

diabetestour Kochshow

mit Hans Lauber, Uwe Steiniger und Gastkoch Raimar Pilz

Kraft der Kräuter! Schlemmen wie ein Diabetiker

Stand Nr. 13

10.15



Melisse macht munter

Sommersalat mit Melisse gewürzt. Kraftbrühe aus Marktgemüse. Frische Forelle mit Kräuterfüllung, DiaBestes „Essener“-Brot.

Getränk: Melisse-Mazerat.

Vital-Faktor: Melisse ist belebend, entstressend, das „Kraut für heute“.

12.00



Stevia balanciert „Zucker“

Drei Gerichte von Gastkoch Raimar Pilz, „Fuchshöhle“

Grüner Spargel in Stevia-Vanille-Vinaigrette. Kalbswade in Lemberger auf Beinwell mit Petersilienjus. Panna Cotta mit Süßdolden und Stevia-Rosmarin.

Getränk: Rosmarin-Wein nach Ursel Bühring, „Freiburger Heilpflanzenschule“.

Vital-Faktor: Stevia ist natürliches Süßkraut, das Diabetes-positiv wirkt.

13.15



Minze räumt den Magen auf

Sommerliche Gemüsevariationen (etwa Erbsen mit Minze), Gurkensalat.

„Hanswurst“ mit Bockshornklee von Metzger Martin Senn, Eimeldingen, „echtem“ Ketchup, „Diabetes-Curry“.

Getränke: Minze-Tee, Hopfen-Tee, „Waldhaus“.

Vital-Faktor: Pfefferminze tut dem Magen gut und Bockshornklee ist einer der besten pflanzlichen „Zucker“-Senker.

14.15



Thymian ist Lebens-Lust

Thymian-Lamm mit Rosmarin-Knoblauch-Bohnen, Lavendel-Tomatensalat, Heidelbeeren (oder Brombeeren) mit Minze.

Getränke: Thymian-Tee, „Laubers Lemberger“ vom Weingut Ruser, Lörrach.

Vital-Faktor: Thymian ist ein belebender Appetitmacher, Heidelbeeren sind „Seh“-Beeren und Knoblauch ist der natürliche Blutdruck- und Blutfettsenker.

Hans Lauber ist Autor der Bücher, „Fit wie ein Diabetiker“, „Schlemmen wie ein Diabetiker“ und „Schönkost“. Er hat in Riehen/Basel einen „Diabetes-Garten“ mit über 30 „Zucker“-balancierenden Pflanzen.

Uwe Steiniger ist ein gefragter Profi-Koch für Feiern und Feste. Der Küchenmeister holt als Eurotoque-Maitre die Sterne vom Kochhimmel, beherrscht aber auch das Handwerk einer modernen Klinik-Küche.

Raimar Pilz betreibt in Bad Säckingen mit Annett Ronneberger die in Führern hoch gelobte „Fuchshöhle“ mit einer sommerlichen „Aromaterasse“. Der „Echt-Essen-Koch“ arbeitet sehr gerne mit heimischen Produkten, sammelt selbst Wildkräuter und hat eigene Kräuter-Gärten.

www.uwe-steiniger.de

www.kirchheim-buchshop.de

www.lauber-methode.de