



Aus dem Inhalt

Warum Vollwert-Ernährung?
 Was ist Vollwert-Ernährung?
 Die häufigsten Ernährungsfehler und ihre Folgen.
 Was machen wir falsch?
 So wäre es richtig.
 Warum **rinatura**?
Produktausstattung.
Gesunde Rezeptideen
mit Sunny-Bär

Das rinatura-Sortiment

- *Getreide und Vollkornерzeugnisse*
- *Backzutaten*
- *Reis und Reisprodukte*
- *Soja-Produkte*
- *Basisprodukte für die vegetarische Küche*

- *Pikante vegetarische Brotaufstriche*
- *Keimlinge in Gläsern*
- *Knabberartikel und Müslizutaten*
- *Sonnenfrucht-Produkte, süße Brotaufstriche*
Honig, Wildfrüchte im Honig, Erdnußcreme
- *Desserts*
- *Pflanzenöle*
- *Nahrungsergänzungsmittel*
- *Süßungsmittel*
- *Zum Kochen und Würzen*
- *Gemüse-Fond, Suppe*
- *Apfelessig*
- *Süßwaren*

- *Personenkreis*
- *Erläuterungen wesentlicher Begriffe und Stoffe*
aus der Ernährungslehre

Diese Broschüre enthält in kurzer, prägnanter Form umfassende Informationen über die Grundsätze einer Ernährung mit vollwertigen Lebensmitteln. Wenn diese Lebensmittel außerdem kontrolliert ökologischen Ursprungs sind, kommt eine solche Ernährungsweise den Menschen und der Natur gleichermaßen zugute.

Weitere Informationen/Rezepte: www.rinatura.de

21. Auflage
 Art.-Nr. 25001

RILA Bio- und Vollwertkost
 Abteilung Ernährungsberatung
 Postfach 1161
 32340 Stemwede-Levern
 e-mail: kontakt@rila.de

Warum Vollwerternährung?

Durch die fortschreitende industrielle Be- und Verarbeitung und durch übertriebene Verfeinerung wurden aus vielen Lebensmitteln - den natürlichen Mitteln zum Leben - Nahrungsmittel, die zwar sättigen, ihre natürliche Lebendigkeit und damit ihre wertgebenden Inhaltsstoffe aber zum großen Teil verloren haben.

Die Folge ist ein Nachlassen der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit und eine steigende Anfälligkeit für Leiden, die unter dem Begriff "Zivilisationskrankheiten" zusammengefaßt werden.

Solche Leiden sind keine unvermeidlichen Verschleiß- oder Alterserscheinungen. Es gibt viele Möglichkeiten, dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Ein Beispiel ist die gesunde Vollwerternährung, die ein sinnvolles Zusammenspiel aller Nährstoffe bewirkt.

Die Vollwerternährung als Teil einer gesunden Lebensweise steht mehr denn je im Mittelpunkt des allgemeinen Interesses, nicht zuletzt durch die Erkenntnis, daß sich Fehler in der Ernährung niemals sofort auswirken, sondern erst viel später, manchmal nach Jahren.

Was ist Vollwerternährung?

Federführend auf dem Gebiet der Vollwerternährung sind Prof. Leitzmann und dessen Mitarbeiter von der Justus-Liebig-Universität in Gießen. Nach deren Definition handelt es sich bei der ***"Vollwerternährung um eine Ernährungsweise, in der ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet werden"***.

Wesentliche Bestandteile der Vollwerternährung sind:

- Getreide und Getreideerzeugnisse aus Vollkorn,
- frisches Obst, Gemüse und Kartoffeln,
- Milch- und Milchprodukte,
- hochwertige Pflanzenöle und Butter,
- Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Samen.

Der wichtigste Grundsatz für die Vollwerternährung lautet:

Die Nahrung sollte so natürlich wie möglich, so wenig und schonend wie möglich bearbeitet und - soweit sinnvoll und realisierbar - aus kontrolliert ökologischem Anbau sein.

Vollwertige Lebensmittel enthalten in der richtigen Menge alle notwendigen Nährstoffe, die Sie für Ihre Gesundheit und Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit benötigen.

Die häufigsten Ernährungsfehler und ihre Folgen:

In unserer zivilisierten westlichen Welt gibt es trotz bestehendem Überangebot an Nahrungsmitteln Lücken in der Versorgung mit essentiellen Mineralstoffen und Vitaminen. Erste Anzeichen sind u. a. ständige Müdigkeit, Antriebsschwäche, Lustlosigkeit.

Nach jeder Nahrungsaufnahme zerlegt unser Körper Proteine, Fett und Kohlenhydrate in kleinste Teile. Diese gelangen mit den Vitaminen, Mineralien und anderen Wirkstoffen im Blutstrom zu den Organen und Zellen. Befördert das Blut die erforderlichen Nährstoffe nicht zur rechten Zeit oder überhaupt nicht, weil sie in der Nahrung fehlen, so kann dieses zur Entstehung einer ernährungsbedingten Krankheit führen, wie z. B.

- Herz- und Kreislauferkrankungen
 - Stoffwechselstörungen
 - Erkrankungen des Bewegungsapparates
 - psychische Störungen
- die Reihe ließe sich endlos fortsetzen.

Was machen wir falsch?

Wir essen zuviel, nehmen mit der Nahrung mehr Energie auf, als verbraucht werden kann. Die Folge ist Übergewicht. Übergewicht jedoch begünstigt Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfettwerte und andere Gefahren für unsere Gesundheit.

Wir nehmen zuviel gesättigte Fette auf, Hauptrisikofaktoren für Herz- und Gefäßkrankheiten. Vor allem tierische und chemisch behandelte (gehärtete) Fette bestehen zum größten Teil aus gesättigten Fettsäuren.

Der Verbrauch an raffiniertem Zucker ist zu hoch. Dieser auch als leeres Kohlenhydrat bezeichnete Zucker enthält weder Vitamine noch Mineralstoffe und stört erheblich das Gleichgewicht einer ausgewogenen Ernährung.

Wir essen zuviel raffinierte Getreideprodukte, wie Weißbrot, Kuchen, Torte und Gebäck aus weißem Mehl sowie geschälten, polierten (weißen) Reis statt der wertvollen Vollkorn-Produkte und Vollreis (brauner Reis) und geben damit unserem Körper zu wenig Ballaststoffe. Außer ihrem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen Ölen sind Vollkorn-Produkte besonders reich an Ballaststoffen, diesen unverdaulichen Pflanzenbestandteilen, die wichtig sind für eine reibungslose Magen- und Darmtätigkeit. Der Mangel an natürlichen Ballaststoffen in der heutigen überfeinerten Kost ist die Hauptursache für viele Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen.

Unser Salzverbrauch ist zu hoch. Eine zu hohe Aufnahme von Kochsalz führt zu verstärkter Flüssigkeitseinlagerung im Körper. Das belastet den Kreislauf und begünstigt Bluthochdruck.

So wäre es richtig.

Nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen ist eine Ernährung dann richtig, wenn sie gerade soviel Energie liefert, wie der Körper verbrauchen kann, dabei alle wichtigen Nährstoffe in optimaler Menge und ausgewogenem Verhältnis enthält und frei ist von schädlichen Stoffen.

Allen aufgezeigten Ernährungsfehlern ist am einfachsten mit einer schrittweisen Umstellung der Ernährung auf weitgehend natur-belassene Produkte zu begegnen. Außerdem sollte der Salz- und Zuckerverbrauch allmählich eingeschränkt werden. Versuchen Sie doch einfach, Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten langsam in Richtung Vollwerternährung zu ändern.

Aus den bereits genannten Produktgruppen läßt sich ein abwechslungsreicher Speiseplan zusammenstellen, der nicht nur Ihrer Gesundheit dient, sondern Ihnen auch die kulinarische Seite der Bio- und Vollwertkost zeigt.

Warum rinatura?

Seit Einführung von **rinatura**-Vollwertkost durch **RILA** im deutschen Markt wurde das Sortiment stetig weiterentwickelt nach den Grundsätzen der Vollwerternährung **und des kontrolliert ökologischen Anbaus**.

- **rinatura**-Produkte werden so schonend wie möglich bearbeitet, damit der natürliche, volle Wert weitgehend erhalten bleibt.
- **rinatura**-Produkte sind frei von synthetischen Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen.
- **rinatura**-Produkte stehen unter ständiger Qualitätskontrolle eines lebensmitteltechnischen Labors.
- **rinatura**-Produkte sind wohlschmeckend und lassen sich problemlos in den täglichen Speiseplan integrieren.
- **rinatura**-Produkte stammen - soweit möglich - **aus kontrolliert ökologischem Anbau** entsprechend der EWG-Verordnung Nr. 2092/91 über ökologischen Landbau vom 24. Juni 1991.

Das heißt, diese Betriebe sind einer international anerkannten Anbauorganisation angeschlossen und unterliegen der regelmäßigen Kontrolle einer Kontrollorganisation, die von der Regierung eines EG-Mitgliedstaates bestellt worden ist.

Es gibt jedoch Produkte, die für die vollwertige Ernährung unentbehrlich sind, aber nicht kontrolliert ökologischen Ursprungs sein können, wie z.B. Meersalz. Das Meer ist nicht zu kontrollieren. Auch Würz-Hefeflocken und Backzutaten wie Trockenbackhefe und Weinstein-Backpulver - um nur einige Produkte zu nennen - kann es nicht kontrolliert ökologisch geben.

Alle **rinatura**-Produkte mit einem Anteil von über 95 % der Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau enthalten auf der Vorderseite das neue Bio-Siegel, welches am 05.09.01 vom Bundeskabinett verabschiedet wurde



Zusätzlich ist auf jeder Verkaufsverpackung die Registriernummer der jeweiligen Kontrollorganisation vermerkt.

Kontrolliert durch

...

Unser Tochterunternehmen, die Fa. Jürgen Langbein ist Hersteller von Bio-Produkten und gemäß EG-Öko-Verordnung zertifiziert.

Weitere Gründe, die für rinatura sprechen:

- **rinatura** = gentechnisch unveränderte Produkte.
Vollwertige Lebensmittel sollen möglichst naturbelassen, also so wenig wie möglich bearbeitet sein. Der Einsatz von gentechnisch veränderten Zutaten widerspricht somit dem Grundsatz der Bio- und Vollwerternährung.
Mit unserem **rinatura** Bio- und Vollwertkost-Sortiment geben wir Ihnen die Sicherheit, garantiert gentechnisch unveränderte Produkte zu verzehren.
- Ständige Betreuung des Sortimentes (einschließlich Rezeptservice) durch unsere Abteilung für Ernährungsberatung.
- Bei Ernährungsproblemen wenden Sie sich bitte an diese Abteilung. Unsere Dipl.-Oecotrophologinnen helfen Ihnen gern. Alle Anfragen werden zügig und fachkundig bearbeitet.
- Eine umfassende, ausgewogene Produktpalette, auch
 - für diätetische Ernährungsweisen
 - für die vegetarische Ernährung
 - bei verschiedenen Nahrungsmittel-Allergien.

Produktausstattung

Wesentliche Gemeinsamkeiten in der Produktausstattung sind:

- Alle Verkaufspackungen enthalten ausführliche Produktinformationen und Rezepte/Verwendungshinweise.
- Auf allen Produkten finden Sie Nährwertanalysen, Energieangaben und Broteinheiten, außerdem ...

Warenkunde auf einen Blick



Bedeutung der Symbole

	Aus kontrolliert ökol. Anbau
	Ballaststoffe enthalten
	Auch für Vegetarier geeignet
	1BE Angabe der Broteinheiten
	= glutenfrei
	= ohne Zusatz von Salz
	= ohne Verwendung von Ei
	= ohne Zusatz von Industriezucker
	= milcheiweiß- und lactosefrei

Dieses warenkundliche System finden Sie nur bei **rinatura**.
Es ist für unser Unternehmen urheberrechtlich geschützt.

Unsere Reise in die kulinarische Welt der Bio- und Vollwertkost führt zunächst zu Sunny-Bär, dem klugen, fröhlichen Bärenkind von rinatura.

Sunny-Bär hat gesunde Rezeptideen für Ihre Kinder im Kindergarten, in der Schule und in der Ausbildung:

Ein vollwertiges, ausgewogenes Frühstück ist die Voraussetzung für einen guten Start in den Tag. Es versorgt den Organismus mit wichtigen Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen und gibt ein lang- anhaltendes Sättigungsgefühl, ohne zu belasten.

Burger mit Bratlingen (4 Stück)

4 Vollkorn-Brötchen
1 Packung **rinatura Gemüse-Tofu-Bratmix**
4 Salatblätter
2 Strauchtomaten
Zum Braten: **rinatura Erdnußöl**

Für die Creme:

1 Dose **rinatura Sandwichcreme**
2 EL Magerquark
1-2 EL Sahne
1-2 Gewürzgurken
2 EL Kresse

Den Bratmix nach Packungsanleitung zubereiten. 4 flache Bratlinge formen und in heißem Erdnußöl beidseitig goldbraun braten.

Für die Creme die Gewürzgurken klein schneiden, die Kresse fein hacken. Alle Zutaten miteinander verrühren. Die Salatblätter waschen, die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Brötchen jeweils halbieren, mit Salatblatt, Tomatenscheiben belegen. Einen Bratling auf das Gemüse legen, mit etwas Sandwichcreme bestreichen. Die obere Brötchenhälfte darauf legen.

Müsli-Kuchen

Für den Teig:

150 g Weizen-Vollkornmehl, 2 EL **rinatura Rüben-Apfel-Kraut**, 100 g weiche Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz

Für den Belag:

3 Eier, 1 EL **rinatura Blütenhonig**, 200 g **rinatura Honig-Knusper-Müsli**, 100 g **rinatura Sonnenblumenkerne**, 50 g **rinatura Rosinen**

Für den Teig alle Zutaten mit dem Mixer verrühren, für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Inzwischen den Belag vorbereiten. Die Eier mit dem Honig schaumig rühren. Die übrigen Zutaten dazu-geben und unterrühren. Den Teig mit dem Nudelholz ausrollen, in eine gefettete Springform geben, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Den Belag darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen. Der Kuchen schmeckt am besten frisch.

Quark-Grießauflauf (glutenfrei)

Zutaten:

3 Eigelb, 3 Eiweiß, 100 g **rinatura Rohrzucker**,
500 g Magerquark, 60 g Butter, 4 EL **rinatura Maisgrieß**,
100 ml Milch, ½ TL **rinatura Backpulver**, 1 TL Zitronensaft,
1 Prise Salz

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Weiche Butter unterrühren. Quark, Milch, Zitronensaft und Salz zugeben und die Masse gut cremig rühren. Maisgrieß mit Backpulver vermischen und unter die Creme geben. Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in eine mittelgroße gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 60 Minuten backen. Schmeckt am besten noch warm. Evtl. **rinatura Agaven-Dicksaft** dazu reichen.

Tipp: Für einen Quark-Apfelkuchen eine gefettete Springform mit Apfelspalten auslegen und die Quark-Grießmasse darüber verteilen. Vor dem Anschneiden umgedreht auf einem Gitter gut auskühlen lassen.

Viele Produkte aus unserem **rinatura**-Sortiment sind besonders zum Frühstück zu empfehlen, auch für das 2. Frühstück, das in der Schule oder im Kindergarten gereicht wird.

Vorschläge für den Frühstückstisch

- **6-Flockenmischung**
- **Honig-Knuspermüsli**
- **Früchte-Müsli**
- **Beeren-Müsli**
- **Schoko-Müsli**
- **Apfel-Zimt-Knuspermüsli**
- **Vollkorn-Rundis**
- **Vollreis-Waffeln**
- **Holunder im Honig**
- **Sandwichcremes**
- **Erdnußcreme**
- **Birnen-Apfel-Kraut**
- **Rüben-Apfel-Kraut**
- **Sonnenfrucht-Aufstriche**
- **Wald- und Blütenhonig**
- **Weizenkeime**
- **Weizenkleie**
- **Haferkleie**
- **Schoko- und Joghurt-Vollreiswaffeln**

... und für unterwegs

- **Vollkorn-Rundis**
- **Vollkorn-Gebäckstangen**
- **Vollreis-Waffeln**
- **Joghurt-/Schoko-Vollreiswaffeln**
- **Dattel- oder Früchte-Müsli-Riegel**
- **Zitronen-/Schoko-Orangen-Kekse**
- **Vollkorn-Haselnuß-Waffeln**
- **Müsli-Kekse**
- **Kadoro Vollkorn-Knabberstäbchen**

oder andere Sorten aus dem umfangreichen **rinatura** Backwarenangebot.

Das rinatura Bio- und Vollwertkost-Sortiment im Überblick

Getreide- und Vollkornерzeugnisse

Getreide zählt zu unseren ältesten Nutzpflanzen und ist weltweit das wichtigste Grundnahrungsmittel.

Getreide enthält faserreiche Kohlenhydrate. Das für die Ernährung hochwertige Eiweiß befindet sich hauptsächlich im Keimling und in geringen Mengen in den Randschichten. Neben den für die Verdauung wichtigen Ballaststoffen liefert Getreide zusätzlich Vitamine (Vitamine der B-Gruppe, A, E und Niacin), Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Magnesium) und Spurenelemente.

Die bekanntesten Getreidesorten sind Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Mais, Hirse, Dinkel und Grünkern (in der Milchreife geernteter und danach gerösteter Dinkel).

Vollkornprodukte sättigen länger durch langsameren, kontinuierlichen Abbau der Getreidestärke. Übermäßige Schwankungen des Blutzuckerspiegels zwischen den Mahlzeiten werden so vermieden. Das ist für Diabetiker und Übergewichtige besonders wichtig.

rinatura Getreidekörner können geschrotet, gemahlen oder als ganzes Korn roh verwendet werden.

Eingeweichte Körner - nicht länger als 10 Std. - schmecken besonders gut in Salaten, Gemüse- und Kartoffelgerichten und Müslis.

Bei rohem Getreide bleiben Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe voll erhalten, und auch die Ballaststoffe haben eine intensivere Wirkung als im gegarten Zustand.

Auch selbstgezogene Getreidekeimlinge lassen sich vielseitig verwenden. Sie sind beliebt als Rohkost (mit oder ohne Salatsauce), in Müslis, Obstsalaten und Quarkdesserts, aber auch in erwärmten Speisen, wie Getreide-, Kartoffel- oder Gemüsegerichten.

Hirse ist von allen Getreidearten am reichsten mit Mineralien ausgestattet. Sie beinhaltet vor allem viel Kieselsäure und hat sich daher bei Hauterkrankungen, brüchigen Fingernägeln und Haarausfall bewährt. Auch Magnesium, Kalium, Phosphor, Fluor und Eisen liefert die Hirse in reichem Maße.

Hirse ist leicht verdaulich und schmackhaft. Sie wird vorwiegend zum Kochen von Brei verwendet, eignet sich aber auch, ähnlich wie Reis, für Aufläufe, Risotto und Suppen. Da Hirse kein Klebereiweiß enthält, kann sie für die **glutenfreie Ernährung im Rahmen eines Diätplanes** verwendet werden.

rinatura bietet ein umfangreiches Sortiment an **Vollkornmehlen, -flocken** und **-schrot**.

Dinkelschrot ist zum Backen von Vollkornbrot, Kuchen und Keksen, aber auch für die Zubereitung von Bratlingen und Klößchen zu empfehlen.

Dinkel ist eine alte Kulturform des Weizens.

Grünkernschrot ist in der Milchreife geernteter, über Holzfeuer gedarrter Dinkel. Aufgrund seines angenehm rauchigen Geschmacks ist Grünkernschrot beliebt für Suppen und Eintöpfe.

Vollkorn-Getreide-Risotto ist eine pikant gewürzte Getreide-Vollreis-Mischung zur Zubereitung von Risotto. Die Fertigmischung eignet sich sowohl als Hauptspeise wie auch als Beilage und ist einfach zuzubereiten.

Maismehl und Maisgrieß

Mais ist neben Weizen und Reis weltweit das am häufigsten angebaute Getreide. Maiseiweiß ist frei von Gluten und für die Ernährung von Zöliakie- und Spruekranken lebenswichtig. Maisgrieß eignet sich für die Zubereitung von Brei (Polenta), Klößen, Pfannkuchen usw.

Maismehl läßt sich für Plätzchen, Kuchen, Knödel und Spätzle und zum Binden von Suppen und Saucen verwenden.

Vollkorn-Getreideflocken werden aus dem ganzen Korn gewalzt. Somit bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe des vollen Kornes erhalten. Sie haben eine kräftige, kernige Struktur, werden zum Frühstück als Müsli oder Brei verzehrt und finden Verwendung beim Backen von Brot, Kuchen und Keksen.

Ernährungsphysiologisch besonders wertvoll sind **Haferflocken**.

Auch **Dinkelflocken** befinden sich im **rinatura**-Angebot und **eine 6-Flockenmischung** aus Hafer-, Weizen-, Roggen- und Gerstenflocken, Cornflakes und Reiscrispies, die sich besonders für die individuelle Zubereitung von Müslis anbietet.

Müslis

Je nach Sorte bestehen **rinatura-Müslis** aus Getreideprodukten (Vollkorn-Getreideflocken, Cornflakes etc.), Trockenobst (Rosinen, Bananen, Äpfel, verschiedene Beeren, Aprikosen, Datteln), Nüssen, Kernen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw.) und Sesamsamen.

Alle Sorten, außer Apfel-Zimt-Knuspermüsli und Schoko-Müsli, sind ohne Zuckerzusatz gemischt. Ungeschwefelte Trockenfrüchte geben dem Müsli eine feine Natursüße. Das besonders knusprige Apfel-Zimt-Knuspermüsli enthält etwas Roh-Rohrzucker und Honig.

Folgende Müslis finden Sie bei **rinatura**:

- **Honig-Knuspermüsli**
- **Beeren-Müsli**
- **Apfel-Zimt-Knuspermüsli**
- **Früchte-Müsli**
- **Schoko-Müsli**
- **Vollkorn-Müsli**

Vollkorn-Teigwaren ohne Ei

Für **rinatura Vollkorn-Nudeln** wird der Teig aus dem Mehl des ganzen Kornes samt Randschichten und Keim hergestellt. Die vollwertigen Teigwaren schmecken herzhaft, leicht nussig und besitzen wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Vollkorn-Nudeln enthalten doppelt soviel Ballaststoffe und Eisen wie Teigwaren aus Weizengrieß.

Vollkorn-Teigwaren

stehen in verschiedenen Ausformungen zur Verfügung. Alle Sorten bestehen zu 100 % aus Weizenvollkornmehl.

rinatura Dinkel-Teigwaren werden zu 100% aus Dinkel-Vollkornmehl hergestellt.

Dinkel, eine Urform des Weizens, hat einen feinen, nussigen Geschmack und enthält viele lebenswichtige Vitalstoffe, insbesondere Kalium, Magnesium, Phosphor und Kieselsäure.

Viele Menschen, deren Körper allergisch auf Weizen reagiert, vertragen Dinkel problemlos.

rinatura Soja-Teigwaren bestehen aus 85% Hartweizengrieß und 15% Soja-Vollmehl. Sie enthalten mehr Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe als herkömmliche Teigwaren.

Nudeln brauchen viel Flüssigkeit: 100 g Teigwaren in 1 Liter kochendem Wasser garen. Ein Schuß Öl zum Kochwasser verhindert das Überkochen, gelegentliches Umrühren das Zusammenkleben.

Backwaren

Das **rinatura** Sortiment beinhaltet gesunde Köstlichkeiten für die kleine Zwischenmahlzeit, zum Tee, zum Kaffee, beim Fernsehen oder auf Reisen in Form von **Keksen**, **Waffeln**, **Zwieback** und **Gebäckstangen**. Alle Gebäcke sind aus Weizen-Vollkornmehl und hochwertigen Zutaten hergestellt.

- **Schoko-Orangen-Kekse**
- **Zitronen-Kekse**
- **Vollkorn-Honigwaffeln**
- **Vollkorn-Haselnußwaffeln**
- **Vollkorn-Müsli-Kekse**
- **Vollkorn-Haselnußkekse**
- **Vollkorn-Kekse**
- **Vollkorn-Zimtwauffeln**
- **Vollkorn-Rundis**
- **Vollkorn-Gebäckstangen**
- **Kadoro Vollkorn-Knabberstäbchen**

Backzutaten

rinatura Teigsäuerungsmittel aus Sauerteig wird dem Teig einfach zugesetzt, so daß sich mühelos ein aromatisches Roggen- oder Roggenmischbrot herstellen läßt. Sauerteig ist die älteste und natürlichste Zutat, um den Roggen-Brotteig backfähig zu machen. Es gibt dem Brot den so beliebten mildsäuerlichen Geschmack.

rinatura Weinstein-Backpulver

unterscheidet sich von handelsüblichen Backpulvern in der Wahl des Säureträgers, der die Teiglockerung in Gang setzt. Beim Weinstein-Backpulver wird natürlicher Weinstein als Säureträger eingesetzt. Es ist phosphatfrei und daher für Personen geeignet, die auf Phosphate überempfindlich reagieren.

rinatura Vanille-Zucker besteht aus Rohrzucker mit echter Bourbon-Vanille. Der Vanillezucker ist für die Feinbäckerei, für Süßspeisen (Pudding und Cremes), für Speiseeis etc. verwendbar.

Für Brotteig und Kuchen ist unsere **rinatura Trockenbackhefe** geeignet. Sie beinhaltet keine Emulgatoren.

Reis und Wildreis

Den Wert von Reis für die Gesundheit bestimmt seine Verarbeitung. **rinatura Rundkorn-Vollreis** (= Naturreis) besitzt viele Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe, da die wertvollen Randschichten des ganzen Korns, das Silberhäutchen, der Keimling sowie die Aleuronschicht nicht entfernt werden.

Vollreis enthält die Mineralstoffe und Spurenelemente Natrium, Kalium, Mangan, Eisen, Zink, Phosphor und Fluor. Die Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, Nikotinamid, Pantothensäure und Vitamin B6) sind besonders erwähnenswert, da sie im Reis in größeren Mengen enthalten sind.

Vollreis bleibt besonders körnig, quillt weniger stark auf und benötigt fast die doppelte Kochzeit als polierter Reis. Er schmeckt würzig-aromatisch und sättigt entschieden länger.

Vollreis eignet sich als Beilage für Bratlinge, pikante Gerichte, Aufläufe, Salate etc.

Da Reis kein Klebereiweiß enthält, sind Reisgerichte ideal für die Ernährung von Zöliakie-Patienten. Reis hat durch seine entwässernde Eigenschaft eine gute diätetische Wirkung. Reistage werden häufig zum Abnehmen und Entschlacken durchgeführt.

Wildreis ist die gebräuchliche Bezeichnung für den Samen eines wildwachsenden Wassergrases. Dieses Rispengras war ursprünglich an den Fluß- und Seeufern von Kanada und in einigen nördlichen Staaten beheimatet. Inzwischen wird Wildreis auch auf bewässerten Feldern angebaut.

Seine langen, nadelförmigen, schwarz-braunen Körner schmecken nussig und eignen sich als Beilage, auch gemischt mit Vollreis, für besondere kulinarische Spezialitäten. Wildreis enthält viel Eiweiß und Vitamine, ist sehr ergiebig und kalorienarm.

Reisprodukte

Vollreiswaffeln sind ein knuspriges Vergnügen aus gepufftem Vollreis. Sie enthalten reichlich Ballaststoffe, wenig Fett und keinen Zuckerzusatz.

Neben den traditionellen, etwas dickeren runden Vollreiswaffeln enthält das **rinatura**-Sortiment ***Viereck-Vollreiswaffeln***, eine besonders dünne und knusprige Waffel-Variante.

Vollreiswaffeln sind glutenfrei und daher auch für Personen zu empfehlen, die sich glutenfrei ernähren müssen.

Das gleiche gilt für ***Vollreis-Hirse-Waffeln*** aus gepufftem Vollreis und Hirse. Da diese Waffeln ohne Zusatz von Salz hergestellt werden, können Vollreis-Hirse-Waffeln auch im Rahmen einer kochsalzreduzierten Ernährung Verwendung finden.

Vollreis-Getreidewaffeln bestehen aus gepufftem Vollreis und Getreide (Gerste, Weizen, Hirse) und sind mit Meersalz abgeschmeckt.

Die Verwendungsmöglichkeiten aller Sorten sind gleich:

- Mit Sonnenfrucht, Honig oder Birnen-Apfelkraut ein leckeres, vollwertiges Frühstück.
- Mit Sandwichcreme oder Käse eine leicht bekömmliche Zwischenmahlzeit.
- Das ideale Pausenbrot für Kinder in Schule und Kindergarten.

Für Naschkatzen gibt es ***Vollreis-Waffeln*** auch mit köstlichen Glasuren in den Geschmacksrichtungen ***Joghurt*** und ***Vollmilch-Schokolade***.

Auch diese Waffeln sind ein leckeres Pausenbrot und eine gesunde Zwischenmahlzeit.

Soja-Produkte

Soja, die älteste Kulturpflanze der Welt, ist ca. 5000 Jahre alt.

Sojabohnen haben einen besonders hohen Gehalt an biologisch hochwertigem Eiweiß und sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Alle 8 essentiellen Aminosäuren (lebensnotwendige Aminosäuren, die vom Körper nicht selbst aufgebaut werden können, sondern mit der Nahrung zugeführt werden müssen) sind im Soja-Protein enthalten und machen seine hohe Wertigkeit aus. Daher ist eine vegetarische Ernährung ohne Sojaprodukte kaum denkbar.

Tofu, naturell, auch Sojabohnenquark genannt, bereichert die Vollwertküche um viele kulinarische Möglichkeiten. Er ist nahezu geschmacksneutral, reich an pflanzlichem Eiweiß und Mineralstoffen, lactosefrei, kalorienarm und leicht verdaulich. Tofu kann in einer Vielzahl von Hauptgerichten, Nachspeisen, Suppen, Salaten, Salatsaucen und Dips verwendet werden.

Soja-Stücke und ***Soja-Splits*** sind die pflanzliche Alternative zu Fleisch.

Soja-Bolognese ist eine rein pflanzliche Saucenfertigmischung, die schnell zubereitet ist.

Alle Sojaprodukte sind

- glutenfrei
- cholesterinarm
- ballaststoffreich

Weitere rein pflanzliche

Basisprodukte für die vegetarische Küche sind

- **Lauch-Schnitzel**
- **Kartoffelpüree**
- **Kartoffelknödel**
- **Bratlingsmischungen.**

Mit **rinatura Lauch-Schnitzel** haben Sie ein leckeres, vegetarisches Gericht auf Getreide- und Gemüsebasis mit hohem Lauchanteil. Lauch-Schnitzel sind cholesterinarm und ballaststoffreich.

rinatura Kartoffelpüree beinhaltet lediglich Kartoffeln. Zur Herstellung von cremig lockerem Kartoffelpüree wird dem Pulver ein Gemisch aus Milch und Wasser zugefügt. Der Brei ist in wenigen Minuten tischfertig und kann nach Belieben mit Gewürzen, jodiertem Meersalz und Röstzwiebeln verfeinert werden.

Zur Zubereitung von **rinatura Kartoffel-Knödel, halb und halb** wird dem Pulver unter Rühren Wasser zugesetzt. Die geformten Knödel werden in kochendem Salzwasser gegart. Als Beilage eignet sich frisches Gemüse.

Das **rinatura** Sortiment beinhaltet vier **Bratlingsmischungen** als vollwertige Alternative zu Fleischgerichten. Schnell und problemlos zubereitet bringen diese leckeren Bratmixe auf Getreidebasis Abwechslung in Ihre Vollwertküche.

Folgende Sorten stehen zur Verfügung:

- **Gemüse-Tofu-Bratmix auf Gemüsebasis**
- **Kartoffel-Mais-Bratmix, glutenfrei**
- **Buchweizen-Karotten-Bratmix**
- **Dinkel-Kräuter-Bratmix**

Pikante vegetarische Brotaufstriche

Sandwich-Creme ist ein rein pflanzlicher Brotaufstrich, hergestellt aus hochwertigen Rohstoffen. Besonders lecker zu deftigem Vollkornbrot.

Vier köstliche Sorten stehen zur Verfügung:

- **Sandwich-Creme**
- **Champignon-Sandwich-Creme**
- **Oliven-Sandwich-Creme**
- **Paprika-Oliven-Sandwich-Creme**
- **Gemüse-Sandwich-Creme**

Keimlinge in Gläsern

Als wertvolle Bereicherung für die Vollwertküche gelten **Sojabohnen-** und **Mungbohnenkeimlinge**. Sie sind sehr gesund, kalorienarm und gut bekömmlich. Keimlinge stellen die größte pflanzliche Proteinquelle dar und sind durch ihren Gehalt an Ballaststoffen, an den Vitaminen C, B1, B2 und Niacin sowie an den Mineralstoffen Eisen, Calcium und Magnesium besonders wertvoll für unsere Ernährung.

Sojabohnen- und Mungbohnenkeimlinge können kalt oder leicht erhitzt serviert oder als Zutat für Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Getreide- und Gemüsegerichte verwendet werden.

Knabberartikel und Müslizutaten

Zum Knabbern und zum Verfeinern von Müslis, Broten, Brötchen, Keksen, Rohkostsalaten und anderen Speisen bietet **rinatura**

- ***Sesamsamen, naturell***
 - ***Sesamsamen, geröstet***
 - ***Sonnenblumenkerne, ohne Schale***
 - ***Kürbiskerne, ohne Schale***
 - ***ungeschwefelte Rosinen***
-

Süße Brotaufstriche, Honig und Erdnußcreme ohne Zucker

rinatura hat eine Fülle köstlicher Brotaufstriche zu bieten:

Birnen-Apfel-Kraut besteht zu 100 % aus dem eingedickten Saft von Äpfeln und Birnen. Das Obst wird erst zerkleinert und erhitzt, bevor der Saft abgepreßt wird. Durch das Erhitzen gelangen die Pektine aus den Schalen in den Saft und sorgen bei der Eindickung für die feste Konsistenz.

Rüben-Apfel-Kraut wird aus Zuckerrüben und Äpfeln hergestellt.

Beide Brotaufstriche enthalten *keinen Zusatz von Zucker* oder andere süße Zusätze. Die Süße stammt ausschließlich aus dem natürlichen Zuckergehalt der Früchte.

rinatura Erdnußcreme beinhaltet *keinen Zucker* und ist daher auch für Diabetiker ein beliebter Brotaufstrich. Die Erdnüsse werden nach der Ernte geröstet, um den Bitterstoffgehalt zu beseitigen und die Haltbarkeit zu erhöhen. Nach Abkühlung werden die Nüsse zerkleinert und die restlichen Zutaten beigemischt - so entsteht eine leckere, streichzarte Creme.

Sonnenfrucht ist ein mit Apfel-Dicksaft gesüßter feinfruchtiger Brotaufstrich.

Die vier verschiedenen Fruchtcompositionen sind auch köstlich in Müsli, Pudding, Quark und Joghurt.

rinatura Sonnenfrucht gibt es in folgenden Variationen:

- ***Aprikose***
- ***Hagebutte***
- ***Sauerkirsche***
- ***Erdbeere***

Das hochwertige **rinatura Honig-Sortiment** ist beides: schmackhafter Brotaufstrich und Süßungsmittel.

Folgende Sorten stehen zur Verfügung:

- **Wald- und Blütenhonig**

Durch schonende Abfüllung unter möglichst niedrigen Temperaturen bleiben die natürlichen Fermente und wertvollen Inhaltsstoffe in hohem Maße enthalten.

Auch auf hochwertige Desserts muß in der Bio-Küche nicht verzichtet werden.

Bei **rinatura** finden Sie

- **Vanille- und Schokoladen-Puddingpulver** aus hochwertigen Zutaten

- **Rote Grütze** mit ganzen Früchten, ohne Konservierungsstoffe, ohne Säuerungsmittel, gesüßt mit den Süßstoffen Cyclamat und Saccharin, daher zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes geeignet.

- **Milchreis Apfel-Zimt**

Fruchtiges Dessert, das bei Milchunverträglichkeit auch mit Soja-Milch bzw. Wasser zubereitet werden kann.

Sortenreine Pflanzenöle

Hochwertige Pflanzenöle sind wesentlicher Bestandteil der kulinarischen Vollwertküche. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört die ausreichende Versorgung des Körpers mit fettlöslichen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren.

Neben dem hohen Gesundheitswert weisen **rinatura Öle** Geschmacksqualitäten auf, die höchsten kulinarischen Ansprüchen gerecht werden.

Wählen Sie zwischen 14 sortenreinen Pflanzenölen:

Natives Olivenöl extra, 1. Pressung, nicht raffiniert, wird aus den reifen Früchten des Olivenbaumes (*Olea europaea*) gewonnen. Olivenöl ist das traditionelle Öl zum Braten und Schmoren in den Küchen der Mittelmeerländer. Es sollte allerdings bei kurzen Garzeiten unter nicht zu extremen Temperaturen verwendet werden. Außerdem eignet sich Olivenöl zum Anrichten von Salaten und Rohkost.

In den Mittelmeerländern ist die niedrige Sterblichkeitsrate infolge von Herz- und Kreislauferkrankungen auffallend. Ernährungswissenschaftler haben herausgefunden, daß der gute Gesundheitszustand der Mittelmeervölker auf den hohen Verbrauch von Olivenöl zurückzuführen ist. Natives Olivenöl besteht bis zu 70% aus einfach ungesättigten Fettsäuren. Diese einfach ungesättigten Fettsäuren sorgen für ein günstiges Verhältnis zwischen dem "schlechten" LDL-Cholesterin und dem "guten" HDL-Cholesterin.

Maiskeimöl wird aus den Keimen reifer Maiskörner (*Zea mays*) gewonnen. Der Maiskeim enthält wertvolles Öl mit einem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (größtenteils Linolsäure, 55%-60%). Maiskeimöl ist geeignet für die Zubereitung von frischen Salaten und Rohkost, aber auch zum Kochen und Braten.

Sonnenblumenöl, kaltgepreßt, wird aus den Samen der einjährigen Sonnenblume (*Helianthus annuus* L.) gewonnen. Das durch Kaltpressung gewonnene Sonnenblumenöl weist eine gelbe Farbe auf und ist von mildem, nussigem Geschmack. Das Öl ist reich an Linolsäure (60-65%) und enthält große Mengen Vitamin E. Es findet Verwendung bei der Zubereitung von Rohkost, Salaten, Saucen sowie zum Kochen, Dünsten und Braten bei kurzen Garzeiten.

Traubenkernöl wird aus den Kernen reifer Trauben nach der Trocknung gewonnen. Traubenkernöl enthält in hohem Maße Linolsäure (65-70%) und Vitamin E. Empfehlenswert als Salatöl, zum Kochen und Braten.

Distelöl (Safloröl), kaltgepreßt, wird aus den Samen der Färber-distel gewonnen. Distelöl hat unter allen Speiseölen den höchsten natürlichen Gehalt an Linolsäure (ca. 72%). Es zählt zu den beliebtesten, natürlichen Diät-Speiseölen und ist für die Zubereitung von Salaten und Rohkost sowie für die kalte Küche zu empfehlen.

Walnußöl wird aus den schalenfreien Kernen (Nüssen) des Walnußbaumes gewonnen. Der Anteil an ungesättigten Fettsäuren beträgt 85-90%, davon 55-60% Linolsäure. Ein wertvolles Nußöl mit kräftigem, nussigem Geschmack für die feine, anspruchsvolle Küche, zu Salaten, Rohkost, Süßspeisen und Desserts.

Sojaöl wird aus den Bohnen der Sojapflanze (Soja hispida) gewonnen. Es zählt zu den weltweit führenden Pflanzenölen. Sojaöl ist reich an hochungesättigten Fettsäuren (Linol- und Linolensäure). Es ist aufgrund seines milden Geschmacks vielseitig verwendbar und besonders zu empfehlen für Salatsaucen, Mayonnaisen, Salate und zum Kochen, Dünsten und Braten.

Sesamöl wird aus der Sesampflanze (Sesamum indicum) gewonnen. Es enthält 30-48% Linolsäure. Ein reines Pflanzenöl für die Zubereitung von Rohkost und Salaten, aber auch zum Kochen, Dünsten und Braten.

Erdnußöl wird aus den Samen der subtropischen Erdnußpflanze (Arachis hypogaea) gewonnen. Es wird besonders wegen seines feinen Nußaromas geschätzt und findet Verwendung bei Salaten und Rohkost. Erdnußöl ist hoch erhitzbar und wird daher besonders zum Dünsten, Braten und Fritieren empfohlen.

Rapsöl wird aus den Samen der leuchtend gelb blühenden Rapspflanze gewonnen. Aufgrund seines neutralen Geschmacks ist es als Salatöl, für Dips und Marinaden, zum Kochen, Braten und Backen zu empfehlen. Rapsöl enthält einen Anteil an einfach ungesättigter Ölsäure von 60%, über 20% mehrfach ungesättigte Linolsäure und 10% Linolensäure, sowie natürliches Vitamin E. Rapsöl ist damit das Speiseöl mit dem höchsten Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Weizenkeimöl wird aus ausgewählten, frischen Weizenkeimen hergestellt. Der Weizenkeim enthält viele lebenswichtige Substanzen, wie essentielle Fettsäuren, Vitamin E, Keimlecithin u.a. Weizenkeimöl weist von allen Speiseölen den höchsten Gehalt an Tocopherolen (Vitamin E) auf. Ein Löffel Weizenkeimöl deckt den Tagesbedarf an Vitamin E. Es hat einen angenehmen, arteigenen Geschmack und paßt hervorragend zu Salaten, Joghurt und Weißkäse. Weizenkeimöl ist außerdem eine wertvolle Nahrungsergänzung.

Mandelöl wird aus den reifen, schalenfreien Samen des Mandel-baumes (Prunus Amygdalus L.) gewonnen. Der angenehme Mandelgeschmack macht Mandelöl in der Schonkost wertvoll und beliebt. Es ist für die feine Küche, für Salate und Rohkost geeignet. Aufgrund seiner reizlindernden Wirkung ist Mandelöl auch als Hautkosmetikum gebräuchlich.

Kürbiskernöl, kaltgepreßt, wird aus den Kernen reifer Kürbisse (Cucurbita Pepo) gewonnen. Es enthält 50-55% Linolsäure. Das wohlschmeckende, grüne Öl hat einen frischen, arteigenen, saartigen Geruch und Geschmack. Kürbiskernöl wird von Feinschmeckern für die Zubereitung von grünen Salaten geschätzt. Es eignet sich ebenfalls vorzüglich für Fleisch-, Wurst- und Kartoffelsalat.

Leinöl, kaltgepreßt, wird aus den reifen Samen der Leinpflanze gewonnen. Es ist von kräftig gelber Farbe und weist einen angenehmen arteigenen Geruch und Geschmack auf. Leinöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolensäure 44-54%) und gilt als gesundheitlich besonders wertvolles Lebensmittel. Aufgrund seines besonderen Eigengeschmacks eignet sich dieses Saatöl vorzüglich für die Zubereitung frischer Salate in Verbindung mit Quark und Weißkäse.

Nahrungsergänzungsmittel

Wer sich vollwertig ernährt, benötigt im allgemeinen keine Nahrungsergänzungsmittel. Aber häufige Mahlzeiten "außer Haus", z.B. in Kantinen, Gaststätten oder Schnellrestaurants machen es oft unmöglich, sich vollwertig und ausgewogen zu ernähren. Außerdem ist bei körperlicher Belastung, während des Wachstums und der Schwangerschaft der Bedarf an vielen Vitaminen und Mineralstoffen erhöht. In solchen Fällen ist es wichtig, Mängel in der Ernährung auszugleichen, z.B. in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

Weizenkleie enthält in konzentrierter Form ernährungsphysiologisch wertvolle Inhaltsstoffe des Getreidekorns. Kleie ist reich an Ballaststoffen und für eine reibungslose Funktion der Darmtätigkeit von Bedeutung. Bei Verwendung von Weizenkleie (2-3 EL täglich) ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Weizenkleie wird Müslis, Quarkspeisen, Suppen und Backwaren zugegeben. Außerdem kann Kleie anstelle von Paniermehl verwendet werden.

Weizenkeime sind reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen (insbesondere Vitamin E), Mineralstoffen und Spurenelementen. Weizenkeime sind aufgrund ihres leicht nussigen Geschmacks eine wertvolle Bereicherung vor allem für Müslis, Quarkspeisen und Salate. Sie werden den fertigen Gerichten kurz vor dem Servieren zugesetzt. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten!

Haferkleie mit Keim wird schonend aus dem ganzen, zuvor entspelzten Korn hergestellt. Hafer ist von Natur aus reich an ernährungsphysiologisch hochwertigen Inhaltsstoffen.

Im Keim und in den Randschichten des Korns sind die wichtigsten Mineralstoffe und Vitamine konzentriert.

Haferkleie mit Keim enthält außerdem lösliche und unlösliche Ballaststoffe.

Lösliche Ballaststoffe sind für den cholesterinsenkenden Effekt der Haferkleie verantwortlich.

Durch die *unlöslichen Ballaststoffe* wird die Verdauung angeregt.

Es empfiehlt sich, 4 EL Haferkleie täglich aufzunehmen. Gleichzeitig sollte auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Haferkleie kann mit Milch, Müsli oder Joghurt, in Suppen, Saucen, Aufläufen, Bratlingen, aber auch in Kuchen, Plätzchen und Brot verwendet werden. Es eignet sich außerdem zum Panieren und Ausstreuen von Backformen.

Leinsamen, gebrochen, enthält darmfreundliche Quell- und Schleimstoffe sowie hochungesättigte Fettsäuren. Er reguliert die Verdauung auf natürliche Weise. Leinsamen findet Verwendung in Müslis, in Salaten und in Backwaren.

Würz-Hefeflocken enthalten hochwertiges Eiweiß sowie Vitamine der B-Gruppe. Sie verleihen Gerichten einen pikanten Geschmack, ohne zu salzen. Würz-Hefeflocken sind zum Würzen von Saucen, Suppen und Salaten geeignet.

Zum Süßen

Eine besondere (negative) Rolle in der Ernährung kommt dem Zucker zu. Gemeint ist hier nicht der natürliche Zuckergehalt in Früchten und allen anderen von Natur aus süßen Lebensmitteln, die aus einer gesunden, vollwertigen Ernährung gar nicht wegzudenken sind. Gemeint ist hier das konzentrierte Kohlenhydrat Fabrikzucker. Ein hoher Zuckerverzehr begünstigt langfristig Übergewicht, Diabetes, einen Vitamin-B1-Mangel und Arteriosklerose.

rinatura bietet eine Anzahl von "alternativen" Süßungsmitteln:

Birnen- und Agaven-Dicksaft zum gesunden Süßen von Speisen und Getränken. Der aus Birnen bzw. Agavenblättern gewonnene Saft wird ohne Zusatz von Zucker eingedickt, er enthält nur die fruchteigene Süße der reifen Früchte/Blätter. Die Dicksäfte sind vielseitig einsetzbar. Schon kleine Mengen reichen aus, um vollwertigen Speisen eine angenehme Süße zu verleihen. Gesüßte Müslis, Kompotte oder Quarkspeisen erhalten einen unverwechselbaren Geschmack. Birnen- und Agaven-Dicksaft sind auch zum Backen zu verwenden und werden besonders zum Einkochen von Früchten geschätzt.

Ahorn-Sirup wird aus dem Saft wild wachsender Ahornbäume aus den Weiten kanadischer Wälder gewonnen. Diese aromatische, milde Süße der Natur enthält Vitamine und Mineralstoffe und ist eine Köstlichkeit zu Eis, Müsli, Joghurt, Quarkspeisen, Obstsalaten, Pudding, Waffeln und Pfannkuchen. Die angebrochene Flasche sollte kühl gelagert werden.

Ur-Zucker ist neben Ur-Süße oder Vollrohrzucker die gebräuchliche Bezeichnung für den abgepreßten Zuckerrohrsaft, der mechanisch gereinigt und schonend getrocknet wird. Ur-Zucker ist wie normaler Zucker zu verwenden. Er enthält alle ursprünglichen Bestandteile und Mineralstoffe des Pflanzensaftes.

Rohrzucker von der Insel Mauritius, der als der beste der Welt gilt, ist wie weißer Zucker zum Süßen zu verwenden. Er ist nicht gereinigt und erhitzt und enthält daher mehr Feuchtigkeit und Sirupreste (Braunfärbung). Der Verzehr von Zucker sollte in der Vollwert-Ernährung stark eingeschränkt werden. In geringer Dosierung empfehlen wir Rohrzucker.

Zum Kochen und Würzen

Auch in diesem Bereich hat **rinatura** Besonderes zu bieten. Eine rein pflanzliche Trinkbrühe gewinnen Sie aus **Brühe-Würfeln** mit feinen Küchenkräutern, die auch zum Würzen von Saucen, Suppen, Aufläufen und Eintöpfen empfehlenswert sind.

Gemüsebrühe, gekörnt ist ein rein pflanzliches Produkt zur Verfeinerung von Suppen, Saucen und Gemüse. Das gleiche gilt für **Klare Brühe** von **rinatura**.

Personen mit einer Hefe- und Gewürzunverträglichkeit empfehlen wir **Gemüsebrühe, gekörnt, ohne Hefe und Gewürze**.

Alle genannten Würzmittel enthalten kein Glutamat.

Die Empfehlung, **jodiertes Meersalz** einzusetzen, wird in der Vollwert-Ernährung unterstützt, da bei den derzeit üblichen Ernährungsgewohnheiten die wünschenswerte Jodversorgung nicht erreicht werden kann. Jod ist ein Spurenelement, das der Mensch regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen muß, weil es für die Bildung von Hormonen in der Schilddrüse unentbehrlich ist.

Kräuter- und Gewürzsalz beinhaltet Meersalz, Gewürze und Kräuter und ist eine köstliche Mischung zum Würzen von Suppen, Saucen, Salaten, Gemüse- und Getreidegerichten.

Mit **Tamari**, einer Würzsauce auf Sojabasis, lassen sich viele Speisen hervorragend abrunden. Tamari wird auch zum Marinieren von Tofu verwendet.

Apfelessig in den Sorten **klar** und **naturtrüb** verleiht Salaten, Rohkost und anderen Speisen eine feinwürzige, frische Note. Er wird durch biologische Gärung aus dem Saft reifer, frisch geernteter Äpfel gewonnen und enthält die wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente des ganzen Apfels. Er ist zudem als Erfrischungsgetränk am Morgen und zur Anregung der Verdauung vor den Mahlzeiten zu empfehlen (2 TL Apfelessig auf 1 Glas Mineral- oder Trinkwasser, evtl. mit Honig süßen).

Apfelessig hatte schon immer einen hohen Gesundheitswert, der jedoch erst in jüngster Zeit von den Medien wiederentdeckt wurde.

Vollkorn-Soßenbinder eignet sich zum problemlosen Binden von Saucen, Suppen, Eintöpfen und Gemüsen in der Vollwertküche. Er enthält lediglich Weizenvollkornmehl und keine weiteren Zusätze.

Fix-Binder ist ein rein pflanzliches Bindemittel aus Pfeilwurzel-Stärke. Sie stammt aus den Wurzelstöcken der tropischen Arrowroot-Knollenpflanze von der Karibikinsel St. Vincent. Fixbinder findet vielseitig Verwendung als Bindemittel zum Zubereiten von Saucen, Suppen, Aufläufen, Gemüsezubereitungen, Backwaren, Tortenguß, Desserts, Süßspeisen etc. Das Bindemittel ist kalorienarm, cholesterin- und glutenfrei und ohne jegliche Zusätze.

Als feine Basis für würzige Gemüse- und Getreidegerichte, herzhaftes Gemüsesuppen, Eintöpfe & Saucen gibt es **rinatura Gemüse-Fond** und für die schnelle Küche **rinatura Tomaten-Rahm-Suppe**, tafelfertig, fein abgeschmeckt mit Kräutern und Gewürzen.

Verwenden Sie **rinatura Tomatenketchup** und **Tomatenmark** für die Zubereitung feinwürziger Tomatensaucen und -suppen, für Pizzen und Pastagerichte.

Tomaten-Passata

aus frischen Tomaten läßt sich in gleicher Weise verwenden, eignet sich aber auch hervorragend für die Zubereitung von Tomatencocktails.

Süßwaren für kleine und große Naschkatzen

Wer gerne nascht, greift zu **rinatura Früchte-Müsli-Riegel** oder zu **Dattel-Müsli-Riegel**.

Beide Varianten sind eine saftig-knusprige Knabberspezialität, aber auch eine leichte und gesunde Zwischenmahlzeit.

Oder probieren Sie **Sesam-** und **Erdnußkrokant**, unsere mit Rohrzucker gesüßten, knusprigen Täfelchen.

Wir haben Sie ausführlich durch unser rinatura-Sortiment geführt und möchten Ihnen nun die Möglichkeit geben, in Ruhe zu entscheiden. Finden Sie die für Sie richtige Zusammensetzung Ihrer ganz persönlichen Bio- und Vollwerternährung, denn es ist ganz natürlich, daß

- **Eltern kleinerer Kinder,**
- **die junge Generation,**
- **Menschen mittleren Alters und**
- **ältere Menschen**

unterschiedliche Anforderungen an eine gesunde Ernährungsweise stellen.

Eltern tragen Verantwortung nicht nur für sich, sondern in besonderem Maße für die ihnen anvertrauten Kinder. Sie möchten, daß ihre Schützlinge gesund und fröhlich aufwachsen und wissen, daß dazu auch eine weitgehend naturbelassene, vollwertige Ernährung gehört.

Junge Menschen sind in der Regel nicht von Krankheiten geplagt und entscheiden sich aus einem selbstverständlichen Umweltbewußtsein heraus für Vollwertkost-Produkte aus kontrolliert ökologischem Anbau.

Menschen mittleren Alters sollten bereits intensiver über ihre Gesundheit nachdenken und Entscheidungen treffen, die das Aufkommen ernährungsbedingter Krankheiten verhindern.

Ältere Menschen werden oft von beginnenden oder bereits bestehenden Leiden bewegt, ihre Ernährungsweise zu überprüfen und Schritt für Schritt auf Bio- und Vollwertkost umzustellen.

Welche Gründe auch immer Ihre Entscheidung beeinflußt haben, eines ist sicher:

**Sie können für sich, für Ihre Gesundheit
und die Ihrer Familie nichts Besseres tun.**

***Kochen Sie mit rinatura und Phantasie und nutzen Sie
unsere - auf die Jahreszeit abgestimmten - Rezeptservice.***

Erläuterungen wesentlicher Begriffe und Stoffe aus der Ernährungslehre

Aminosäuren	Bausteine des Eiweiß. Etwa 25 Aminosäuren sind am Aufbau der Proteine beteiligt. Man unterscheidet verschiedene Arten.
essentielle	Die Hauptgruppen sind: -(lebensnotwendige) Aminosäuren, die vom Organismus nicht selbst aufgebaut werden können, sondern mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Essentielle Aminosäuren bestimmen die biologische Wertigkeit der Proteine.
nicht essentielle	-Aminosäuren, die vom Organismus selbst gebildet werden können
Butter	aus Milch oder Sahne süß oder gesäuert hergestellte Wasser-in-Fett-Emulsion mit einem Anteil von mindestens 82% Milchfett und höchstens 16% Wasser. Butter nimmt unter den Fetten eine Sonderstellung ein. Ihr hoher Gesundheitswert ist heute unbestritten. Ernährungsphysiologisch ist sie als Träger fettlöslicher Vitamine und durch die Resorptionsgeschwindigkeit der Fettsäuren von besonderer Bedeutung. Ihr Anteil an essentiellen Fettsäuren liegt bei 5%.
Ballaststoffe wie z.B. Cellulose und Hemicellulose (Rohfaser)	sind unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel. Ballaststoffe sorgen für eine reibungslose Funktion der Darmtätigkeit. In besonders hohem Maße enthalten in Getreide und Vollkornprodukten. Bei ballaststoffreicher Kost bitte viel Flüssigkeit zuführen.
Chlorophyll	Natürliches Blattgrün. Bestandteil aller grünen Pflanzen.
Eiweiß (Proteine)	aus Aminosäuren zusammengesetzte Grundbausteine des Lebens. Kann von Pflanzen und einigen Mikroorganismen aus anorganischen Verbindungen gebildet werden. Menschen und Tiere sind zum Aufbau von Eiweiß nur befähigt, wenn die 8 essentiellen Aminosäuren mit dem Nahrungseiweiß zugeführt werden.
Fettsäuren	organische Verbindungen, Hauptbestandteile der Fette und fetten Öle. Nach der chemischen Zusammensetzung werden unterschieden:
gesättigte Fettsäuren	Fette mit einem überwiegenden Anteil dieser Fettsäuren haben einen hohen Schmelzpunkt und sind fest, z.B. Talg, Kokosfett. Tierische und chemisch behandelte Fette enthalten mehr gesättigte Fettsäuren.
ungesättigte Fettsäuren	Fette mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren haben einen tiefen Schmelzpunkt und sind flüssig.
essentielle Fettsäuren	nehmen unter den ungesättigten Fettsäuren eine Sonderstellung ein. Diese mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig, können vom Organismus nicht selbst gebildet werden und sind daher mit der Nahrung zuzuführen. Linol- und Arachidonsäure, eingeschränkt auch Linolensäure, sind essentielle Fettsäuren. U.a. in hohem Maße enthalten in Safloröl (Distelöl), Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Walnußöl, Sojaöl, Sesamöl, Weizenkeimöl, Kürbiskernöl.
Fructose (Fruchtzucker)	Zuckerart, z.B. enthalten in allen süßen Früchten. Höchste Süßkraft aller Zuckerarten. Wird im Stoffwechsel schnell und insulinunabhängig umgesetzt, beeinflusst den Blutzuckerspiegel kaum. Als Zuckeraustauschstoff für Diabetiker-Lebensmittel gebräuchlich.

Glucose (Traubenzucker)	Zuckerart, z.B. auch in süßen Früchten, begleitet von Fructose (Fruchtzucker), und in Honig mit enthalten. Wird bei der Verdauung rasch aufgenommen und in Energie umgesetzt.
Glukosesirup	Stärkezuckersirup, Verwendung in Süßwaren, Likören, Marmeladen, Marzipan usw.
Kohlenhydrate	neben Fetten und Proteinen wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung und bedeutender Energieträger.
Lactose (Milchzucker)	enthalten in allen Milcharten. Gewinnung aus Molke. Verwendung z.B. für Säuglingsnahrung und diätetische Lebensmittel.
Linolsäure	siehe essentielle Fettsäuren
Linolensäure	siehe essentielle Fettsäuren
Mineralstoffe	sind anorganische Bestandteile der Nahrung, die für den Aufbau von Körpersubstanzen und für den Ablauf biologischer Vorgänge im Organismus unentbehrlich sind. Sie müssen ständig mit den Nährstoffen zugeführt werden und sind u.a. notwendig als Baustoffe für das Knochengerüst, für die Blutbildung, für die Erregbarkeit der Zellen, als Bestandteil zahlreicher Enzyme. Die wichtigsten Mineralstoffe für den Menschen sind Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Chlor und Phosphor.
Nährwert	Wert eines Lebensmittels für den Körper, abhängig vom Gehalt an Nährstoffen, dem Mengenverhältnis und dem Anteil an essentiellen Bestandteilen (essentielle Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe).
Spurenelemente	In Lebensmitteln enthaltene Elemente, die in kleinster Menge ihre besondere biologische Wirkung entfalten.
essentielle Spurenelemente	sind für den Organismus unentbehrliche Elemente. Ihr Fehlen in der Nahrung führt zu Mangelerscheinungen und Stoffwechselstörungen. Essentielle Spurenelemente sind Bestandteile von Enzymen, Vitaminen und Hormonen und von besonderer Bedeutung bei der Verdauung, der Aufnahme und Verarbeitung der Nährstoffe. Zu ihnen zählen: Eisen, Jod, Kupfer, Zink, Mangan, Kobalt, Molybdän, Selen, Chrom, Nickel, Zinn, Silicium, Fluor, Vanadium.
Vitamine	sind lebensnotwendige Bestandteile der Ernährung, die für den geregelten Ablauf der Körperfunktionen unerlässlich sind. Vitamine können vom Organismus nicht selbst aufgebaut werden, müssen daher mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Zu unterscheiden ist zwischen fettlöslichen und wasserlöslichen Vitaminen.

<i>Fettlösliche Vitamine</i>	<i>Wirkungsweise</i>	<i>u.a. enthalten in folgenden Lebensmitteln</i>
Retinol (Vitamin A)	Beeinflussung des Zellwachstums, Förderung der Eiweißsynthese, Stärkung der Augen	Leber und Lebertran, Eigelb, Palmöl, Milch, Butter
Provitamin: Carotin		Karotten, Petersilie, grüne Blattgemüse, wie z.B. Spinat
Calciferol (Vitamin D)	Steuerung des Calcium- und Phosphatstoffwechsels, Stabilisierung des Knochenbaus	in der Haut unter Einwirkung von UV-Licht gebildet, in Lebertran, Hering und Aal
Tocopherol (Vitamin E)	Schutzvitamin der Körperzellen	pflanzliche Öle, besonders Weizenkeimöl, Leber, Eigelb, Milch
Phyllochinon (Vitamin K)	Beinflussung des normalen Ablaufs der Blutgerinnung	Grünkohl, Spinat, Milch und Milchprodukte

Wasserlösliche Vitamine		
Thiamin (Vitamin B1)	Positive Beeinflussung der Schilddrüsenfunktion und der Nerventätigkeit. Fördert das normale Wachstum.	Vollkornerzeugnisse, Leber, Hefe, Kartoffeln, Schweinefleisch
Vitamin B2 Gruppe Vitamin B2-Komplex	Regulation von Atmungsvorgängen	Hefe, Obst, Gemüse, Milch und Milcherzeugnisse
Riboflavin	verhindert Wachstums- und Nervenstörungen, wirkt Schädigungen der Haut und Schleimhäute entgegen.	Vollkornmehle, Leber, Milch, Eier, Hefe
Nicotinsäure Nicotinsäureamid: Niacin Niacinamid	Mangel an diesen Vitaminen kann zu Entzündungen und Verfärbungen der Haut, zu Entzündungen der Schleimhäute und zu Nervenstörungen führen.	Vollkornmehl, Leber, Hefe, Schweinefleisch
Folsäure	Mangel an diesem Vitamin führt zu Störungen bei der Blutbildung, Schleimhautentzündungen, Störungen im Magen-Darm-Trakt.	Weizenkeime, dunkelgrüne Gemüse, Milch, Hefe, Leber, Fleisch
Pantothensäure	Mangel kann Wachstums- und Nervenstörungen und Schädigung von Haut und Schleimhäuten verursachen.	Weizenkeime, Getreide- und Getreideerzeugnisse, Gemüse, Eier, Hefe, Leber
Biotin	Biotinmangel führt zu Übererregbarkeit und zu Veränderungen der Haut und Schleimhäute.	Sojamehl, Hefe, Leber, Blumenkohl
Pyridoxin Pyridoxol Pyridoxal Pyridoxamin (Vitamin B6)	Schwerer Mangel kann Hautschäden, Wachstums- und Nervenstörungen verursachen.	Hefe, Leber, Kartoffeln, Gemüse, Schweinefleisch, Milch und Milchprodukte, Vollkornerzeugnisse
Cyanocobalamin Hydroxobalamin Agnocobalamin Cobalamine (Vitamin B12)	Beeinflussung des Eiweißstoffwechsels, Bildung der roten Blutkörperchen	Eigelb, Milch, Leber, Fisch, Fleisch
Ascorbinsäure (Vitamin C)	Beteiligung am Bewebe- und Zellstoffwechsel, beeinflusst den Aufbau des Bindegewebes. Stärkt die Abwehrkräfte des Körpers.	Obst, Gemüse, Kartoffeln, Leber
Vitamin F	ist die irrtümliche Bezeichnung für essentielle Fettsäuren, die eine ganz andere biologische Wirkungsweise haben als Vitamine.	