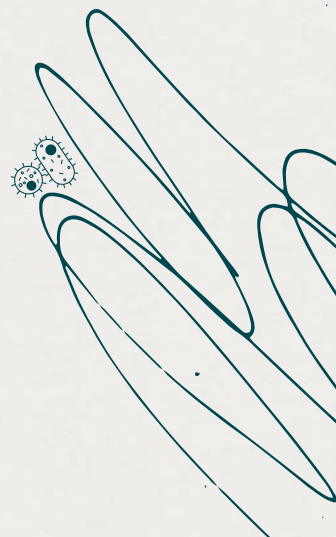
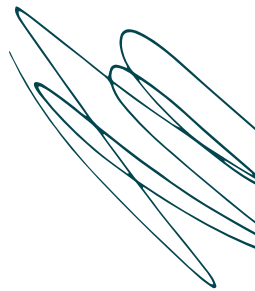




mein

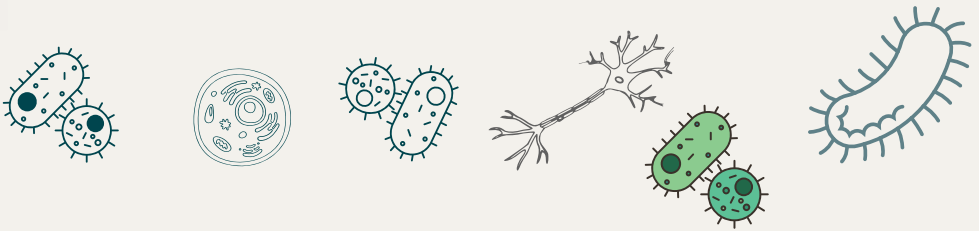
DARM- KOCHBUCH

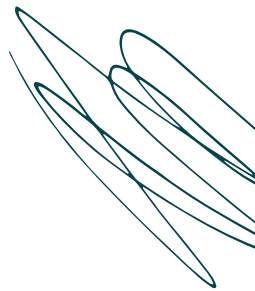






whenever you feel sad just remember
there are billions of cells in your body
and all they care about is you

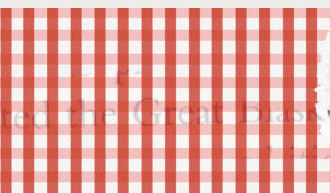






Frühstück

Früh morgens, den Körper mit Nährstoffen fluten,
den Geist mit lieben Gedanken versorgen,
durchatmen, lächeln und rein in den Tag!



...ed the Great Eastern ... and fell in love with it.
... to rebuild the village as a holiday





Carrot Cake Porridge

Ein Frühstück für Darm und Gehirn

Haferflocken sind wahre Kraftpakete. Sie versorgen uns, und unsere Bakterien, mit Ballast- und Mineralstoffen. Dazu gesellen sich die Beta-Carotine der Karotte und die B-Vitamine der Nüsse. Das stärkt das Nervenkostüm und das Schleimhautorgan.

Zutaten und Zubereitung für 1 Person

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Haferdrink oder eine andere Pflanzendrink-Variante bzw. Wasser (für eine noch kalorienärmere Variante)
- 1 Prise Salz
- 2 geriebene Karotten
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Mandelmus
- 1 EL Walnüsse (optional)

- Reibe zuerst die Karotten klein und gib sie anschließend in einen Topf.
- Gib dann die Haferflocken und den Pflanzendrink hinzu. Wenn du zusätzlich Kalorien einsparen möchtest, kannst du die Hälfte des Pflanzendrinks auch mit Wasser ersetzen.
- Gib dann noch das Salz und etwas Zimt mit hinzu in den Topf.
- Koche den Porridge jetzt für in etwa 5-7 Minuten auf. Wenn der Porridge fast fertig ist und schon schön cremig ist, nimm den Topf vom Herd und rühre noch etwas Mandelmus unter deinen Haferbrei.
- Gib dann den Porridge in eine Schüssel. Jetzt kannst du den Hafer bei noch mit Toppings deiner Wahl, wie beispielsweise leckeren Walnüssen, verfeinern.





Knusper-Frühstück

Dieses Müsli hat es in sich: Ballaststoffe, wohin das Auge reicht!
Kombiniert mit Früchten und Joghurt, knusperst du dich gut in den Tag.

Zutaten und Zubereitung für die Speisekammer

- 200 g kernige Haferflocken
- 50 g Weizenkeime
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g geriebene Haselnüsse
- 50 g geriebene Mandeln
- 2 Msp. Zimt
- 3 EL Rapsöl
- 60 g Honig oder Reissirup

Die Haferflocken mit den Weizenkeimen, den Sonnenblumenkernen gut vermischen. Nüsse, Mandeln und Zimt dazugeben und untermischen.

In einer Pfanne Öl und Honig erhitzen und kochen, bis es sprudelt (ca. 2 Minuten).

Die Flockenmischung unter Rühren dazugeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Umrühren ca. 10 Minuten rösten, bis das Müsli gleichmäßig gebräunt ist.

Die Müslimischung abkühlen lassen, in ein gut schließendes Gefäß füllen und kühl stellen. Auf diese Weise hält es sich für mind. eine Woche frisch.

Am besten mit Joghurt, Milch/Pflanzendrink und frischen Früchten servieren.






Handwritten signature or logo in a dark teal color, consisting of several large, flowing loops.

Avocardio- Brötchen

Weil Fett nicht gleich Fett ist!

Darmgesundheit ist Herzgesundheit. Und umgekehrt. Und sowieso.

Zutaten und Zubereitung für 1 Person

- 
- 2 Scheiben Vollkornbrot
 - 2 Cocktail-Tomaten
 - 0,5 Avocados
 - Karotte, Gurke
 - eine Handvoll Rucola
 - Kräuter, wie Kresse, Basilikum, Petersilie...
 - Zitrone, zum Beträufeln
 - Salz
 - Pfeffer

Die Avocado, Gurke und Tomate in Scheiben schneiden. Den Salat waschen, Karotte schälen und in dünne Sticks schneiden. Anschließend eine Scheibe Vollkornbrot mit der Avocado belegen. Zitrone darüber träufeln. Danach mit Rucola, Tomate, Salz und Pfeffer, Karotten-Sticks, Gurke belegen. Kräuter hacken und darüber streuen. Je nach Geschmack die zweite Brothälfte mit Senf bestreichen, als Deckel verwenden und auf die belegte Brotscheibe legen. Gut zudrücken. Genießen.

Kickstart mit Pfirsich und Kardamom



Die Pfirsich hat es in sich

Besticht sie doch durch einen hohen Gehalt an Vitamin C und Vitamin K, sowie jeder Menge sekundärer Pflanzenstoffe.

Zutaten und Zubereitung für 2 Personen

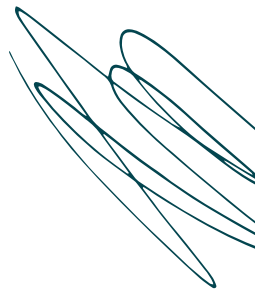
- 100 g Haferflocken
- 375 ml Hafer- oder Nussmilch
- 2 EL Chiasamen oder geschrotete Leinsamen
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL Zimt
- 1 Spritzer frischer Zitronensaft
- 1 Pfirsich
- 1 Prise Kardamom
- 1 EL Nussmus



Alle Zutaten - abgesehen von der Pfirsich, dem Kardamom und dem Nussmus - gut vermengen und über Nacht verschlossen in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen den Inhalt in einen Topf geben und langsam erwärmen. Eventuell noch etwas mehr Flüssigkeit zugeben und für ca. 3 Minuten kochen lassen, bis ein cremiger Brei entsteht.

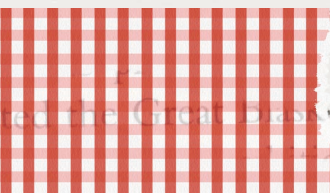
Den Pfirsich entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pfirsichstücke in einer Pfanne mit Wasser erwärmen und ca. 3-5 Minuten köcheln lassen. Den Kardamom über die Pfirsichstücke streuen, kurz verrühren und mit den Overnight Oats und dem Nussmus genießen.





Suppentopf

Sich sein eigenes Süppchen brauen. Das wärmt von Innen, das erdet und stärkt. Nicht zuletzt, weil dabei auch die Darmschleimhaut und die Bakterien zu versorgt werden. Also: An die Schöpfer. Fertig. Los!"



and fell in love with it.
to rebuild the village as a holiday

Süppchen für den Darm



Schmeichelt dem Darm

und den Knochen, den Gelenken,
der Haut und dem Immunsystem

Zutaten und Zubereitung auf Vorrat

- 1 kg Bio-Rindermarkknochen, vom Fleischer deines Vertrauens
- 3 l Wasser
- dazu passt, alles was dir Freude bereitet:
- Suppengrün, Zwiebeln, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Petersilie, Rosmarien, Ingwer oder Kurkuma, ein Schuss Apfelessig, der alle Inhalte aus den Knochen rauskitzelt.
- alles in einen Topf
- Salzen
- Den Herd auf kleine Stufe drehen, das Wasser ca. 16 - 48 Stunden köcheln lassen.
- Fertig



Des Suppentopfs wundervolle Inhaltstoffe

Kollagen: Baumaterial von Knochen, Haare, Haut, Sehnen und Bindegewebe.

Je schwabbeliger die Brühe, umso mehr Kollagen enthält sie.

Hyaluronsäure, N-Acetyl-Glucosamine und Chondroitinsulfat:

weniger fancy auch als "Gelenksschmiere" zu verstehen.

Omega-3-Fettsäuren: Entzündungshemmer und Immunsystemstärker

Kalzium, Phosphor, Magnesium, Kupfer und Kalium,

L-Glutamin - eine Frischzellenkur für die Darmschleimhaut.

Geröstete Süßkartoffel-Tomaten-Suppe

Aromatische Röstaromen treffen auf die volle Ladung Vitamine & Ballaststoffe

Zutaten & Zubereitung für 4 Personen

- 300 g Süßkartoffeln
- 750 g Rispen Tomaten
- 2 rote Zwiebel
- 2 EL nativen Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 3 Stängel Thymian & etwas zum Servieren
- Meer- oder Steinsalz und Pfeffer
- 600 ml Wasser
- 2 EL Gemüsebrühe
- 200 g weiße Bohnen



- Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Tomaten halbieren. Die Zwiebel schälen und vierteln. Süßkartoffeln, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauchzehen mit Schale auf ein Backblech geben, mit Öl und Balsamico beträufeln. die Blätter vom Thymianzweig abstreifen und zusammen mit Salz und Pfeffer zum Gemüse geben, alles gut miteinander vermengen und im Ofen ca. 25 Minuten backen.
- Wenn das Gemüse gar ist, die Knoblauchzehen vorsichtig abziehen und zusammen mit dem gesamten Blechinhalt, dem Wasser, der Gemüsebrühe und den weißen Bohnen in einen Topf geben und mit einem Pürierstab pürieren. Wer keine Tomatenkerne in der Suppe mag, kann diese noch durch ein Sieb geben.
- Die Suppe mit frischem Thymian servieren. Sie schmeckt auch kalt ganz lecker!

Basische Brokkolibrühe

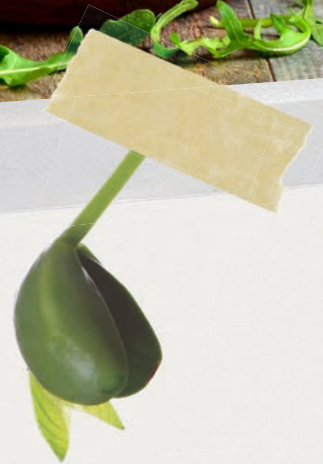


Basischer Brokkoli

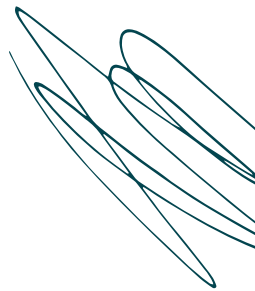
einer der gesündesten Gemüsesorten überhaupt. Zudem wirkt er einer Übersäuerung entgegen.

Zutaten und Zubereitung für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Brokkoli mit Stamm
- 1 EL natives Olivenöl
- 500 ml Wasser und 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Rucola
- 1 TL Dijon-Senf
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 EL gehobelte Mandeln und Sprossen zum Garnieren
- Meer- oder Steinsalz & Pfeffer



- Knoblauch und Zwiebel schalen und fein hacken. Sehr harte Teile des Brokkolistamms abschneiden und entsorgen. Den Brokkoli plus den Stamm in kleine Stücke schneiden.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin leicht anschwitzen. Den Brokkoli dazugeben und ca. 3-4 Minuten mit anschwitzen. Mit Wasser und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln, bis der Brokkoli gar ist.
- Den Inhalt zusammen mit Rucola, Senf, Kokosmilch, Currypulver und Zitronensaft in einem hitzebeständigen Mixer geben und fein pürieren. Alternativ tut es der Pürierstab auch.
- Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit Kokosmilch, Mandeln und Sprossen garnieren.

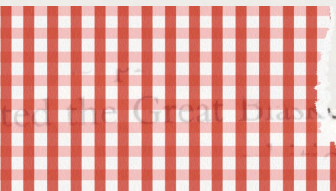




Die Sattmacher

Weil Wohlbefinden essbar ist

Ran an den Speck, war gestern.
Heute schlemmen wir Hülsenfrüchte, Getreide. Bunt Gemüse.
Knackige Salate. Und sorgen damit gut für unsere
Darmbakterien. Denn immerhin heißt es: "Darm gut, alles gut!"



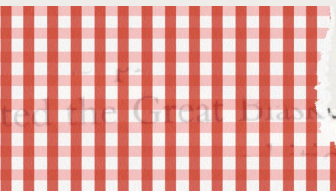
...and fell in love with it.
...to rebuild the village as a holiday



GraupenSalat mit Aubergine und Artischockenherzen

Was die Gerste alles zu bieten hat!

Studien haben gezeigt, dass das Beta-Glucan in der Gerste die uns freundlich gesinnten Darmbakterien nähren und deren Ansiedlung im Darm nachhaltig begünstigen. Die Gerste liefert B-Vitamine, gut sättigende Kohlenhydrate und magenfreundliche Schleimstoffe, die auf den Verdauungsapparat ähnlich beruhigend wirken wie Reis- oder Haferschleim.



... and fell in love with it.
to rebuild the village as a holiday

Zutaten und Zubereitung für 2 Personen

- 75 g Graupen
- 1 große Aubergine
- 1 große Handvoll Kräuter,
z.Bsp. Petersilie, Basilikum,
Oregano, Estragon oder
Minze
- 1/2 Zitrone
- 1 Bund grüner Spargel
- 6-8 Viertel
Artischockenherzen
- 1 kleine Handvoll Nüsse
- 2 -3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

- Die Graupen gründlich abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen und Abkühlen lassen.
- Die Auberginen längs halbieren und danach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In ein Sieb geben und mit reichlich Salz bestreuen. Die Scheiben nach 1 Stunde kurz mit kaltem Wasser abspülen und die Flüssigkeit herausdrücken. Das geht am besten mit einer Küchenrolle oder einem sauberen Geschirrtuch. Mit etwas Öl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne weich grillen.
- Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Die gesalzene Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel abspülen, die Enden abschneiden und den erst in kleine Stücke schneiden. Die Artischockenherzen abtropfen lassen.
- Die Nüsse grob hacken und in einer trockenen pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Kein Stress Buchweizen-Curcuma- Curry



Buchweizen ist reich an allen essenziellen Aminosäuren und an Magnesium. Damit wirkt Buchweizen krampflösend und sollte bei uns Frauen jedenfalls 1 x monatlich auf den Teller kommen. Das enthaltene Antioxidanz Rutin schützt Herz und Gefäße. Kurkuma hemmt Entzündungen. Die Ballaststoffe lassen unsere Darmbakterien jubeln. Wir fühlen uns wohl.

Zutaten für 2 Personen

- 100 g Buchweizen (am besten über Nacht, jedoch mind. 1 Stunden in Wasser mit einem Spitzer Zitronensaft einweichen)
- 300 g Süßkartoffeln
- 1 EL Kurkuma
- 0,5 EL Currypulver
- 0,5 Tl Ingwerpulver
- 1 Knoblauchzehen
- 1 El natives Kokosöl
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 Glas oder Dose weiße Bohnen (400 g)
- 2 El Tamari

Zubereitung

- Den Buchweizen in Wasser einlegen. Die Süßkartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden.
- Alle Gewürze in einer kleinen Schüssel mischen. Den Knoblauch schälen, fein hacken.
- Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin ca. eine Minute scharf anbraten. Die Gewürze hinzugeben und eine weitere Minute anbraten, damit sich die Aromen entfalten können. Die Süßkartoffeln hinzugeben und gut mit den Gewürzen vermengen. Alles mit Kokosmilch und gehackten Tomaten ablöschen. Den Buchweizen abgießen und zum Curry hinzugeben. Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die Bohnen abtropfen, zum Curry geben und dieses weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Mit Tamari und dem restlichen Limettensaft abschmecken.

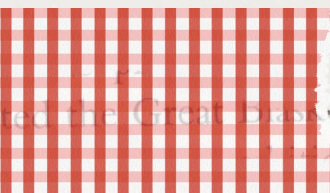




Cremige Pasta mit Spinat und Pistazien

Für jene Tage, an denen es schnell gehen muss und dennoch gesund sein soll

Präbiotische Pistazien, mit einem hohen Gehalt an Antioxidanzien, sind schon nicht ohne. Und dann gesellen sich da auch noch pro Portion 9 Gramm Ballaststoffe hinzu. Wenn das nicht zum Schlemmen ist!



...the Great Easter ... and fell in love with it.
... to rebuild the village as a holiday

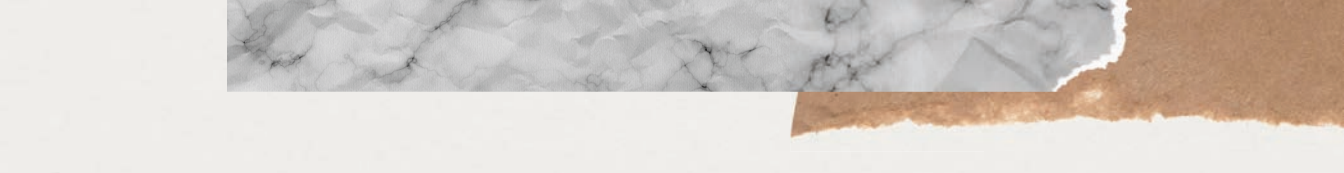
Zutaten & Zubereitung für 2 Personen

- 100 g Vollkornpasta nach Wahl
- 40 g Blattspinat
- 10 g Basilikumblätter
- 30 g Pistazienkerne
- 1/2 Avocado
- 1 Tl frisch gepresster Orangensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- 50 g stichfestes Joghurt
- 1 Prise Salz
- Extras:
 - Kirschtomaten, Pinienkerne
- Alle Zutaten für das Pesto in einem Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls nötig, die Masse zwischendurch von der Becherwand schaben.
- Die Passt gemäß Packungsangabe al dente garen, mit dem Pesto mischen und 5 Minuten stehen lassen.
- Mit Kirschtomaten und Pinienkernen garnieren.
- Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- Genießen.





Hand-drawn signature or logo in dark green ink, featuring stylized, flowing lines and a circular motif at the top left.



Rosenkohl-Brokkoli-Pfanne mit Pesto und Wildreis

Für Alle, deren Lieblingsfarbe grün ist. Oder werden soll.

Zutaten und Zubereitung für 2 Personen

- 20 g frische Basilikumblätter
 - 1 EL Pinienkerne
 - 1 EL Walnusskerne
 - 30 ml Olivenöl
 - 2 TL Parmesan
 - 1 Knoblauchzehe
 - Salz
 - 200 g Wildreis, gekocht
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe, gehackt
 - 140 g Tofu, in Streifen geschnitten
 - 60 g Rosenkohl, halbiert
 - 100 g Sprossenbrokkoli
 - 125 g Champignons, halbiert
- Alle Zutaten für das Pesto im Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Masse zwischendurch vom Becherrand schaben.
 - Den Reis gemäß Packungsangabe kochen.
 - Inzwischen das Öl in der Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Den Knoblauch 1-2 Minuten braten, Tofu dazugeben Von beiden Seiten anbraten, bis der Tofu goldbraun ist.
 - Aus der Pfanne heben, dann in die selbe Pfanne Rosenkohl, Brokkoli, Champignons und einen Schuss Wassergeben. Unter Rühren braten, bis das Gemüse weich ist .
 - Vom Herd nehmen Den Tofu wieder dazugeben, das Pesto unterrühren und kurz aufwärmen.
 - Den warmen Reis auf Teller verteilen und mit dem Gemüse anrichten.






www.loveandlemons.com

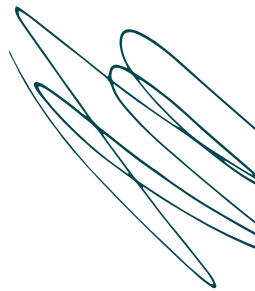
Ayurvedisches Gemüse-Dal

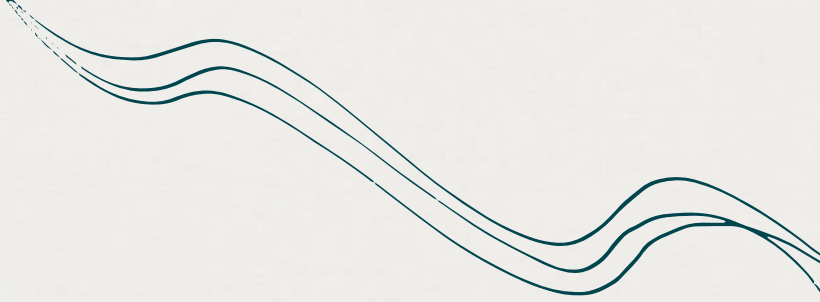
Rote Linsen als Eiweißquelle. Außerdem liefern sie Eisen und Folsäure. Weil Darmgesundheit auch Frauengesundheit ist.

Zutaten und Zubereitung für 3 Personen



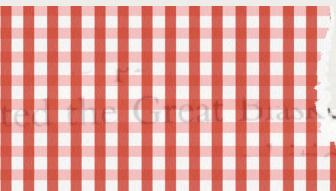
- 1 rote Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 daumengroßes Stück Ingwer
 - 1 große Tomate
 - 1 Apfel
 - 300 g Gemüse (z.Bsp.: Karotten, Zucchini, Erbsen, Paprika, Brokkoli, Blumenkohl)
 - 2 TL Curry
 - 1 TL Kurkuma
 - 1/4 TL Chiliflocken
 - 1/2 TL Senf
 - 100 g rote Linsen
 - 1 El natives Kokosöl
 - 400 ml Wasser
 - 2 El Gemüsebrühe
 - 100 ml Kokosmilch
 - Saft einer halben Zitrone Meersalz, Pfeffer
 - gekochter Vollkorn-Basmatireis zum Servieren
- Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken bzw. den Ingwer reiben. Die Tomate, den Apfel und das Gemüse ebenfalls Würfeln. Alle Gewürze in einer kleinen Schale mischen. Die Linsen unter fließendem Wasser waschen.
 - Das Kokosöl im Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Ingwer, den Knoblauch, den Apfel und die Gewürze dazugeben und mit anbraten. Die Tomate und das Gemüse hinzugeben. Alles ca. 3-4 Minuten anbraten, sodass alles gut mit den Gewürzen bedeckt ist.
 - Die Linsen, das Wasser, die Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzugeben. Die Hitze reduzieren und das Dal ca. 25-30 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren und ggf. mehr Wasser zufügen.
 - Das Dal mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und pur oder mit Vollkornreis und Koriander/Petersilie servieren.





Das bittere Ende

weil Zartbitterschokolade jede Menge Flavonoide enthält. Und diese hinterlassen alles andere als einen bitteren Beigeschmack. Die reduzieren Entzündungen und lassen uns von Innen heraus strahlen.



...and fell in love with it.
...to rebuild the village as a holiday



W



Zucchini-Brownies

Mit Magnesium, guten Fetten und Ballaststoffen

Zutaten und Zubereitung für 12 Brownies

- 300 g Zucchini
- 80 g Buchweizenmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1/2 TL Weinstein Backpulver
- 30 g Rohkakao
- 1/4 TL Meersalz
- 30 g Apfelmark
- 100 g Kokosblütenzucker
- 20 g natives Kokosöl
- 30 g vegane Zartbitterschokolade, mind. 70% Kakaoanteil
- Den Backofen auf 180 Grad Umluft (oder 200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Die Zucchini mit der feinen Seite einer Küchenraspel raspeln. Das Buchweizenmehl mit den Mandeln, dem Backpulver, dem Rohkakao und dem Salz in einer Schale vermengen.
- Das Kokosöl in einem Kochtopf leicht erhitzen. In einer weiteren Schale das Apfelmark mit dem Kokosblütenzucker und dem flüssigen Kokosöl verrühren.
- Die nassen Zutaten zu den trockenen geben und mit einem Holzlöffel gut miteinander verrühren. Zum Schluss die Zucchiniraspel unterheben und den Teig in eine eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backform geben und glatt streichen. Optional die Zartbitterschokolade hacken und über dem Teig verteilen.
- Die Brownies ca 20-25 Minuten backen und vor dem Anschneiden komplett auskühlen lassen.



Bananen- Eiskonfekt



Darmgesund genießen

mit Bananen, Mandelmus, Kakaopulver, Kokosöl



Zutaten und Zubereitung für 15 Stück

- 2 Bananen
- 6 TL Mandelmus
- 40 g Kakaopulver
- 50 g Kokosöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 ELMandelblättchen

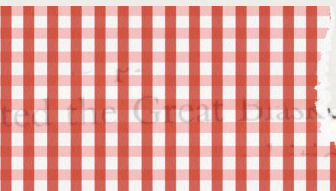
- Bananen in Scheiben schneiden und die Scheiben auf Backpapier legen.
- Anschließend auf die einzelnen Scheiben einen Kleks Mandelmus geben und mit Mandelblättchen belegen. Danach im Gefrierfach ca. 10 Minuten auskühlen lassen.
- Für die Schokoladenglasur Kokosöl in einem Topf erhitzen, bis es flüssig ist. Danach Kakaopulver und Agavendicksaft hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse verrühren.
- Die Bananenscheiben aus dem Gefrierfach nehmen und in der Schokoladenglasur von allen Seiten wenden. Anschließend wieder im Gefrierschrank auskühlen lassen.
- Das Bananen-Eiskonfekt im Kühlschrank lagern und kalt genießen.



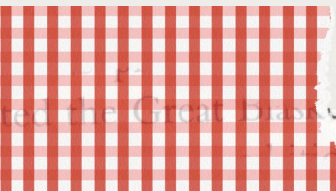
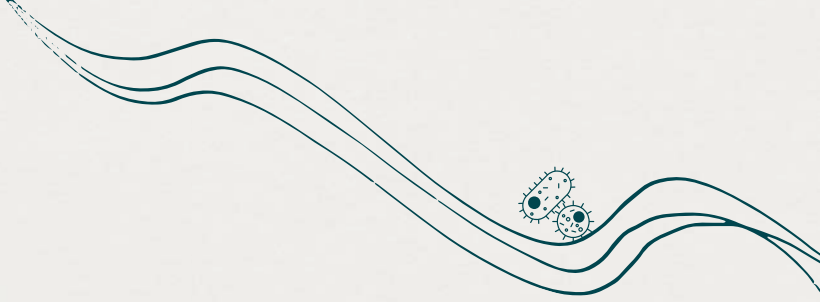
Platz für Notizen

Du kreierst eigene Rezepte für deinen Darm?

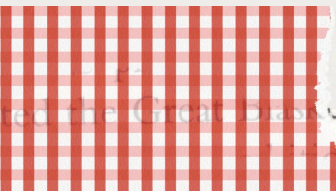
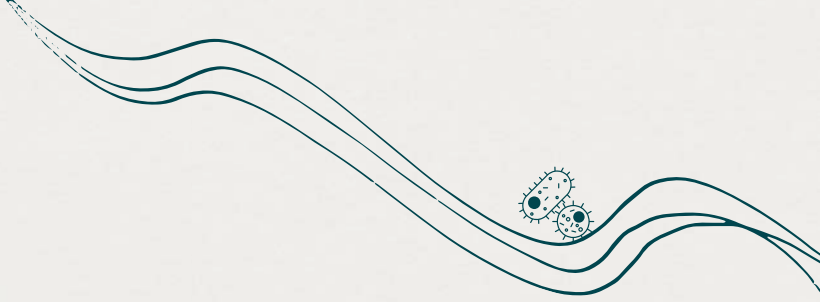
Perfekt, dann findest du hier Platz, um all deine tollen Ideen zu verewigen.



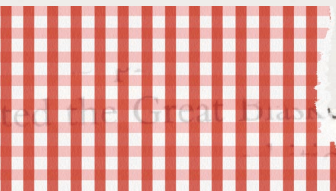
...and fell in love with it.
...to rebuild the village as a holiday



...ed the Great Disaster... ay and fell in love with it.
...to rebuild the village as a holiday



...ed the Great Disaster... ay and fell in love with it.
...to rebuild the village as a holiday



...ed the Great Disaster ... ay and fell in love with it.
... to rebuild the village as a holiday



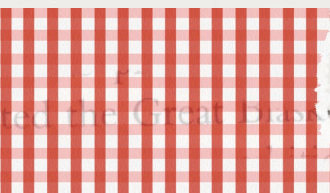
Quellen:

Lynn Höfer, "Einfach Himmlisch Gesund", Thorbecke Verlag, 2021

Pugliese, Hollensberg, Mortensen, "Probiotika und Präbiotika - Powerfood für den Darm", Riva-Verlag, 2018

Dr. Rossi, "Eat yourself healthy", Südwest+-Verlag, 2021

Ekstedt & Enbart, "Happy Food - Warum Mangold vor Depressionen schützt", südwest+-Verlag, 2019



...the Great Easter ... and fell in love with it.
...to rebuild the village as a holiday

**...WEIL DU FÜHLST DICH
SO, WIE DU ISST!**

Dr. Eva Maria Hoffmann-Combotz

2022