



zusammengestellt von Romana Kreppel nach **metabolic-balance Regeln** aus dem Kochworkshop „*Vegetarisches Culinarium von Romana*“

## Potenzessen für den Mann (und die Frau)

### KÜRBISKERNE:

**Inhaltsstoffe:** Spurenelemente: Kalium, Magnesium, Kalzium, Zink, Selen, 17 lebensnotwendige Mineralien.  
Vitamine A, B, C, E und Linolsäure, so wie Carotinoide und Porphoryne.  
Das Kürbiskernfett zählt zu den hochwertigsten Pflanzenfetten: Es enthält ca. 80 % ungesättigte Fettsäuren und einen hohen Gehalt an pflanzlichen Phytosterolen, bioaktive, pflanzliche Hormonstoffe (Pflanzensteroid, welche auch Lignane genannt werden.)  
10 Gramm Kürbiskerne enthalten etwa 55 Kalorien und sind gute Eiweißlieferanten.



**Wirkung:** positive Wirkung auf die Prostata. Durch Kürbiskerne lässt sich oft die Entstehung einer gutartigen Prostata Vergrößerung eindämmen. Bei regelmäßiger Einnahme können Kürbiskerne eine Harninkontinenz bremsen und Beschwerden beim Wasserlassen beheben, indem sie die Blasenmuskulatur und den Schließmuskel positiv beeinflussen und stärken. Zusätzlich wirken die Kerne entzündungshemmend.  
Auch Frauen profitieren von den Inhaltsstoffen der Kürbiskerne! Bei Reizblase, Blasenentzündungen oder Blasenkatarrh tun Sie gute Dienste.

In Studien wurde oft gezeigt, dass die wichtigsten Substanzen in den Kürbiskernen vermutlich die Phytohormone, also pflanzliche Hormonstoffe sind: die sogenannten Lignane. Kürbiskerne regelmäßig verzehrt - helfen also beim Hormonausgleich Männern und Frauen. Grüne Kürbiskerne können Sie einfach zwischendurch knabbern, sie schmecken aber auch ausgezeichnet auf Salaten oder in den folgenden veganen Kreationen.

### SONNENBLUMENKERNE:

**Inhaltsstoffe:** Vitamin A, Vitamin B, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin F, Vitamin K, Folsäure, Karotin, Kalzium, Jod, Magnesium, Selen, ungesättigte Fettsäuren

**Wirkung:** Stärkung von Herz, Kreislauf, Knochen, Prävention vor Parodontose, Zahnfleischbluten  
Verhilft zu: Schönheit, glatter Haut, glänzendem Haar



### YAMSWURZEL - Radix Dioscorea deltoidea:

**Inhaltsstoffe:** Diosgenin = Vorstufe des Progesterons (Gelbkörperhormon), Mineralstoffe (Eisen, Kupfer, Mangan, Schwefel, Zink), Oxalat, Proteine, Saponine, Vitamine

**Wirkung:** Der **Yams** wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und wird bei Rheuma, Gicht oder Muskelkrämpfen genutzt.  
• *Anwendung in der Frauenheilkunde:* Der Yamswurzel wird je nach Zeitpunkt und Art der Anwendung, sowohl eine verhütende, als auch eine fruchtbarkeitssteigernde Wirkung nachgesagt. Libidostärkend. Hilfreich bei Menstruationsbeschwerden, Muskelschmerzen, Nervosität, Osteoporose, Reizmagen, Rheuma, Spannungen in den Brüsten, Übergewicht durch Hormonstörungen, Verstopfung, Wechseljahrsbeschwerden, Harnwegserkrankungen, Hitzeschüben, hormonellen Störungen

• *Anwendungen für den Mann:* aphrodisierendes Mittel, Potenz steigernd, wirksam bei Gallenkoliken, Gicht, Depressionen, Reizblase



**Wichtiger Hinweis:** Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

## Lustvolle vegane REZEPTE, die nicht nur die Gaumenfreuden stärken.....

### Avocado-Kürbischaumsuppe mit Yamsnockerln



Kürbiskerne gehackt  
½ Avocado  
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, frische Petersilie  
Heißes Wasser  
Alles im Mixer zu einem feinen Püree mixen  
Yamswurzel schälen, in Stücke schneiden und dünsten  
Salz, Muskat, Chili  
Mit Olivenöl pürieren, Nockerln ausstechen und in die Suppe legen

### Kürbis-Chinoa & Yams



Butternuss-Kürbis ( mit Schale) in Stücke schneiden  
Champignon putzen und vierteln  
Jungzwiebel schneiden  
Alles in Olivenöl anrösten  
1 Tasse gekeimten Chino dazugeben  
Mit 2 Tassen Wasser aufgießen  
Würzen mit Curcuma, Chili, Salz, Ras-el-nahut  
20 Minuten dünsten lassen  
Yamswurzel schälen, in Stücke schneiden und dünsten  
Mit Salz und Pfeffer und Kümmel würzen

### Aufstriche:



#### Kürbiskernaufstrich:

Fein gemahlene Kürbisse, geröstete Sonnenblumenkerne (1:1) im Mixer mit Wasser zu einer cremigen Masse pürieren.  
Salzen, Pfeffern, klein geschnittene Schalotten untermengen

#### Sonnenblumenaufstrich Nr. 1:

Sonnenblumenkerne mit Wasser im Mixer pürieren  
Unter die Masse werden klein geschnittene Oliven und getrocknete Tomaten gerührt  
Würzen mit Oregano, Pfeffer und Basilikum

#### Nachtisch mit Kürbiskernen:

Fein gemahlene Kürbisse, geröstete Sonnenblumenkerne (1:1) im Mixer mit Wasser zu einer cremigen Masse mixen.  
Etwas salzen, ganze Sonnenblumenkerne und grob gehackte Kürbiskerne untermischen.  
Würzen mit Mandelmus, Cranberrys, Bourbon-Vanille, geriebener Zitronenschale  
Mit Mangostücken anrichten

#### Sonnenblumenaufstrich Nr. 2:

Sonnenblumenkerne mit Wasser im Mixer pürieren  
Würzen mit Gelbwurz, Garammasala, Salz, Pfeffer, Chili, gerissene Karotten unterrühren

#### Sonnenblumenaufstrich Nr. 3:

Sonnenblumenkerne mit Wasser im Mixer pürieren  
Gedünstete, pürierte Yamswurzel vermischen  
Würzen mit Petersilie, Knoblauch, Chili, Kümmel

