Susanne Flintsch

Was isst die Nana ?

Die Rezepte und Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin genau geprüft,
dennoch kann keine Garantie übernommen werden.
Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

In dem Buch beschreibt Nana was sie gerne isst und trinkt.
Viele Rezepte, Weisheiten und zu jedem Rezept ein „Nana sagt".
Ich freue mich, wenn es euch gefällt.

Meine kleine Küchenschatzkiste.

NANAS WÖRTER AM ANFANG

Liebe Nana, was schreibst denn du da jetzt? Nach deinen ganzen Wegweisern machst du jetzt ein Kochbuch? Nein, das ist ja kein richtiges Kochbuch, sagt die Nana ☺! Sondern?

Auf Anregung meiner lieben Freundin Sonja, die ihr im Buch immer wieder sehen werdet, ist das Büchlein entstanden. Die Sonja hat oft gesagt,"Nana ich habe da eine Idee, schreib doch mal auf was du so isst !" Aha. Ja genau, richtig, ich werde ja oft angeschaut und gefragt „und isst du auch was ? Yes I do!"

Ich habe dann nachgedacht und da ich so viele Vorträge über die Gesunderhalten, über die Vorsorge, über´s Nichtessen, über´s Fasten, über Frauen- und Kinderheilkunde, über Männer ☹ und über Flachspüler und Stuhlformen auf Toiletten halte und Bücher dazu schreiben, kann ich ja mal auch schreiben, was ich vielleicht so gerne essen mag, um mich gesund zu erhalten und meine Lieben auch.

Und da mich ja keiner zum Essen einlädt ☹, weil vielleicht alle Angst ☺ haben, dass ich ihnen auf den Teller schaue oder ins Gesicht, sollt ihr wissen, was ich gerne esse, damit ihr ich bald einmal einladen könnt. Ich freue mich!!
Denn ich schimpfe euch sicher nicht...

Aber es ist wirklich kein richtiges Kochbuch, denn ich stehe auf „Einfachheit" und wenn ich ein 3 Seiten Rezept lese, mit Zutaten, wo ich den Namen nicht mal aussprechen kann geschweige, dass ich die Zutaten kenne, lege ich das Kochbuch schnell wieder weg oder verschenke es ☺. Ich will auch nicht rum experimentieren in der Küche, sondern ich will was Gutes und oft was Warmes in meinem Bauch. Und ich will, dass mich das Gericht nicht aufbläht, nicht würgt, nicht abkühlt auf Frosttemperatur, nicht verschleimt und mich nicht müde macht... Das macht ein Nana Gericht aus, ´sagte schon die heilige Hildegard. Also, dass das ein Gericht nicht tut, eh klar, oder?

Habe ich wieder krumm geschrieben, aber die die mich kennen, wissen dass ich extrem krumm schreibe und es gar nicht anders kann und will. So sind alle meine Bücher entstanden und geschrieben.

Ein Essen, eine Mahlzeit hat aber auch mit Prägung, Erziehung und Kindheit und Jugend zu tun. Und das ist wichtig. Und da darf es auch mal „komisches Zeug" geben, siehe bei Highlights, wie die ultimative heftige Kaffeecreme oder den mit Eiern überhäuften Urselkuchen. Aber wenn ich den zum Bleistift esse, geht bei mir die Sonne im Bauch auf, denn das ist geliebte Jugendzeit und wie wertvoll ist das denn. Da ist es dann super egal, ob das gesund ist oder nicht, gell. Wenn wir es mit Freude und in der richtige Dosis essen, passt das für unseren Körper. Und da wird er nicht wild telefonieren mit Symptomen und Ausrufen: „denk an deine Bauchspeicheldrüse oder an das Cholesterin!" Nein, das wird er nicht. Er freut sich, dass wir Erinnerungen haben! Gut so.

Die Nana liebt gerne die Mässigkeit, sonst wäre sie keine Fastentrainerin geworden. Von daher sind viele Gerichte nicht üppig und es gibt auch wenig bis kein Fleisch, obwohl ich keine Veganerin oder reine Vegetarierin bin. Ich mag einfach Fleisch nicht gerne und auch keine Wurst und .... Also sorry, wenig Gulasch und Schnitzel im Buch, aber ein Sellerieschnitzel ist dafür dabei! Juhu.

So hoffe ich, dass ihr im Büchlein ein paar Anregungen findet oder ein paar neue Weisheiten, denn jedes Rezept hat unten „Nana sagt", wo Nana eben sagt, was sie meint dazu.

Es ist das erste Buch mit meinem Mann. Gerhard, mein geliebter, ehemals rothaariger Ehemann, ist ein begeisterter und leidenschaftlicher Fotograf mit irrem Equipement und neuerdings auch stolzer Drohnenbesitzer und alle Fotos, die im Buch sind, bis auf ein paar wenige, sind alle von ihm und Gerhard hat ferner das ganze Buch gestaltet und bearbeitet und das ist super.

Wir sind ja so richtig gerne auf Mallorca und ich habe schon grosse Teile meiner Bücher auf dieser wunderschönen Insel geschrieben, so auch dieses. Und in diesem Büchlein seht ihr viele viele Fotos von Mallorca, denn wir waren vor kurzem dort und Gerhard hat sicher 98 Mandel- und Zitronenbäume und 153 Schafe und 3 Esel aufgenommen! Wie wertvoll. Ich stehe immer im Hintergrund und warteeeee, bis er fertig ist und warteee und warteeee und gähn ☺!

Es ist das erste Buch von uns beiden und es ist etwas, was von uns bleiben wird. Das macht mich glücklich und dankbar. Es gibt dazu einen wichtigen Satz, den ich immer in meinem Herzen trage, seit ich ihn hören durfte:

„Es ist nicht entscheidend,
was du bist, was du besitzt
und woher du kommst.
Entscheidend ist immer,
wen du aller an deiner Seite hast."

Ich wünsche euch das von Herzen.

Viel Spass mit dem Foto- und Futterbuch!
„Nanas FF"

Nana, Sonja und Gerhard
im März 2017

„Ernährung ist nicht das Höchste,
aber sie ist der Boden,
auf dem das Höchste
gedeihen oder verderben kann."
(Max Bircher-Brenner, einer der Vollwertpäpste)

Mandelbäume auf Mallorca, Februar 2017

INHALT

FRÜHSTÜCKE
6

SUPPEN
23

SMOOTHIES
39

SALATE
47

HAUPTSPEISEN
71

ÜBER VOLLWERTKOST
94

SALZBURGER ÖLMÜHLE
96

ESSKULTUR
104

BEILAGEN
105

SÜSSES
113

DIVERSES
127

AUFSTRICHE
135

NANAS HIGHLIGHTS
149

SUPERFOODS
163

WAS MAG GERHARD & SARAH
169

WAS ISST DIE FLOCKE?
182

KUCHEN
185

WAS TRINKT DIE NANA
203

WORTE AM ENDE
209

DANKE
210

REZEPT-VERZEICHNIS
214

BÜCHERLISTE & KONTAKTE
216

UND AUS ...

FRÜHSTÜCKE

wir starten in den Tag

NANA ÜBER DIE FRÜHSTÜCKE

Das ist so eine Sache, ich weiss schon.
Denn die einen von euch wollen rein gar nix essen in der Früh, wenn man gerade mal frisch und munter aus dem Bett „gehupft" ist und dann soll man schon essen ☹ !
Aber wir haben doch alle mal gelernt, dass man

In der Früh wie ein Kaiser
Mittags wie ein König und
Abends wie ein Bettelmann

essen soll, oder?

Oder war das umgekehrt? Hä?

Ja bei einigen von euch schon, gell ? Denn die haben in der Früh null Zeit und null Bock ☺ auf Frühstück und solche Scherze , springen mal aus der Dusche in den Kleiderschrank und dann ins Auto, ab in die Firma- stop davor noch zum „Coffee to go" Geschäft- super praktisch und da erwischt mann/frau auch noch einen Muffin, den kaut man dann neben dem „Kaffee im Gehen" schnell im Auto, fährt dabei auch noch und schreibt SMS und dann ist man schon im Büro. Klasse! Und das macht man 5 Tage in der Woche und dann am Wochenende oder im Urlaub hat mann/frau Zeit für Frühstück, sagen sie mir in der Beratung. Nur leider ist die meiste Zeit des Lebens Schule oder Arbeit und nicht Wochenende und nicht Urlaub!!!
Ich sag mal so. Es existieren wirklich Menschen auf dem Planeten, die nichts essen können in der Früh, weil ihnen sofort übel wird oder weil sie so Früh arbeiten gehen müssen oder weil sie auch gelernt haben von der heiligen Hildegard von Bingen vielleicht, dass es auch richtig ist, dass man „erstmal unten ausscheidet, bevor man oben wieder was reinwirft" – das war aber in meinen Worten, aber ihr wisst, was ich meine oder? Erst loslassen, dann zuführen. Finde ich auch gut und richtig.

Und gut finde ich auch, dass es solche und solche unter uns gibt. Vielfalt eben!

Aber schlecht finde ich, dass es soooo viele Menschen gibt, die sich einfach keine Zeit nehmen in der Früh zum Essen, obwohl sie den ganzen Tag eine Menge an Energie und Kraft und Einfälle und Konzentration und gute Laune brauchen und all das, was halt wichtig ist im Leben! Und da spreche oder schreibe ich natürlich auch über unsere Jüngsten... nein Mama, ich will jetzt nichts essen, nur einen Kakao ☺ aber den richtigen, nicht den aus dem Bioladen bitte sehr! Ja genau, lieber den mit VIELLLL Zucker... und ich will auch kein Vollkornbrot in die Schule mitnehmen und keine Apfelscheiben sondern das, was alle mitnehmen oder am besten gib mir Geld, dann kann ich mir das kaufen, was alle kaufen und dann noch eine Mil...schnitte, weil die so gesund ist, sagt der Mann im Radio! Der muss es ja wissen!

Ich bin auf keinen Fall dafür, dass eure Kinder und ihr nur abgepacktes Zeug aus Tüten verspeisen beim Frühstückstisch, das sich „Müsli" schimpft, am besten steht noch Vollkorn drauf und hat als Bruder den Cornfla... und schüttet eiskalte Milch drüber. Da würde ich mal lieber sagen, dass ihr mir lieber doch nur einen guten Kräutertee trinkt und was Feines mit in die Arbeit nehmt und so weiter...

Und das mit „Coffee to go" meine ich so, dass wir verlernt haben in unserer „Hektomatik-Zeit", dass wir uns ZEIT zum Energiegeben nehmen und dass wir, wenn wir essen NUR essen und nicht mit dem Auto fahren, telefonieren daneben, SMS schreiben daneben (oder whatsapp, mir wurscht), Zeitung lesen daneben, wichtige Gespräche führen daneben, in der Nase bohren ☺ daneben!

Einfach nur EINE Sache tun und nicht 13 andere... Danke sagt der Stoffwechsel. War nicht nett mit dir!

Und generell, werdet ihr gleich merken, bin ich schon ein Freund von warmen Frühstücken. Nicht igitt sagen bitte! Die, die mich kennen, wissen was ich meine:
Gute und warme basische oder auch nicht Frühstücksbreie, Obstmus, Pancakes gesund und vieles mehr. Und da sagt unser Stoffwechsel und vor allem die Verdauung wirklich DANKE du lieber Mensch da oben, das tut mir aber gut und so kann ich wertvollst in den Tag starten und Kraft tanken.

Los geht es – wir starten!!

ZUCCHINICREMESUPPE von der Sonja

Wieder mal für 4 Personen

WAS BRAUCHT IHR DAZU?

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Zucchini
500 ml Wasser mit 1 Gemüsebrühwürfel aus Bioladen
2-3 Esslöffel Kokosöl
½ Teelöffel Salz
1 Prise Pfeffer
50 g Parmesan gerieben
Petersilie zum Garnieren
Schuss Sahne oder Mandelmilch für alle Veganer

WIE GEHT DAS?

Die Zwiebel und den Knoblauch müsst ihr natürlich erst einmal zerkleinern und dann im Kokosöl glasig dünsten- aber nur ganz kurz, sagt Sonja ! Wasser mit Brühwürfel, Zucchiniwürfel, Salz, Pfeffer dazu und ungefähr 15 Minuten leicht köcheln lassen. Blubb blubb. Ich liebe Parmesan und der kommt jetzt dazu, soviel ihr halt mögt (ich mag gerne viel 🙂). Und zum Schluss gebt ihr einen Schuss (keinen Becher) Sahne hinein und für alle veganer Freaks eben Mandelmilch!
Und dann sucht ihr wieder euren Pürierstab und mixen bitte! Und für alle, die einen Thermomix (kübel) haben, dürft ihr das Süppchen auch darin mixen 🙂 sagt die Nana.

NANA SAGT

Muss ich euch schon erzählen, dass ich beim ersten Mal, als ich bei meiner lieben Sonja die Suppe probieren durfte, sie etwas scharf war. Es brannte mir voll im Hals wie beim Inder ☹ und das hielt mindestens eine Stunde lang an das Gefühl ! Aber das war ja nur so scharf, weil Sonja gestört wurde ! Neben ihr hat jemand, während sie die Suppe gekocht hat, ganz viel geredet... und dann weiss man nicht mehr ob man schon den Pfeffer reingegeben hat! Ist schon wieder weg mittlerweile das im Hals und ihr dürft halt beim Kochen nicht so viel reden 🙂!
Schweigen ist Gold!

Lasst es euch schmecken und löffelt gut!

ZUCCHINICREMESUPPE von der Sonja

MANDEL-PISTAZIEN TARTE mit Feigen

MANDEL-PISTAZIEN TARTE mit FEIGEN

WAS BRAUCHT IHR DAZU?

250 g Butter
50 g Puderzucker
1 Teelöffel Zimt
225 g Mehl (davon 125 g Emmermehl und 100 g Kokosmehl- einfach mischen)
150 g Rohrohrzucker
12 Feigen
2 Eier
60 g Pistazienkerne
75 g geschälte Mandelkerne
25 g grob gehackte Mandeln

WIE GEHT DAS?

100 g Butter mit dem Puderzucker und dem Zimt und 200 g Mehl und ein paar Tropfen Wasser verkneten. Form bebuttern und Teig hinein und an Rand und Boden. Kühl stellen.
Ofen auf 180 Grad vorheizen. Restliche Butter mit 75 g Zucker verrühren. Und dann trennt ihr die Eier und gebt die gelben zur Buttercreme und schlagt das mal 3 Minuten durch! Eiweiss steif schlagen und übrigen Zucker einrieseln lassen... ganz langsam.
Mandeln, ganze Mandeln und restliches Mehl in einen Mixer geben und fein mahlen. Die Mischung unter die Buttercreme rühren, dann Eischnee drunterheben. Masse dann mal auf den Mürbeteigboden geben und mit den davor gewaschenen und geschnitteten Feigen belegen. Ihr gebt noch die gehackten Mandeln drüber und etwas frischen Thymian.

45 Minuten soll das ganze backen!
Und dann noch lauwarm geniessen - da gibt es einen Tee dazu oder was meint ihr?

NANA SAGT

Gesund an der ganzen „Tarte"Sache ist:
Mandeln-Feigen-Pistazien-Kokosmehl und überhaupt alles dran, wenn ihr es mir Bedacht und Genuss esst!

„Ein glückliches Leben ist wie eine Perlenkette von glücklichen Momenten"
(Elke Heidenreich)

SUPERFOODS

oder einfach tolle Lebensmittel