

Rezepte für TCM - Niere - Yin Mangel

TL=Teelöffel, geh. TL=gehäufter Teelöffel, L=Liter, g=Gramm,

8 Schätze Reis

Therapeutisch

Harttreibend, erwärmt den Körper von innen, erweitert die Gefäße, stärkt die Muskeln, reguliert Innenorganfunktionen, stärkt Milz, lindert Diarrhö, reduziert Ausfluss, baut Lunge, Milz, Niere auf, beruhigt Nerven.

Kalorien
850

je 1 EL: Bai He (Lilienzwiebel), Longan (Longane/Drachenaugenfrucht), Yu Zhu (Wohlrriechender Weißwurz-Wurzelstock), Da Zao, Shan Yao (Yamswurzel, Yamswurzelknolle), Lian Mi, Yi Yi Ren (Samen der Hiobsträne), Qian Shi (Makannasternsamen)

Mit heißem Wasser übergießen und ca. 30 Min einweichen. Anschließend: 1 – 2 Tassen Reis (normal) hinzufügen und ¼ bis 1 Stunde köcheln, bis der Reis sehr weich ist. Oder: Mit Vollwertreis ca. 3 Stunden lang mit den Kräutern ein Congee kochen. Dann müssen die Kräuter nicht eingeweicht werden.

1 EL	Lilienzwiebel
1 EL	Longane
1 EL	Weißwurz
1 EL	Yamswurzel, Yamswurzelknolle
1 EL	Hiobsträne (Samen) YiYi Ren
1 EL	Makannasternsamen
2 Tassen	Reis Wilder (Naturreis)
8-10 Tassen	Wasser

Adzukibohnen-Reis-Suppe

Therapeutisch

Stärkt Milz, Herz und Niere und Magen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Durchblutung, lindert Entzündungen.

Kalorien
199

Eingeweichte Adzukibohnen und Rundkornreis im Verhältnis 4:1 so lange bei kleiner Hitze in Wasser kochen, bis ein dünner Brei entstanden ist. Nach Bedarf süßen; eventuell pürieren.

Wirkung: Dieses Rezept kräftigt Niere, Milz und Magen und ist besonders für Mütter mit zu wenig Milchfluss geeignet

8 EL	Adzukibohnen
2 EL	Reis Rundkornreis
2 Tassen	Wasser
1 EL	Honig

Birnen Kompott

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen.

Kalorien
300

Bio-Birnen halbieren. Kerne und Haut können verwendet werden. Birne in den Topf geben und Wasser dazu. Bis zu 20 min köcheln, bis Birnen weich sind.

2 Tassen	Wasser
4	Birne

Birnensaft

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen

Kalorien
360

Birnen dünn schälen (Vitamine unter der Schale) und entkernen. In der Saftpresse entsaften.

3 Stück Birne

Erdbeersuppe mit Melonen

Therapeutisch

Lindert Schmerzen und Entzündungen bei Rheuma. Harntreibend, gegen Verstopfung.

Kalorien
174

Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt) und Erdbeersaft mit dem Mixstab pürieren, wenig Zucker untermischen. Melonenfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Erdbeersuppe portionsweise anrichten. Melonenwürfel in die süße Suppe setzen.

300 g. Erdbeere
70 ml Erdbeersaftgetränk
1/4 TL Zitrone Schale
200 g Honigmelone

Geröstete Hirse mit Stangensellerie

Therapeutisch

Stärkt Milz und Niere, Harntreibend, stoffwechselfördernd.

Kalorien
800

Hirse kurz anrösten, mit Wasser übergießen kurz aufkochen und 20 min. quellen lassen.

Stangensellerie klein schneiden und mit Wasser, Salz und frische Kräuter 10 min. kochen und zu der Hirse geben. Frisch Salbei oder Kresse kleingehackt drüberstreuen.

1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser
2 Stangen Sellerie Stangensellerie
1 EL Kräuter verschiedene
2 EL Wasser
1 Prise Salz
3-4 Blätter Salbei
1 TL Kresse

Grundrezept für eine Entenbrühe

Therapeutisch

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

Kalorien
368

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.

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

Grundrezept für eine Fischbrühe

Therapeutisch

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

Kalorien
638

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.

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

Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)

Therapeutisch

Niedriger Fettgehalt, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck.

Kalorien
421

Man kocht Reis und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reife Geschmacksache). Der Reis quillt unwahrscheinlich auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Reis in einen Topf mit einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Reis nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln zu lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Reis 2-4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er. Wenn Sie das Gericht zum Frühstück essen möchten, können Sie den Reis auch kurz vor dem Zubettgehen aufsetzen. Sicherheitshalber sollten Sie vorher einmal unter Beobachtung für eine ähnlich lange Zeit das Verhalten Ihres Topfes und Herdes prüfen, damit nichts anbrennt.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
6 Tassen	Wasser

Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten

Therapeutisch

Stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck und Blutzuckerspiegel, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Schwitzen, löst Stagnation, Gut für Appetitlosigkeit, Blähungen.

Kalorien
231

Hühnerbrühe laut Grundrezepte. In den letzten 40 Minuten Angelikawurzel und Bocksdornfrüchte mitkochen.

Einnahme: Täglich 2-3 Tassen Brühe trinken.

1/2 Liter Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
5 g. Angelikawurzel
50 g. Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii) getrocknet

Japanische Algensuppe

Therapeutisch

Nährt Nieren-Yin, kühlt Hitze, löst Verhärtungen. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen. Fördert Verdauung. Wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem

Kalorien
142

Wakame einige Minuten in Wasser einweichen, herausnehmen und das Wasser zum Kochen bringen. Fein geschnittene Zwiebeln und in feine Streifen geschnittene Wakame, Rettich und Karotten zugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Mit etwas abgekühltem Kochwasser lösen und am Ende dazugeben. Mit Petersilie und Frühlingszwiebeln bestreuen.

25 g. Wakame
1/2 Liter Wasser
1-2 Stk. Zwiebel Schalotte
50 g. Rettich (weiß, grün, lila-rot)
2 Stück Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 EL Miso
2 EL Petersilie
1 EL geschnit Zwiebel Frühlingszwiebel

Karotten- Reisschleimsuppe

Therapeutisch

Gegen Durchfall, bei Fieber, bakterizid, stärkt Immunsystem. Reduziert Blutdruck.

Kalorien
101

Karotten schälen und reiben. Die Reissuppe aufkochen und die geriebenen Karotten und Salz dazugeben. 10 Minuten kochen.

1 Tasse Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 TL Salz

Kohlrabi Zweierlei - Auch für Babys ab 8. Monat

Therapeutisch

Harttreibend, harmonisiert Magen und Darm, leitet Darmwinde ab. Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel.

Kalorien
278

Die Blätter vom Kohlrabi entfernen, die Knolle und die zartesten Blätter sowie die Kartoffeln gründlich waschen. Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Kohlrabi und die Kartoffeln dazugeben und darin dünsten. Mit 2 Esslöffeln Wasser im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Inzwischen die zartesten Kohlrabiblätter von den Stielen befreien und sehr fein hacken. Insgesamt sollten höchstens 2 Esslöffel Blattstückchen verwendet werden. Diese etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben und mitkochen. Das Eigelb unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Das Gemüse in einen Warmhalteteller füllen und mit der restlichen Butter und dem Eigelb vermischen. Mit einer Gabel grob zerdrücken.

1/2 Stück Kohlrabi
100 g. Kartoffel
1 EL Butter Bio
1 Stück Huhn Eigelb

Kühlendes Reisgericht mit Grapefruit

Therapeutisch

Erfrischend, baut Säfte auf, bringt das Qi nach unten. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Fördert Verdauung, harntreibend, entwässernd, entgiftend und binden Fettstoffe. Stärken Milz und Magen.

Kalorien
936

Vorbereitung am Vorabend: Rundkornreis in kaltes Wasser geben und kochen. In etwas heißem Wasser gehackte Haselnüsse, Rosinen über Nacht einweichen.

Am Morgen: In wenig heißes Wasser etwas Agavendicksaft einrühren; den Reis dazugeben und erhitzen; eine kleine Prise Salz, Mandelmus, kleingeschnittene Grapefruit, die eingeweichten gehackten Haselnüsse und Rosinen dazugeben und vermischen; mit einem kleinen Stück Butter darauf servieren.

1 Tasse Reis Rundkornreis
5 Tassen Wasser
2 EL Haselnüsse
2 EL Rosinen
1 EL Agavendicksaft
1 Prise Salz
1 EL Mandelmus
1 Stück Grapefruit/Pampelmuse/Pomelo
2 TL Butter Bio

Kürbissuppe

Therapeutisch

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.

Kalorien
314

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 (wenig), evt. noch nachwürzen. Alles zusammen ca. 35 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren und evt. nochmals Wasser dazugeben, je nach Konsistenz der Suppe.

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

Linsen-Reis-Eintopf

Therapeutisch

Stärkt Milz und Niere; ist sehr nahrhaft. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen. Stärken Herz und Niere, Harntreibend, beruhigt den Magen, fördert Verdauung.

Kalorien
696

Linsen einweichen; in einem heißen Topf Sesamöl erhitzen; Karotte und Stangensellerie klein schneiden und andünsten; Reis, eine Prise Cumin und Linsen dazugeben und aufkochen; wenn die Linsen weich sind, Salz zugeben; mit etwas Essig abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Variante: Im Sommer kann man das Cumin weglassen und frische grüne Erbsen, Chinakohl oder Stangensellerie dazunehmen.

100 g.	Linsen (Helmbohnen)
5 Tassen	Wasser
1 Tasse	Reis Sorte beliebig
1 EL	Sesamöl
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stangen	Sellerie Stangensellerie
1 Prise	Cumin (Kreuzkümmel)
1 Prise	Salz
1 Schuss	Essig (Apfelessig)
2 EL	Petersilie

Reis mit gedämpftem Gemüse

Therapeutisch

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

Kalorien
333

Reis nach Grundrezept kochen. 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

1/2 Tasse	Reis Sorte beliebig
3 Tassen	Wasser
1 Stück	Zitrone Schale
1/8 Liter	Wasser
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1/2 Stück	Sellerie Stangensellerie
1/2 Tasse	Champignon
2 EL	Kresse
1 Schuss	Leinöl

Reis mit Pastinake

Therapeutisch

Vitaminreich, Mineralstoffe Kalium und Zink. Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall, gegen Hefepilzinfektionen.

Kalorien
619

Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Kurz in Öl anbraten. Reis hinzugeben und kurz anbraten. Mit Wasser übergießen und mind. 30 min. kochen lassen. Mit wenig frischem gehacktem Salbei bestreuen.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz
3-4 Stück	Pastinake
1 EL	Olivöl
1 TL	Salbei

Reisbrei mit Hiobsträne (Samen) Yi Yi Ren

Therapeutisch

Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Harntreibend, unterstützt das Wasserlassen.

Kalorien
423

Reisbrei nach Grundrezept und eine halbe Tasse Yi Yi Ren und Zitronenschale mitkochen. 1 Stunde köcheln und danach Kresse drüberstreuen.

4 Tassen	Wasser
1 Tasse	Reis Sorte beliebig
1/4 Stück	Zitrone Schale
1/2 Tasse	Hiobsträne (Samen) Yi Yi Ren
1 EL	Kresse

Reisbrei mit Orangenschale

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln, stoffwechselfördernd und entwässernd.
Fördert die Verdauung und kuriert Bluthochdruck. Stärkt Blut, baut Milz und
Magen auf, stärkt Knochenmark.**

Kalorien
479

Man kocht am Vortag Reis, Orangenschale und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reine Geschmacksache). Der Reis quillt unwahrscheinlich auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Reis in einen Topf mit guter Isolierung und einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Reis nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln zu lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Reis 2-Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er Qi und Blut. In einem Topf das Öl erhitzen, die kleingeschnittenen Champignon und Sellerie hineingeben, und kurz anbraten. Den Reis hinzugeben. Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben, aufwärmen, salzen.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
6 Tassen	Wasser
1/4 Stück	Orange abgeriebene Schale
1 EL	Olivenöl
1/2 Tasse	Champignon
1/2 Staude	Sellerie Stangensellerie
3-4 EL	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
1 Prise	Salz

Reis-Congee mit Honigbirne und schwarzem Sesam

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet Darm,
Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck,
Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall.**

Kalorien
317

Reis-Congee nach Grundrezept kochen oder vorbereiteten verwenden.

Topf mit 3 cm Wasser befüllen und aufkochen lassen. Birnen vierteln (mit Haut und Kerne) und hineingeben und mit schwarzem Sesam 10 min zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Reis mischen.

2 Tassen	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück	Birne
1 TL	Sesam, Schwarzer

Reis-Congee mit Karotten und Fenchel - Auch für Kinder ab 10

Therapeutisch

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

Kalorien
394

Reis-Congee nach Grundrezept kochen.

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 Kardamon verfeinern.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Fenchel
1 TL	Butter Bio
1/2 TL	Kardamon

Reis-Congee mit Mungbohnen

Therapeutisch

Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fieber, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck. Lindert übermäßigen Durst, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutfett, lindert Allergien

Kalorien
849

Reis nach Grundrezept. Mungbohnen am Vortag einweichen und mit dem Reis mitkochen.

Zum Schluss frische Kräuter und einen Schuss hochwertiges kaltgepresstes Öl dazugeben.

4 Tassen Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 Tasse Mungbohne
2 EL Kräuter verschiedene
2 EL Rapsöl

Reis-Congee mit Trockenfrüchten

Therapeutisch

Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fieber, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck. Stoppt Husten, unterstützt das Wasserlassen. Liefert Vitamin C.

Kalorien
420

Reis-Congee nach Grundrezept kochen.

Etwas Butter bei kleiner Flamme zerlassen und klein geschnittene Trockenfrüchte mit 1/2 Tasse Wasser kurz darin dünsten. Die für die Mahlzeit gewünschte Menge an Reisbrei zugeben und erhitzen. Heiß servieren und bei Bedarf mit Ahornsirup nachsüßen.

Variante: Zusätzlich frisches Obst mit andünsten.

4 Tassen Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 EL Butter Bio
6 EL Aprikose getrocknet
1/2 Tasse Wasser
1 Schuss Ahornsirup

Reissuppe mit Ente

Therapeutisch

Stärkt das Qi von Lunge und Niere; fördert das Wasserlassen. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Regt Leberfunktion an, entgiftet.

Kalorien
965

Shiitakepilze einweichen. Reissuppe nach Grundrezept zubereiten. In den letzten 30 Kochminuten Entenfleisch und Shiitakepilze zugeben. Austernpilze, Petersilie und etwas Butter erst ganz am Ende hineingeben. Mit Sojasoße nachwürzen.

Variante: Eingeweichte und gekochte Adzukibohnen zugeben. Sie verstärken den harntreibenden Effekt.

1 Tasse Reis Rundkornreis
8 Tassen Wasser
250 g. Ente (Frühmastente, schlachtfresh)
4-6 Stück Shiitake, getrocknet
2 EL Petersilie
1 TL Butter Bio
1 Schuss Sojasauce

Rindfleischsuppe mit Karotten, Lauch, Lorbeer

Therapeutisch

Stärkt Milz und Magen, stärkt Blut, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Fördert Schwitzen, löst Stagnation. Stärkt Magen und Milz, lässt Urin und Gallensaft fließen.

Kalorien
972

Wenig kaltes Wasser aufsetzen (soviel, dass das Fleisch eben bedeckt wird); Rindersuppenfleisch oder Beinscheibe zum Kochen bringen und einen Moment sieden lassen; dann die Brühe weggießen, das Fleisch mit heißem Wasser abrausen (dadurch erspart man sich das Abschäumen), den Topf säubern und erneut das Fleisch in heißem Wasser aufsetzen; kleingeschnittene Karotte, Lauch, den Mais und Lorbeer hinzugeben; köcheln, bis das Fleisch gar ist.

1/2 Kg.	Rind Fleisch
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1/2 Stück	Lauch (Porree)
3 Blätter	Lorbeerblatt
1 EL	Mais Gries (Polenta)
1/2 Liter	Wasser
1 Prise	Salz

Roter Traubensaft mit Eigelb

Therapeutisch

Beruhigt Magen, stärkt Sehnen und Knochen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Verdauung.

Kalorien
271

Eigelb im Traubensaft verquirlen.

1/4 Liter	Traubensaft rot
1 Stück	Huhn Eigelb

Schwarzwurzel mit Joghurt

Therapeutisch

Regen Niere, Blase und damit die Reinigung des Körpers an. Sie stimulieren im physiologischen Sinne allgemein die Drüsen im Organismus. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darms. Vitamine, Spurenelemente.

Kalorien
848

Schwarzwurzel schälen und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Das Wasser wegschütten, Schwarzwurzel auskühlen lassen und klein schneiden. Mit Joghurt übergießen und mit frischen Kräutern bestreuen. Mit dem Mehrkornbrot servieren.

1/2 Kg.	Schwarzwurzel
4 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1 EL	Kräuter verschiedene
1 Prise	Salz
2 EL	Kräuter verschiedene
6 Scheiben	Mehrkornbrot (Graubrot)

Selleriesaft

Therapeutisch

Mineral- und vitamireichen Pflanze, stoffwechselfördernde und entwässernde Heilwirkung.

Kalorien
33

Seller Knolle entsaften und mit Wasser mischen und nach Bedarf salzen.

1/2 Stück	Sellerie Knolle
1 Tasse	Wasser
1 Prise	Salz

Spinat mit Sesammus (Tahin)

Therapeutisch

Fördert Ausscheidung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm, reinigt Blut, verbessert Bauchspeicheldrüsenfunktion. Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Sanftes Abführmittel.

Kalorien
600

Kartoffeln kochen und schälen. Wasser erhitzen. Spinat blanchieren. Wasser abschütteln und trocknen lassen und mit Sesammus verrühren.

500 g.	Kartoffel
1 Prise	Salz
1/4 Liter	Wasser
1 Kg	Spinat
2 EL	Sesam Paste (Tahini)

Spinat-Flan mit Milch - auch für Babys ab 12 Monate

Therapeutisch

Verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Beruhigt Nerven und Magen. Leicht abführend. Fördert Ausscheidung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm.

Kalorien
250

Die Kartoffeln waschen und mit wenig Wasser in etwa 20 Minuten garen. Etwas Wasser aufkochen. Den frischen Spinat putzen und ins kochende Wasser geben (den gefrorenen unaufgetaut), wieder aufkochen und etwa 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Spinat abtropfen lassen und pürieren. Die Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit dem Spinat, dem Ei und den Semmelbröseln verrühren. Eine kleine, feuerfeste Form (Inhalt etwa 300 ml) mit der Butter ausfetten und das Gemüseemulsi einfüllen. Die Form in einen Topf stellen und so viel Wasser in den Topf gießen, dass die Form zu zwei Dritteln im Wasserbad steht. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Die Milch mit der Creme fraiche erwärmen. Den Spinat-Flan auf einen Teller stürzen und mit der Milch umgießen.

100 g.	Kartoffel
50 g.	Spinat
1 Stück	Huhn Ei
1 TL	Brösel (Weizenbrot, Semmel)
6 EL	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 TL	Creme fraiche
1 TL	Butter Bio

Suppe mit Gurken und Tomaten

Therapeutisch

Harttreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel. Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Beruhigt Nerven und Magen.

Kalorien
274

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Im Kühlschrank abkühlen. Beim Servieren mit kleingeschnittenen Semmelwürfel und kleingeschnittenem hartgekochtes Ei bestreuen.

1 Stück	Gurke
4 Stück (sehr	Tomate
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 Stück (grü	Paprika
1 Prise	Salz
1 Schuss	Essig (Apfelessig)
1 Tasse	Wasser
2 Stück	Huhn Ei

Tee Algente

Therapeutisch

Antibakteriellen Wirkung, Blutreinigung, mineralstoffreich, hohe Kaliziumkonzentration.

Kalorien
2

Hijiki Alge mit heissem Wasser ca. 10 min köcheln lassen. Danach Sud trinken.

2 TL Hijiki
1/2 Liter Wasser heiss

Tee Basilikumtee

Therapeutisch

Wirkt wohltuend bei Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Basilikum dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen

1 TL Basilikum
1/2 Liter Wasser

Tee Stangensellerietee

Therapeutisch

Mineral- und vitamireichen Pflanze, stoffwechselfördernde und entwässernde Heilwirkung.

Kalorien
3

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Kleingeschnittene Stangensellerie dazugeben und 10 min. ziehen lassen. E mit Honig süßen. Beim eingießen abseihen.

2 EL gehackt Sellerie Stangensellerie
1/2 Liter Wasser

Trauben-Kompott - Auch für Babys ab 8. Monat

Therapeutisch

Beruhigt Magen, stärkt Sehnen und Knochen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Verdauung.

Kalorien
128

Die Trauben von den Stielen lösen, in warmem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Trauben halbieren (Für Babys die Kerne entfernen). In einem kleinen Topf 4 Esslöffel Wasser mit den Trauben und den geriebenen Mandel zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten kochen lassen, dann kalt stellen. (Für Babys handwarm).

150 g. Trauben rot
4 EL Wasser
1 TL Mandeln

Traubensaft (frisch, selbstgemacht)

Therapeutisch

Beruhigt Magen, stärkt Sehnen und Knochen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Verdauung. (Für Babys ab der 6. Woche)

Kalorien
146

Für etwa 200 ml Saft 400 g weiße Trauben (ersatzweise Beeren oder Steinobst) vom Stengel zupfen, gründlich waschen abtropfen lassen und halbieren. In den Siebeinsatz des Schnellkochtopfes füllen. Auf den Boden des Topfes etwa 2 cm hoch Wasser einfüllen, das Einsatzkreuz, die Saftschale (Zubehör) und den Siebeinsatz mit den Trauben übereinander stapeln. Den Topf schließen und die Trauben etwa 12 Minuten lang entsaften.

400 g. Trauben weiß

Weizenfrischkornbrei mit Birnen

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen. Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Senkt Cholesterinspiegel, antiparasitär.

Kalorien
618

Vorbereitung am Vorabend: Weizen grob schroten; über Nacht einweichen.

Am Morgen: Mit etwas heißem Wasser den Weizenschrot aufsetzen; etwa 15 Minuten unter Rühren köcheln; währenddessen, Birnenkompott, Rosinen, zerstoßenen Sesam, Sonnenblumenkerne, etwas gemahlene Kardamom, eine kleine Prise Salz dazugeben.

Varianten: mit geriebenem Apfel oder mit Obst der Saison.

1 Tasse	Weizen
2-4 Tassen	Wasser
2 Stück	Birne
1 EL	Rosinen
1 EL	Sesam, Weißer
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Salz