

Rezepte für TCM - Niere - Yang Mangel

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

8 Schätze Reis

Therapeutisch

Harntreibend, 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 (Wohlrüchender 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

Austernpilze mit Spargel

Therapeutisch

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.

Kalorien
1.266

Biologisch angebaute Kartoffeln mit der Schale kochen, sonst Salzkartoffeln zubereiten. Den Spargel in Salzwasser mit 1 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.

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

Bitzschnelle Zucchinisuppe

Therapeutisch

Harttreibend, unterstützt das Wasserlassen. stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor, beugt Krankheiten vor (bei älteren Menschen). Regt Leberfunktion an, entgiftet.

Kalorien
167

Gehackte Zwiebel in Öl andünsten. In Scheiben geschnittene Zucchini dazugeben und gut andünsten. Mit Wasser aufgießen. Petersilie und Schnittlauch grob hacken, hinzufügen und alles pürieren.

2-3 Stück	Zucchini
1 Stück	Zwiebel weiss
2 EL	Maiskeimöl
1 EL	Petersilie
1 TL	Lauchzwiebel Schnittlauch
1/2 Liter	Wasser

Brennessel mit Mangold Suppe

Therapeutisch

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

Kalorien
208

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

1 Handvoll	Brennessel
1/2 Kg.	Mangold
1 Prise	Salz
1/2 Liter	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Dicke Erbsensuppe für den Winter

Therapeutisch

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

Kalorien
370

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.

150 g.	Erbse, grün
600 ml.	Wasser
1 EL	Sesamöl
1/2 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Kümmel
1 EL	Hafer Schrot
1 Prise	Salz
1 Stengel	Petersilie

Gegrillte Lachssteaks mit Blumenkohl und Kartoffeln

Therapeutisch

Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Unterstützt die Verdauung.

Kalorien
1.319

Knoblauch-Schalotten-Mischung: Knoblauch fein quetschen, Schalotten fein hacken, einen Spritzer Zitronensaft und Salz dazugeben und verrühren. Mit wenig Öl zu einer Paste verrühren.

Blumenkohl: Den Blumenkohl in halbwegs gleichmäßige Stücke klein schneiden. In einem schweren Topf das Öl erhitzen und den zerdrückten Knoblauch kurz anbraten. Die Blumenkohlstücke hineingeben und im Öl wenden. Etwas Wasser zugießen und so lange kochen, bis der Blumenkohl bissfest ist. Den Blumenkohl abseihen und das restliche Wasser einkochen, bis eine dicke Sauce übrigbleibt. Den Blumenkohl wieder dazugeben und mit einem Holzlöffel grob zerdrücken. Die gehackte Petersilie und Salz hinzugeben.

Kartoffeln: In einem Topf mit viel Wasser die Kartoffel weich kochen, abseihen und schälen.

Lachssteak: Den Backofen bei ca. 180 Grad vorheizen. Die Lachsscheiben mit der Knoblauch-Schalotten-Mischung, einreiben und so dicht wie möglich an der Wärmequelle jeweils 4 bis 8 Minuten von beiden Seiten grillen. Sie sind fertig, wenn sich beim Einstechen mit einer Gabel das Fleisch leicht teilen lässt.

Anrichten und mit Zitronenscheiben und der gehackten Petersilie bestreuen.

1 Zehe	Knoblauch
1/2 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Spritzer	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Stück	Blumenkohl (Karfiol)
2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1/4 Tasse	Wasser
3 EL	Petersilie
500 g.	Kartoffel
1 Prise	Salz
4 Stück (Stea)	Lachs
1/2 Stück	Zitrone

Geröstete Haferflocken mit Weintraubenkompott

Therapeutisch

Beruhigt Magen, stärkt Sehnen und Knochen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Verdauung. Stärkt Abwehrkraft, stärkt Leber und Milz, unterstützt Wehen.

Kalorien
656

Haferflocken kurz anrösten, mit Wasser übergießen, Rosinen dazugeben und 20 min. kochen. Trauben, Ingwer und Zimt zugeben.

1 Tasse	Hafer Flocken geröstet
2 Tassen	Trauben rot
1/2 TL	Ingwer frisch
2 EL	Rosinen
1 Prise	Zimtpulver
2 Tassen	Wasser

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
2 EL	Wasser
1 EL	Kräuter verschiedene
1 Prise	Salz
3-4 Blätter	Salbei
1 TL	Kresse

Geröstete Nüsse

Therapeutisch

Löst Steine. Gegen Depressionen. Stärken Milz und Magen.

Kalorien
1.946

Nüsse in einer Pfanne ca. 5 Minuten rösten.

100 g.	Haselnüsse
100 g.	Cashewnüsse
100 g.	Walnüsse

Gerstenbrei mit gedünsteter Birne

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, stärkt Milz, kühlt Blase, Hantreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, treibt Schweiß.

Kalorien
569

Die Gerste zu grobem Schrot mahlen und trocken anrösten. Heißes Wasser aufgießen, Ingwer und Kardamom hinzugeben und bei wenig Hitze zu einem Brei quellen lassen. Birne schälen und würfeln und mit wenig Wasser 10 Min. dünsten. Am Ende die gedünstete Birne, etwas Butter und Süßmittel zugeben.

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

10 Tassen	Wasser
1 Tasse	Gerste
2 Scheiben	Ingwer frisch
3 Kapseln	Kardamon
1 Prise	Salz
1 Stück	Birne
1/2 EL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß

Gerstenschrotsuppe

Therapeutisch

Hantreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, regt Leberfunktion an, antioxidativ, fördert Verdauung, entgiftet, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
530

Gerste in der Pfanne trocken rösten, anschließend zu Schrot mahlen und mit Wasser, etwas Salz und Ingwer zu einem Brei kochen. Vor dem Servieren Öl und Petersilie unterheben.

Variante: Man kann dem Gericht noch einen besseren Geschmack verleihen, wenn man es mit vorbereiteter Gemüse- oder Fleischbrühe kocht.

1 Tasse	Gerste
1 Prise	Salz
1/2 TL	Ingwer frisch
1 EL	Olivöl
3 EL	Petersilie
2 Tassen	Wasser

Getreidekaffee mit Kardamom

Therapeutisch

Hantreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, Vermindert Fettgewebe.

Kalorien
3

Wasser, Kaffee, Zucker und Kardamom aufkochen und setzen lassen

1 EL	Getreidekaffee
2 Kerne	Kardamon
1 Tasse	Wasser

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.

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

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 (reine 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

Hafer-Congee

Therapeutisch

Stärkt Abwehrkraft, unterstützt Wehen.

Kalorien
486

Man kocht Hafer und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reine Geschmacksache). 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 lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Hafer 2-4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er.

1 Tasse	Hafer
6 Tassen	Wasser

Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebel und Karotten

Therapeutisch

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

Kalorien
404

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

6 EL	Hafer
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 EL	Butter Bio
1 Prise	Muskatnuss
1 Stiel	Liebstöckel
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 Liter	Wasser

Herzhafter Polentabrei

Therapeutisch

Stärkt Milz und Magen; fördert das Wasserlassen, fördert Verdauung, entgiftet, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation, fördert Appetit, löst Stagnation

Kalorien
524

Polenta in kochendes Wasser einrühren und quellen lassen. Frühlingszwiebeln, geriebenen Ingwer, Kurkuma, Muskat, Salz und Olivenöl zugeben und weiterziehen lassen.

1 Tasse	Mais Gries (Polenta)
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
2 Tassen	Wasser

Hirse mit Ei und Butter

Therapeutisch

Beruhigt Nerven und Magen, beruhigt Embryo während der Schwangerschaft. Harntreibend, aufbauend, augenstärkend, entgiftend, gewebestärkend, nervenstärkend. Regt Leberfunktion an, entgiftet.

Kalorien
676

Die Hirse mit dem Ingwer und Muskatnuss im Wasser kochen. 1 weiches Ei pro Person kochen und schälen; die Hirse auf Tellern auftürmen und je 1 Ei in eine Mulde im Hirseberg legen; Butterflöckchen darübergeben. Mit gehackter Petersilie und dem Rosenpaprika bestreuen.

1 Tasse	Hirse
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
2 EL	Petersilie
1 Prise	Rosenpaprika
2 Stück	Huhn Ei
2 EL	Butter Bio
1 Prise	Muskatnuss
2 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

Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Petersilie regt Leberfunktion an, harmonisiert Leber und Milz, stärkt Sehkraft, entgiftet

Kalorien
235

Brühe erhitzen und das Eigelb versprudeln. Die gehackte Petersilie drüberstreuen und ca. 2 Min. ziehen lassen. In kleine Schlucken trinken.

1/2 Liter Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
1 Stück Huhn Eigelb
1 EL Petersilie

Hühnersuppe mit Grünkern, Petersilie und Sake

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Regt Leberfunktion an, entgiftet. Fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an.

Kalorien
300

Die Zutaten in der Suppe 10 min. ziehen lassen.

1/2 Liter Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
4 EL Grünkern
2 EL Petersilie
1 Schuss Sake

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

Kichererbsengemüse mit Rosinen

Therapeutisch

**Nährend baut Qi auf. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.
Entspannt bei Brustdruckgefühl, befeuchtet trockene Haut, hilft bei Inkontinenz.
Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln.**

Kalorien
858

Vorbereitung: Kichererbsen in kaltem Wasser mehrere Stunden oder über Nacht einweichen. Danach: Einweichwasser wegschütten; die Kichererbsen in kaltem Wasser aufsetzen; 1 EL Hijiki zufügen und die Kichererbsen bißfest kochen; Saft am Ende der Kochzeit zugeben.

Separat. In einer heißen Pfanne Öl, kleingeschnittene Karotten (eine größere Menge als Kichererbsen), Rosinen, geriebener Ingwer, reichlich Cumin und Salz sanft braten, bis die Karotten halb gar sind; die Kichererbsen und Meeresalgen dazugeben; Zitronensaft, etwas Sauerrahm, Curcuma, Soja- oder Reismilch dazugeben; eine Prise Koriander, etwas Sojasoße untermengen; einige Minuten bei schwacher Hitze durchziehen lassen, bis die Karotten gar sind.

Rundkornreis mit dem Wasser aufsetzen, salzen und ca. 20 Min. kochen.

1 Tasse	Kichererbsen
1 EL	Hijiki
1 Prise	Salz
1 EL	Sonnenblumenöl
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 EL	Rosinen
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Cumin (Kreuzkümmel)
1 Schuss	Zitrone Saft
1 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Prise	Curcuma (Gelbwurz)
1 Schuss	Sojabohnenmilch
1 Prise	Koriander
1 Schuss	Sojasauce
1/2 Tasse	Reis Rundkornreis
3 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

Klare Brühe aus Gänseklein

Therapeutisch

Stärkt Qi von Milz und Magen; ist sehr kräftigend. Fördert Schwitzen, löst Stagnation. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße. Regt Verdauung an, reduziert Schmerzen.

Kalorien
2.007

Gänseklein mit Gemüse und Kräutern 2-3 Stunden köcheln. Durch ein feines Tuch sieben und abkühlen. Entfetten und im Kühlschrank aufbewahren.

500 g.	Gans (Gänseklein)
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Stück	Lauch (Porree)
1 Zweig	Petersilie
1 Zweig	Liebstöckel
1 Prise	Kerbel
1 Liter	Wasser
1 Prise	Salz

Klare Ochsenchwanzsuppe mit Bocksdornfrüchten

Therapeutisch

Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen, fördert Verdauung, Harttreibend, stillt Blutung.

Kalorien
1.302

Shiitakepilze einweichen. Ochsenchwanzscheiben blanchieren; dadurch werden Fett und Unreinheiten entfernt. In der Rinderbrühe weitere 1-2 Stunden kochen. Dann Frühlingszwiebeln, Shiitakepilze, Reiswein, Bocksdornfrüchte und Ingwer zugeben und alles sanft köcheln lassen.

1 Liter	Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend
500 g.	Rind Ochsenchwanzstücke
4-5 Stück	Shiitake, getrocknet
1 Stück	Zwiebel weiss
2 EL	Sake
1/2 TL	Ingwer frisch
1 EL	Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii) getrocknet

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 zugeben 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

Kokossuppe

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark. Löscht Durst, treibt Harn, antiparasitär. Fördert Schwitzen, löst Stagnation. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, löst Stagnation.

Kalorien
920

Olivenöl in Pfanne geben, klein geschnittener Lauch und Zwiebel darin andünsten, mit Hühnerbrühe auffüllen, Zitronengras dazugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen, Kokosflocken und Kokosmilch, Piment und Chili dazugeben, mit Kräutersalz salzen. Mit Zitronengras garnieren

2 EL	Olivenöl
1 Stück	Lauch (Porree)
1 kleine	Zwiebel weiss
1 Liter	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
1/2 Saft	Zitrone, Limette
2 EL	Kokosflocken
1/4 Liter	Kokosmilch
1 Prise	Piment
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 Prise	Salz Kräutersalz
1 EL	Zitronengras

Kompott aus Birnen

Therapeutisch

Birne Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen

Kakao baut Leber auf, stärkt Muskeln, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen

Kalorien

490

Birnen (BIO) mit Schale und Kernen mit Anis, Vanille, Chilli weich kochen. Mit Kakao bestreuen.

300 ml.	Wasser
4 Stück	Birne
1/2 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1 Prise	Vanilleschote
ganz wenig	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 Prise	Kakao

Kürbiscurry

Therapeutisch

**Fördert Verdauung und Schwitzen, löst Stagnation, reduziert Wind, stärkt Lunge
und Milz, Harntreibend, reduziert Blutzucker, stärkt Magen und
Verdauungssystem, entgiftet, stärkt Muskeln und Knochen.**

Kalorien

580

Olivenöl in Pfanne erwärmen. Kürbis in Würfel geschnitten darin andünsten, würzen mit Koriander, Pfeffer und Curry, ablöschen mit wenig Wasser, mit Meersalz salzen, klein geschnittene Petersilie dazugeben mit Kardamom und Kurkuma würzen, auf kleinem Feuer ca. 10 Min. köcheln, je nach Kürbisart, der Kürbis sollte noch bissfest sein.

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

300 g.	Kürbis
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Koriander
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Curry
50 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1/2 Tasse	Reis Vollkorn
3 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

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

Kuzusuppe in der Früh

Therapeutisch

Viele Vitamine und Mineralstoffe. Gegen chronischen Husten, Asthma, Durchfall und Durst bei Diabetes mellitus.

Kalorien
12

Kuzu mit kaltem Wasser anrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Sobald es glasig wird vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit Tamari und Umeboshipaste oder zerkleinerten Umeboshi-Pflaumen abschmecken

Es besteht immer die Möglichkeit Ihren Magen und Darm mit diesem Rezept vor dem richtigen Frühstück zu unterstützen. Eine morgendliche Kur für Magen und Schleimhäute. Bringt den Basenhaushalt in Ordnung.

1 TL	Kuzu
1/4 Liter	Wasser
1 Schuss	Sojasauce
1 Messerspitze	Umeboshipaste

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

Nierenbohneintopf mit Lamm und Salbei

Therapeutisch

Lindert Schwächezustände, stärkt Lunge, Milz und Magen. Harntreibend. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor, beugt Krankheiten vor (bei älteren Menschen).

Kalorien
1.564

Nierenbohnen über Nacht in Wasser einweichen. In einem Topf Zwiebel mit Öl anrösten. Das Lamm in Würfel schneiden und in den Topf geben. Mit Salz, Salbei, Rosmarin und Thymian würzen. Lamm gut anrösten und Topf zudecken. Bei kleiner Flamme dünsten lassen und nach 10 min einen dreiviertel Liter kaltes Wasser dazu. Wieder etwas salzen. Zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Bohnen dazu. Mind. 1 Stunde köcheln bis Bohnen und Fleisch weich sind.

3 EL	Sojaöl
2 Stück	Zwiebel weiss
200 g	Lamm Fleisch
4-5 Blätter	Salbei
1 Prise	Salz
1/2 TL	Rosmarin
1/2 TL	Thymian
250 g.	Nierenbohnen (rote)
3/4 Liter	Wasser

Quinoa mit Pfirsich

Therapeutisch

Unterstützt die Erythrozyten-Produktion, lindert Müdigkeit, entspannt. Magen- und Darmbeschwerden. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
495

Am Abend: Quinoa in heißes Wasser und zugedeckt 15 bis 20 weich kochen.
In der Früh: Quinoa mit 1 EL Wasser aufwärmen.
Pfirsiche in einem Topf leicht dünsten oder frisch dazu geben. Mit frischer Zitronenmelisse dekorieren.

Sommer: Nektarinen, Marillen
Winter: Eingelegtes Obst, Birne, Äpfel

1 Tasse	Quinoa
2 Tassen	Wasser
2 TL	Honig
2 Stück	Pfirsich
2 TL	Leinöl
1 TL gehackte	Zitronenmelisse (frisch)
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 Prise	Zimtpulver
1 Prise	Vanille

Rasche Flocken mit Kompott oder Marmelade

Therapeutisch

Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid. Löst Steine. Fördert Verdauung, nährt Knochen und Sehnen, wärmt Nieren und Milz; stärkt Magen, löst Blähungen, kontrolliert übermäßigen Harndrang, hilft bei Verdauungsschwäche.

Kalorien
378

Flocken in eine Pfanne geben und mit Wasser aufgießen. 3-5 Minuten aufkochen, vom Feuer ziehen, Nüsse und Kompott dazugeben. Ein Schuss Öl dazugeben. Süßen nach Bedarf mit Honig, Vollrohrzucker oder Agavendicksaft.

Gewürze und Aromen : Vanille, Anis, Fenchel oder Koriander, Kardamom, wenig Chili
Winter: Apfelkompott, Birnenkompott, Früchtemarmelade
Sommer: Zwetschkenkompott, Marillenkompott

5-7 EL	Quinoa
1/4 Liter	Wasser
1 Tasse	Kompott (Früchte der Saison)
1 EL gerieben	Walnüsse
1 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
1 Prise	Vanille
1 Prise	Anis (gemeiner Fenchel)
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)

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 Frühlingszwiebel

Therapeutisch

Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor, beugt Krankheiten vor (bei älteren Menschen)

Kalorien
354

Reis mit dem Wasser kochen bis ein Brei entsteht. Zwiebel fein schneiden und weitere 5 min. ziehen lassen.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
4 Tassen	Wasser
2 EL	Zwiebel Frühlingszwiebel

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 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 Reissuppe 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

Reis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen

Therapeutisch

Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fieber, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck. Löst Steine. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.

Kalorien
813

Grundrezept für Reissuppe (Congee) kochen

Hinweis: Die Walnüsse können von Anfang an mitgekocht werden.

Variante: Nach Belieben mit süßen oder pikanten Zutaten verfeinern. Insbesondere Zimt, Nelken, und Ingwer erhöhen die erwärmende Wirkung und die Bekömmlichkeit.

4 Tassen Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2-3 EL Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Tasse Walnüsse
1 Prise Zimtpulver

Reis-Dulse-Suppe

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fieber. Vitamin C, bekämpft freien Radikale, fördert den Austausch von Eisen und Calcium. erhöht Resistenz gegen Infektionskrankheiten.

Kalorien
381

Eine Portion vorgekochtes Grundrezept für eine Reissuppe (Congee) mit vorgekochtes Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft aufwärmen.

Dulse im Backofen bei 220 Grad 3 Min. backen. Die knusprige Dulse über den Reis streuen.

4 Tassen Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 Liter Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 EL Dulse (Lappentang)

Reisnudelsuppe mit Shiitakepilzen

Therapeutisch

Sehr leicht und kräftigend; stärkt das Immunsystem.

Kalorien
131

Reisnudeln und Shiitakepilze getrennt in kaltem Wasser einweichen. Gemüsebrühe erhitzen und eingeweichte, in Streifen geschnittene Shiitakepilze zugeben und sanft köcheln. Chinakohl nudelig schneiden, Liebstöckelgrün und Reisnudeln dazugeben und kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren in etwas abgekühltem Kochwasser gelöstes Miso einrühren.

Empfehlung: Geeignet zu Beginn jeder Mahlzeit, auch zum Frühstück

2 Handvoll Reisnudeln
4-6 Stück Shiitake, getrocknet
2 Tassen Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Tasse Chinakohl
1 TL Liebstöckel
2 EL Miso

Reissuppe mit frischen Früchten

Therapeutisch

Harttreibend, erwärmt den Körper von innen, erweitert die Gefäße, stärkt die Muskeln, reguliert Innenorganfunktionen

Kalorien
572

Reis-Congee nach Grundrezept zubereiten. Am Ende klein geschnittene Früchte nach Saison, Vanille, Chili und Butter zugeben; nach Geschmack süßen.

Variante: Mit Nüssen kann das Gericht jederzeit reichhaltiger und sättigender gestaltet werden.

Wirkung: Gekochte oder gedünstete Früchte sind leichter verdaulich und wirken besser auf die Produktion von Körpersäuren als rohe. Bei einigen Früchten, die sich besonders für heiße Tage im Sommer eignen - wie Melonen und Beeren-, empfiehlt es sich dennoch, die Früchte nur zum heißen Brei hinzuzufügen. Andere Obstsorten - wie Äpfel, Birnen, Pflaumen und Kirschen - können auch eine Weile mitgeköchelt werden

1 Tasse	Reis Wilder (Naturreis)
8 Tassen	Wasser
2 Tassen	Apfel (süß)
1 EL	Butter Bio
1 Prise	Vanille
1 kleine Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
2 TL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß

Rindfleisch mit Rotwein

Therapeutisch

Stärkt Milz und Magen, stärkt Blut, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen. Zur Kräftigung nach Krankheiten, bei Verstimmungen, bei Herz-Kreislauf-Störungen, bei Völlegefühl. Fördert Verdauung, Harttreibend.

Kalorien
807

Rindfleisch klein schneiden, mit Rotwein übergießen. Sternanis, Wacholder fein zerstoßen und dazugeben. Marillen halbieren und dazugeben. 2 Stunden marinieren. In einen Topf geben, salzen und 1 Stunde köcheln. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

1/2 Kg.	Rind Filet
1/4 Liter	Rotwein
3 Stück	Sternanis
1 TL	Wacholderbeere
6 Stück getrocknet	Marillen
1 Prise	Salz
1/4 Liter	Wasser

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 kochen lassen; dann die Brühe abgießen, das Fleisch mit heißem Wasser abbrausen (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

Rosmarinkartoffeln

Therapeutisch

**Kartoffel stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel
Rosmarin fördert Verdauung, stärkt Lunge, Milz und Niere, trocknet aus**

Kalorien
377

Kartoffeln in der Länge halbieren, wenig Olivenöl auf die Schnittfläche streichen, salzen, 2 - 3 Rosmarinnadeln auf jeden Kartoffel streuen, Kartoffeln auf Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten auf 190 Grad backen.

6-8 Stück Kartoffel
1 Prise Salz Kräutersalz
1 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin

Rührei mit Rucola und Kräutern

Therapeutisch

Beruhigt Nerven und Magen, fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation, regt Leberfunktion an, harmonisiert Leber und Milz, stärkt Sehkraft, entgiftet.

Kalorien
360

In einer heißen Pfanne ein Stück Butter schmelzen; etwas Ingwer kleingeschnitten kurz anbraten; 1 Ei aufgeschlagen, Pfeffer frisch gemahlen, eine Prise Koriander, Bohnenkraut, etwas Salz, Petersilie gehackt, Rucola und Oregano kleingeschnitten unterrühren, bis das Ei stockt, aber noch saftig ist.
Dazu passt: Hirse, Polenta, Kartoffeln, getoastetes Brot. Bekömmlicher ist das Gericht jedoch ohne Kohlehydrate.

2 EL Butter Bio
1 Messerspitze Ingwer frisch
2 Stück Huhn Ei
1 Prise Pfeffer (gemahlen)
1 Prise Koriander
2 EL Petersilie
2 Handvoll Rucola (Rauke)
1 TL Oregano getrocknet
1 Prise Bohnenkraut

Russischer Kasha mit Weißkohl

Therapeutisch

Fördert Verdauung, lindert Schmerzen, entgiftet, fördert Verdauung, fördert Appetit, löst Stagnation, regt Blutproduktion und Stoffwechsel an, baut Fett ab.

Kalorien
501

Buchweizen trocken goldgelb rösten; kochendes Wasser zugießen, kurz aufkochen und dann quellen lassen, bis er weich ist; Weißkohl fein raspeln und unterheben mit Muskat, etwas Salz würzen; am Schluss etwas Petersilie, Kümmel und Butter hinzufügen.

1 Tasse Buchweizen Vollkorn
2 Tassen Wasser
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Salz
1 EL Petersilie
1 Prise Kümmel
1 TL Butter Bio
1 Handvoll Weißkohl/Weißkraut

Sake heiß

Therapeutisch

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

Kalorien
0

Sake erhitzen und trinken.

2 cl. Sake

Schwarzaugenbohnen-Eintopf

Therapeutisch

Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Unterstützt das Wasserlassen, senkt den Cholesterinspiegel, beugt Arteriosklerose vor.

Kalorien
702

Bohnen über Nacht einweichen. In einem Verhältnis von 1:2 die Bohnen mit dem Reis zusammen weich köcheln. Je nachdem, wie heiß die Flamme ist und wie dünn das Gericht sein soll, muss mehr Wasser hinzugefügt werden.

Variante: In Öl angebratene Gemüse wie Karotten, Sellerieknolle, Zwiebeln oder Lauch dazugeben.

1 Tasse Schwarzaugenbohnen
2 Tassen Reis Sorte beliebig
10 Tassen Wasser

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

Selleriesuppe

Therapeutisch

Stärkt Magen, beruhigt Nerven, fördert Appetit und Verdauung, löst Stagnation.

Kalorien
404

In einem heißen Topf 1 EL Butter schmelzen; eine Messerspitze Muskat, eine Prise Salz, 1/2 Tasse Dinkelvollkornmehl (und möglichst frisch gemahlen), hineingeben und unter Rühren zu einer Schwitze verarbeiten; 1/2 1 heißes Wasser nach und nach einrühren; 1 große fein geschnittene Sellerieknolle dazugeben; etwa 35 Minuten garen und danach pürieren; 1 Eigelb mit 1 Tasse Sahne verrühren; in die heiße - nicht mehr kochende! - Suppe kräftig untermengen; einige Sellerieblättern fein gehackt dazugeben; mit Pfeffer, Salz abschmecken.

1/2 Liter Wasser
1 EL Butter Bio
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Salz
2-3 TL Dinkel Vollkornmehl
1 Stück Sellerie Knolle
1 Stück Huhn Ei
2-3 EL Sahne sauer 10%
2 EL Sellerie Stangensellerie
1 Prise Pfeffer (gemahlen)

Tafelspitz nach klassischer Art

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Magen, stärkt Blut, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen.
Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt
Cholesterinspiegel.**

Kalorien
3.629

Zwiebeln halbieren, aber nicht schälen. Zwiebeln in einer Pfanne mit Fett an den Schnittflächen sehr dunkel bräunen. Fleisch und Knochen kurz mit warmen Wasser waschen, abtropfen lassen.
Wasser aufkochen, Fleisch einlegen und schwach wallend kochen. Aufsteigenden Schaum ständig abschöpfen. Sobald Schaum mehr aufsteigt, Pfefferkörner und die Zwiebel zugeben. Wurzelwerk und Lauch putzen und nach ca. zweieinhalb Stunden Garzeit zugeben. Tafelspitz noch eine weitere halbe Stunde köcheln lassen.
Tafelspitz aus der Suppe heben, durch ein Sieb gießen und mit Salz abschmecken. Wurzelwerk in mundgerechte Stücke schneiden. Gemeinsam mit den Markknochen in die Suppe geben und unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Tafelspitz gegen den Faserlauf in fingerdicke Scheiben schneiden, in die Suppe legen, nochmals erhitzen, mit ein wenig Schnittlauch bestreuen.
Nebenbei die Kartoffeln in Salzwasser garen und schälen. Grob stampfen oder feiwüfelig schneiden. In einer Pfanne mit dem Öl knusprig anbraten.

1 Stück	Zwiebel weiss
1 EL	Maiskeimöl
3 1/2 l.	Wasser
2 Kg Tafelspitz	Rind Fleisch
4-6 Scheiben	Rind Fleischknochen
1 Prise	Salz
15 Stk.	Pfeffer Körner
1 Stück	Pastinake
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Scheibe	Sellerie Knolle
2 Stück	Petersilienwurzel
1/2 Stange	Lauch (Porree)
1 EL gehackt	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 Kg	Kartoffel
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Salz

Tee Anis-Tee

Therapeutisch

Anis (gemeiner Fenchel) fördert Verdauung, stärkt Magen und Milz

Kalorien
11

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Anis dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. durch ein Teesieb schütten

Um eine heilsame Wirkung zu erzielen, sollte man pro Tag 2 Tassen Anis-Tee trinken.

1 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1/2 Liter	Wasser

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 Fencheltee

Therapeutisch

Fencheltee harmonisiert Magen

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Fencheltee dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. Beim eingießen abseihen.

2 EL Fencheltee
1/2 Liter Wasser

Tee Ginseng-Tee

Therapeutisch

Kalorien
0

Eine sehr milde Form der Einnahme von Ginseng erreicht man, wenn man ihn in eine Thermoskanne mit heißem Wasser legt. Dabei kann man die Wurzel auch mehrmals verwenden, also nicht nur für eine Kannenfüllung. Idealerweise sollte das Wasser 10 Minuten lang gekocht haben - es wird dann der Wandlungsphase Feuer zugeordnet - und Heilquellenwasser ohne Kohlensäure benutzen, wenn die Qualität des Wassers vor Ort nicht gut ist.

Einnahme: Dieser milde Ginsengtee kann zur Kräftigung den ganzen Tag über getrunken werden.

2 Teebeutel Ginseng
1/2 Liter Wasser

Tee Kümmeltee

Therapeutisch

Kümmel fördert Verdauung, lindert Blähungen.

Kalorien
9

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

2 mal täglich 1 Tasse trinken.

1 TL Kümmel
1/2 Liter Wasser

Tee Rosmarintee

Therapeutisch

Fördert Verdauung, stärkt Lunge, Milz und Niere.

Kalorien
5

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

2-4 TL Rosmarin
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. Ev. mit Honig süßen. Beim eingießen abseihen.

2 EL gehackt Sellerie Stangensellerie
1/2 Liter Wasser

Tee Thymian-Tee

Therapeutisch

Kalorien
0

Das trockene Kraut wird mit kaltem Wasser zugestellt und einmal aufgekocht und abgeseiht.
2 bis 3 Tassen täglich schluckweise trinken

2 gehäufte T Thymian
1/2 Liter Was Wasser

Tee Yogitee

Therapeutisch

Kalorien
0

Wasser zum Sieden bringen und den Tee hineingeben und 10-20 min. ziehen lassen. Yogi Tee besteht aus einer Gewürzmischung mit Zimt, Kardamom, Ingwer, Nelken und schwarzem Pfeffer. Da Yogi Tee sehr geschmacksintensiv ist sollte man losen Tee eher sparsam verwenden bzw. dosieren.

1 Teebeutel Yogitee
1/2 Liter Wasser

Tee Zimt

Therapeutisch

Antibakteriell, Appetitlosigkeit, Blähungen, Diabetes, Durchblutungsfördernd, Erbrechen, Erkältung, Fieber, Harntreibend, Krampflösend, Schleimlösend, Schmerzstillend, Schweißtreibend, Senkt den Blutzuckerspiegel, Übelkeit.

Kalorien
2

Ein viertel Stange Zimt für eine Tasse Tee. Kalt ansetzen und kurz aufkochen. 15 Minute ziehen lassen, dann abseihen. Dieser Tee wird ungesüßt und schluckweise, langsam getrunken. Die Menge reicht für einen Tag.

1/4 Stück Zimtstange
1 Tasse Wasser

Tsampa mit Marmelade oder Obstkompott

Therapeutisch

Stärkt Milz, kühlt Blase, Harntreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt. Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Diarrhö.

Kalorien
280

Tsampa mit kochendem Wasser übergießen und mit einem Löffel umrühren bis ein Brei entsteht. Butter, Marmelade, Sonnenblumenkerne und geriebenen Apfel dazugeben. Süßen nach Geschmack mit Honig, Vollrohrzucker, oder Gerstenmalz
Gewürze und Kräuter: frische Minze, Vanille oder Kakao, Anis, Zimt

Sommer: Marmelade oder Kompott nach Wahl
Winter: Nüsse und Apfel oder Birne

3 EL Tsampa (geröstetes Gerstenmehl)
6-8 EL Wasser
1/2 TL Butter Bio
1 EL Erdbeermarmelade
2 TL Sonnenblumenkerne
1 Stück gerie Apfel (süß)

Wärmender Haferflockenbrei

Therapeutisch

Stärkt Abwehrkraft. Harntreibendes und abführend. Liefert Vitamin C. Löst Steine. Fördert Verdauung, entgiftet, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
357

Trockenfrüchte einweichen. Haferflocken trocken anrösten; Trockenfrüchte, Sternanis oder Zimt, etwas geriebenen Ingwer dazugeben und alles mit Wasser zu einem Brei kochen. Mit Ahornsirup süßen. Walnüsse rösten und vor dem Servieren drüberstreuen.

Wirkung: Eignet sich gut für die kalte Jahreszeit.

Vorsicht: Frischen Ingwer nicht über einen längeren Zeitraum trinken.

6 EL	Hafer Flocken (Vollkorn)
3 Stück	Feige getrocknet
1 Stück	Sternanis
1 Prise	Ingwer frisch
1 Tasse	Wasser
1 EL	Ahornsirup
1 EL gehackt	Walnüsse