

## **Alle unsere Küchenhelfer – das brauchen Sie für laktovegetabile Ernährung:**

Natürlich haben Sie – wenn Sie sich nicht gerade ihre erste eigene Küche einrichten – mit Sicherheit Töpfe, Pfannen und Geschirr. Aber es gibt vielleicht ein paar Dinge, die sie noch gut gebrauchen könnten....

### **z.B. ein Entsafter**

ein Entsafter hilft uns u.a. bei der Zubereitung von grünen Kräutergetränken und bei der Herstellung vieler vitaminreicher Säfte.

### **z.B. eine Getreidemühle**

Eine Getreidemühle ist unerlässlich in unserer Küche. So haben Sie immer frisch gemahlenes Mehl oder frisch geschrotetes Getreide. Es gibt Mahlwerke aus Stein, Keramik und Metall. In der Regel werden Mahlwerke aus Stein oder Keramik empfohlen, aber ich selber habe seit fast 25 Jahren eine ganz altmodische Handmühle aus Metall, mit der ich sehr zufrieden bin. Die bekanntesten Hersteller sind Schnitzer, Komo, Bosch und Jupiter. Bei selbst gemahlenem Mehl haben Sie die Sicherheit, dass Ihr Mehl weder gebleicht, oxidiert, noch chemisch behandelt ist. Nur wirklich frisch gemahlene Mehl enthält alle wichtigen Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

### **z.B. eine Käsereibe**

eine Käsereibe benötigen Sie für frisch geriebenen Parmesan, der in der laktovegetabilen Küche häufig verwendet wird. Gute Käsereiben gibt es u.a. bei WMF, Alessi und Silit.

### **z.B. eine Knoblauchpresse**

eine Knoblauchpresse ist in unserer Küchenausstattung unentbehrlich. Knoblauchpressen können Sie in jedem besseren Supermarkt kaufen, aber ich selber bin immer noch auf der Suche nach der „idealen“ Knoblauchpresse.

### **z.B. eine Kaffeemühle**

eine Kaffeemühle brauchen Sie nicht mehr um darin Ihre Kaffeebohnen zu mahlen. Aber sie müssen sie auch nicht wegwerfen. In Kaffeemühlen kann man ganz wunderbar Nüsse und Samen mahlen.

### **z.B. ein Mixer bzw. Stabmixer**

ein Mixer hilft Ihnen beim Pürieren von Suppen oder bei der Herstellung von Desserts ebenso, wie bei der Herstellung von Getränken.

### **z.B. eine Zitronenpresse**

eine Zitronenpresse benötigen Sie für die Herstellung von Salatsaucen, frischen Kräutergetränke und vielen anderen Rezepten der laktovegetabilen Küche.