzogen. Regelmäßige Laborkontrollen auf eventuell vorhandene Schadstoffe aus dem Meer sichern die hohe Qualität des für die Kräutersalz-Produkte von A.Vogel eingesetzten Meersalzes.



Colmar – im Herzen des Elsass, einer Landschaft, die seit eh und je Kochkünstler zu lukullischen Höhenflügen inspiriert hat. Hier liegt die Geburtsstätte eines ganz besonderen Kräutersalzes:

**Herbamare® Frischkräuter-Meersalz** – ein Gewürz, wie ein Botschafter der Natur! Aus erlesenen, frischen Gemüsen, Kräutern und hochwertigem Meersalz und Kelp – einer von Natur aus jodhaltigen Meeresalge.

Das Elsass – eine Landschaft, die inspiriert...

Ein Saunier beim Abschöpfen der Salzkristalle



Die maschinelle Zerkleinerung der Gemüse- und Kräuterchargen erfolgt streng sortenrein.

## Die Herstellung

Das Geheimnis der vollen Würzkraft von Herbamare® Frischkräuter- Meersalz ist die spezielle Rezeptur und die weltweit einzigartige Herstellungweise:

### die Salzmazeration.

Die frisch geernteten Kräuter und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau werden noch am Tag der Ernte verarbeitet. Das Gemüse und die Kräuter stammen hauptsächlich aus den umliegenden Biobetrieben und Südfrankreich.

Mit Meersalz im Verhältnis 1:2 gemischt entstehen auf natürliche Weise die einzelnen, nach Gemüse- und Kräutersorten getrennten Mazerate, die je nach Sorte zwischen 4 und 12 Monaten in Fässern gelagert werden. Während dieser Zeit nimmt das Meersalz die Aromen, ätherischen Öle und sekundären Pflanzenstoffe aus den frischen Kräutern und Gemüsen auf und schließt sie, wie ein Aromatresor, ein. Jedes Mazerat erhält so seine typische natürliche Färbung und Geschmacksnote.



Nach der Lagerung werden die einzelnen Mazerate zum Trocknen im Ofen vorbereitet.

Körnchen für Körnchen die reine Würzkraft der Natur.





Nach der Lagerung werden die einzelnen Mazerate unter Vakuum bei niedrigen Temperaturen (unter 40° C) aromaschonend getrocknet und fein vermahlen. Erst vor der endgültigen Abfüllung werden die einzelnen getrockneten Mazerate computergesteuert – je nach Rezeptur – gemischt und abgefüllt.

**Herbamare®** ist völlig frei von chemischen Bleichmitteln, Rieselfhilfen, Geschmacksverstärkern, Gluten und Milchzucker.

Das Mazerat wird in einem Ofen getrocknet und anschließend zerkleinert und abgefüllt.



Sogar die Wurzel der Meeresalge Kelp enthält wertvolle Vitalstoffe.

## Kelp

Damit es nicht nur gut schmeckt, sondern auch noch besonders gesund ist, wird Herbamare® die Meeresalge „Kelp“ beigegeben. Sie zählt zu den größten Algen der Welt und kann eine Länge von mehreren hundert Metern erreichen.

Kelp ist eine wichtige Nahrungsergänzung mit einem hohen Gehalt an Eiweiß, Vitalstoffen wie Vitaminen, Kalzium, Eisen sowie einem natürlichen Jodgehalt, der den Stoffwechsel im Körper steuert und positiv beeinflusst.

# Das Original



Herbamare® Frischkräuter-Meersalz ist die aromatische Alternative zu herkömmlichem Kochsalz.

- hergestellt im traditionellen Verfahren der Salzmazeration
- mit 12 erntefrischen Kräutern und Gemüsen aus kontrolliert biologischem Anbau
- und dem besonderen Meersalz aus der Camargue (weder raffiniert noch gebleicht)
- plus Kelp Meeressalgen für die natürliche Jodversorgung
- gluten- und lactosefrei
- ohne zugesetzte Geschmacksverstärker
- ohne künstliche Rieselhilfen

Ideal zum Würzen von frischen Salaten, Saucen, Suppen, Pasta, Gemüse-, Fleischgerichten, Eiern und vielem mehr.

## Herbamare®

### Frischkräuter-Meersalz – das Original

Die „Königin und Mutter“ aller Frischkräuter-Meersalz-Varianten von A.Vogel – einzigartig an Würzkraft und Geschmack.

#### Unser Tipp:

Für volles Kräuteraroma das Herbamare® Frischkräuter-Meersalz erst am Ende des Kochprozesses zufügen!



# Die Spezialitäten



## Herbamare® Spicy – die rassige Schwester mit Chili & Pfeffer!

Mit 15 erntefrischen Kräutern, Gemüse und Gewürzen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Ideal zum Grillen und Marinieren, für alle pikanten und scharfen Gerichte. Herbamare® Spicy verleiht auch sämtlichen Kartoffelgerichten den richtigen Pfiff!



**Unser Tipp:**  
1 TL Herbamare® Spicy mit frischen oder getrockneten Kräutern in Olivenöl geben und mehrere Stunden ruhen lassen. Das ergibt eine Grillmarinade der Extraklasse!



## Trocomare® – der Klassiker mit der besonderen Meerrettich-Note!



Auch für Trocomare® bildet Herbamare® Original die Grundlage. Verfeinert mit Paprika und Meerrettich erhält es die besonders würzige Note.

Ideal zum Würzen von Kräuterquark, herzhaften Joghurt-Saucen, Tsatsiki, Fleischgerichten und vielem mehr.



# Die Spezialitäten für die internationale Küche

Alle drei Sorten sind

- hergestellt im traditionellen Verfahren der Salzmazeration
- mit erntefrischen Kräutern, Gemüsen und Gewürzen aus kontrolliert biologischem Anbau
- und dem besonderen Meersalz aus der Camargue (weder raffiniert noch gebleicht)
- plus Kelp Meeressalgen für die natürliche Jodversorgung
- gluten- und lactosefrei
- ohne zugesetzte Geschmacksverstärker
- ohne Konservierungsstoffe
- ohne künstliche Rieselhilfen



A.Vogel

## Herbamare® Asia – für die asiatische & exotische Küche!

Mit Herbamare® Asia zaubern Sie im Handumdrehen fernöstliche Köstlichkeiten auf den Tisch. Universell und vielseitig einsetzbar. Mit 13 erntefrischen Kräutern, Gemüsen und Gewürzen wie Curry, Chili, Fenchel, Lorbeer, Lauch, Karotten und vielem mehr.

Ideal zum Würzen asiatischer Gerichte wie Saucen, Chutneys, Gemüse-, Reis-, Nudel-, Fleischgerichte, Grilladen und vielem mehr.



# Die Spezialitäten

für die internationale Küche



## Herbamare® Italia – bringt Süden in die Küche!

Herbamare® Italia verspricht mit seinen 14 erntefrischen Kräutern, Gemüse und Gewürzen kochende Leidenschaft – ganz wie in „Bella Italia“. Es verleiht mit seinem Kräuter-Gemüsebouquet aus Zucchini, Auberginen, Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Thymian, Rosmarin u.v.m. typisch italienischen Köstlichkeiten die richtige Würze.

Ideal zum Würzen aller südländischen Gerichte wie Nudel-, Gemüse- und Reisgerichte sowie Pizza, Aufläufe, Saucen, Suppen, Dressings, Dips und vielem mehr.



## Herbamare® Fisch – herzlich willkommen im Reich Poseidons!

Für alle Fisch- und Meeresfrüchte-Liebhaber ein absolutes Muss. Fein abgerundet mit 15 erntefrischen Kräutern, Gemüse und Gewürzen wie Dill, Schnittlauch, Fenchel, Lauch, Zwiebeln, Petersilie, Zitrone etc. und für den besonderen Pfiff mit einem Hauch Chili.

Ideal zum Würzen von Gerichten mit Fisch und Meeresfrüchten sowie deren Saucen und Marinaden.



4 Personen

## Geschmorte Waldpilze mit Portweinsauce

**Unser Tipp:**  
Der Alkohol verflüchtigt sich fast völlig beim Kochen. Anstelle von Portwein passt auch Aceto balsamico rosso. Waldpilze sind saisonal auf vielen Wochenmärkten im Angebot.

Die Blätter von einem kleinen Wirsing (ca. 300 g) lösen, in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Herausheben, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. 3-4 EL Olivenöl mit 2 EL Olivenöl mit Zitrone mischen. Einen ofenfesten Schmortopf mit wenig Öl einpinseln, mit 4-5 großen Wirsingblättern auslegen. Restlichen Wirsing in Streifen schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen.

600 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Steinpilze, Krause Glucke, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Shiitake-Pilze, Champignons) putzen, je nach Art in Scheiben schneiden oder vierteln. 50 g Walnüsse grob hacken. Von 4-5 Zweigen Thymian die Blättchen zupfen. Alles in einer Schüssel mit dem restlichen Wirsing und dem Öl mischen, mit Herbamare® Original und Pfeffer aus der Mühle würzen. In den Schmortopf geben. Die Pilze in der Ofenmitte zugedeckt 30 Minuten garen.

Unterdessen für die Sauce 300 ml dunklen Gemüsefond, 75 ml roter Portwein und 3 Zweige Rosmarin zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. In ein Saucenpfännchen abseihen. 2 TL Maisstärke mit 50 ml Sahne oder wenig kaltem Wasser mischen, begeben. Köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird. Mit Herbamare® Original und Pfeffer abschmecken. Pilze mit der Sauce servieren. Dazu passt Polenta oder Kartoffelpüree.



**Hinweis für alle  
Rezepte:**  
EL = Esslöffel  
TL = Teelöffel

2 - 4 Personen

## Sprossen-Salat-Symphonie

3 EL Original BioSnacky® Samen nach Geschmack 3-5 Tage keimen lassen.  
1 Salat der Saison waschen und in mundgerechte Stücke teilen.

1 Orange schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. 1 Kiwi in Scheiben und 1 Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Alle Zutaten mit 2 Tassen verschiedenen Sprossen in eine große Salatschüssel geben und gut mischen.

Aus 3 EL kalt gepresstem Sonnenblumöl, 2 EL Orangensaft, A.Vogel Herbamare® Frischkräuter-Meersalz Original und Pfeffer eine Marinade bereiten und über den Salat geben.



4 Personen

## Kartoffelkühlein mit Papaya-Chutney

**Unser Tipp:**  
Frischer Koriander ist ein hoch aromatisches, unvergleichliches Würzkräut aus der Thaiküche. Es passt hervorragend zu erfrischenden, pikanten Salaten, Rindfleisch und Geflügel, Gemüse, Curries und Asianudeln.

250 g Kartoffeln (mehlig kochend) schälen, würfeln und im Dampf ca. 20 Minuten sehr weich kochen. Heiß passieren, etwas abkühlen lassen. 25 g Buchweizenmehl dazugeben. 2 kleine Eier, 25 g Crème fraîche (Sauerrahm) und 1/2 TL Herbamare® Original verquirlen, alles gut mischen. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Für das Chutney 1 kleine Papaya (ca. 250 g) entkernen, schälen, grob würfeln und in eine Schüssel geben. 2–3 Büschelchen Koriander (samt Wurzeln) sehr gut waschen und hacken. 1 Schalotte, gehackt, den Saft von 1/2 Limette, 1 EL thailändische Fischsauce, 1 TL Roh-Rohrzucker und 400 g Räucherlachs in dünnen Scheiben dazugeben, alles mit einer Gabel gut mischen und dabei die Papaya zerdrücken. Die anfänglich dünne Sauce wird nach ca. 30 Minuten leicht dicklich.

In einer beschichteten Bratpfanne 2–3 EL Öl erhitzen. Vom Kartoffelteig portionenweise kleine Häufchen in die Pfanne setzen, mit dem Löffelrücken flach drücken. Beidseitig bei mittlerer Hitze braten, bis sich eine Kruste bildet. Auf Küchenpapier legen und warm stellen. Kühlein mit Chutney und Lachs anrichten.



4 Personen

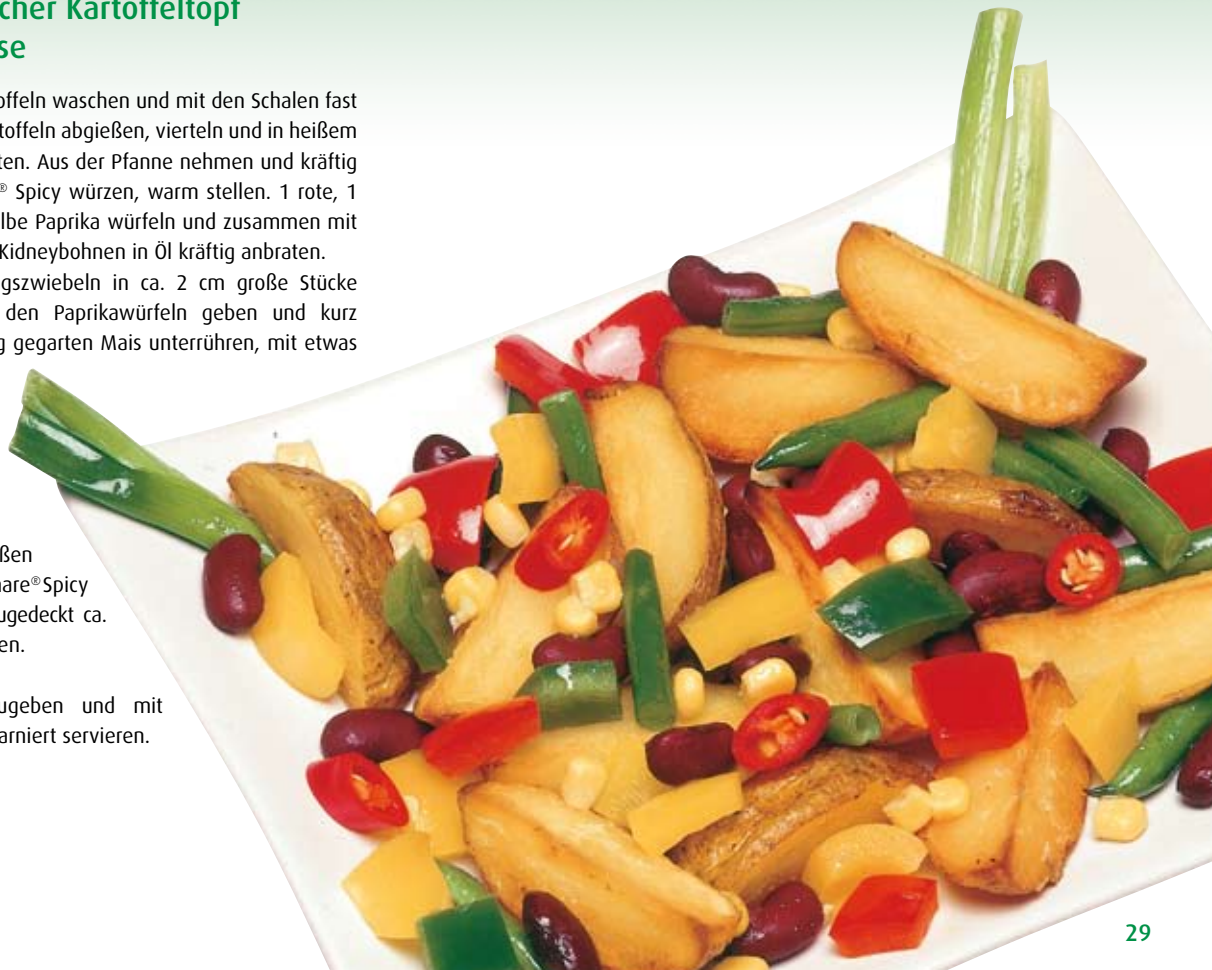
## Mexikanischer Kartoffeltopf mit Gemüse

**Unser Tipp:**  
Je nach Geschmack können weitere Gemüsesorten wie z.B. frische grüne Bohnen, Erbsen, Zucchini u.v.m. verwendet werden.

1kg kleine Kartoffeln waschen und mit den Schalen fast gar kochen. Kartoffeln abgießen, vierteln und in heißem Öl knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und kräftig mit Herbamare® Spicy würzen, warm stellen. 1 rote, 1 grüne und 1 gelbe Paprika würfeln und zusammen mit 350g gegarten Kidneybohnen in Öl kräftig anbraten.

1 Bund Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zu den Paprikawürfeln geben und kurz mitbraten. 100g gegarten Mais unterrühren, mit etwas Gemüsebrühe (aus Plantaforce pflanzliches Suppenkonzentrat von A.Vogel) aufgießen und mit Herbamare® Spicy abschmecken. Zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Kartoffeln dazugeben und mit frischem Chili garniert servieren.



4 Personen

## Bami Goreng mit frischen Pilzen, Gemüse & Sprossen

**Unser Tipp:**  
Als Gemüse sollten zu gleichen Teilen verwendet werden: Karotten, rote Paprikaschoten, Lauch, Erbsen, Kohlrabi und Tomaten.

1-2 EL Mungbohnsensamen (einfach selbermachen mit BioSnacky® Keimsaaten und Keimgeräten von A.Vogel) 3-5 Tage keimen lassen.

500g Bandnudeln in 2 Liter kochendes Salzwasser geben und 7 Min. bissfest garen. Anschließend soviel Wasser abgießen, dass die Nudeln nur noch knapp bedeckt sind. ½ TL Kurkuma zu den Nudeln geben, gut umrühren und 15 Min. ziehen lassen. Die Nudeln abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.

300g Bami Goreng-Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden. 6 Butterpilze und 4 Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln.

1 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok heiß werden lassen und die Zwiebeln darin dünsten.

1 zerdrückte Knoblauchzehe, Champignons, Butterpilze und 1 TL Biocarottin Instant (Karottensaft-Konzentrat von A.Vogel) dazugeben und weiter bei milder

Hitze dünsten. Mit ⅛ Liter Gemüsebrühe (aus Plantaforce pflanzl. Suppenkonzentrat von A.Vogel) aufgießen. Weitere Gemüsesorten und die gegarten Nudeln portionsweise dazugeben. Für den besseren Geschmack ist es besonders wichtig, die Nudeln, die Gewürze und Gemüse abwechselnd in kleinen Portionen in die Pfanne oder den Wok zu geben. Dazwischen immer wieder mit jeweils einer kleinen Prise Kurkuma, Curry, Pfeffer und Herbamare® Spicy würzen. Die Mungbohnen-Sprossen unterheben, mit Kelpamare® und mit frischen Kräutern abschmecken.



4 Personen

## Gefüllte Tomaten mit Buchweizen

Backofen auf 100 °C vorheizen. 1 gelbe Paprika in Würfel schneiden, 1 großen Zweig Rosmarin hacken. Mit 1 Schalotte, gehackt, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 1 Lorbeerblatt und 1/2 Döschen Safranfäden (125 mg) in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze gut andünsten. Mit 50 ml weißem Portwein oder Apfelsaft ablöschen und einkochen. 500 ml kaltes Wasser, 1 TL Plantaforce® Gemüsebrühe und 200 g Buchweizen (ganze Samen, geröstet) begeben, langsam erhitzen. Einmal aufkochen. Zugedeckt im Ofen 30 Minuten quellen lassen. Lorbeer entfernen.

Von 8 großen Fleischtomaten einen Deckel wegschneiden, aushöhlen, innen mit Meersalz salzen und kopfüber zum Abtropfen beiseite stellen. Tomatenfleisch hacken, die Hälfte davon ohne Saft beiseite stellen. Rest mit Herbamare® Spicy und Pfeffer aus der Mühle würzen, auf dem Boden einer Gratinform mit Deckel verteilen.

Ofentemperatur auf 200 °C erhöhen. Von 200 g Büffelmozzarella 8 kleine Scheiben wegschneiden, den Rest klein würfeln. Samt gehackten Tomaten unter die Buchweizenmasse mischen, pikant abschmecken. Masse

in die abgetropften Tomaten füllen. Je eine Scheibe Mozzarella, Basilikumblätter und Tomatendeckel darauf legen. In die Gratinform setzen. Zugedeckt im Ofen 15 Minuten garen. Deckel der Form entfernen, weitere 15 Minuten garen.

Vor dem Servieren ca. 10 Minuten zugedeckt stehen lassen.



2 Personen

**Unser Tipp:**  
Als Beilage passt  
hervorragend  
Naturreis.



## Gebratener Tofu mit Sprossen & Gemüse

2-3 EL Samen der BioSnacky® Asia-Mischung 3-5 Tage keimen lassen. 250g Tofu in Würfel schneiden. 3 EL Kelpamare® (pflanzliche Speisewürze von A.Vogel) mit Herbamare® Asia sowie ½ TL Rohrohrzucker mischen und die Tofuwürfel darin 30 Minuten marinieren.

8 Frühlingszwiebeln, 3 Möhren und 2 rote Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. 250g frische Ananas schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

In einem Wok 2 EL Sesamöl erhitzen. Das Gemüse darin bissfest braten. Tofuwürfel, gewaschene Asia-Sprossen, Ananasstückchen dazugeben und kurz mitbraten. 2 TL Speisestärke mit 200ml Wasser anrühren. 3 EL Ketchup und 4 EL Sherryessig unterrühren.

Die Mischung über die Tofuwürfel und das Gemüse geben und kurz aufkochen lassen. Mit Kelpamare® und Herbamare® Asia abschmecken.

2 Personen

## Süß-saures Wok-Gemüse mit Ananas, Sprossen und Ingwer

**Unser Tipp:**  
Als Beilage passt  
hervorragend  
Naturreis oder  
Nudeln.

3 EL Samen der BioSnacky® Asia-Mischung 3-5 Tage keimen lassen. 100g Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. 125g Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. 125g Shiitake-Pilze säubern und vierteln, 125g Zuckerschoten waschen und halbieren. 50g frischen Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

2 Knoblauchzehen fein hacken. 2 rote Chilischoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. 150g frische Ananas in Würfel schneiden. Den Wok erhitzen und 4 EL Pflanzenöl hineingeben. Möhren und Pilze darin anbraten, Zuckerschoten, Chinakohl dazugeben und kurz mitbraten. Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen. Zwischendurch immer wieder mit Herbamare® Asia würzen.

Die gewaschenen Sprossen der Asia-Mischung, Ananas, 4 EL Reisessig, 4 EL Sherry, 2 EL Rohrohrzucker dazugeben und mit 100ml Gemüsebrühe (aus Plantaforce pflanzliches Suppenkonzentrat von A.Vogel) aufgießen und vorsichtig untermischen. 1 gestrichener TL Maisstärke mit 100ml kalter Gemüsebrühe anrühren, über das Gemüse geben und sofort untermischen. 2 Minuten köcheln lassen.



2 Personen

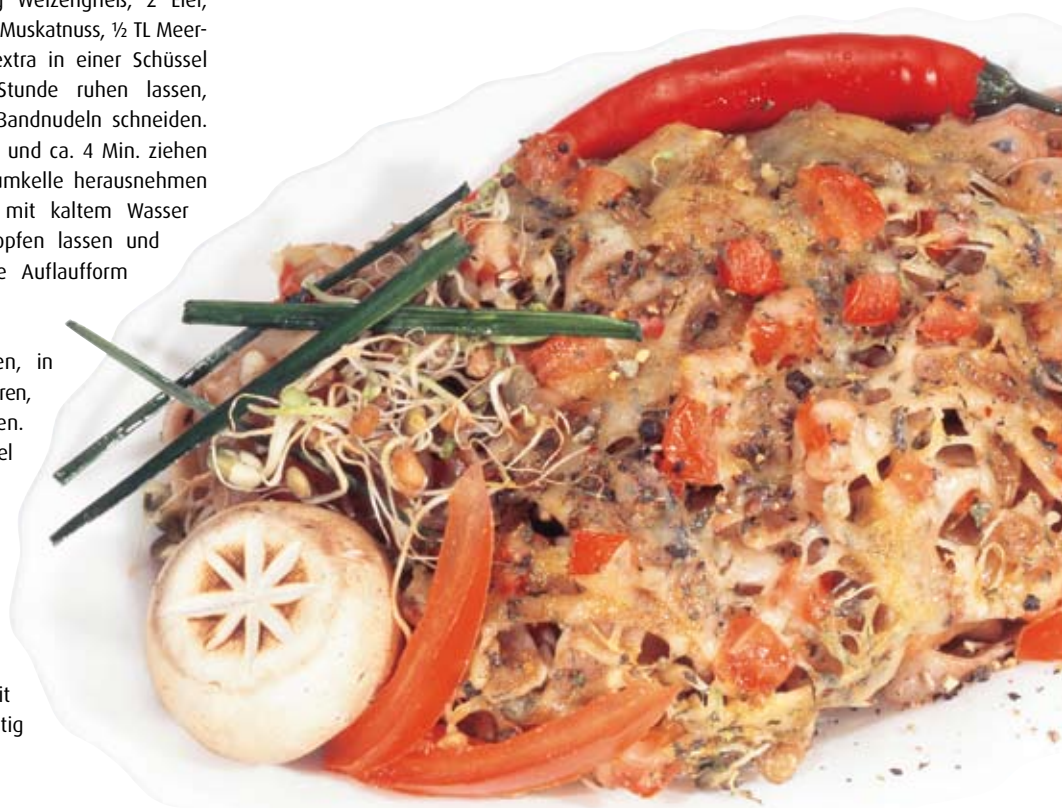
## Vollkornnudel-Gratin Mediterrane Art

1-2 EL Samen der BioSnacky® Mediterrane-Mischung  
3-5 Tage keimen lassen. 150g Dinkelvollkornmehl,  
200g Weizenvollkornmehl, 50g Weizengrieß, 2 Eier,  
100ml Wasser, 1 Prise geriebene Muskatnuss, ½ TL Meer-  
salz und 1 TL Olivenöl nativ extra in einer Schüssel  
zu einem Teig kneten. ½ Stunde ruhen lassen,  
auswellen und in fingerbreite Bandnudeln schneiden.  
In kochendes Salzwasser geben und ca. 4 Min. ziehen  
lassen. Nudeln mit einer Schaumkelle herausnehmen  
und sofort in einer Schüssel mit kaltem Wasser  
abschrecken. Nudeln gut abtropfen lassen und  
sofort in eine leicht gefettete Auflaufform  
geben.

4 Tomaten kreuzweise anritzen, in  
kochendem Wasser kurz blanchieren,  
schälen und in Würfel schneiden.  
In einer Pfanne die Tomatenwürfel  
mit 1 fein gewürfelten Zwiebel,  
2 zerdrückten Knoblauchzehen,  
3 in Würfel geschnittenen  
Champignons, 150g Sprossen  
Mediterrane-Mischung mit 1  
EL Butter leicht dünsten.

Mit Herbamare® Italia sowie mit  
Kräutern würzen und vorsichtig

über die Nudeln geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vor-  
geheizten Backofen bei 200° C (Umluft) 10-15 Minuten überbacken.



2-4 Personen

## Tempura auf Sprossen mit Olivensauce

**Unser Tipp:**  
Dazu passt offen-  
frisches Ciabatta-Brot.

3 EL Samen der BioSnacky® Mediterrane-Mischung 3-5 Tage keimen lassen. 2 EL Wasser, 1 EL Weißwein, 1 TL Speisestärke, 1 TL Mehl, etwas Meersalz in eine Schüssel geben und zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten. 300g Zucchini, 300g Auberginen putzen, waschen und in dünne Stifte schneiden. 1 Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. In einem Topf oder Fritteuse 0,5 bis 0,75 Liter Pflanzenöl, z. B. Olivenöl nativ extra, erhitzen.

Die Gemüsestifte durch den Teig ziehen, so dass sie hauchdünn überzogen sind, und im heißen Öl goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce 50ml Wasser, 50ml Weißwein, 1 EL Sherry, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 TL Gemüsebrühe (aus Plantaforce pflanzl. Suppenkonzentrat von A.Vogel) aufkochen und mit Speisestärke binden. 100g schwarze entkernte Oliven dazugeben und mit Herbamare® Italia und Kelpamare® (pflanzliche Speisewürze von A.Vogel) abschmecken. 300g gewaschene Sprossen Mediterrane-Mischung in einer Pfanne mit Olivenöl nativ extra, 1 kleingehackten Knoblauch und Kräutern andünsten. Mit etwas Reiswein und Balsamico-Essig ablöschen und

mit Herbamare® Italia würzen. Zum Schluss die Sprossen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die frittierten Gemüsestreifen darauf verteilen, Sauce dazugeben und mit frischen Thymianzweigen garniert servieren.



4 Personen

## Fischzöpfchen von Lachsforelle & Zander auf Rieslingschaum

**Unser Tipp:**  
Dazu passt  
hervorragend  
Naturreis oder feine  
Dillkartoffeln.

1 EL Samen der BioSnacky® Vital-Mischung 3-5 Tage keimen lassen. Filets vom Zander und Lachsforelle mit einem Fischmesser von evtl. Gräten befreien. Danach längs in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Herbamare® Fisch würzen. Aus den Filetstreifen Zöpfe flechten (z. B. 1 Streifen Zander, 2 Streifen Lachs) und die Enden mit Zahnstochern

feststecken. Die Fischzöpfe in einem halb hohen Topf mit ½ Liter Fischfond, etwas Riesling, 1 Lorbeerblatt, 3 Nelken, 1 Zweig Dill, Zitronensaft und Meersalz pochieren und warm stellen.

In einen Topf 1 gewürfelte Zwiebel mit 50g Butter glasig dünsten und mit 2 EL Mehl bestäuben.

150 ml Riesling und Fischsud unter Rühren aufgießen. Sauce durch ein Sieb passieren, 2 EL Crème fraîche und 100ml geschlagene Sahne unterrühren. Mit etwas Zitrone und Herbamare® Fisch abschmecken. Auf die vorgewärmten Teller einen Saucenspiegel geben und die Fischzöpfchen darauf legen. Mit Sprossen und Zitronenscheiben garniert servieren.



2 Personen

## Pikanter Kräuterquark

**Unser Tipp:**  
Je nach Geschmack können noch fein geraspelte Gurkenscheiben untergemischt werden.

1 EL Kressesamen (einfach selbermachen mit BioSnacky® Keimsaaten und Keimgeräten von A.Vogel) 3-5 Tage keimen lassen.

250g Sahnequark 40% mit ½ TL Trocomare®, 1-2 EL Kräuter, 1 fein gehackten Zwiebel und 2 zerdrückten Knoblauchzehen vermischen. Mit Kresse-Sprossen garnieren.

Schmeckt hervorragend zu Pell-, Blech- und Folienkartoffeln, zu Tomaten, als Brot-aufstrich, zu Käseplatten und vielem mehr.



## Das neue A.Vogel Kochbuch ist da!

Der Name A.Vogel stand schon immer für Gesundheit und die Frische der Natur. Jetzt kommt das A.Vogel Kochbuch, mit dem gesundes Essen zum puren Genuss wird. Ob ein aromatischer Tomaten-Zucchini-Salat mit Lavendel, Jakobsmuscheln auf Limetten-Lauch, ein Krevettenspiess auf rotem Linsenpüree oder eine würzige Chili-Schokolade – „A.Vogel für Genießer“ hält auf jeder Seite, was der Titel verspricht.

Aufgeteilt in die Kapitel „Kalte Vorspeisen und kleine Gerichte“, „Warme Vorspeisen und Zwischengerichte“, „Hauptgerichte“, „Süßspeisen“ und „Getränke“, enthält das hochwertige A.Vogel-Kochbuch über 80 so raffinierte wie köstliche Rezepte von Felix Häfliger. Und weil die Augen stets mitessen, gehört zu jedem Rezept der Augenschmaus einer exquisiten Fotografie. In ihrer Einleitung zeigt Ingrid Schindler, wie aktuell – und wie einfach – gesunde Ernährung heute ist. Jedes Kapitel besitzt einen Warenkunde-Teil, jedes Rezept Angaben zur Zubereitungszeit und zum Nährwert. Auf einen Blick erfährt man, ob das Menü kalorienarm, cholesterinfrei, glutenfrei und/oder laktosefrei ist.

Dank ihrer profunden Kenntnis von Leben und Werk des Naturheilkunde-Pioniers Alfred Vogel (1902 - 1996) haben die Autoren Felix Häfliger (Rezepte) und Ingrid Schindler (Konzept, Text, Tipps) dessen Ernährungsgrundsätze aus dem vorigen Jahrhundert neu und zeitgemäß interpretiert. Ihr Fazit: Guter Geschmack ist gesunder Geschmack, und „Weniger essen, dafür Besseres“. Wer gesundes Essen genießen will, findet in diesem alle Sinne ansprechenden A.Vogel-Buch das Beste, was die frische und vollwertige Naturküche heute zu bieten hat.

### Inhalt:

- über 80 gesunde, genussvolle, gelingsichere Rezepte mit Bild
- ausführliche Warenkunde
- praktische Tipps zu jedem Rezept
- Überblick über Alfred Vogels Leben und Werk
- A.Vogels Ernährungsgrundsätze
- Register



Felix Häfliger/  
Ingrid Schindler  
**A.Vogel für Genießer.**  
Natürlich frisch und gesund  
Teufen 2008

186 Seiten, mit über 70  
ganzseitigen Fotos  
Format: 210 x 255 mm  
ISBN 978-906404-21-9

CHF 38.-/ € 22.50



A.Vogel Produkte sind erhältlich bei:



**Bioforce GmbH** · Brühlstraße 15 · D-78465 Konstanz · Telefon 0 75 33 / 93 01-0  
Telefax 0 75 33 / 93 01-30 · e-Mail [bioforce@bioforce.de](mailto:bioforce@bioforce.de) · Internet [www.avogel.de](http://www.avogel.de)  
Vertrieb · RAPUNZEL NATURKOST AG · Rapunzelstraße 1 · D-87764 Legau  
**Bioforce AG**  
Postfach 76 · CH-9325 Roggwil · e-Mail [info@bioforce.ch](mailto:info@bioforce.ch) · Internet [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

**Erhältlich in Naturkostgeschäften und Reformhäusern.**



**Pionier der Naturheilkunde  
– seit 1923**