

Reformhaus



ARONIA

...die Kraft der heimischen Superbeere



Informationen zur
Reformhaus® Triät und
Vegane Rezepte mit
dem Bio Aronia Pulver
von Aronia ORIGINAL



Jeden Tag ein bißchen Aronia!

Inhaltsverzeichnis

Triät statt Diät

3

Woher kommen die freien Radikale?

4

Mach mit bei der Reformhaus® Triät!

5

Mach den Stresstest!

6 - 8

Warum vegan ernähren?

9

Aronia – die heimische Superbeere

10 - 11

**Bio Aronia ORIGINAL Pulver –
höchste Qualität vom Original**

12 - 13

**Vegane Superfood Rezepte mit dem
Bio Aronia ORIGINAL Pulver**

14 - 26

SMOOTHIES & FRÜHSTÜCK

15 - 16

SALATE & SNACKS

17 - 18

FÜR DEN GROSSEN UND DEN KLEINEN HUNGER

19 - 21

DESSERT & SÜSSES

22 - 26

Triät statt Diät



Die Initiatoren der Triät: v.l. Hardy Hoheisel, biozoom Services GmbH, Attila Hildmann, Rainer Plum, Vorstand Reformhaus eG

Mit der Triät bezeichnet Attila Hildmann, Vegan-koch und Buchautor (z.B. „Vegan for Youth“) ein ganzheitliches Ernährungskonzept, das auf drei Säulen basiert.

Vitalstoffreiche Ernährung



Körperliche Bewegung



Mentaler Ausgleich



Ziele der Triät sind:

- **Abbau von Übergewicht** ohne Hungergefühl und Mangelversorgung
- **Mikronährstoffversorgung mit Superfoods**, chemiefreier Nahrungsmittel, Bewegung und Meditation
- **Verbesserter Schutz gegen freie Radikale**, Beweglichkeit und Ausdauer

Woher kommen die freien Radikale?



Unser Körper ist tagtäglich den Herausforderungen von Stress, UV-Strahlung, Umweltgiften und Nährstoffmangel ausgesetzt. Dies fördert die Bildung so genannter freier Radikale. Diese entstehen nicht nur durch äußere Einflüsse. Auch bei ganz normalen Stoffwechselprozessen im Körper bilden sich freie Radikale.

Mach mit bei der Reformhaus® Triät!

Stell dich der Herausforderung, mach den Vital Check und nimm teil an der Reformhaus® Triät! Die Triät steht für eine bewusste Ernährung, körperliche Bewegung und Reduzierung von Stress. Sie ist der Rahmen für eine bundesweite Aktion in teilnehmenden Reformhäusern ab Februar 2015. Ziel ist es, das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Erfahre selbst, wie sich eine Ernährungs- und Lebensstiländerung auf deinen Körper auswirkt. Kostenlos und regelmäßig kannst du deinen Vital Status durch Biofeedback in deinem teilnehmenden Reformhaus messen. Starte deine Ernährungsumstellung jetzt und koche leckere, ausgewogene und vegane Mahlzeiten mit Attila Hildmanns Rezepten und den Partnerprodukten der Reformhaus® Triät.

Weitere Infos auf der
Triät Webseite:
www.triaet.de



Mach den Stresstest!

Stress ist nicht gleich Stress. Beantworte die folgenden Fragen, zähle die Punkte zusammen und lies das Ergebnis auf der nächsten Seite. Bist du schon im Gleichgewicht?

1. Fühlst du dich gestresst?
 Ja (3)
 Nein, ich fühle mich ausgeglichen (0)
2. Rauchst du?
 Ja (5)
 Nein, und wenn nur selten (0)
3. Trinkst du Alkohol?
 Mehr als 3 Mal die Woche (5)
 Einmal pro Woche (3)
 Selten oder nie (0)
4. Hast du chronische Entzündungen?
 Ja (5)
 Nein, bisher nicht (0)
5. Nimmst du regelmäßig Medikamente?
 Ja (3)
 Nein (0)
6. Treibst du regelmäßig Sport?
 Ja, ein bis zwei Mal die Woche (0)
 Nein (3)

7. **Übst du übermäßig Sport aus oder verrichtest schwere körperliche Arbeit?** *Ja (5)*
 Nein (0)
8. **Bist du übermäßig UV-Strahlung ausgesetzt, z.B. durch Solarium?** *Ja (5)*
 Nein (0)
9. **Reist du häufig per Flugzeug?** *Ja, ich nutze häufig den Flieger (3)*
 Nein (0)
10. **Bist du viel Elektrosmog, z.B. durch Handy oder Computer, ausgesetzt?** *Ja (3)*
 Nein (0)
11. **Wie viel Portionen Obst und Gemüse nimmst du täglich zu dir?** *keine oder eine Portion (15)*
 2 bis 3 Portionen (5)
 mehr als 4 Portionen (0)
12. **Achtest du auf die Vitalstoffe in deinen Lebensmitteln, z.B. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe?** *Ja (0)*
 Nein, bisher nicht (5)

Gesamtpunktzahl: _____

Ergebnis des Stresstests!

Bis 8 Punkte: Gleichgewicht.

Du scheinst den Spagat zwischen Be- und Entlastung wie ein Profi zu meistern. Du weißt bewusst oder unbewusst, wie gut Vitalstoffe für deinen Körper sind. Und du belastest ihn nur in geringem Maß mit zusätzlichem Stress.

Achte auch weiterhin auf einen gesunden Lebensstil und freu dich, dass deinem Körper die gute Voraussetzungen für bestes Wohlergehen gegeben sind.

9 bis 18 Punkte: Leichte Belastung.

Dein Körper könnte durch Stress leicht belastet sein. Kurzfristig kann dein Organismus mit einem gewissen Maß an Stress umgehen, langfristig kann sich dies jedoch negativ auswirken.

Versuche mögliche Stress-Faktoren zu identifizieren und abzubauen. Ernähre dich vitalstoffreich, ausgewogen und Sorge für einen passenden mentalen Ausgleich.

Ab 19 Punkte: Oxidativer Stress.

Dein Körper scheint starkem Stress ausgesetzt zu sein. Stress kann dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Versuche dich durch Regulation der Stressfaktoren, ausreichend Bewegung und Entspannung wieder in Gleichgewicht zu bringen.



Warum vegan ernähren?

Grundlage der Triät ist eine vegane Ernährungsweise, denn laut Attila sei die höchste Konzentration wertvoller Nährstoffe ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Dazu gehören:

- Vitamine
- Mineralien und Spurenelemente
- sekundäre Pflanzenstoffe



Eine vegane Ernährung ist demnach nicht nur angesichts ethisch bedenklicher Entwicklungen wie Massentierhaltung, Lebensmittelkandale, Raubbau an der Natur und dem Hunger auf der Welt eine nachhaltigere Ernährungsform. Der Verzehr pflanzlicher Lebensmittel ist auch nachhaltig gegenüber unseres eigenen Körpers, der so optimal mit den wichtigsten Nährstoffen versorgt werden kann.

Lebensmittel, die eine besonders hohe Konzentration an Vitalstoffen enthalten, werden Superfoods genannt. Die Rezepte von Attila Hildmanns Triät basieren auf eben solchen Superfoods. Dazu zählen ausgewählte:

Gemüse

Hülsenfrüchte

Nüsse

Kräuter & Gewürze

Früchte & Beerenobst



Aronia – die heimische Superbeere

Ursprünglich stammt die blau-violette Aroniabeere aus Nordamerika, wo sie bereits von den Indianern geschätzt wurde. Heute ist sie auch bei uns in Mittel- und Osteuropa heimisch. Große Bio Anbaugelände in Deutschland garantieren hochwertigste Produktqualität und kurze Transportwege.

Zu Recht zählt die Aronia heutzutage zu den geschätzten Superfoods. Keine andere Beere hat eine so hohe Konzentration an natürlichen rot-blauen Pflanzenfarbstoffen, den **Anthocyanen**.

Diese zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und schützen bereits die Aroniapflanze vor schädlichen Umwelteinflüssen, wie UV-Strahlung oder Umweltgiften. Das macht die Aronia zu einer der robustesten Obstpflanzen weltweit. Sie überstehen sogar Tiefsttemperaturen bis zu -35°C .

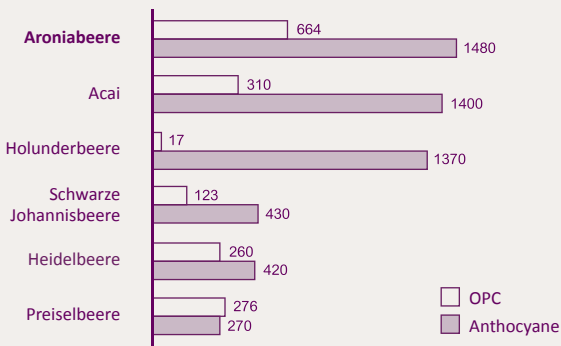
Außerdem sind Aroniabeeren reich an Vitaminen und Mineralien, insbesondere:

- **Vitamin A** – für Sehkraft, Haut und Immunsystem
- **Vitamin K** – für Knochen und Blutgefäße
- **Vitamin C** – für Immun- und Nervensystem sowie Energiestoffwechsel, Schutz vor oxidativem Stress
- **Spurenelement Mangan** – für Energiestoffwechsel und Bindegewebsbildung

Quelle: Tanaka, T. und A. Tanaka (2001): Chemical Components and Characteristics of Black Chokeberry. Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi 48(8): 606-610

In besonders hohem Maße ist außerdem der sekundäre Pflanzenstoff **OPC** (Oligomere Proanthocyanidine) in der Aroniabeere enthalten. Dieser sorgt unter anderem für den fein-herben Geschmack der Aroniabeere.

Vergleich der Konzentration an Anthocyanen und OPC in Beeren (mg/100 g)



Quelle: BFA für Ernährung, USDA; Database 2004, Karlsruhe, 2001

Bio Aronia ORIGINAL Pulver – höchste Qualität vom Original

Ob in frisch zubereiteten Smoothies, duftendem Brot, süßem Gebäck und Desserts, in herzhaften Suppen oder Saucen: Nie war es so einfach, seine täglichen Mahlzeiten um wertvolle Inhaltsstoffe aus der heimischen Superbeere Aronia zu ergänzen.

Das Bio Aronia ORIGINAL Pulver besteht zu 100% aus schonend getrockneten, fein gemahlenden Schalen und Kernen der Aronia-beere – jenen Bestandteilen der Frucht, in denen die meisten Vitalstoffe stecken.



Empfehlung: Täglich 1-2 Teelöffel Bio Aronia ORIGINAL Pulver, z.B. in Smoothies, Müsli, Suppen oder Saucen, reichen für eine gute Versorgung mit wichtigen Nährstoffen.

Das Bio Aronia ORIGINAL Pulver wird in hochwertiger Bio Qualität angeboten. Die Beeren stammen aus regionalem und ökologischem Anbau. Mit der Veganblume der Vegan Society ist das Bio Aronia ORIGINAL Pulver als veganes Lebensmittel gekennzeichnet.

Energie	1182 kJ/286 kcal
Fett	4,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	27,3 g
davon Zucker	9,4 g
Ballaststoffe	54,2 g
Eiweiß	6,9 g
Salz	< 0,01 g



Vegane Superfood Rezepte mit dem Bio Aronia ORIGINAL Pulver



Alle Rezepte sind für ca.
4 Personen angegeben.

Schneller Power Smoothie mit Aronia und Chia

- 3 gehäufte TL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 250 ml Wasser
- 250 ml Kokoswasser
- 2 Bananen
- Chia Samen

Wasser, Kokoswasser, Bananen und Bio Aronia ORIGINAL Pulver gut mit dem Mixer zu einem Smoothie pürieren. In Gläser abfüllen und mit einer Prise Chia Samen bestreuen.

Geeister Aronia Himbeer Shake

- 3 gehäufte TL Bio ORIGINAL Aronia Pulver
- 300 g gefrorene Himbeeren
- 200 ml Traubensaft
- 200 g Soja-Vanille-Joghurt
- 2 EL Mandelmus
- Minzblätter zum Dekorieren

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem Shake pürieren. In Gläser füllen, mit Bio Aronia ORIGINAL Pulver und Minze garnieren.



Aronia Dinkel Vollkornbrot

- 1 EL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 500 g Dinkel Vollkornmehl
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL getrocknete Bio Aroniabeeren
- 1 Würfel Frischhefe
- 500 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 2 EL Obstessig, z.B. Apfelessig
- Haferflocken nach Belieben

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und mit dem Knethaken zu einem flüssigen Teig kneten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit Haferflocken oder anderen Getreideflocken bestreuen. Das Brot in den kalten Backofen geben und 1 Stunde bei 200°C Ober-Unterhitze backen.

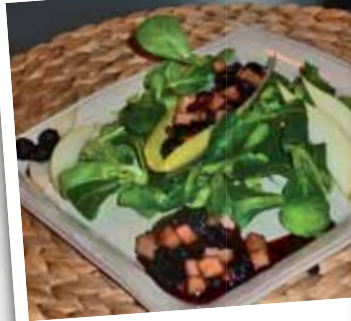
Chicorée Schiffchen auf Salat mit Aronia Balsamico Dressing

Zutaten für das Dressing:

- 1 TL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 4 EL Balsamico Essig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Rohrohrzucker
- 2 EL natives Olivenöl

Zutaten für den Salat:

- 1 großer Chicorée
- 1 große Birne
- 300 g Feldsalat
- 3 EL getrocknete Bio Aroniabeeren von Aronia ORIGINAL



Alle Zutaten für das Aronia Balsamico Dressing mischen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Das Dressing kann auch „auf Vorrat“ angesetzt und in Flaschen abgefüllt werden.

Getrocknete Aroniabeeren in warmes Wasser einlegen und quellen lassen. Birnen waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Eingelegte Aroniabeeren abtropfen lassen und mit den Birnenwürfeln mischen. Chicorée waschen und in einzelne Blätter zerteilen.

Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Salat als Grundlage auf einen Teller verteilen, das Chicoréeblatt daraufsetzen. Die Aronia Birnenmischung in das Blatt füllen und mit dem Aronia Balsamico Dressing beträufeln.

Aronia Rote Bete Salat mit Avocado und Meerrettich Dressing



Zutaten für das Dressing:

- 2 TL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 1 Avocado
- Zitronensaft
- 2 EL Meerrettich
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Prise gem. Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Zutaten für Salat:

- 400 g Tofu natur
- 1 Avocado
- 1 EL Rapsöl zum Anbraten
- 4 Rote Bete, gegart
- 1 kl. Bund Lauchzwiebeln
- einige Walnushälften
- Minzblättchen

Zuerst beide Avocadofrüchte längs teilen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauschälen. Das Fruchtfleisch einer Avocado in kleine Würfel schneiden, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln und kühl stellen. Mit dem Pürierstab die zweite Avocado zusammen mit den Zutaten für das Dressing cremig aufschlagen.

Den Tofu in gleich große Würfel schneiden und in heißem Rapsöl anbraten, danach sofort in das vorbereitete Dressing einlegen. Die Rote Bete in Würfel schneiden, zum Dressing geben und durchmischen.

Den Salat 15-30 Minuten durchziehen lassen.

Zum Servieren mit den restlichen Avocadowürfeln, den Walnushälften und den Minzblättchen anrichten.

Tofu-Ragout mit Aronia Cranberry Rahm

- 1 EL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 800 g Tofu natur
- 2 EL getrocknete Bio Aroniabeeren von Aronia ORIGINAL
- 200 ml Bio Aronia ORIGINAL Direktsaft
- 4 EL getrocknete Cranberries
- 6 EL Bio Aronia ORIGINAL Konfitüre
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 Prise Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 200 ml Sojasahne o. 5 EL Mandelmus
- 2 EL Bratöl
- 1/2 l Wasser



Tofu waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Bio Aronia ORIGINAL Direktsaft und Bio Aronia ORIGINAL Pulver marinieren und 1 Stunde ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne auf mittlerer Hitze in Bratöl anschwitzen. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen, danach mit Wasser ablöschen.

Jetzt das Gemüsebrühepulver, Lorbeerblätter, getrocknete Bio Aroniabeeren von Aronia ORIGINAL und Cranberries zugeben und kurz aufkochen lassen.

Den eingelegten Tofu zugeben und umrühren. Alles auf kleinster Hitze etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Konfitüre und Pfeffer zugeben und noch einmal kurz aufkochen, damit sich die Konfitüre auflöst. Danach Sojasahne oder Mandelmus zugeben, umrühren und abschmecken. Das Ragout mit Reis oder Kartoffeln servieren.



Spaghetti Nester mit Aronia Pinienkern Pesto

- 2 EL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 500 g Vollkorn-Spaghetti
- 100 g Pinienkerne
- 3 EL Melasse Hefeflocken
- 3 EL Olivenöl nativ
- Tomaten nach Wahl
- Salz und Pfeffer

Bio Aronia ORIGINAL Pulver, $\frac{2}{3}$ der Pinienkerne, Melasse Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Olivenöl mit der Küchenmaschine oder dem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten.

Die Spaghetti nach Anweisung auf der Packung garen bis sie bissfest sind, abgießen und mit etwas Olivenöl benetzen.

In einer trockenen Pfanne, die restlichen $\frac{1}{3}$ der Pinienkerne leicht anrösten. Tomaten halbieren und kurz anbraten.

Spaghetti mit einer Gabel zum Nest aufrollen und mittig auf einen Teller setzen. Mit einem Löffel eine Portion des Aroniapesto daraufsetzen, mit den angebratenen Tomatenhälften, den gerösteten Pinienkernen sowie Salz und Pfeffer anrichten.

Kartoffelrösti mit Rotkohl Topping

Zutaten für das Rotkohl Topping:

- 2 TL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 1 kleiner Kopf Rotkohl
- 1 große Zwiebel
- 2 Äpfel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL getrocknete Bio Aroniabeeren von Aronia ORIGINAL
- 4 Nelken
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Kokosöl
- Salz und Pfeffer



Zutaten für Rösti:

- 6 festkochende Kartoffeln
- 2 EL Kartoffelmehl
- Salz und Pfeffer
- Kokosöl zum Ausbacken.

Den Rotkohl in feine Streifen hobeln, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erwärmen, die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen! Den Rotkohl dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Die Äpfel in Würfel schneiden, Apfelessig, Nelken und die getrockneten Bio Aroniabeeren von Aronia ORIGINAL zugeben. Alles etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Dann das Bio Aronia ORIGINAL Pulver unterheben, abschmecken und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln reiben und in einem Sieb die Flüssigkeit abtropfen lassen. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen, das Kartoffelmehl zum Binden unterheben. Aus der Masse Rösti formen und im heißen Kokosöl goldbraun ausbacken.

Aronia Aprikosen Strudel (ergibt 2 Strudelrollen)

Zutaten für den Teig:

- 125 g Seidentofu
- 125 g vegane Margarine
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Prise Salz

Zutaten für die Füllung:

- 2 EL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 2 EL getrocknete Bio Aroniabeeren von Aronia ORIGINAL
- 7-8 Aprikosen
- 1-2 EL Rohrohrzucker oder Ursüße
- 1 TL Zimt

Zutaten zum Verfeinern:

- Zimt und Puderzucker nach Belieben



Die Zutaten für den Teig mit der Hand gründlich verkneten. Danach in Folie wickeln und etwa 1,5 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten: Aprikosen waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Danach mit dem Bio Aronia ORIGINAL Pulver, den getrockneten Bio Aroniabeeren von Aronia ORIGINAL, Zucker und Zimt vermengen.

Den Strudel wie folgt rollen: Ein trockenes sauberes Leinentuch auf die Arbeitsfläche legen und leicht mit Mehl bestäuben. Den gekühlten Teig in 2 gleich große Stücke teilen.



Jedes Teil auf dem bemehlten Tuch mit einem Nudelholz fein ausrollen, eventuell mit etwas Mehl bestäuben, falls der Teig am Nudelholz haften bleibt.

Je die Hälfte der vorbereiteten Füllung dünn auf dem ausgerollten Teig verteilen und mit Hilfe des bemehlten Tuches zügig einrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen, den Strudel 60 Minuten backen. Den noch warmen Strudel mit Zimt und Puderzucker betreuen und servieren.



Aronia Beerenmousse

- 1-2 EL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 250 g Seidentofu
- 1 Prise Salz
- 1/4 Vanilleschote
- 1-2 EL Apfelsüße oder Ursüße
- 100 ml Sojasahne oder 3 EL Mandelmus

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Mixer vermengen. In eine Schüssel füllen und mindesten eine Stunde kalt stellen.

Veganer Aronia Käsekuchen – Genuss ohne Backen

Zutaten für den Boden:

- 1/2 Tasse Datteln
- 1/2 Tasse Walnüsse oder Pekannüsse

Zutaten für die Füllung:

- 2 EL Bio Aronia ORIGINAL Pulver
- 1 1/2 Tassen Cashewnüsse
(vorher mind. 6 Stunden in Wasser einweichen)
- 1 1/2 Tasse Blaubeeren (frisch oder gefroren)
- 1/4-1/3 Tassen Kokosöl, geschmolzen
- 1/4 Tasse Apfelsüße oder Ursüße
- 1 TL Zitronensaft

Die Datteln und die Nüsse mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einer geschmeidigen Masse verrühren und diese in eine mit Backpapier ausgelegten Springform auf dem Boden gut andrücken.

1 Tasse Blaubeeren sowie alle weiteren Zutaten für die Cremefüllung in eine Küchenmaschine geben und so lange aufmischen, bis die Masse glatt ist.

Die Masse sofort auf den Nussboden in der Springform verteilen und glatt streichen. Mit den restlichen Blaubeeren garnieren. Danach für mindestens 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen, damit der Kuchen aushärten kann.

Den veganen Käsekuchen 2 Stunden vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach nehmen und im Kühlschrank lagern.



Aronia ORIGINAL entwickelt und vertreibt über 40 verschiedene bio-zertifizierte Produkte aus und mit der Aroniabeere. Als Pionier der Aronia Verarbeitung in Deutschland sind wir weltweit Aronia Spezialist und Marktführer. Aronia ORIGINAL bietet eine umfassende Aronia Kompetenz. Sorgfältig ausgewählte Rohstoffe und eine enge persönliche Bindung zu regionalen und europäischen Lieferanten garantieren höchste Produktqualität und kurze Transportwege.





Impressum:

Aronia ORIGINAL Naturprodukte GmbH

Könneritzstraße 7, 01067 Dresden

Tel.: +49 (0) 351 8966590

www.aronia-original.de

triaet.aronia-original.de

Stand: Januar 2015

Fotos: iStock, Aronia ORIGINAL Naturprodukte GmbH