

Allgemein - Infekte und Abwehrschwäche

Buch Nr: 400

Beschreibung:

Erkältung und grippaler Infekt sind Alltagssprachliche, medizinisch nicht scharf definierte Bezeichnungen für eine akute Infektionskrankheit der Schleimhaut von Nase (einschließlich der Nebenhöhlen), Hals oder/und Bronchien. Es ist unbedingt vor einer Therapie ein Arzt aufzusuchen um abzuklären, welche Erkrankung vorliegt. In beiden Fällen kann mit der Ernährung der Therapieerfolg gesteigert werden.

Therapiestrategie:

Trinken Sie zur ausreichenden Vitamin- und Mineralstoffversorgung frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte. Rohmilch direkt vom Bauernhof sollte unbedingt erhitzt werden. Waschen Sie bewusst Ihre Hände vor dem Zubereiten der Mahlzeiten und vor dem Essen. Verwenden Sie kein Schneidebrett aus Holz, v.a. bei der Zubereitung von Hühnerfleisch. Sorgen Sie für ausreichende Ruhe- und Schlafpausen.

Vermeiden:

Essen Sie kein ungeschältes, ungewaschenes Obst oder Gemüse. Meiden Sie rohe Eier z. B. in Tiramisu, Malakofftorte, 2-Minuten-Frühstücksei, selbst hergestellter Mayonnaise u. Ä. in dieser Krankheitsphase. Roher Fisch wie z. B. Sushi oder halbrohes Fleisch wie ein blutiges Steak, Roastbeef oder Beef Tartar sollten in dieser Zeit der Abwehrschwäche gemieden werden.

Empfohlenen Rezepte und deren Anwendung

Grapefruitsaft

Fördert Verdauung, senkt Blutzucker, trocknet aus, liefert Vitamin C

Anzahl Portionen: 1

Kalorien p. Portion: 107

Gramm p. Portion 250

Kochdauer ca.: 5 Min.

(Kohlehydrat:92% / Eiweiß & Fett:8%)

100g.≈ Eiweiß 1,5g. Fett:0,5g.

Zutaten:

Grapefruit/Pampelmuse/Pomelo 1 Glas / 250g.

Kochanleitung:

Frische Grapefruit entsaften oder BIO-Fertigsaft verwenden.

Andalusischer Fischtopf

Stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, regt Appetit an.

Anzahl Portionen: 4

Kalorien p. Portion: 347

Gramm p. Portion 355

Kochdauer ca.: 30 Min.

Allergene: ADLO

(Kohlehydrat:71% / Eiweiß & Fett:29%)

100g.≈ Eiweiß 20,03g. Fett:6,51g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 500 ml. / 500g.

Zwiebel Frühlingszwiebel 2 Stück / 40g.

Olivenöl 1 EL / 20g.

Zitrone Schale 1/2 Stück / 3g.

Lorbeerblatt 1 Stück / 1g.

Kartoffel 200 g / 200g.

Kabeljau 300 g. / 300g.

Weißwein 4 EL / 80g.
Zitrone Saft 1/2 EL / 10g.
Salz 1 Prise / 1g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,2g.
Petersilie 1 EL / 15g.
Weißbrot (Weizenbrot) 8 Scheiben / 250g.

Kochanleitung:

Gemüsebrühe mit kleingeschnittenen Frühlingszwiebel, Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Brühe zugedeckt 10 Minuten kochen. Geschälte, kleingewürfelte Kartoffeln dazugeben und in ca. 8 Minuten fast weich kochen. Fischstücke und Weißwein dazugeben und auf kleine Hitze schalten. In der leicht kochenden Brühe in wenigen Minuten den Fisch gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren. Weißbrot als Beilage reichen.

Artischockensuppe

Entgiftet, unterstützt das Wasserlassen, reguliert die Verdauung, fördert Appetit, nährt Blut, sanftes Abführmittel, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 143
Gramm p. Portion 243,67
Kochdauer ca.: 40 min.
Allergene: GLN
(Kohlehydrat:60,31% / Eiweiß & Fett:39,68%)
100g.≈ Eiweiß 3,305g. Fett:10,01g.

Zutaten:

Artischocke 4 Stück / 400g.
Butter Bio 1 EL / 20g.
Zwiebel Schalotte 1 Stück / 20g.
Mais Mehl (Maizena) 1 EL / 10g.
Muskatnuss 1 Prise / 0,5g.
Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 1/4 Liter / 250g.
Salz 1 Prise / 0,5g.
Zitrone 1/4 Stück / 8g.
Zitrone Schale 1/4 Stück / 1g.
Kurkuma (Gelbwurz) 1 Prise / 1g.
Sesam Paste (Tahini) 1 EL / 10g.
Sesam, Weißer 1 TL / 10g.

Kochanleitung:

Artischocken in gut 2 Liter Wasser mit Salz kochen bis die Aussenblätter leicht abgehen. Blätter und Blütenmitte (Faserig) entfernen so dass nur der Boden übrigbleibt.
Butter zerlassen, Zwiebel klein schneiden und sanft dünsten; etwas Maismehl, Muskat zugeben; mit Gemüsebrühe aufgießen; Salz, etwas Zitronenschale und -saft, Kurkuma und Artischockenböden hinzufügen, weich kochen und pürieren; am Ende mit Tahin abschmecken und vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

Austernpilze mit Spargel

baut Kräfte auf, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, stärkt Niere, baut Essenz auf, befeuchtet den Darm, regt Leberfunktion an, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 316
Gramm p. Portion 383
Kochdauer ca.: 30 min.
Allergene: GH
(Kohlehydrat:50% / Eiweiß & Fett:50%)
100g.≈ Eiweiß 9,43g. Fett:18,24g.

Zutaten:

Zwiebel weiss 1 Stück / 50g.
Butter Bio 2 EL / 40g.
Austernpilze 300 g. / 300g.
Sake 2 EL / 40g.
Petersilie 2 EL / 40g.
Walnüsse 3 EL / 60g.
Spargel (grün oder weiß) 500g. / 500g.
Salz 1 Prise / 1g.
Zucker (weiß, aus Rüben) 1 Prise / 0,1g.
Kartoffel 1/2 Kg. / 500g.
Salz Kräutersalz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

Biologisch angebaute Kartoffeln mit der Schale kochen, sonst Salzkartoffeln zubereiten. Den Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker und Salz kochen. (Man kann eine alte Semmel mitkochen welche die Bitterstoffe aufnimmt.) Die kleingeschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne in der Butter leicht andünsten, bevor die mundgerecht geschnittenen Austernpilze in derselben Pfanne kurz angebraten werden. Unter mehrmaligem Umrühren 15 Minuten dünsten. Sake, Walnüsse und Petersilie zufügen und auf kleiner Flamme köcheln, während Sie Kartoffeln und Spargel abgießen. Zum Schluss noch etwas Kräutersalz drüberstreuen.

Wenn kein frischer Spargel verfügbar ist, kann Spargel in Gläser verwendet werden.

Bärlauchcremesuppe

Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, akute oder chronische Verstopfung. Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 231
Gramm p. Portion 322,75
Kochdauer ca.: 15 Min.
Allergene: GL
(Kohlehydrat:59% / Eiweiß & Fett:41%)
100g.≈ Eiweiß 4,56g. Fett:20,98g.

Zutaten:

Bärlauch (Knoblauchspinat) 250 g. / 250g.
Zwiebel Frühlingszwiebel 2 Stück / 40g.
Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 3/4 Liter / 750g.
Schlagobers (30 % Fett) 250 g. / 250g.
Salz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

Frischer Bärlauch: Waschen Sie die Bärlauchblätter und trocknen sie diese vorsichtig ab. Schneide die Bärlauchblätter in feine Streifen. Getrockneter Bärlauch: ca. 80g in 40g Wasser 10 Minuten quellen lassen.
Den Bärlauch mit der feingewürfelten Zwiebel in heißer Butter kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend pürieren, mit dem Schlagobers (Rahm) verfeinern und mit Salz abschmecken.

Bärlauch-Pesto

Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, hoher Vitamin-C-Gehalt, Magen- und blutreinigend, Arteriosklerose, Bluthochdruck

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 795
Gramm p. Portion 165,5
Kochdauer ca.: 10 Min.
Allergene: G
(Kohlehydrat:4% / Eiweiß & Fett:96%)
100g.≈ Eiweiß 14,01g. Fett:82,66g.

Zutaten:

Bärlauch (Knoblauchspinat) 125 g. / 125g.
Parmesan 30 g. / 30g.
Pinienkerne 50 g. / 50g.
Olivenöl 125 g. / 125g.
Salz 1 Prise / 1g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,3g.

Kochanleitung:

Frischer Bärlauch: Waschen Sie die Bärlauchblätter und trocknen sie diese vorsichtig ab. Schneide die Bärlauchblätter in feine Streifen. Getrockneter Bärlauch: ca. 80g in 40g Wasser 10 Minuten quellen lassen.
Röste Sie vorsichtig die Pinienkerne. Die Pinienkerne sollten nach dem Rösten hellbraun sein. Schneide die Pinienkerne mit einem großen Messer sehr fein oder reiben sie sie mit einer Nussmühle. Einige der Kerne aufheben, um später das Pesto zu dekorieren. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zerkleinern und vermischen. Füllen Sie das Pesto in eine Schüssel oder in ein Glas. Im Kühlschrank hält sich das Pesto eine Weile (Tage bis Wochen) und ist daher eine Möglichkeit, Bärlauch haltbar zu machen. Man kann Bärlauch-Pesto als Soße zu Spaghetti essen, aber auch zu Kartoffeln oder auf Brot schmeckt es gut.

Blattsalat mit Frischkäse

Die Bitterstoffe besitzen eine galle- und harntreibende Wirkung und fördern die Durchblutung im Verdauungsbereich. Deutliche Verbesserung der gesamten Verdauungsfunktion.

Senf verbessert Schilddrüsenfunktion, lindert rheumatische Beschwerden

Anzahl Portionen: 1
Kalorien p. Portion: 802
Gramm p. Portion 260
Kochdauer ca.: 5 min.
Allergene: AFM
(Kohlehydrat:21% / Eiweiß & Fett:79%)
100g.≈ Eiweiß 22,11g. Fett:52,97g.

Zutaten:

Blattsalate (bitter) 2 Portionen / 60g.
Frischkäse aus Soja 150 g. / 150g.
Senf 1 Messerspitze / 1g.
Zitrone Saft 1 Schuss / 3g.
Salz 1 Prise / 1g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.
Kräuter verschiedene 2 TL / 4g.
Schwarzkümmel 1 Prise / 1g.
Vollkornbrot 2 Scheiben / 40g.

Kochanleitung:

Blattsalat waschen und fein zupfen.
150 ml Frischkäse, Spritzer Senf, Spritzer Zitronensaft, 1 Zehe Knoblauch, gehackte frische Kräuter, Prise Pfeffer und zerstoßenem Schwarzkümmel verrühren und drübergießen. Dazu Vollkornbrot servieren.

Brennnessel mit Mangold Suppe

Brennnessel fördert Wasserlassen, wirkt blutreinigend, entschlackend, reinigt die Nieren, unterstützend bei Prostatabeschwerden, hemmen die Bildung von Entzündungsstoffen, wirkt schmerzlindernd. Mangold unterstützt die Darmtätigkeit, reinigt Darm.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 52
Gramm p. Portion 230,25
Kochdauer ca.: 30 Min.

(Kohlehydrat:41% / Eiweiß & Fett:59%)
100g.≈ Eiweiß 2,63g. Fett:2,86g.

Zutaten:

Brennnessel 1 Handvoll / 10g.
Mangold 1/2 Kg. / 500g.
Salz 1 Prise / 1g.
Wasser 1/2 Liter / 400g.
Olivenöl 1 EL / 10g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.

Kochanleitung:

In einem Topf das Öl erhitzen, den gewaschenen und fein geschnittenen Mangold dazugeben. Salzen und 10 Min. köcheln lassen. Die gehackten Brennnesseln dazugeben und weitere 10 Min. kochen. Pfeffer dazugeben und pürieren.

Brokkolicrèmesuppe

Thrombose, Schilddrüsenfunktion, wirkt immun- und abwehrsteigernd, Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, Zähnen, Haaren und Nägeln. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Anzahl Portionen: 6
Kalorien p. Portion: 98
Gramm p. Portion 251,17
Kochdauer ca.: 30 min.
Allergene: LO
(Kohlehydrat:79% / Eiweiß & Fett:21%)
100g.≈ Eiweiß 4,17g. Fett:1,91g.

Zutaten:

Olivenöl 2-3 EL / 7g.
Brokkoli 500 g. / 500g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 150g.
Kartoffel 2 Stück / 120g.
Zwiebel weiss 1 Stück / 50g.
Wasser 1 Tasse / 50g.
Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 1/2 Liter / 500g.
Weißwein 1/8 Liter / 125g.
Salbei 1 TL / 2g.
Rosmarin 1 TL / 2g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.
Salz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

Olivenöl in die Pfanne geben, den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Brokkoli, gewürfelte Karotten und Kartoffel dazugeben, kurz andünsten, klein geschnittene Zwiebel dazugeben, mit Wasser auffüllen, soviel Wasser, dass das Gemüse mind. 3 Fingerbreit bedeckt ist. Mit Bouillon aufgießen, salzen, ganz wenig Weißwein dazugeben, geschnittener Salbei und Rosmarin dazugeben.
Aufkochen lassen und dann auf kleinem Feuer ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen, evt. noch mit Meersalz nachwürzen. Die Suppe pürieren.

Couscous-Salat

Bakterizid, beugt Krebs vor, stärkt Magensaftproduktion, fördert Verdauung, regt Leberfunktion an, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, reduziert Strahlenverletzungen, Harntreibend.

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 338
Gramm p. Portion 285,67
Kochdauer ca.: 25 Min.
Allergene: A
(Kohlehydrat:75% / Eiweiß & Fett:25%)
100g.≈ Eiweiß 12,21g. Fett:7,11g.

Zutaten:

Wasser 250 ml. / 100g.
Olivenöl 1 EL / 15g.
Couscous 200 g / 200g.
Zitrone Saft 3 EL / 30g.
Zitrone Schale 1 TL / 2g.
Tomate 2 Stück / 80g.
Gurke 100 g. / 100g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 100 g. / 100g.
Petersilie 1 Bund / 100g.
Lauchzwiebel Schnittlauch 1 Bund / 100g.
Pfefferminze 3 Äste / 30g.

Kochanleitung:

In einem kleinen Topf 250 ml. Wasser mit Salz und 1 EL Olivenöl zum Kochen bringen. Couscous untermischen, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Couscous zurück auf den Herd geben und bei milder Hitze noch ca. 2 Minuten unter ständigem leichtem Rühren ziehen lassen. Eventuell noch 1- 3 EL heißes Wasser untermischen. Couscous mit Zitronensaft, kleingehackter Zitronenschale und 1 EL Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen. Couscous mit Tomaten, Gurke, Petersilie (alle würfelig geschnitten), Karotten (gerieben), Schnittlauch und Minze (fein gehackt) vermischen. Couscous-Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Cranberry Saft

Antibakteriell, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blasenentzündung, Durchfall, Erkältung vorbeugend, Fieber, Gegen freie Radikale, Gicht, Harntreibend, Magengeschwüre, Mundschleimhautentzündung, Rheuma, Vitamin-C Mangel

Anzahl Portionen: 1
Kalorien p. Portion: 43
Gramm p. Portion 160
Kochdauer ca.: 5 Min.

(Kohlehydrat:98,4601026598227% / Eiweiß & Fett:1,53989734017732%)
100g.≈ Eiweiß 0,14g. Fett:0,025g.

Zutaten:

Cranberries 2 EL / 25g.
Wasser 1 Tasse / 125g.
Honig 1 EL / 10g.

Kochanleitung:

Die Cranberries mit etwas Wasser mit dem Pürierstab zu einem Brei mixen. Mit dem restlichen Wasser aufgießen und mit dem Honig süßen.

Dicke Erbsensuppe für den Winter

Unterstützt das Wasserlassen, entgiftet, löst Stagnation, fördert Durchblutung, stärkt Leber und Niere, stärkt Abwehrkraft

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 123
Gramm p. Portion 255
Kochdauer ca.: 2-3 Stunden
Allergene: AN

(Kohlehydrat:47% / Eiweiß & Fett:53%)
100g.≈ Eiweiß 4,36g. Fett:7,3g.

Zutaten:

Erbse, grün 150 g. / 150g.
Wasser 600 ml. / 550g.

Sesamöl 1 EL / 20g.
Zwiebel weiss 1/2 Stück / 25g.
Ingwer frisch 1/2 TL / 1g.
Kümmel 1/2 TL / 1g.
Hafer Schrot 1 EL / 15g.
Salz 1 Prise / 1g.
Petersilie 1 Stängel / 2g.

Kochanleitung:

Erbsen vorher einweichen; in einem heißen Topf Sesamöl, Zwiebel, etwas Haferschrot, Ingwer und Kümmel andünsten; Erbsen zugeben und 2-3 Stunden köcheln; am Schluss Salz zugeben; mit Petersilie garnieren.

Dinkel mit Obst und Nüssen

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Müdigkeit, Entzündungshemmend (Magen-Darm). Schützt vor Tumorleiden und Leukämie, wirkt antiallergisch bei Lebensmittelallergien, ist stoffwechselregulierend. Senkt Blutzucker und Cholesterin.

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 289
Gramm p. Portion 286,33
Kochdauer ca.: 1 1/2 Stunden
Allergene: AH
(Kohlehydrat:76% / Eiweiß & Fett:24%)
100g.≈ Eiweiß 8,64g. Fett:6,67g.

Zutaten:

Dinkel 1 Tasse / 120g.
Wasser 1 Tasse / 50g.
Apfel (süß) 1 Stück / 220g.
Aprikose 1 Stück / 200g.
Pfirsich 1 Stück / 120g.
Zimtpulver 1 Prise / 1g.
Kardamom 1 Prise / 1g.
Salz 1 Prise / 1g.
Erdbeere 1 Tasse / 120g.
Mandelmus 1 EL / 15g.
Kakao 1 Prise / 1g.
Walnüsse 1 EL / 10g.

Kochanleitung:

Dinkel in heißem Wasser aufsetzen und gar kochen.

Danach: Süßes kleingeschnittenes Obst (Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche) in etwas heißem Wasser, mit etwas Zimt, kurz andünsten; gemahlene Kardamom und/oder Koriander, eine kleine Prise Salz, den gekochten Dinkel, evtl. Erdbeeren nach Jahreszeit dazugeben und erhitzen. Etwas Kakao und geröstete Nüsse darübergeben.

Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

Harttreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel, beugt Krebs vor, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, löst Stagnation, fördert Durchblutung, fördert Appetit, löst Stagnation

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 148
Gramm p. Portion 307,33
Kochdauer ca.: 15 Min
Allergene: GN
(Kohlehydrat:70% / Eiweiß & Fett:30%)
100g.≈ Eiweiß 3,93g. Fett:5,09g.

Zutaten:

Sesamöl 1 EL / 10g.
Kartoffel 4 Stück / 300g.
Zwiebel Frühlingszwiebel 3 Stück / 60g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.
Muskatnuss 1 Prise / 1g.
Salz 1 Prise / 1g.
Zitrone 1/2 Stück / 25g.
Gurke 2 Stück / 500g.
Sahne, süß 30% 1 EL / 10g.
Dill 1 EL / 15g.

Kochanleitung:

In einem heißen Topf Sesamöl, kleingeschnittene Kartoffeln, reichlich Frühlingszwiebeln anbraten; Pfeffer, etwas Muskat, Salz, Zitronensaft, heißes Wasser, gewürfelte Salatgurke dazugeben; etwa 10 Minuten dünsten und danach pürieren; etwas süße Sahne nach Belieben, frischen Dill zufügen.

Variante: Etwas Chili, Oregano, Thymian oder Rosmarin dazugeben, um die abkühlende Wirkung zu mildern.

Exotisches Linsengericht

Stärkt Herz und Niere, Harntreibend, beruhigt den Magen, fördert Verdauung, löst Stagnation, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 144
Gramm p. Portion 273,38
Kochdauer ca.: 45 Min.
Allergene: NO
(Kohlehydrat:71,01% / Eiweiß & Fett:28,98%)
100g.≈ Eiweiß 5,82g. Fett:3,45g.

Zutaten:

Sesamöl 1 EL / 10g.
Zwiebel weiss 2 Stück / 120g.
Ingwer frisch 1/2 TL / 2g.
Thymian getrocknet 1/2 TL / 1g.
Cumin (Kreuzkümmel) 1/2 TL / 2g.
Linsen rot 1 Tasse / 120g.
Wakame 3 cm / 1g.
Zitrone 1/2 Stück / 20g.
Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii) getrocknet 2 Prisen / 2g.
Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß 1 Prise / 1g.
Chili (Schote oder gemahlen) 1 Prise / 0,5g.
Salz 1 Prise / 1g.
Essig (Apfelessig) 1/2 TL / 1g.
Tomate 1 Stück / 50g.
Mangold 200 g / 200g.
Blumenkohl (Karfiol) 200 g / 200g.
Salz 1 Prise / 1g.
Reis Vollkorn 1/2 Tasse / 60g.
Wasser 3 Tassen / 300g.
Salz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

In einem heißen Topf, Sesamöl erhitzen. Kleingeschnittene Zwiebeln, geriebener Ingwer, getrockneten Thymian, reichlich Cumin zugeben und sanft anbraten. Geschälte rote Linsen, einen Streifen Wakame, etwas Zitronensaft, heißes Wasser, etwas getrocknete Bocksdornfrüchte dazugeben. 20 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind; heißes Wasser nach

Belieben nachgießen, so dass ein Brei entsteht. Vollrohrzucker, etwas Chili und Salz zufügen. Mit Essig oder Zitronensaft abschmecken. Kleingeschnittene Tomaten nach Belieben dazugeben. Einige Minuten durchziehen lassen.

In einem kleinen Topf mit 1 Tasse Wasser und etwas Salz den Blumenkohl 10 min. weichkochen. In einem kleinen Topf mit 1 Tasse Wasser und Salz den Mangold 3 min. blanchieren.

Den Reis kurz aufkochen, salzen und 10 min. ziehen lassen. Alles mit dem Linsengericht anrichten.

Feiner russischer Borschtsch

Stärkt Milz und Magen; stärkt das Herz, unterstützen die Blutzirkulation, regt Verdauung an, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem. Zur Kräftigung nach Krankheiten. Gegen Blähungen, krampflösend bei Magen-Darm-Beschwerden.

Anzahl Portionen: 6

Kalorien p. Portion: 171

Gramm p. Portion 368,33

Kochdauer ca.: 30 Min

Allergene: AGLO

(Kohlehydrat:81% / Eiweiß & Fett:19%)

100g.≈ Eiweiß 6,07g. Fett:3,32g.

Zutaten:

Rote Rübe 200 g. / 200g.

Sonnenblumenöl 1 EL / 10g.

Zwiebel Schalotte 2 Stück / 40g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 140g.

Sellerie Knolle 1 Stück / 500g.

Petersilienwurzel 1 Stück / 150g.

Lauch (Porree) 5 dag. / 50g.

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 3/4 Liter / 650g.

Lorbeerblatt 1 Blatt / 0,2g.

Wacholderbeere 2 Stück / 2g.

Muskatnuss 1 Prise / 1g.

Wirsing/Grünkohl 200 g. / 200g.

Salz 1 Prise / 1g.

Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.

Kümmel 1 Prise / 1g.

Rotwein 1/8 Liter / 125g.

Sauerrahm 15% Fett 1 EL / 10g.

Dill 1 TL / 10g.

Weißbrot (Weizenbrot) 6 Scheiben / 120g.

Kochanleitung:

Einige Rote Bete in Öl andünsten. In einem anderen Topf Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch gut anbraten. Mit der Brühe und dem Wein aufgießen; dann Lorbeer, Wacholderbeeren und Muskat zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen und alles pürieren.

Mehr Brühe separat erhitzen, die angedünstete Rote Bete darin weich köcheln. Nach der halben Garzeit Wirsing oder Weißkohl zugeben und sanft ziehen lassen. Am Ende die pürierten Gemüse zugeben und alles mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel und eventuell etwas Rotwein abschmecken. Im Teller mit etwas Sauerrahm und fein gehacktem Dill garnieren. Mit je einer Scheibe Weißbrot servieren.

Fenchel mit gerösteten Walnüssen

Stärkt Magen, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, antioxidativ, fördert Verdauung, regt an, löst Stagnation

Anzahl Portionen: 4

Kalorien p. Portion: 342

Gramm p. Portion 336,25

Kochdauer ca.: 20 Min.

Allergene: HO

(Kohlehydrat:54% / Eiweiß & Fett:46%)

100g.≈ Eiweiß 8,83g. Fett:16,41g.

Zutaten:

Fenchel 4 Stück / 800g.
Muskatnuss 1 Prise / 1g.
Ingwer frisch 1/2 TL / 1g.
Salz 1 Prise / 1g.
Weißwein 1/8 Liter / 125g.
Rosenpaprika Pulver 1 Prise / 1g.
Olivenöl 2 EL / 40g.
Walnüsse 2 EL / 35g.
Wasser 2 Tassen / 220g.
Mais Gries (Polenta) 1 Tasse / 120g.
Salz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

In einem Topf ganz wenig Wasser erhitzen; Fenchel in Streifen geschnitten kurz andünsten; Muskat, etwas Ingwer gerieben, Salz, einen Schuß Weißwein, Rosenpaprika dazugeben; dünsten, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist; etwas Olivenöl unterrühren; mit gerösteten Walnüssen bestreuen. Die Polenta in einen Topf mit heißem Wasser unter ständigem Rühren einrieseln bis die Polenta die gewünschte Konsistenz hat. Salzen.
Die Polenta vom Feuer ziehen und ca 10 min quellen lassen.

Fenchel-Kartoffel-Auflauf

Lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Sodbrennen, stärkt Magensaftproduktion, fördert Verdauung und Durchblutung,

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 147
Gramm p. Portion 230,5
Kochdauer ca.: 1 1/2 Stunden
Allergene: CGL
(Kohlehydrat:68% / Eiweiß & Fett:32%)
100g.≈ Eiweiß 5,72g. Fett:5,42g.

Zutaten:

Fenchel 200 g. / 200g.
Kartoffel 125 g. / 125g.
Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 100 ml. / 100g.
Butter Bio 1 TL / 3g.
Reismehl 2 TL / 6g.
Sahne sauer 10% 1 TL / 3g.
Salz 1 Prise / 1g.
Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß 1 Prise / 1g.
Huhn Eigelb 1 Stück / 10g.
Pfeffer Cayenne 1 Prise / 0,5g.
Muskatnuss 1 Prise / 0,5g.
Petersilie 1 TL / 2g.
Lauchzwiebel Schnittlauch 1 TL / 3g.
Parmesan 1 TL / 3g.
Butter Bio 1 TL / 3g.

Kochanleitung:

Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen. Fenchel waschen, Stiele abschneiden und evtl. äußere Blätter entfernen. Fenchelgrün zurückhalten und später mit den anderen Kräutern zur Soße geben. Fenchelknollen ca. 15 – 20 Minuten dünsten. Danach Kartoffeln und Fenchel in Scheiben schneiden und schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben. Flüssigkeit aus Fenchelbrühe zum Kochen bringen und mit Mehl binden. Mit Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker, Muskat und saurer Sahne abschmecken. Abkühlen lassen und mit Eigelb legieren. Die Soße über den Auflauf verteilen, mit Parmesan und fein gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Alles bei ca. 200° C im Backofen eine halbe Stunde überbacken.

Fenchel-Reissuppe

Stärkt Magen, lindert Verstopfung, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung

Anzahl Portionen: 2

Kalorien p. Portion: 155

Gramm p. Portion 234

Kochdauer ca.: 15-20 Min.

Allergene: EG

(Kohlehydrat:88% / Eiweiß & Fett:12%)

100g.≈ Eiweiß 3,57g. Fett:6,64g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Reissuppe (Congee) 300 ml. / 300g.

Fenchel 1/2 Stück / 150g.

Butter Bio 1 EL / 15g.

Sojasauce 1 Schuss / 3g.

Kochanleitung:

In der Reissuppe nach Grundrezept den Fenchel weich kochen. Vor dem Servieren einen Stück Butter und etwas Sojasoße zugeben.

Fischsuppe mit Rosmarin

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Cholesterinarm und eiweißreich, fördert Durchblutung, regt Appetit an. Antioxidativ, stärkt Magen, löst Stagnation.

Anzahl Portionen: 4

Kalorien p. Portion: 271

Gramm p. Portion 284,25

Kochdauer ca.: 30 Min.

Allergene: DLO

(Kohlehydrat:38% / Eiweiß & Fett:62%)

100g.≈ Eiweiß 15,39g. Fett:14,78g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Fischbrühe 1/2 Liter / 500g.

Rosmarin 1/2 Bund / 7g.

Zwiebel Frühlingszwiebel 1 Stück / 20g.

Olivenöl 2 EL / 35g.

Fischstücke gemischt (Süßwasser) 250 g. / 250g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 1 Stück / 120g.

Pastinake 1 Stück / 180g.

Sellerie Knolle 1 Scheibe / 20g.

Salz 1 Prise / 1g.

Pfeffer Körner 2 Stück / 1g.

Knoblauch 1 Zehe / 3g.

Kochanleitung:

Die Zwiebel und Knoblauch in dem Öl glasig braten. Mit Fischbrühe aufgießen. Gewürfelte Karotte, Pastinaken und Sellerie hinzugeben. Mit Salz und Pfefferkörnern würzen. Die Suppe 25 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Fisch waschen, mit Zitronensaft beträufeln, in Stücke teilen und mit dem abgezapften Rosmarin in die Suppe geben. Alles 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Schnittlauch und Petersilie dazugeben und die Suppe mit dem Salz abschmecken.

Frühlingsalat

Blutbildend, blutreinigend, harntreibend, Magenbeschwerden, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Durchfall, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, entgiftet, lindert Entzündungen, Harntreibend.

Anzahl Portionen: 4

Kalorien p. Portion: 162

Gramm p. Portion 210,25

Kochdauer ca.: 10 Min.

Allergene: AEMN

(Kohlehydrat:67% / Eiweiß & Fett:33%)

100g.≈ Eiweiß 7,68g. Fett:3,57g.

Zutaten:

Sauerampfer 150 g. / 150g.

Löwenzahn (junger) 100 g. / 100g.

Mungbohnsensprossen 75 g. / 75g.

Kresse 100 g. / 100g.

Lauchzwiebel Schnittlauch 1 Bund / 50g.

Tomate 2 Stück / 100g.

Petersilie 1 Bund / 50g.

Sesam Paste (Tahini) 2 EL / 16g.

Sojasauce 1 Schuss / 3g.

Senf 1/2 TL / 2g.

Weißbrot (Weizenbrot) 6 Scheiben / 120g.

Kochanleitung:

Alle Salatzutaten waschen, mischen und die Sauce folgendermaßen zubereiten:

Tahin mit Senf und Balsamikoessig, mit Tamari, Olivenöl, Schnittlauch und der Hälfte der Petersilie mischen. Die Sauce über den Salat gießen und unmittelbar vor dem Servieren die restliche Petersilie drüberstreuen.

Mit dem Weißbrot servieren.

Frühstück - Reis mit Früchten

Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall zu empfehlen, befeuchtet Darm, fördert Blutaufbau, fördert Verdauung, lindert Entzündungen.

Anzahl Portionen: 3

Kalorien p. Portion: 230

Gramm p. Portion 282

Kochdauer ca.: 10 min. - 3 Stunden

Allergene: GHO

(Kohlehydrat:90% / Eiweiß & Fett:10%)

100g.≈ Eiweiß 3,59g. Fett:7,61g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Reissuppe (Congee) 6 Tassen / 500g.

Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett) 1/2 bis 1 Tasse / 80g.

Honig 1 EL / 10g.

Butter Bio 1 EL / 15g.

Datteln getrocknet 1 EL / 15g.

Feige 1 EL / 15g.

Apfel (sauer) 1 Stück / 200g.

Haselnüsse 1/2 EL / 5g.

Mandeln 1/2 EL / 5g.

Zimtpulver 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

Reis-Congee nach Grundrezept kochen oder vorgekochtes verwenden.

Mit der Milch flüssiger machen und mit Honig süßen.

Früchte und Nüsse in Butter anbraten und mit der fertigen Reissuppe vermischen, kleingeschnittene Datteln, Feigen und den Apfel dazugeben.

Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen

Stärkt Magen, bindet Wasser im Darm, antibakteriell, blutbildend, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, fördert Durchblutung

Anzahl Portionen: 4

Kalorien p. Portion: 165

Gramm p. Portion 341

Kochdauer ca.: 30 Min.

Allergene: GLMNO

(Kohlehydrat:48% / Eiweiß & Fett:52%)

100g.≈ Eiweiß 5,59g. Fett:9,17g.

Zutaten:

Sellerie Knolle 1 1/2 Stück / 900g.

Joghurt (natur, 3,5 % Fett) 1 Becher / 250g.

Sauerrahm 15% Fett 2 EL / 20g.

Kurkuma (Gelbwurz) 1 Prise / 1g.

Sesamöl 1 EL / 20g.

Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.

Zitronengras 1 Prise / 1g.

Zwiebel weiss 1/2 Stück / 25g.

Senf 1/2 TL / 1g.

Schwarzkümmel 1 Prise / 1g.

Salz 1 Prise / 1g.

Zitrone Saft 1 Stück / 40g.

Apfel (sauer) 1/2 Stück / 100g.

Rosenpaprika Pulver 1 Prise / 1g.

Essig (Apfelessig) 1 Schuss / 3g.

Kochanleitung:

In heißes Wasser geschälte und in dicke Scheiben geschnittene Sellerieknolle geben; gar kochen und in längliche, mundgerechte Streifen schneiden.

Dressing: Etwas Joghurt, Sauerrahm, Kurkuma, Sesamöl, Pfeffer, Zitronengraspulver, fein geschnittene Zwiebel, etwas Senf, Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel, etwas kaltes Wasser, Zitronensaft oder Essig gut durchrühren; säuerlichen kleingeschnittenen Apfel, etwas Rosenpaprika, den lauwarmen Sellerie dazugeben und gut vermischen; 2 - 3 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Ideal als Ersatz für Rohkost, auf die man wegen Verdauungsschwäche verzichten möchte.

Gelbe Linsensuppe

Stärken Herz und Niere, Harntreibend, stärkt Milz, beruhigt den Magen, fördert Verdauung, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Leberfunktion an, antioxidativ.

Anzahl Portionen: 7

Kalorien p. Portion: 155

Gramm p. Portion 324

Kochdauer ca.: 20 min.

Allergene: A

(Kohlehydrat:73% / Eiweiß & Fett:27%)

100g.≈ Eiweiß 7,59g. Fett:1,91g.

Zutaten:

Linsen gelb 1/2 Kg. / 500g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 150g.

Kohlrabi 1 Stück / 300g.
Zwiebel weiss 1 Stück / 50g.
Petersilie 1/2 Bund / 100g.
Kurkuma (Gelbwurz) 1 Prise / 1g.
Kardamom 1 Prise / 1g.
Salz 1 Prise / 1g.
Olivenöl 1 EL / 10g.
Wasser 1 Liter / 1000g.
Zitrone Saft 1/2 Stück / 15g.
Weißbrot (Weizenbrot) 7 Scheiben / 140g.

Kochanleitung:

Limsen gut in einem Sieb waschen. In einem Topf Öl erhitzen. Fein geschnittene Zwiebel, in Scheiben geschnittene Karotten, in Würfel geschnittenen Kohlrabi und Gewürze kurz anbraten und salzen. Limsen dazu geben und mit Wasser bedecken und 20 Min köcheln lassen. Nach Bedarf Wasser dazu geben und mit Salz abschmecken. Mit frischer Petersilie oder frischem grünen Koriander bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.
Hier kann man auch rote Limsen verwenden. (gleiche Kochzeit).
Mit Weißbrot servieren.

Gemüse-Grieß-Suppe

Harttreibend, harmonisiert Magen und Darm, leitet Darmwinde ab, reduziert Blutdruck, senkt Cholesterinspiegel, entgiftend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen.

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 198
Gramm p. Portion 459,67
Kochdauer ca.: 20 Min.
Allergene: AEGL
(Kohlehydrat:79% / Eiweiß & Fett:21%)
100g.≈ Eiweiß 6,38g. Fett:7,02g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 1/2 Liter / 500g.
Kartoffel 1 Stück / 80g.
Pastinake 1 Stück / 180g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 1 Stück / 120g.
Sellerie Knolle 150 g. / 150g.
Kohlrabi 1/2 Stück / 200g.
Bohnen (grün, frisch) 10 dag. / 100g.
Weizen Gries 2 EL / 24g.
Liebstöckel 1/2 TL / 2g.
Butter Bio 1 EL / 20g.
Sojasauce 1 TL / 3g.

Kochanleitung:

Vorbereitete Gemüsebrühe erhitzen; buntes Gemüse in der Brühe weich kochen. Etwas Weizengries einstreuen und quellen lassen. Am Schluss reichlich Liebstöckelgrün und etwas Butter unterrühren und mit Sojasoße abschmecken.

Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu

Sehr kräftigend, stärkt nach fiebriger Erkrankung, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Durchblutung, stärkt Leber und Niere, entgiftet, stärkt Muskeln, lindert Blähungen, stärkt Magen.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 107
Gramm p. Portion 247,75
Kochdauer ca.: 15 Min.
Allergene: EN
(Kohlehydrat:22,33% / Eiweiß & Fett:77,66%)
100g.≈ Eiweiß 1,85g. Fett:9,40g.

Zutaten:

Sesamöl 2 EL / 35g.
Zwiebel Schalotte 1 Stück / 20g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 1 Stück / 70g.
Lauch (Porree) 5 cm / 10g.
Wasser 3/4 Liter / 750g.
Endiviensalat 2 EL / 30g.
Soja Tofu 2 EL / 30g.
Ingwer frisch 1/2 TL / 1g.
Miso 2 EL / 15g.

Kochanleitung:

In Sesamöl erst Zwiebeln, dann Karotten und etwas Lauch dünsten; Wasser aufgießen und mild köcheln; Sojasprossen und Endivienblätter zugeben und ziehen lassen; Tofu Würfel, etwas Ingwer hineingeben; am Schluss in etwas abgekühltem Kochwasser gelöstes Miso einrühren.

Gemüsenudeln mit Tomatensugo

Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen.

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 561
Gramm p. Portion 281
Kochdauer ca.: 45 Min.
Allergene: ACG
(Kohlehydrat:70% / Eiweiß & Fett:30%)
100g.≈ Eiweiß 14,06g. Fett:21,68g.

Zutaten:

Tomate 125 g. / 125g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 1 Stück / 80g.
Zucchini 1 Stück / 80g.
Olivenöl 1 EL / 15g.
Zwiebel Schalotte 1 Stück / 20g.
Oregano getrocknet 1 Prise / 1g.
Salz 1 Prise / 1g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,2g.
Nudeln (Weizen) mit Ei 200 g. / 200g.
Olivenöl 1 EL / 10g.
Creme fraiche 2 EL / 30g.

Kochanleitung:

Tomaten mit wenig Wasser kochen, abgießen und den Saft auffangen, Tomaten in Stücke schneiden.
Zucchini und Karotte grob raspeln. Olivenöl in einem beschichteten Topf erhitzen. Schalotten darin sehr weich dünsten.
Tomaten dazugeben, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zu einer dicken Soße einköcheln.
Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Vollkornnudeln darin bissfest kochen. In der Garzeit der Nudeln in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Karotten darin unter Rühren braten, leicht salzen. Zucchini dazugeben, unter Rühren kurz anbraten. Die Gemüse sollen weich mit Biss sein.
Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit Creme fraîche vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Tomatensauce garnieren.

Gemüsereis

Stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, stärkt Niere und Blase, Harntreibend, erwärmt den Körper von innen, reguliert Innenorganfunktionen

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 303
Gramm p. Portion 274,67
Kochdauer ca.: 30 Min.

Allergene: L

(Kohlehydrat:88% / Eiweiß & Fett:12%)

100g.≈ Eiweiß 8,1g. Fett:3,4g.

Zutaten:

Brokkoli 50 g. / 50g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 50 g. / 50g.

Kohlrabi 50 g. / 50g.

Blumenkohl (Karfiol) 30 g. / 30g.

Erbsen 20 g. / 20g.

Margarine 1 TL / 4g.

Reis Vollkorn 200 g / 200g.

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 400 g. / 400g.

Petersilie 20 g. / 20g.

Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,2g.

Kochanleitung:

Die Brokkoli, Karotten und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden, den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Die Margarine in einer Pfanne oder Topf erhitzen, das Gemüse andünsten. Anschließend den Reis dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und 15-20 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken. Nach Garzeitende den Reis mit frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Gemüsesaft Getränk

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, Vertreibt innere Kälte, wirkt anregend.

Anzahl Portionen: 1

Kalorien p. Portion: 64

Gramm p. Portion 225

Kochdauer ca.: 15 Min.

Allergene: L

(Kohlehydrat:82,22% / Eiweiß & Fett:17,77%)

100g.≈ Eiweiß 2,466g. Fett:0,445g.

Zutaten:

Sellerie Knolle 20 g. / 20g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 100 g. / 100g.

Tomate 100 g. / 100g.

Knoblauch 1 Stück / 2g.

Salz 1 TL / 2g.

Acerola Fruchtnektar oder Pulver 1/2 TL / 1g.

Kochanleitung:

Alle Zutaten schälen und mit dem Entsafter zu einem Getränk verarbeiten. Acerola darunter rühren.

Geröstete Hirse mit Pflaumenkompott

Unterstützt das Wasserlassen, Stärkt Milz und Niere, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen.

Anzahl Portionen: 4

Kalorien p. Portion: 139

Gramm p. Portion 218,25

Kochdauer ca.: 30 Min.

(Kohlehydrat:85% / Eiweiß & Fett:15%)

100g.≈ Eiweiß 3,57g. Fett:1,24g.

Zutaten:

Hirse 1 Tasse / 120g.
Wasser 2 Tassen / 250g.
Pflaume 2 Tassen / 250g.
Vanilleschote 1 Prise / 1g.
Wasser 250 g. / 250g.
Zimtpulver 1 Prise / 1g.
Acerola Fruchtnektar oder Pulver 1/2 TL / 1g.

Kochanleitung:

Hirse kurz anrösten, mit Wasser übergießen kurz aufkochen und 20 min. quellen lassen.
Pflaumen mit Wasser, Vanille und Zimt 10 min. kochen, abseihen. Acerola dazugeben und zu der Hirse geben.

Gerstenbrätlinge

Verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, Durchfall, Geschwüre, Gliederschmerzen, Magenproblemen, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Leberfunktion an

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 398
Gramm p. Portion 292,67
Kochdauer ca.: 1 1/2 Stunden
Allergene: ACN
(Kohlehydrat:63% / Eiweiß & Fett:37%)
100g.≈ Eiweiß 8,38g. Fett:19,69g.

Zutaten:

Wasser 2 Tassen / 250g.
Gerstengrütze 1 Tasse / 120g.
Kartoffel 1 Stück / 140g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 1 Stück / 120g.
Champignon 2-3 Stück / 25g.
Huhn Ei 1 Stück / 55g.
Zwiebel weiss 1 Stück / 50g.
Ingwer frisch 1/2 TL / 1g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.
Salz 1 Prise / 1g.
Zitrone 1/2 Stück / 15g.
Petersilie 2 EL / 15g.
Rosenpaprika Pulver 1 Prise / 1g.
Sesamöl 2-3 EL / 50g.
Brötchen (Semmel) 1 Stück / 35g.

Kochanleitung:

Vorbereitung: 2 große Tassen heißes Wasser in einen Topf geben; 1 große Tasse Thermo-Gerstengrütze dazugeben; 2 Minuten unter Rühren köcheln; dann 20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen; herunternehmen und abkühlen lassen.

In kochendem Wasser 1 große Kartoffel, kleingeschnitten kochen.

In heißem Wasser 1 Brötchen einweichen und dann gut ausdrücken.

Danach: Die Gerstengrütze, die Kartoffel zerdrückt, das Brötchen miteinander vermengen; 1 geraspelte Karotte, 2 - 3 kleingehackte Champignons, 1 Ei, 1 fein gehackte Zwiebel, 1/2 TL geriebenen Ingwer, eine Prise Pfeffer, eine Prise Salz, etwas Zitronensaft, gehackte Petersilie, reichlich Rosenpaprika dazugeben; gut durchkneten und Brätlinge formen; in einer heißen Pfanne Sesamöl erhitzen; die Brätlinge etwa 15 Minuten bei sanfter Hitze ausbacken; nach der Hälfte der Zeit wenden.

Dazu passt: Blattsalat, Sojasprossengemüse.

Gerstenbrei mit Pflaumen

Stärkt Milz, kühlt Blase, Harntreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, entspannt, reduziert innere Hitze, produziert Körpersäfte, befeuchtet Lunge, reduziert innere Trockenheit

Anzahl Portionen: 5

Kalorien p. Portion: 106

Gramm p. Portion 289,6

Kochdauer ca.: 25 Min.

Allergene: AG

(Kohlehydrat:81% / Eiweiß & Fett:19%)

100g.≈ Eiweiß 3,15g. Fett:1,57g.

Zutaten:

Wasser 10 Tassen / 1200g.

Gerste 1 Tasse / 120g.

Pflaume 1 Tasse / 120g.

Butter Bio 2 TL / 6g.

Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß 1/2 TL / 2g.

Kochanleitung:

Die Gerste zu grobem Schrot mahlen und trocken anrösten. Heißes Wasser aufgießen und bei wenig Hitze zu einem Brei quellen lassen. Am Ende Pflaumen, etwas Butter und Süßmittel zugeben.

Variante: Wenn es morgens schnell gehen soll, kann man an Stelle von Schrot Gerstenflocken verwenden.

Gersten-Gemüse-Suppe

Nährt Blut, unterstützt das Wasserlassen, entgiftet, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, harmonisiert Stoffwechsel.

Anzahl Portionen: 3

Kalorien p. Portion: 281

Gramm p. Portion 304

Kochdauer ca.: 2 Stunden

Allergene: AGL

(Kohlehydrat:73% / Eiweiß & Fett:27%)

100g.≈ Eiweiß 11,93g. Fett:5,74g.

Zutaten:

Gerste 1 Tasse / 120g.

Shiitake, getrocknet 4 g. / 4g.

Zwiebel Schalotte 1 Stück / 20g.

Cumin (Kreuzkümmel) 1 Messerspitze / 0,5g.

Sonnenblumenöl 1 EL / 10g.

Wasser 300 ml / 250g.

Sellerie Stangensellerie 2 Äste / 20g.

Erbse, grün 250 g. / 250g.

Tomate 1 Stück / 50g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 150g.

Stangenbohnen (Fisolen) 1 Handvoll / 30g.

Salz 1 Prise / 1g.

Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.

Petersilie 1 TL / 3g.

Butter Bio 1 TL / 3g.

Kochanleitung:

Gerste am Abend einweichen. Am nächsten Tag die Pilze separat einweichen. Zwiebel und Cumin in Öl bräunen, dann mit Wasser aufkochen. Das kleingeschnittene Gemüse, etwas Salz, die Gerste und die Shiitakepilze hinzufügen und alles zu einer dicken Suppe weich kochen. Am Ende mit Pfeffer, Petersilie und etwas Butter abschmecken.

Griesnockerlsuppe

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Anzahl Portionen: 3

Kalorien p. Portion: 287

Gramm p. Portion 235,67

Kochdauer ca.: 60 Min.

Allergene: ACGLO

(Kohlehydrat:74% / Eiweiß & Fett:26%)

100g.≈ Eiweiß 12,68g. Fett:16,24g.

Zutaten:

Butter Bio 40 g. / 40g.

Huhn Ei 1 Stück / 65g.

Salz 1 Prise / 1g.

Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.

Muskatnuss 1 Prise / 1g.

Weizen Gries 80 g. / 80g.

Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend 1/2 Liter / 500g.

Petersilie 1 EL / 10g.

Lauchzwiebel Schnittlauch 1 EL / 10g.

Kochanleitung:

Die Zutaten für die Nockerl zu einem festen Teig kneten und 30 Minuten quellen lassen. Die Brühe erhitzen. Dann mit einem Löffel Nockerl ausstechen, in die Brühe geben und 20 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren gehackte Petersilie und in dünne Scheiben geschnittenen Schnittlauch einstreuen.

Griessuppe mit Gemüse

Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre.

Anzahl Portionen: 3

Kalorien p. Portion: 105

Gramm p. Portion 237,67

Kochdauer ca.: 20 Min.

Allergene: AGL

(Kohlehydrat:85% / Eiweiß & Fett:15%)

100g.≈ Eiweiß 2,38g. Fett:4,24g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 1/2 Liter / 500g.

Weizen Gries 2 EL / 20g.

Liebstöckel 1/2 TL / 2g.

Basilikum (frisch) 1/2 TL / 1g.

Muskatnuss 1 Prise / 0,1g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 100 g. / 100g.

Sellerie Knolle 50 g. / 50g.

Sahne, süß 30% 3 EL / 30g.

Petersilie 1 EL / 10g.

Kochanleitung:

Gries ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Kleingeschnittene Karotten und Sellerie kurz mitrösten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen. Mit Liebstöckel, Muskatnuss würzen und 10 min. köcheln lassen. Vor dem Servieren die Sahne einrühren und mit Petersilie garnieren.

Grundrezept für eine Entenbrühe

Stärkt Magen, stärkt Blut, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Anzahl Portionen: 6
Kalorien p. Portion: 61
Gramm p. Portion 241,67
Kochdauer ca.: 2-3 Stunden
Allergene: L
(Kohlehydrat:22% / Eiweiß & Fett:78%)
100g.≈ Eiweiß 10,16g. Fett:4,86g.

Zutaten:

Wasser 1/2 Liter / 450g.
Ente (Herz) 200 g. / 200g.
Ente (Frühmastente, schlachtfrisch) 100 g. / 100g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 100g.
Sellerie Knolle 1/2 Stück / 600g.

Kochanleitung:

Entenklein mit Gemüse 2-3 Stunden köcheln. Brühe durch ein feines Tuch sieben und im Kühlschrank aufbewahren.

Variante: Die Innereien können weiterverwendet werden: Man schneidet sie fein und lässt sie einige Minuten mit frischem Gemüse in der Brühe ziehen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Grundrezept für eine Fischbrühe

Kräftigt Nieren; fördert das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Cholesterinarm und eiweißreich, fördert Durchblutung, regt Appetit an.

Anzahl Portionen: 5
Kalorien p. Portion: 128
Gramm p. Portion 243,8
Kochdauer ca.: 40 min.
Allergene: DLO
(Kohlehydrat:33,81% / Eiweiß & Fett:66,18%)
100g.≈ Eiweiß 9,8134g. Fett:5,2032g.

Zutaten:

Fischstücke gemischt (Süßwasser) 300 g. / 300g.
Sellerie Knolle 120 g. / 120g.
Lauch (Porree) 5 cm / 10g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 150g.
Weißwein 1/8 Liter / 125g.
Zitrone 1/2 Stück / 50g.
Lorbeerblatt 2 Blätter / 2g.
Pfeffer Körner 3 Stück / 2g.
Olivenöl 1 EL / 10g.
Wasser 1/2 Liter / 450g.

Kochanleitung:

In Olivenöl klein geschnittenen Sellerie, Karotten und Lauch andünsten, Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazu geben, Fischstücke dazu geben und kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, wenig Weißwein oder Zitrone dazugeben. 30 Minuten sanft köcheln. Mehrmals den entstehenden Schaum abschöpfen. Am Ende die Zutaten durch ein Tuch sieben.

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, reduziert Blutfett.

Anzahl Portionen: 5

Kalorien p. Portion: 48

Gramm p. Portion 240,6

Kochdauer ca.: 2-3 Stunden

Allergene: L

(Kohlehydrat:71,30% / Eiweiß & Fett:28,69%)

100g.≈ Eiweiß 1,567g. Fett:1,31434g.

Zutaten:

Olivenöl 1 EL / 4g.

Zwiebel weiss 1 Stück / 60g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 3 Stück / 200g.

Pastinake 150 g. / 150g.

Sellerie Knolle 1 Tasse / 100g.

Ingwer frisch 1/2 TL / 2g.

Zitrone 1/2 Stück / 25g.

Wacholderbeere 6 Stück / 6g.

Thymian getrocknet 1 Prise / 1g.

Liebstöckel 1 EL / 3g.

Lorbeerblatt 2 Blätter / 1g.

Salz 1 Prise / 1g.

Wasser 3/4 Liter / 650g.

Kochanleitung:

Gemüse würfelig schneiden. In heißem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Gemüse anbraten, Ingwer und Lorbeer dazugeben. Mit kaltem Wasser aufgießen, Zitronensaft zugeben. Mit Wacholder, Thymian und Liebstöckel würzen. 2 – 3 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln. Das verwendete Gemüse soll weggeworfen werden. Das Grundrezept dient als Suppengrundlage und zur Verfeinerung von Gemüse, Hülsenfrüchte oder Getreide. Wollen Sie gleich Gemüsesuppe essen, geben Sie eine halbe Stunde vorher das gewünschte Gemüse dazu.

Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Schwitzen, löst Stagnation, Gut für Appetitlosigkeit, Blähungen.

Anzahl Portionen: 9

Kalorien p. Portion: 90

Gramm p. Portion 244,89

Kochdauer ca.: 2-3 Stunden

Allergene: L

(Kohlehydrat:10,44% / Eiweiß & Fett:89,55%)

100g.≈ Eiweiß 15,68g. Fett:11,56g.

Zutaten:

Huhn Fleisch 1/2 Stück / 600g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 150g.

Lauch (Porree) 1 Stange / 45g.

Sellerie Knolle 1 Stück / 500g.

Ingwer frisch 2 Scheiben / 2g.

Bockshornklee 1 TL / 2g.

Wacholderbeere 1 TL / 3g.

Lorbeerblatt 3 Stück / 2g.

Wasser 1 Liter / 900g.

Kochanleitung:

Hühnerteile vom Fett befreien, in einem Topf mit heißem Wasser geben und kurz aufkochen lassen, entstehenden Schaum

abschöpfen. Grob geschnittenes Gemüse und alle Gewürze zugeben und 2 – 3 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Fertige Suppe abseihen. Gemüse und Knochen wegwerfen. Tipp: Wenn Sie das Fleisch als Suppeneinlage weiter verwenden möchten, nach 45 Minuten rausnehmen und nur die Knochen in die Suppe zurückgeben.

Grundrezept für eine Rinderbrühe (klar)

Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen, fördert Verdauung, Harntreibend, stillt Blutung. Rosmarin fördert Verdauung.

Anzahl Portionen: 10

Kalorien p. Portion: 114

Gramm p. Portion 276

Kochdauer ca.: 4-8 Stunden

Allergene: O

(Kohlehydrat:22,24% / Eiweiß & Fett:77,75%)

100g.≈ Eiweiß 12,2244g. Fett:4,09825g.

µg. - Ph:5,14 Na:3,08 Ka:13,39 Mg:1,06 Ca:2,52 Fe:0,09 Zn:0,01 Col.:0,14 Hsr.:3,57

Zutaten:

Rind Suppenfleisch 500 g. / 500g.

Rind Fleischknochen 200 g. / 200g.

Essig (Rotweinessig) 1 Schuss / 3g.

Wacholderbeere 8 Stück / 6g.

Rosmarin 1 Prise / 1g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 3 Stück / 210g.

Pastinake 2 Stück / 300g.

Lauch (Porree) 1 Stück / 200g.

Ingwer frisch 1/2 TL / 5g.

Liebstockel 1 Stiel / 15g.

Nelke 2 Stück / 2g.

Piment 6 Stück / 12g.

Anis (gemeiner Fenchel) 2 Stück / 1g.

Salz 1 TL / 5g.

Wasser 1 1/2 Liter / 1300g.

Kochanleitung:

Wasser, einen Schuss Rotweinessig, einige Wacholderbeeren, etwas Rosmarin, Knochen und Fleisch zum Kochen bringen; Karotte, Pastinake, etwas Lauch, Ingwer, Liebstockelgrün, Nelke, Piment, Sternanis und etwas Salz hinzufügen; alles 4-8 Stunden köcheln und abseihen; Brühe im Kühlschrank aufbewahren.

Hafer-Congee

Stärkt Abwehrkraft, unterstützt Wehen.

Anzahl Portionen: 3

Kalorien p. Portion: 162

Gramm p. Portion 275

Kochdauer ca.: 2-4 Stunden

Allergene: A

(Kohlehydrat:74% / Eiweiß & Fett:26%)

100g.≈ Eiweiß 7,04g. Fett:2,87g.

Zutaten:

Hafer 1 Tasse / 125g.

Wasser 6 Tassen / 700g.

Kochanleitung:

Man kocht Hafer und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reine Geschmackssache). Der Hafer quillt auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Hafer in einen Topf mit guter Isolierung

und einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Hafer nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln zu lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Hafer 2-4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er.

Haferflocken mit aromatischen Gewürzen

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Diarrhö, stärkt Abwehrkraft, wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem, Alginsäure, die zur Entgiftung des Darmes beitragen

Anzahl Portionen: 3

Kalorien p. Portion: 280

Gramm p. Portion 208

Kochdauer ca.: 25 min.

Allergene: AH

(Kohlehydrat:69% / Eiweiß & Fett:31%)

100g.≈ Eiweiß 6,73g. Fett:10,72g.

Zutaten:

Hafer Flocken (Vollkorn) 1 Tasse / 125g.

Walnüsse 1 EL / 15g.

Haselnüsse 1 EL / 15g.

Wasser 2 Tassen / 240g.

Wakame 2 cm. / 2g.

Apfel (süß) 1 Stück / 220g.

Kardamom 3-4 Kapseln / 2g.

Zitronenmelisse (frisch) 3-4 Blätter / 3g.

Acerola Fruchtnektar oder Pulver 1 TL / 2g.

Kochanleitung:

Haferflocken und Nüsse rösten. Mit heißem Wasser aufgießen. Kardamom, Wakame 20 min. kochen. Geriebenen Apfel, Acerola und Zitronenkraut dazugeben.

Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebel und Karotten

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen, fördert Appetit, löst Stagnation.

Anzahl Portionen: 3

Kalorien p. Portion: 134

Gramm p. Portion 266,33

Kochdauer ca.: 30 min.

Allergene: AG

(Kohlehydrat:65% / Eiweiß & Fett:35%)

100g.≈ Eiweiß 3,87g. Fett:5,59g.

Zutaten:

Hafer 6 EL / 48g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 200g.

Butter Bio 1 EL / 15g.

Muskatnuss 1 Prise / 1g.

Liebstockel 1 Stiel / 15g.

Zwiebel Frühlingszwiebel 2 Stück / 40g.

Wasser 1/2 Liter / 480g.

Kochanleitung:

Haferflocken in Butter anrösten, Salz und Gewürze dazugeben, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Nach 10 min. die geriebenen Karotten und Liebstockel dazugeben, 10 min kochen. Zwiebel fein schneiden und dazugeben.

Heidelbeer-Topfen mit Acaipulver

Körperschwäche, Magendruck, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Hautprobleme. Abführend, baut

Blut auf, antibakterielle Wirkung. Antioxidativ.

Anzahl Portionen: 2

Kalorien p. Portion: 237

Gramm p. Portion 242

Kochdauer ca.: 10 Min.

Allergene: GH

(Kohlehydrat:32% / Eiweiß & Fett:68%)

100g.≈ Eiweiß 14,74g. Fett:27,03g.

Zutaten:

Heidelbeere 200 g / 200g.

Orangensaft 2 EL / 10g.

Ahornsirup 1 EL / 5g.

Mandeln 1 EL / 5g.

Topfen 20% 250 g. / 250g.

Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß 1 EL / 9g.

Acaipulver 2 TL / 5g.

Zimtpulver 1 Prise / 0,5g.

Kochanleitung:

Die Heidelbeeren in einem Sieb abbrausen und vorsichtig trocken tupfen. Mit Orangensaft und Ahornsirup beträufeln und das Acaipulver unterrühren. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten bis sie duften und auf einem Teller abkühlen lassen. Mit etwas Zimt bestäuben. Quark und Zucker glatt rühren. Abwechselnd mit den marinierten Heidelbeeren in Gläser schichten und mit den Mandelsplittern garnieren.

Herzhaftes Winterfrühstück

Stärkt die Abwehrkräfte und erwärmt, beruhigt Nerven und Magen, fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Anzahl Portionen: 1

Kalorien p. Portion: 678

Gramm p. Portion 235

Kochdauer ca.: 20 min.

Allergene: ACEG

(Kohlehydrat:60% / Eiweiß & Fett:40%)

100g.≈ Eiweiß 28,35g. Fett:27,05g.

Zutaten:

Hafer Schrot 1 Tasse / 120g.

Ingwer frisch 1/2 TL / 1g.

Salz 1 Prise / 1g.

Zwiebel Frühlingszwiebel 2 Stück / 40g.

Huhn Ei 1 Stück / 55g.

Butter Bio 1 EL / 15g.

Sojasauce 1 Schuss / 3g.

Kochanleitung:

Haferschrot über Nacht einweichen. Am Morgen mit etwas Ingwer, Salz und einer Frühlingszwiebel oder Lauch aufkochen und dann quellen lassen, bis der Brei weich ist. Vor dem Servieren ein ganzes Ei unter den Brei mengen, Butter zugeben und nach Geschmack mit etwas Sojasoße würzen.

Empfehlung: Besonders geeignet für die kalte Jahreszeit

Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado

Hilft bei Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen, Stärkt Milz und Niere, Harntreibend, regt Verdauung an, aufbauend, augenstärkend, entgiftend, gewebestärkend, nervenstärkend, aufbauend,

Anzahl Portionen: 2

Kalorien p. Portion: 559

Gramm p. Portion 302

Kochdauer ca.: 20 Min.

Allergene: G

(Kohlehydrat:57% / Eiweiß & Fett:43%)

100g.≈ Eiweiß 10,73g. Fett:32,34g.

Zutaten:

Hirse 1 Tasse / 120g.

Shiitake, getrocknet 25 g. / 25g.

Wasser 2 Tassen / 200g.

Ingwer frisch 1/2 TL / 2g.

Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.

Salz 1 Prise / 1g.

Petersilie 1 EL / 7g.

Rosenpaprika Pulver 1 Prise / 1g.

Butter Bio 1 EL / 15g.

Avocado 1 Stück / 200g.

Zitrone Saft 1 Schuss / 3g.

Rucola Rauke 2 Handvoll / 30g.

Kochanleitung:

In einen Topf mit heißem Wasser die Hirse streuen, in Streifen geschnittene Shiitakepilze und etwas Ingwer dazugeben und gar köcheln; eine Prise gemahlene Pfeffer, etwas Salz, reichlich Petersilie, eine Prise Rosenpaprika, ein Stück Butter unterrühren.

Währenddessen: ½ Avocado pro Portion auf einer Tellerhälfte anrichten: mit etwas gemahlenem Pfeffer, einer kleinen Prise Salz bestreuen; mit Zitronensaft beträufeln; etwas kleingeschnittenen Rucola oder Rosenpaprika drüberstreuen; das Hirsegericht auf die andere Tellerhälfte geben.

Karottendrink

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Harntreibend, aufbauend, augenstärkend, entgiftend, gewebestärkend, nervenstärkend.

Anzahl Portionen: 1

Kalorien p. Portion: 143

Gramm p. Portion 265

Kochdauer ca.: 15 Min.

Allergene: H

(Kohlehydrat:81% / Eiweiß & Fett:19%)

100g.≈ Eiweiß 3,78g. Fett:2,5g.

Zutaten:

Hirseflocken 1 EL / 10g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 400 g. / 200g.

Mandelmus 1 TL / 3g.

Honig 1/2 TL / 2g.

Wasser 50 ml. / 50g.

Kochanleitung:

Hirseflocken mit 50 ml kaltem Wasser übergießen und 10 Minuten aufquellen lassen.

Die frischen Karotten entsaften oder 200 ml. Karottensaft verwenden.

Hirseflocken, Karottensaft, Mandelmus und Honig mit dem Mixer fein pürieren.

Karottensuppe

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, regt Leberfunktion an.

Anzahl Portionen: 4

Kalorien p. Portion: 104

Gramm p. Portion 275,75

Kochdauer ca.: 30 min.

Allergene: 0

(Kohlehydrat:71% / Eiweiß & Fett:29%)

100g.≈ Eiweiß 2,47g. Fett:2,63g.

Zutaten:

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 500 g. / 500g.

Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.

Muskatnuss 1 Prise / 1g.

Salz 1 Prise / 1g.

Weißwein 1/8 Liter / 125g.

Orangensaft alternativ zum Wein / g.

Petersilie 2 EL / 10g.

Rosenpaprika Pulver 1 Prise / 1g.

Thymian getrocknet alternativ zu Rosenpaprika / g.

Pinienkerne 1 EL / 15g.

Sonnenblumenkerne alternativ zu Pinienkerne / g.

Wasser 1/2 Liter / 450g.

Kochanleitung:

In heißes Wasser große geschälte Karottenstücke geben; gar kochen und danach pürieren; mit gemahlenem Pfeffer, etwas Muskat, einer Prise Salz würzen; einen Schuß Weißwein dazugeben und noch einige Minuten köcheln oder mit Orangensaft abschmecken; Petersilie nach Belieben dazugeben; etwas Rosenpaprika oder frischen Thymian unterrühren; mit gerösteten Pinienkernen oder Sonnenblumenkernen vor dem Servieren bestreuen.

Karpfensuppe

Fördert Milchfluss und Schwitzen, löst Stagnation. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße.

Anzahl Portionen: 6

Kalorien p. Portion: 166

Gramm p. Portion 316,5

Kochdauer ca.: 2 Stunden

Allergene: DO

(Kohlehydrat:28% / Eiweiß & Fett:72%)

100g.≈ Eiweiß 17,89g. Fett:4,48g.

µg. - Ph:2,23 Na:1,04 Ka:3,86 Mg:0,52 Ca:1,11 Fe:0,01 Zn:0,01 Col.:0,61 Hsr.:14,01

Zutaten:

Karpfen 500 g. / 500g.

Salz 1 Prise / 1g.

Essig (Apfelessig) 1 TL / 3g.

Thymian 1 Zweig / 3g.

Wacholderbeere 8 Stück / 3g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 200g.

Lauch (Porree) 1 Stück / 200g.

Zwiebel weiss 1 Stück / 60g.

Ingwer frisch 1/2 TL / 2g.

Lorbeerblatt 3 Blatt / 1g.

Weißwein 1/8 Liter / 125g.

Basilikum 3 Blatt / 1g.
Wasser 1 Liter / 800g.

Kochanleitung:

Vorbereitung: Beim Einkauf im Fischgeschäft die Filets von einem mittelgroßen, ganzen Karpfen herauslösen und Fischkopf, Rückgrat mit Gräten und Schwanz ebenfalls einpacken lassen.

Die Filetstücke in 1 cm große Würfel schneiden; etwas salzen und beiseite stellen.

Fischkopf, Rückgrat mit Gräten und Schwanz des Karpfens in reichlich kaltes Wasser geben; zum Kochen bringen und den Schaum abschöpfen; einen Spritzer Essig, einen frischen Zweig Thymian, Wacholderbeeren zufügen; Karotte, ein Stück Lauch und grob zerkleinerte Zwiebel hineingeben; eine dicke Scheibe Ingwer, einige Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, Salz zugeben; etwa 1 1/2 Stunden köcheln und den Fond durch ein Sieb gießen.

Die Karpfenstücke in einen Topf geben; einen Schuß Weißwein zugießen; Rosenpaprika, Basilikumblättchen, fein gestiftete Karotten, getrockneten Thymian und den Fond zugeben und erwärmen; die Zutaten etwa 5 Minuten sieden lassen, bis die Fischstücke gar sind.

Varianten: Die Suppe mit Kuzu oder Kartoffelbrei andicken.

Dazu passt: Baguette und trockener Weißwein.

Kartoffel mit Löwenzahnsalat

Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, entgiftet, lindert Entzündungen, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid, löst Stagnation

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 162
Gramm p. Portion 203
Kochdauer ca.: 25 min.

(Kohlehydrat:70% / Eiweiß & Fett:30%)
100g.≈ Eiweiß 4,28g. Fett:5,59g.

Zutaten:

Kartoffel 250 g. / 250g.
Zwiebel weiss 1/2 Stück / 20g.
Sonnenblumenöl 1 EL / 10g.
Löwenzahn (junger) 125 g. / 125g.
Salz 1 Prise / 1g.
Pfeffer weiss (gemahlen) 1 Prise / 0,5g.

Kochanleitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser garen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Nun die Kartoffeln mit Öl, Salz und Pfeffer würzen und den Löwenzahn hinzugeben und mischen.

Kartoffel-Basilikumsuppe

Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, antioxidativ, löst Stagnation.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 95
Gramm p. Portion 330
Kochdauer ca.: 25 min.
Allergene: L

(Kohlehydrat:69% / Eiweiß & Fett:31%)
100g.≈ Eiweiß 3,23g. Fett:2,99g.

Zutaten:

Wasser 500 ml / 450g.
Kartoffel 4 Stück / 200g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 100g.
Sellerie Knolle 1 Stück / 500g.

Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.
Kümmel 1 Prise / 1g.
Knoblauch 1 Zehe / 3g.
Salz 1 Prise / 1g.
Zitrone 1 TL / 3g.
Basilikum (frisch) 1 Bund / 50g.
Rosenpaprika Pulver 1 Prise / 1g.
Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß 1 Prise / 1g.
Olivenöl 1 EL / 10g.

Kochanleitung:

In einem Topf mit heißem Wasser 4 mittelgroße Kartoffeln geschält und kleingeschnitten und 2 mittelgroße Karotten kleingeschnitten geben, ein Stück von 1 Sellerieknolle, eine Prise Pfeffer, eine Prise gemahlene Kümmel, 1 kleine Knoblauchzehe zerdrückt, eine Prise Salz, 1 TL Zitronensaft köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Von 1 Bund Basilikum fein gehackt eine Hälfte in die Suppe geben und alles pürieren; die andere Hälfte des Basilikums anschließend unterrühren; mit Rosenpaprika, einer Prise Vollrohrzucker, 1 EL Olivenöl oder Butter, frisch gemahlenem Pfeffer, Salz abschmecken.

Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln

Lindert Entzündungen, senkt Cholesterinspiegel, Harntreibend, leitet Darmwinde ab, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, fördert Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 187
Gramm p. Portion 316,75
Kochdauer ca.: 1 Stunde
Allergene: GL

(Kohlehydrat:79% / Eiweiß & Fett:21%)
100g.≈ Eiweiß 8,66g. Fett:2,51g.

Zutaten:

Kartoffel 6 Stück / 450g.
Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 300 ml. / 300g.
Kartoffel 100 g. / 100g.
Muskatnuss 1 Prise / 0,2g.
Zitrone Schale 1/2 TL / 2g.
Ingwer frisch 1/2 TL / 2g.
Liebstöckel 1/2 TL / 2g.
Kohlrabi 300 g. / 300g.
Salz 1 Prise / 1g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,2g.
Sauerrahm 15% Fett 3 EL / 30g.
Kerbel getrocknet 1 Bund / 80g.

Kochanleitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser weichkochen.

Die Hälfte der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Gewürfelte Kartoffeln, Muskat, Zitronenschale, Ingwer und Liebstöckel dazugeben. Kartoffeln zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen und alles mit dem Mixstab zu einer glatten Soße pürieren. Restliche Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kohlrabi in Würfel schneiden und hinzufügen und zugedeckt ca. 8 Minuten kochen. Die Kartoffelsoße unterrühren und alles kurz erhitzen.

Mit dem Mixstab Kerbel und Sauerrahm fein pürieren. Die Kerbelcreme mit dem Kohlrabigemüse vermischen.

Mit den gekochten, geschälten Kartoffeln anrichten.

Kokoswasser

Hoher Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden des gesamten Körpers. Fördert die Stärkung der Abwehrkräfte und trägt zur Aktivierung des Stoffwechsels bei.

Anzahl Portionen: 1

Kalorien p. Portion: 30

Gramm p. Portion 125

Kochdauer ca.: 5 Min.

(Kohlehydrat:88% / Eiweiß & Fett:12%)

100g.≈ Eiweiß 0,37g. Fett:0,5g.

Zutaten:

Kokosmilch 1 Tasse / 125g.

Kochanleitung:

Kokosnuss öffnen und Wasser abseihen.

Kokoswasser gibt es auch als Fertiggetränk.

Kopfsalat mit Essigdressing

Lindert Müdigkeit, verbessert Magen-Darm-Funktionen, löst Stagnation, befeuchtet, führt ab, antiparasitisch, stillt Blutung, fördert Durchblutung, Entgiftet, lindert Entzündungen, lindert Schmerzen.

Anzahl Portionen: 2

Kalorien p. Portion: 67

Gramm p. Portion 127,5

Kochdauer ca.: 10 Min.

Allergene: O

(Kohlehydrat:32% / Eiweiß & Fett:68%)

100g.≈ Eiweiß 1,64g. Fett:4,88g.

Zutaten:

Kopfsalat 1 Stück / 200g.

Essig (Apfelessig) 1 EL / 10g.

Wasser 1 EL / 10g.

Rapsöl 1 EL / 10g.

Zwiebel Frühlingszwiebel 1 Stück / 20g.

Salz 1 Prise / 0,5g.

Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,1g.

Lauchzwiebel Schnittlauch 1 EL / 5g.

Kochanleitung:

Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zutaten zur Marinade in Extragefäß vermengen. Salat mit Marinade kurz vor dem Verzehr anmachen. Kurz vorher, mit Schnittlauch bestreuen.

Kürbis-Joghurt-Suppe

Befeuchtet, entspannt, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Anzahl Portionen: 4

Kalorien p. Portion: 68

Gramm p. Portion 239

Kochdauer ca.: 15 Min.

Allergene: GL

(Kohlehydrat:83% / Eiweiß & Fett:17%)

100g.≈ Eiweiß 2,37g. Fett:1,31g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 300 ml. / 300g.
Hokkaidokürbis 500 g. / 500g.
Ingwer frisch 1/2 TL / 2g.
Fenchelsamen gemahlen 1/2 TL / 1g.
Anis (gemeiner Fenchel) 1/4 TL / 1g.
Joghurt (natur, 1,5 % Fett) 150 g. / 150g.
Pfefferminze 2 Blätter / 1g.
Salz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

Gemüsebrühe nach Grundrezept zum Kochen bringen. Gewürfelter Kürbis, kleingehackter Ingwer, zerstoßener Fenchelsamen und Anis dazugeben. Suppe zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. Suppe vom Herd nehmen. Mit dem Mixstab die Suppe mit dem Joghurt fein pürieren. Suppe mit feingehackter Minze bestreut servieren.

Kürbissuppe

Fördert Verdauung, stärkt Magen und Milz, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, senkt Cholesterinspiegel, reduziert Blutzucker, schützt Leber.

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 104
Gramm p. Portion 236,33
Kochdauer ca.: 1 Stunde

(Kohlehydrat:71% / Eiweiß & Fett:29%)
100g.≈ Eiweiß 2,54g. Fett:3,64g.

Zutaten:

Kürbis 300 g. / 300g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 100g.
Kartoffel 2 Stück / 120g.
Olivenöl 1 EL / 10g.
Zwiebel weiss 1 Stück / 50g.
Wasser 1 Tasse / 120g.
Petersilie 1 EL / 7g.
Anis (gemeiner Fenchel) 1 Prise / 1g.
Salz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

Olivenöl in Pfanne geben, in Würfel geschnittener Kürbis, gewürfelte Karotten und Kartoffel dazugeben, kurz andünsten, klein geschnittene Zwiebel dazugeben, mit Wasser auffüllen, soviel Wasser, dass das Gemüse mind. 3 Fingerbreiten bedeckt ist, Aufkochen lassen und dann auf kleines Feuer stellen.

Mit Meersalz salzen, klein geschnittene Petersilie dazugeben, eine Prise Anis, evt. noch nachwürzen. Alles zusammen ca. 35 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren und evt. nochmals Wasser dazugeben, je nach Konsistenz der Suppe.

Lachs auf Tomate-Spinat

Nährt Blut, fördert Ausscheidung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm, stärkt Blut, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, fördert Schwitzen, löst Stagnation.

Anzahl Portionen: 6
Kalorien p. Portion: 364
Gramm p. Portion 354,5
Kochdauer ca.: 1 Stunde
Allergene: D

(Kohlehydrat:27% / Eiweiß & Fett:73%)
100g.≈ Eiweiß 29,53g. Fett:29,9g.

Zutaten:

Kartoffel 500 g. / 500g.
Salz 1 Prise / 1g.
Lachs 600 g. / 600g.
Rapsöl 2 TL / 24g.
Tomate 100 g. / 100g.
Spinat 700 g. / 700g.
Salz 1 Prise / 1g.
Pinienkerne 4 EL / 40g.
Lauch (Porree) 120 g. / 120g.
Olivenöl 4 EL / 40g.
Salz 1 Prise / 1g.
Pfeffer weiss (gemahlen) 1 Prise / 0,5g.

Kochanleitung:

Kartoffel schälen und würfelig schneiden, in Salzwasser garkochen.
Den Lachs in Portionen schneiden und in einer Pfanne von beiden Seiten, sanft mit Salz und Pfeffer gewürzt langsam und gleichmäßig braten, später die Pinienkerne dazugeben und leicht anrösten. Spinat in Salzwasser blanchieren.
Den klein geschnittene Lauch mit etwas Rapsöl leicht anschwitzen, den blanchierten Spinat dazugeben und gleichmäßig erwärmen. Kurz vor dem Anrichten die halbierten Cocktailtomaten zum Spinat geben und das Gemüse gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Spinat-Lauch-Tomaten-Bett mit den Kartoffeln anrichten, den Lachs dazugeben und die gesalzene Pinienkerne darauf streuen.
Das Gericht mit wenig Olivenöl beträufeln und servieren.

Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 175
Gramm p. Portion 238,25
Kochdauer ca.: 45 Min.
Allergene: LO
(Kohlehydrat:83% / Eiweiß & Fett:17%)
100g.≈ Eiweiß 4,17g. Fett:4,33g.

Zutaten:

Linsen rot 150 g. / 150g.
Kastanien (Maronen) 150 g. / 150g.
Olivenöl 1 EL / 10g.
Curry 2 TL / 8g.
Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 1/2 Liter / 500g.
Kurkuma (Gelbwurz) 1 TL / 2g.
Weißwein 1/8 Liter / 125g.
Salz Kräutersalz 1 Prise / 1g.
Anis (gemeiner Fenchel) 1 Prise / 1g.
Kardamom 1 Prise / 0,5g.
Petersilie 2 EL / 6g.

Kochanleitung:

Olivenöl in eine Pfanne geben, Kastanien darin kurz andünsten, Curry darüber streuen, Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen, ganz wenig Weißwein dazugeben, Curcuma darunter mischen, Aufkochen und rund 20 Minuten köcheln lassen (bis die Kastanien weich sind).
Anschließend Suppe pürieren. Abschmecken mit einer Prise Anis, Kardamom und Kräutersalz. Am Schluss klein geschnittene Petersilie darüber streuen.

Marillen-Preiselbeer-Eis

Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen, Mundschleimhautentzündungen, Durchfall. Wirken positiv auf die Harnwegsorgane.

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 107
Gramm p. Portion 222,5
Kochdauer ca.: 5 Min.

(Kohlehydrat:90,83% / Eiweiß & Fett:9,166%)
100g.≈ Eiweiß 1,9075g. Fett:0,485g.

Zutaten:

Marillen 350 g. / 350g.
Wasser 50 ml. / 50g.
Preiselbeere 3 EL / 45g.

Kochanleitung:

Marillensaft mit dem Preiselbeersirup vermischen. Den Saft in Schleckeis-Förmchen füllen, ins Tiefkühlfach stellen und in ca. 3 Stunden gefrieren lassen.

Melanzani mit Olivenöl und Kurkuma

Fördert Durchblutung, lindert Entzündung, lindert Schmerzen, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck.

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 432
Gramm p. Portion 321,5
Kochdauer ca.: 30 Min.
Allergene: A

(Kohlehydrat:47% / Eiweiß & Fett:53%)
100g.≈ Eiweiß 6,13g. Fett:30,66g.

Zutaten:

Aubergine 2 Stück / 300g.
Olivenöl 4 EL / 60g.
Tomate 4 Stück / 200g.
Kurkuma (Gelbwurz) 1/2 TL / 1g.
Kümmel 1 Prise / 1g.
Salz 1 Prise / 1g.
Weißbrot (Weizenbrot) 4 Scheiben / 80g.

Kochanleitung:

Melanzani in Scheiben schneiden und mit den Tomaten auf einem Backblech ausbreiten. Mit Olivenöl beträufeln und mit Kurkuma, Kümmel und Salz würzen. Im Rohr 20 min. backen.
Mit dem Weißbrot servieren.

Milchreis-Vanille – mit Kirschen

Leicht abführend. Fördert die Durchblutung, lindert Entzündungen, befeuchtet und verbessert die Haut. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Antioxidativ

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 394
Gramm p. Portion 455,25
Kochdauer ca.: 20 Min.
Allergene: GO

(Kohlehydrat:76% / Eiweiß & Fett:24%)
100g.≈ Eiweiß 15,81g. Fett:6,09g.

Zutaten:

Kuhmilch (1,5 % Fett) 1 1/2 Liter / 1400g.
Reis Rundkornreis 200 g / 200g.
Puddingpulver Vanille 1 Paket / 5g.
Kirschenkompott 200 g / 200g.
Acaipulver 2 TL / 6g.
Zucker (weiß, aus Rüben) 1 EL / 9g.
Salz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

Milch in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Reis hinzugeben und von der Hitze nehmen. 10 Min. Quellen lassen. Wieder auf kleine Flamme stellen, eine Prise Salz und ca. 2 Esslöffel Zucker zugeben. Das Päckchen Vanillepudding hinzufügen. Vorsichtig, mit kleiner Herdeinstellung, unter Rühren aufkochen lassen.
Den Saft von den Kirschen abgieße.
Den Reis dann je nach Hunger auf einen Teller geben, die Kirschen nett anrichten und 1-2 Teelöffel Acai-Pulver mit einem Puderzucker-Sieb über die Kirschen streuen.

Misosuppe mit Tofu

Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenwirkstoffe, beleben, entgiften, stärken das Immunsystem, fördert Verdauung, stärkt Magen, enzymhaltig, lindert Blähungen, Alginsäure entgiftet den Darm, löst Stagnation.

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 51
Gramm p. Portion 231,33
Kochdauer ca.: 5 min.
Allergene: E
(Kohlehydrat:43% / Eiweiß & Fett:57%)
100g.≈ Eiweiß 4,43g. Fett:1,66g.

Zutaten:

Wakame 1 Stück / 5g.
Miso 3-4 EL / 30g.
Soja Tofu 50 g. / 50g.
Wasser 1/2 Liter / 500g.
Sojasauce 1 Schuss / 3g.
Zwiebel Frühlingszwiebel 1/2 EL / 6g.

Kochanleitung:

Wasser, Sojakeimlinge, Wakamealge und in Würfel geschnittenen Tofu 5 Min aufwärmen. Misopaste in Suppenteller geben und langsam mit heißer Suppe übergießen. Mit Tamari Sauce abschmecken. Eventuell Frühlingszwiebel dazu.

Müsli mit Acaipulver

Balaststoffreich, lindert Verstopfung, stärkt Abwehrkraft, Verdauungsregulierend, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit.

Anzahl Portionen: 1
Kalorien p. Portion: 391
Gramm p. Portion 313
Kochdauer ca.: 2 Stunden und Allergene: AGH
(Kohlehydrat:70% / Eiweiß & Fett:30%)
100g.≈ Eiweiß 9,58g. Fett:13,28g.

Zutaten:

Müsli 2 EL / 20g.
Hafer Flocken (Vollkorn) 2 EL / 20g.
Joghurt (natur, 3,5 % Fett) 6 EL / 80g.
Zitrone 1 EL / 10g.

Acerola Fruchtnektar oder Pulver 1/2 TL / 1g.
Acaipulver 1 TL / 2g.
Apfel (sauer) 1 Stück / 170g.
Haselnüsse 1 EL / 10g.

Kochanleitung:

Haferflocken einige Stunden im Kühlschrank im Joghurt einweichen. Nüsse reiben, Zitronensaft, Acerola und Acaipulver, geriebenem Apfel hinzugeben. Zum süßen können Rosinen verwendet werden.

Nudeln mit Putenfleisch und Ananas

Bakterizid, löst Gallen-, Nieren- und Blasensteine, liefert Vitamin C, stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, lindert Entzündungen, unterstützt das Wasserlassen.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 291
Gramm p. Portion 333
Kochdauer ca.: 45 Min.
Allergene: ACGL
(Kohlehydrat:53% / Eiweiß & Fett:47%)
100g.≈ Eiweiß 17,59g. Fett:11,45g.

Zutaten:

Nudeln (Vollkorn) mit Ei 200 g / 200g.
Ananas 200 g / 200g.
Wasser 100 ml. / 50g.
Pute Brustfleisch 200 g / 200g.
Rapsöl 1 EL / 12g.
Knoblauch 1 Stück / 2g.
Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 100 ml. / 100g.
Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett) 180 ml. / 180g.
Frischkäse 75 g. / 75g.
Curry 3 tl / 6g.
Salz 1 Prise / 1g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.
Granatapfel 1 Stück / 300g.
Kokosflocken 1 EL / 6g.

Kochanleitung:

Die Nudeln in Salzwasser kochen. Die Ananas würfelig schneiden und 5 min. in Wasser köcheln. Das in Streifen geschnittene Fleisch mit Öl anbraten. Den gehackten Knoblauch dazu geben, ebenso die in Stücke geschnittene Ananas. Etwa 50 ml vom Ananassaft hinzugeben und die Gemüsebrühe einrühren. Die Milch und den Frischkäse hinzu geben, dann gut rühren, bis sich der Frischkäse vollständig aufgelöst hat. Nun den Curry dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt die Nudeln in die fertige Soße geben. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne auslösen. Beliebig viele Kerne auf den angerichteten Nudeln verteilen. Wer es mag, kann Kokosraspeln darüber streuen.

Pikante Avocadocreme mit Hüttenkäse

Hilft bei Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 613
Gramm p. Portion 271,25
Kochdauer ca.: 15 Min.
Allergene: G
(Kohlehydrat:39% / Eiweiß & Fett:61%)
100g.≈ Eiweiß 11,04g. Fett:40,92g.

Zutaten:

Avocado 2 Stück / 600g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.
Salz 1 Prise / 1g.
Zitrone Saft 1/2 Stück / 15g.
Rosenpaprika Pulver 1 Prise / 1g.
Olivenöl 1 EL / 10g.
Chili (Schote oder gemahlen) 1 Prise / 0,5g.
Kräuter verschiedene 1 EL / 7g.
Hüttenkäse 1 Becher / 250g.
Brot mit Johannisbrotkernmehl 8 Scheiben / 200g.

Kochanleitung:

Avocados schälen, entkernen und pürieren; reichlich gemahlene Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Rosenpaprika, einige Tropfen Öl, Chili, frischen gehackte Kräuter, eine Prise Salz zugeben; Hüttenkäse (etwa die gleiche Menge wie Avocado-Creme), vorsichtig untermengen.

Passt zu: Kartoffeln und Hirse, mit denen die Avocado-Creme in Kombination mit Gemüsegerichten, Hülsenfrüchten oder Blattsalaten eine delikate Mahlzeit ergibt. Eignet sich auch sehr gut als Vorspeise, als Mitbringsel auf Partys und als Morgenmahlzeit im Sommer zusammen mit einem milden Gericht aus Linsen oder Adzukibohnen und geraspelttem Rettich.

Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne

Stärkt Magen, lindert Verstopfung, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, fördert Schwitzen, löst Stagnation, lindert Blähungen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 241
Gramm p. Portion 329,25
Kochdauer ca.: 25 Min.
Allergene: EN
(Kohlehydrat:67% / Eiweiß & Fett:33%)
100g.≈ Eiweiß 7,37g. Fett:7,32g.

Zutaten:

Sesamöl 2 EL / 20g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 100g.
Fenchel 1 Stück / 250g.
Lauch (Porree) 1 Stück / 200g.
Salz 1 Prise / 1g.
Kurkuma (Gelbwurz) 1 Prise / 1g.
Zitrone Saft 1 Spritzer / 1g.
Soja Tofu 1 Paket / 120g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.
Sojasauce 1 Schuss / 3g.
Reis Vollkorn 1 Tasse / 120g.
Wasser 6 Tassen / 500g.
Salz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

In einem heißen Wok oder einer heißen Pfanne Sesamöl erhitzen; kleingeschnittene Karotten, Fenchel und Lauchscheiben anbraten; Salz, einen Spritzer Zitronensaft, Kurkuma, Tofuwürfel 1 - 2 Minuten mitbraten; Pfeffer dazugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren; mit Sojasauce beträufeln.
Den Reis im gesalzenen Wasser zustellen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. Quellen lassen.

Porridge mit Rosinen und Sake

Stärkt Abwehrkraft, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, entschlackt die Haut, regt Nerven an, befreit Atmung, erhöht Körpertemperatur, treibt Schweiß.

Anzahl Portionen: 1

Kalorien p. Portion: 427

Gramm p. Portion 356

Kochdauer ca.: 10 Min.

Allergene: AGO

(Kohlehydrat:67% / Eiweiß & Fett:33%)

100g.≈ Eiweiß 11,78g. Fett:16,8g.

Zutaten:

Hafer Flocken (Vollkorn) 8 EL / 60g.

Wasser 1/8 Liter / 125g.

Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett) 1/8 Liter / 125g.

Salz 1 Prise / 1g.

Sahne, süß 30% 2 EL / 20g.

Rosinen 1 EL / 15g.

Sake 1 EL / 10g.

Kochanleitung:

Wasser und Milch und eine Prise Salz aufkochen. 4 EL grobe Haferflocken einstreuen und zu einem Brei verkochen, 4 EL feine Haferflocken mitkochen, am Herdrand ausquellen lassen. In einem vorgewärmte Schüssel anrichten und mit flüssigem Obers übergießen.

Rosinen und Sake daruntermischen.

Reis mit gedämpftem Gemüse

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, extrem niedrigen Fettgehalt, Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall, Harntreibend.

Anzahl Portionen: 2

Kalorien p. Portion: 166

Gramm p. Portion 310,5

Kochdauer ca.: 20 min

Allergene: L

(Kohlehydrat:82% / Eiweiß & Fett:18%)

100g.≈ Eiweiß 4,33g. Fett:2,25g.

Zutaten:

Reis Sorte beliebig 1/2 Tasse / 60g.

Wasser 3 Tassen / 300g.

Zitrone Schale 1 Stück / 3g.

Wasser 1/8 Liter / 0g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 180g.

Sellerie Stangensellerie 1/2 Stück / 5g.

Champignon 1/2 Tasse / 50g.

Kresse 2 EL / 20g.

Leinöl 1 Schuss / 3g.

Kochanleitung:

Reis nach Grundrezept kochen. Ein Stück Zitronenschale mitkochen. Wasser aufstellen und kleingeschnittene Karotten, Stangensellerie und Champignons in Gemüseinsatz dämpfen bis sie weich sind. Anschließend mit Kresse bestreuen. Dann ein Schuss hochwertiges kaltes Öl zugeben.

Reis-Congee mit Hühnerleber und Bocksdornfrüchten

Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall, Viele Vitamin- und Mineralstoffe, hochwertiges Aminosäureprofil. Regulieren den Blutdruck und Blutzuckerspiegel, stärkt Magen.

Anzahl Portionen: 3

Kalorien p. Portion: 175

Gramm p. Portion 307,67

Kochdauer ca.: 3 Stunden

Allergene: EO

(Kohlehydrat:94% / Eiweiß & Fett:6%)

100g.≈ Eiweiß 7,51g. Fett:1,45g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Reissuppe (Congee) 5 Tassen / 800g.

Huhn Leber 1/2 Tasse / 60g.

Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii) getrocknet 1/2 Tasse / 60g.

Sojasauce 1 Schuss / 3g.

Kochanleitung:

Grundrezept für Reis-Congee kochen, Hühnerleber und Bocksdornfrüchte mitkochen; mit Sojasoße abschmecken.

Reis-Congee mit Karotten und Fenchel

Wärmt, stärkt Magen, lindert Verstopfung, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Anzahl Portionen: 3

Kalorien p. Portion: 131

Gramm p. Portion 284,67

Kochdauer ca.: 2 Stunden und Allergene: G

(Kohlehydrat:94% / Eiweiß & Fett:6%)

100g.≈ Eiweiß 4,17g. Fett:1,37g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Reissuppe (Congee) 1/2 Liter / 500g.

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 100g.

Fenchel 1 Stück / 250g.

Butter Bio 1 TL / 3g.

Kardamom 1/2 TL / 1g.

Kochanleitung:

Reis-Congee nach Grundrezept kochen.

Karotten und Fenchel putzen und klein schneiden.

Hinweis:

Wenn Karotten und Fenchel von Anfang an mitgekocht werden, dienen sie der Bekömmlichkeit. Werden sie kurz vor Ende der Kochzeit zugegeben, bleiben Geschmack und Vitamine erhalten.

Vor dem servieren mit Butter und Kardamom verfeinern.

Rettich mit Zucker

Fördert Verdauung, entgiftet, fördert Durchblutung, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Durst, beugt Krebs vor, stärkt Körperzellen, löst Stagnation, lindert Schwäche-Zustände, stärkt Milz, beruhigt Magen, produziert Körpersäfte, stärkt Lunge.

Anzahl Portionen: 2

Kalorien p. Portion: 46

Gramm p. Portion 202

Kochdauer ca.: 5 Min.

(Kohlehydrat:71% / Eiweiß & Fett:29%)

100g.≈ Eiweiß 2g. Fett:0,4g.

Zutaten:

Rettich (weiß, grün, lila-rot) 1 Stück / 400g.
Zucker braun 1 TL / 4g.

Kochanleitung:

Rettich raspeln und mit Zucker bestreuen.

Rhabarber-Apfel-Grütze

Antioxidantien, viel Vitamin C, führt ab, kühlt Hitze, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung,

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 180
Gramm p. Portion 276,5
Kochdauer ca.: 15 Min.

(Kohlehydrat:95,58% / Eiweiß & Fett:4,41%)
100g.≈ Eiweiß 1,199g. Fett:0,58g.

Zutaten:

Rhabarber 200 g / 200g.
Apfelsaft (Naturtrüb) 300 ml. / 300g.
Maisstärke 30 g. / 30g.
Honig 20 g. / 20g.
Vanillezucker natur 1 Prise / 0,5g.
Zimtpulver 1 Prise / 0,5g.
Pfefferminze 2 Blätter / 2g.

Kochanleitung:

Die Maisstärke mit 1/2 Tasse Apfelsaft glattrühren. Den Rhabarber in 1 Tasse Wasser 10 min. dünsten, den restlichen Apfelsaft zugeben und mit der angerührten Stärke abbinden, nochmals aufkochen. Mit dem Honig süßen und mit Vanille und Zimt würzen. Die Masse auf Dessertschälchen verteilen und mit Minze garnieren.

Rinderkraftbrühe

Erwärmend und nährend, baut Kräfte auf.

Anzahl Portionen: 7
Kalorien p. Portion: 124
Gramm p. Portion 263,57
Kochdauer ca.: 2-6 Stunden
Allergene: L
(Kohlehydrat:11% / Eiweiß & Fett:89%)
100g.≈ Eiweiß 21,11g. Fett:3,8g.

Zutaten:

Wasser 1 Liter / 1000g.
Zitrone 2 Spritzer / 2g.
Rind Fleisch 500 g. / 500g.
Rind Fleischknochen 2 Stück / 0g.
Kurkuma (Gelbwurz) gute Prise / 1g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 2 Stück / 100g.
Sellerie Knolle 3 cm / 25g.
Petersilienwurzel 1 Stück / 150g.
Zwiebel weiss 1 Stück / 50g.
Lorbeerblatt 2-3 Blatt / 2g.

Koriander 1/2 TL / 2g.
Ingwer frisch 2 cm. / 2g.
Wakame 2 cm. / 1g.
Petersilie 1 Stiel / 10g.

Kochanleitung:

Kaltes Wasser aufsetzen (soviel, dass das Fleisch eben bedeckt wird), einige Spritzer Zitronensaft, etwas Kurkuma, Rindfleisch und Knochen dazugeben; zum Kochen bringen und einen Moment sieden lassen; dann die ganze Brühe weggießen, den Topf säubern, Fleisch und Knochen mit heißem Wasser abbrausen (dadurch erspart man sich das Abschäumen) und erneut mit heißem Wasser (Menge nach Belieben) aufsetzen; eine gute Prise Kurkuma, Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel in den Topf geben; Zwiebel, Lorbeerblätter, Koriander, ein Stück in Scheiben geschnittenen Ingwer, einen Streifen Wakame, einen Stiel Petersilie dazugeben; alles zusammen aufkochen und 2- 6 Stunden köcheln lassen (wenn das Fleisch anderweitig verwendet werden soll, nimmt man es nach 1 1/2 - 2 Stunden aus der Brühe, sobald es gar ist; die Knochen gibt man zurück in die Brühe); nach Ende der Kochzeit die Brühe durch ein Sieb geben und alle

Zutaten: wegwerfen.

Hinweise: Je länger die Brühe gekocht hat, um so erwärmer, aber auch nährender ist sie. Sie ist nach dem Abkühlen 3- 4 Tage im Kühlschrank haltbar. Die Brühe kann heiß getrunken werden oder als Basis für Suppen mit Getreide, Kartoffeln und frischem Gemüse verwendet werden.

Roher Selleriesalat

Erfrischend, stärkt Magen, liefert Vitamin C, stärkt Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid, fördert Durchblutung, stärkt Leber und Niere, entgiftet, stärkt Muskeln, fördert Gewichtsabnahme.

Anzahl Portionen: 1
Kalorien p. Portion: 590
Gramm p. Portion 327
Kochdauer ca.: 15 Min.
Allergene: HLN
(Kohlehydrat:26% / Eiweiß & Fett:74%)
100g.≈ Eiweiß 6,84g. Fett:51,9g.

Zutaten:

Sellerie Knolle 1/4 Stück / 125g.
Sellerie Stangensellerie 2 Äste / 30g.
Sesamöl 4 EL / 40g.
Mandelmus 2 EL / 20g.
Pfeffer gemahlen 1 Prise / 0,5g.
Salz 1 Prise / 1g.
Zitrone 1/2 Tasse / 50g.
Orangensaft 1/2 Tasse / 60g.
Rosenpaprika Pulver 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

Sellerieknolle fein raspeln; Selleriestange in kleine Stücke schneiden; Selleriegrün, falls vorhanden, kleinschneiden, blanchieren und alles zusammengeben.

Dressing: Sesamöl, Mandelmus, Pfeffer, Salz, Zitronen- und frischen Orangensaft, etwas Rosenpaprika gut durchrühren; mit dem Sellerie vermischen und durchziehen lassen.

Sellerie-Kartoffelcreme-Suppe

Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Depressionen, Diabetes, Durchfall, verbessert Verdauung.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 113
Gramm p. Portion 241,5
Kochdauer ca.: 45 Min.
Allergene: GL
(Kohlehydrat:83,34% / Eiweiß & Fett:16,65%)
100g.≈ Eiweiß 2,15875g. Fett:5,522875g.

Zutaten:

Olivenöl 1 EL / 10g.
Zwiebel weiss 1/2 Stück / 25g.
Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 700 ml. / 700g.
Kartoffel 200 g / 200g.
Muskatnuss 1 Prise / 0,5g.
Kümmel 1 Prise / 0,5g.
Zitrone Schale 1/4 Stück / 1g.
Creme fraiche 2 EL / 20g.
Salz 1 Prise / 1g.
Petersilie 1 EL / 8g.

Kochanleitung:

Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Zwiebeln darin bei milder Hitze ganz weich dünsten. Mit Gemüsebrühe nach Grundrezept aufgießen. Zugedeckt 15 Minuten leicht kochen.
Würfelig geschnittene Kartoffel, kleingeschnittene Sellerie, Muskat, Kümmel und Zitronenschale dazugeben. Suppe zugedeckt 12 Minuten leicht kochen. Kartoffeln und Sellerie sollen weich sein, aber nicht zerfallen. Zitronenschale entfernen.
Mit dem Mixstab oder im Mixer die Suppe mit Creme fraiche fein pürieren. Suppe mit Salz abschmecken.
Suppe portionsweise mit der kleingehackten Petersilie anrichten.

Suppe mit Eigelb

Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.

Anzahl Portionen: 1
Kalorien p. Portion: 173
Gramm p. Portion 275
Kochdauer ca.: 5 Min.
Allergene: CO
(Kohlehydrat:79% / Eiweiß & Fett:21%)
100g.≈ Eiweiß 13,95g. Fett:11,42g.

Zutaten:

Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend 1/4 Liter / 250g.
Huhn Eigelb 1 Stück / 25g.

Kochanleitung:

Rindsuppe nach dem Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend, aufwärmen und den Dotter einquirlen.

Tee Bohnenkrauttee

Magenstärkend und antibakteriell, beruhigend und appetitanregend. Stärkt die Abwehr

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 1
Gramm p. Portion 127,25
Kochdauer ca.: 10 Min.
(Kohlehydrat:53% / Eiweiß & Fett:47%)
100g.≈ Eiweiß 0,02g. Fett:0,02g.

Zutaten:

Bohnenkraut 2-4 TL / 9g.
Wasser 1/2 Liter / 500g.

Kochanleitung:

Getrocknetes Bohnenkraut mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt etwa 10 Min. ziehen lassen. Den Tee abseihen und warm trinken.

Tee Catuaba Tee

Hohen Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen. Vor allem Magnesium, Kalium und Calcium sind in beachtlichen Mengen erhalten. Catuaba wirkt regenerierend und angenehm erfrischend.

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 5
Gramm p. Portion 255
Kochdauer ca.: 20 Min.

(Kohlehydrat:99% / Eiweiß & Fett:1%)
100g.≈ Eiweiß 0,01g. Fett:0g.

Zutaten:

Wasser 1/2 Liter / 500g.
Honig 1 TL / 3g.
Zitrone Saft 1/2 TL / 2g.

Kochanleitung:

Einen gehäuften Esslöffel Tee ca. 5 Minuten in ½ Liter Wasser kochen und anschließend etwa 15 Minuten ziehen lassen. Mit Honig süßen. Ein kleiner Spritzer Zitronensaft beim Aufgießen dem Tee beigemischt, hilft die Mineralstoffe optimal herauszulösen.

Tee Grüner

Grüner Tee fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, löst Schleim, entgiftet, regt Nerven an, reduziert Blutfett, senkt Cholesterinspiegel, lindert Entzündungen.

Anzahl Portionen: 1
Kalorien p. Portion: 2
Gramm p. Portion 122
Kochdauer ca.: 10 Min.

(Kohlehydrat:20% / Eiweiß & Fett:80%)
100g.≈ Eiweiß 0g. Fett:0g.

Zutaten:

Grüner Tee 1 TL / 2g.
Wasser 1 Tasse / 120g.

Kochanleitung:

Pro Tasse verwendet man einen Teelöffel voll oder einen Teebeutel.
Grüntee nur mit 60 bis 80 °C heißem Wasser übergießen, da er sonst bitter wird. Soll der Tee eine anregende Wirkung haben, lässt man ihn zwei bis drei Minuten ziehen. Eher beruhigend wirkt er bei einer Ziehdauer von fünf Minuten (nicht länger, sonst wird er bitter!). Eine andere Methode: Man übergießt die Teeblätter mit ca. 70 °C heißem Wasser und gießt das Wasser sofort wieder ab. Dann einfach noch mal heißes Wasser nachgießen. Die Bitterstoffe verschwinden und der Tee bekommt ein milderes Aroma.

Tee Holunderblüten-Tee

Bei Halsschmerzen, Erkältungen, fördert Wasserlassen, Grippe, Harnsteine, Konzentrationsschwäche, Mitesser, Stärkung des Immunsystems, Verstopfung, Wassersucht, Schweißtreibend, Heuschnupfen, Rheuma

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 7
Gramm p. Portion 128
Kochdauer ca.: 10 Min.

(Kohlehydrat:0% / Eiweiß & Fett:0%)
100g.≈ Eiweiß 0g. Fett:0g.

Zutaten:

Holunderblütentee 4 TL / 12g.
Wasser 1/2 Liter / 500g.

Kochanleitung:

Holunderblüten werden mit siedendem Wasser übergossen und nach etwa 5 Minuten durch ein Teesieb geseiht.

Tee Ingwertee mit Honig

Honig lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid
Ingwer frisch fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 4
Gramm p. Portion 127,25
Kochdauer ca.: 30 Min.

(Kohlehydrat:98% / Eiweiß & Fett:2%)
100g.≈ Eiweiß 0,01g. Fett:0g.

Zutaten:

Ingwer frisch 1 TL / 3g.
Wasser 1/2 Liter / 500g.
Honig 2 TL / 6g.

Kochanleitung:

Wasser zum kochen bringen und wegstellen. Ingwer dazugeben und 20-30 min. ziehen lassen. Nach Geschmack mit Honig süßen.

Tee Johanniskrauttee

Ein wahrer Wohltäter für alle Gestressten und bei vorübergehenden Stimmungstiefs! Johanniskraut hat eine beruhigende und Angst lösende Wirkung. Hilft bei Erschöpfungszuständen.

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 0
Gramm p. Portion 257
Kochdauer ca.: 10 Min.

(Kohlehydrat:0% / Eiweiß & Fett:0%)
100g.≈ Eiweiß 0g. Fett:0g.

Zutaten:

Wasser 1/2 Liter / 500g.

Kochanleitung:

Wasser zum kochen bringen und wegstellen. Johanniskrauttee dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Nach Geschmack mit Honig süßen. Beim eingießen abseihen.

Tee Löwenzahntee

Entgiftet, lindert Entzündungen

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 1
Gramm p. Portion 253
Kochdauer ca.: 15 Min.

(Kohlehydrat:52% / Eiweiß & Fett:48%)
100g.≈ Eiweiß 0,07g. Fett:0,02g.

Zutaten:

Löwenzahn (junger) 2-4 TL / 6g.
Wasser 1/2 Liter / 500g.

Kochanleitung:

Der kleingeschnittenen Löwenzahn wird mit kaltem Wasser übergossen. Das Ganze erhitzen bis es siedet und eine Minute kochen. Anschließend zehn Minuten ziehen lassen, filtern und .. genießen. Nach Geschmack mit Honig süßen.

Tee Melissentee

Beruhigenden Wirkung, Einschlafstörungen, Unruhe und Magenbeschwerden, Allergien, Asthma, Migräne und Blähungen, zur Kräftigung nach Erkältungs- und Infektionskrankheiten, Kopfschmerzen, Rheuma und psychische Spannungen.

Anzahl Portionen: 4
Kalorien p. Portion: 0
Gramm p. Portion 126
Kochdauer ca.: 10 Min.
(Kohlehydrat:0% / Eiweiß & Fett:0%)
100g.≈ Eiweiß 0g. Fett:0g.

Zutaten:

Melisse 2 TL / 4g.
Wasser 1/2 Liter / 500g.

Kochanleitung:

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Melisse dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen.

Überbackenes Chicoréegemüse

Mineralstofflieferant und steckt voller A-B-C Vitamine, befeuchtet Darm.

Anzahl Portionen: 2
Kalorien p. Portion: 230
Gramm p. Portion 460,5
Kochdauer ca.: 20 Min.
Allergene: AG
(Kohlehydrat:74% / Eiweiß & Fett:26%)
100g.≈ Eiweiß 6,05g. Fett:7,04g.

Zutaten:

Chicorée 4 Stück / 500g.
Sahne, süß 30% 2 EL / 40g.
Brösel (Weizenbrot, Semmel) 2 EL / 20g.
Reis Basmatireis 1/2 Tasse / 60g.
Wasser 3 Tassen / 300g.
Salz 1 Prise / 1g.

Kochanleitung:

In heißem Wasser Chicoree im Ganzen etwa 5 Minuten blanchieren; in eine Auflaufform geben; etwas süße Sahne darübergeben; Semmelbrösel über den Chicoree geben und überbacken.

Den Reis im gesalzenen Wasser zustellen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. Quellen lassen.

Vitamindrink

Reguliert Magen-Darm-Funktion, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor.

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 172
Gramm p. Portion 273,33
Kochdauer ca.: 5 Min.

(Kohlehydrat:91,85% / Eiweiß & Fett:8,14%)
100g.≈ Eiweiß 2,78g. Fett:0,57g.
µg. - Ph:9,44 Na:2,63 Ka:80,69 Mg:7,39 Ca:10,07 Fe:0,28 Zn:0,03 Col.:0 Hsr.:6,17

Zutaten:

Orangensaft 300 ml. / 300g.
Karotte (Mohrrübe, Möhre) 200 g. / 200g.
Banane 2 Stück / 300g.
Kiwi 1 Stück / 20g.

Kochanleitung:

Orangen, Karotten, Bananen und den Kiwi grob zerkleinern und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Wärmende Karottensuppe

Stärkt und wärmt, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen-Darm-Funktion.

Anzahl Portionen: 3
Kalorien p. Portion: 133
Gramm p. Portion 274,67
Kochdauer ca.: 30 min
Allergene: HL
(Kohlehydrat:79% / Eiweiß & Fett:21%)
100g.≈ Eiweiß 2,16g. Fett:7,86g.

Zutaten:

Karotte (Mohrrübe, Möhre) 4 Stück / 250g.
Walnussöl 2 EL / 20g.
Zwiebel Schalotte 2 Stück / 40g.
Anis (gemeiner Fenchel) 1/2 TL / 1g.
Muskatnuss 1 Prise / 1g.
Ingwer frisch 1/2 TL / 1g.
Salz 1 Prise / 1g.
Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft 1/2 Liter / 500g.
Petersilie 1 EL / 10g.

Kochanleitung:

In einem heißen Topf Walnussöl erhitzen und Zwiebeln anbraten; Karotten darin dünsten; Anis, Muskat, etwas Ingwer, Salz hinzufügen und alles weiter anbraten; Wasser oder Gemüse- bzw. Fleischbrühe zugeben; alles weich kochen und dann pürieren; am Ende Petersilie unterheben.

Empfehlung: Eignet sich für die kalte Jahreszeit, vor allem, wenn man als Flüssigkeit zum Aufgießen Fleischbrühe verwendet.