



Mit freundlicher Unterstützung durch



und



Medienpartner



---

## THEMA DES WETTBEWERBS 2013: THYMUS VULGARIS KATEGORIE: KULINARIK & GENUSS

---

PROJEKTTITEL:

### Therapeutisches Kochen – Mein Thymianschmaus

---

EINGEREICHT VON

Frau Manuela Alberth

Kontakt: E-Mail: mariella79@hotmail.de – Telefon: 0049893008151

---

### PROJEKTKURZBESCHREIBUNG

Meine Kochkreationen nenne ich „therapeutisches Kochen.“ Was verstehe ich darunter? Ich wähle dafür ganz gezielt bestimmte Gewürze, Öle, Mittel für das Leben (=Lebensmittel) aus, die bei Beschwerden Linderung bringen sollen oder auch nur zur Vorbeugung verzehrt werden können. Diese „therapeutischen“ Ingredienzien dürfen dann auch vorschmecken und an unüblicher Stelle eingesetzt werden. Hierbei wandle ich entweder klassische Rezepte entsprechen um (d.h. ich tausche Zutaten aus bzw. verändere Mengenverhältnisse) oder denke mir neue Menüs aus.

**Sonstige Anmerkungen:** Es geht mir also nicht darum, neue Rezepte zu erfinden, sondern vielmehr um eine „therapeutische“ Wirkung, eine wohlschmeckende Variante zur bitteren Medizin, die man auch mit anderen einnehmen und teilen kann. Thymian kommt zum Einsatz auf den Tisch und auf den Teller, wenn z.B. jemand Husten hat oder eine Erkältungswelle herannaht. Ich wünsche viel Spaß beim Nachkochen.

Rezeptideen – anzufragen bei Frau Manuela Alberth

## **Therapeutisches Thymian-Menü:**

### **1. Vorspeise:**

Thymianbällchensuppe mit Auricula Pilz

### **2. Vorspeise:**

Paradeiser mit Thymian-Wacholder-Schlagobersfüllung

### **Hauptspeise:**

Pizzaschnecken mit Thymian-Frischkäsefüllung  
dazu Spinat-Ruccola-Salat mit Thymianschafskäse und  
Zedernusskernen

### **Nachspeise:**

Wertvolle Pro-Immunpralinen mit Thymianhonig

### **Heiße Getränke zur Nachspeise:**

Pro-Immunobers mit Thymian und Manukahonig