

Auberginen



1-2 Auberginen
Olivenöl
Salz

Eine unbeschichtete Bratpfanne zugedeckt erhitzen, Wasserprobe machen (S. 21).
in Scheiben schneiden, beidseitig anbraten, Hitze reduzieren, erst zuletzt begeben, mit würzen, anrichten.

Servieren: **Abends** mit gebratenen Zucchini kombiniert mit Teigwaren oder einem anderen Getreidegericht, als Antipasto.

*Auberginen haben eine gute **Mangan-** und **Magnesiumwirkung**.*

*Durch Anbraten ohne Öl und Zugabe von wertvollem Pflanzenöl erst wenn die Bratpfanne nicht mehr so heiss ist, bilden sich keine **trans-Fettsäuren**, das Gericht ist verträglicher und hat weniger Kalorien. Beschichtete Pfannen dürfen nicht so stark erhitzt werden (S. 64).*

Zucchini und Gurken



1 Zucchini
Olivenöl und Salz

mittelgross (Kerne müssen noch essbar sein), in Scheiben schneiden, braten wie Aubergine, Hitze reduzieren, mit würzen, anrichten.

Servieren: **Abends** zu Teigwaren, Spaghetti al Pesto genovese, zu anderen Getreidegerichten wie Reis, Polenta, Hirse.

Varianten: Kleine Zucchini oder Gurken in Scheiben schneiden oder würfeln, kurz anbraten (S. 94), kalt mit Weinessig als Salat servieren. Zucchini oder Gurken in Würfel schneiden und garen wie Gemüse, mit Dill oder Basilikum würzen, evtl. pürieren, als Suppe servieren.

*Kurz angedämpft wirken Gurken als Salat weniger blähend als roh. In Zucchini und Gurken wirken neben **Magnesium** v. a. **Kalium** und **Kupfer** sehr stark. Die von H. Tönnies erwähnte **Zinkwirkung** in Zucchini bezieht sich vermutlich wie beim Kürbis (S. 160) nur auf die Kerne oder wird durch die **Kupferwirkung** vollständig aufgehoben.*