

## Rezepte für DIÄTETIK - Allgemein - Leichte Vollkost

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

### Apfelmus mit Rosinen - Auch für Babys ab 6. Monat

Therapeutisch

**Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Diarrhö, aktivieren den Kohlenhydratstoffwechsel.**

**Kalorien**  
736

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel mit dem Wasser in einen Topf geben. Die Rosinen mit heißem Wasser waschen und dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen. Für Kinder bis zu 10 Monaten das Mus im Mixer fein pürieren. Für die Größeren mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. In Tiefkühlbeutel oder in leere Joghurtbecher füllen und verschließen. Die Joghurtbecher verschließen. Im Schockgefrierfach einfrieren und bei Bedarf bei Zimmertemperatur etwa 6 Stunden auftauen lassen. (Ca. 4 Monate haltbar). Das Obstmus ist als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit gedacht. Es wirkt verdauungsfördernd. Bei Durchfall lieber Bananenmus geben.

1 Kg Apfel (süß)  
100 ml. Wasser  
50 g. Rosinen

### Aufgeschlagene Banane

Therapeutisch

**Stopfend, 2x täglich essen, Reguliert Magen-Darm-Funktion**

**Kalorien**  
144

Banane mit der Gabel zerdrücken oder mit einem Mixstab pürieren. Mindestens 5 Minuten braun werden lassen.

1 Stück Banane

### Bananen-Sojamilch

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, stärkt Körperenergie, fördert Magen-Milz-Harmonie, fördert Verdauung, reguliert Magen-Darm-Funktion. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.**

**Kalorien**  
251

Banane in Stücke schneiden, mit Sojamilch, Acerola, Honig und Zimt mit dem Mixstab pürieren.

1 Stück Banane  
400 ml. Sojabohnenmilch  
1 TL Honig  
1 Prise Zimtpulver  
1 TL Acerola Fruchtnektar oder Pulver

## 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)

## Cranberrisaft

Therapeutisch

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

Kalorien  
43

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

2 EL Cranberries  
1 Tasse Wasser  
1 EL Honig

## 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

## Gefroener Ananassaft

Therapeutisch

**Ananas Lindert Entzündungen, unterstützt das Wasserlassen, reinigt die Haut.**

Kalorien  
29

Ananas selbst entsaften oder BIO-Ananassaft in kleinen Portionen einfrieren und bei Bedarf lutschen.

50 g. Ananas

## Gemüse-Grieß-Suppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
596

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.

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

## Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei - ab 10. Monat

Therapeutisch

**stärkt Immunsystem, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, antiparasitisch.**

**Kalorien**  
254

Das Fleisch von Haut, Sehnen, Fettresten befreien, unter kühlem Wasser abwaschen und in kleine Stücke schneiden und wenig Wasser gar kochen. Nach ca. 15-20 Minuten, herausnehmen und pürieren. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Mit wenig Wasser auf kleiner Flamme in 10-20 Minuten weich kochen. Mit dem Pürierstab das Gemüse zerkleinern und alles vermischen. Alles mischen, Butter oder Öl und Obstsaft hinzu geben und nochmals pürieren.

Verwenden Sie abwechselnd andere Fleischsorten wie Huhn, Lamm oder Pute. Wechseln Sie auch beim Gemüse mit Zucchini, Kohlrabi, Fenchel, Kürbis, Pastinaken und Broccoli.

Wechseln Sie auch die Obstsaft. Dadurch kann eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen erzeugt werden.

100 g.	Kartoffel
200 g.	Karotte (Frühkarotte)
40 g.	Rind (Kalb)
6 EL	Marillensaft
1 EL	Rapsöl

## Gemüsenudeln mit Tomatensugo

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.123

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 fraiche vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Tomatensauce garnieren.

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

## Gemüsesaft Getränk

Therapeutisch

**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.**

**Kalorien**  
64

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

20 g.	Sellerie Knolle
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
100 g.	Tomate
1 Stück	Knoblauch
1 TL	Salz
1/2 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

## Gemüsetopf mit Tofu und Curry auf Naturreis

Therapeutisch

**Harttreibend, reduziert Blutzucker. Lindert Blähungen, Unterstützt die Verdauung. Enthält ideale pflanzliche Schleimstoffe, die zur Regeneration der Dün- und Dickdarmflora wertvolle Dienste leisten. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.**

**Kalorien**  
972

In einer großen, schweren Kasserolle das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Knoblauch und Zwiebel hineingeben und unter ständigem Rühren anschwitzen. Currypulver nach Geschmack drüberstreuen, etwa 5 Minuten behutsam mitbraten und darauf achten, dass der Knoblauch und Curry nicht anbrennen. Das Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Nach und nach sämtliche Gemüse schälen, würfeln und hineingeben, und dabei mit den Sorten beginnen, die die längste Garzeit benötigen. Sobald das Wasser erneut kocht zudecken, die Wärmezufuhr drosseln und das Gemüse etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn es fast weich ist. Blumenkohl- und Brokkoliröschen und die Okra dazugeben und den Eintopf weitere 10 bis 15 Minuten garen. Während der letzten 5 Minuten den Tofu hineingeben und durchwärmen.

Gleichzeitig den Naturreis kochen: In einem mittleren Kochtopf mit Wasser den Reis einstreuen, salzen und zugedeckt ca. 20 min. auf kleiner Flamme kochen. Vom Feuer nehmen und weitere 10 min. ziehen lassen.

Den Eintopf über den Naturreis anrichten und mit Basilikum bestreuen.

2 EL	Olivenöl
2 Zehen	Knoblauch
1 Stück	Zwiebel weiss
2 EL	Curry
1/2 Liter	Wasser
2 Stück	Speiserüben
1 Stück	Kürbis
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Pastinake
1 Stück	Kartoffel
1 Stück	Süßkartoffel
1/4 Stück	Blumenkohl (Karfiol)
1/2 Stück	Brokkoli
12 Stück	Okra
1 Stück	Soja Tofu
3 EL	Basilikum
1 Prise	Salz

## Geriebener Apfel

Therapeutisch

**Stopfend. 3x am Tag essen  
Apfel (sauer) geschabt und braun geworden - stopfend. Bindet Wasser im Darm.**

**Kalorien**  
120

Apfel schälen und möglichst fein reiben. Danach mindestens 5 Minuten stehen lassen bis er braun geworden ist.

1 Stück	Apfel (sauer)
---------	---------------

## 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

## Gerstenbrei mit Beeren

Therapeutisch

**Harntreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, stillt Husten, führt leicht ab, stärkt Niere, fördert Verdauung, entgiftet, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
563

Gerste mit Wasser, Ingwer und Kardamomkapseln in einem großen Topf aufkochen. Topf mit einem Deckel fest verschließen und auf kleiner Flamme etwa 2 Stunden lang kochen.

Für 2 Portionen vom gekochten Gerstenbrei etwa 2 Schöpflöffel in eine Schüssel geben. Mit Sonnenblumenkernen, Malz Kakaopulver und einer Prise Salz verrühren. Frische Beeren in den Brei rühren und mit frischer Minze oder Melisse bestreuen.

Tipp: Der vorgekochte Gerstenbrei (ohne Früchte) kann gut im Kühlschrank aufbewahrt werden und sowohl für süße oder pikante Gerichte verwendet werden, z.B. mit gedünstetem Gemüse oder mit Kompott aus Früchten der Saison.

10 Tassen	Wasser
1 Tasse	Gerste
2 Scheiben	Ingwer frisch
3 Kapseln	Kardamon
1 Prise	Salz
250 g.	Himbeere
1 Prise	Kakao
1 EL	Gerstenmalz
2-4 Blätter	Zitronenmelisse (frisch)

## Gerstenschrotsuppe

Therapeutisch

**Harttreibend, 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 Olivenöl  
3 EL Petersilie  
2 Tassen Wasser

## Getreidekaffee mit Kadamom

Therapeutisch

**Harttreibend, 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

## Götterspeise - Auch für Babys ab 8. Monat

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Fördert die Verdauung. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung, cholesterinarme Ernährung.**

**Kalorien**  
120

Die Karotten gründlich waschen, putzen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf etwa 6 Esslöffel Wasser zum Kochen bringen, die Karotten und den Rohrzucker hinzufügen und bei mittlerer Hitze in 10-15 Minuten garen. Inzwischen Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Orangenhälfte auspressen, den Saft mit dem Zimt und dem Zucker vermischen. Die heißen Karotten mit dem Pürierstab zermusen und die Gelatine (Alternativ: Agar-Agar verwenden) im heißen Mus auflösen. Den Orangensaft unterrühren. Eine Puddingform (1/4 l Inhalt) mit kaltem Wasser ausschwenken, Karottenmus einfüllen und im Kühlschrank etwa 3 Stunden kühlen. Vor dem Essen stürzen und auf Zimmertemperatur erwärmen lassen.

300 g. Karotte (Frühkarotte)  
6 EL Wasser  
1 TL Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß  
1 Blatt Gelatine weiss  
1/2 Stück Orange  
1 Prise Zimtpulver  
1/2 TL Maiskeimöl

## Greapefruitsaft

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
107

FrISChe Grapefruit entsaften oder BIO-Fertigsaft verwenden.

1 Glas Grapefruit/Pampelmuse/Pomelo

## Griesbrei mit Banane

Therapeutisch

**Reguliert Magen-Darm-Funktion, Entzündungshemmend, antiallergisch, kreislaufstabilisierend, bei Durchblutungsstörungen, befeuchtet Darm, kühlt innere Hitze.**

**Kalorien**  
307

Die Hälfte der Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Den Grieß dazugeben und in der Milch aufkochen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 3 Minuten ausquellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, nach und nach die übrige Milch mit dem Schneebesen unterschlagen und den Brei in ein Schälchen geben. Die Butter und die zermustete Banane dazu geben.

Für Erwachsene kann eine Prise Zimt darübergestreut werden.

200 ml	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
3 EL	Dinkel Gries
1 TL	Butter Bio
1/2 Stück	Banane

## Griesnockerlsuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
861

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 dünne Scheiben geschnittenen Schnittlauch einstreuen.

40 g.	Butter Bio
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
80 g.	Weizen Gries
1/2 Liter	Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend
1 EL	Petersilie
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch

## Griessuppe mit Gemüse

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
316

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.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 EL	Weizen Gries
1/2 TL	Liebstöckel
1/2 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Muskatnuss
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
50 g.	Sellerie Knolle
3 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Petersilie



## Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
239

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.

1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
3 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
150 g.	Pastinake
1 Tasse	Sellerie Knolle
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 Stück	Zitrone
6 Stück	Wacholderbeere
1 Prise	Thymian getrocknet
1 EL	Liebstöckel
2 Blätter	Lorbeerblatt
1 Prise	Salz
3/4 Liter	Wasser

## Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend

Therapeutisch

**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.**

**Kalorien**  
808

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.

1/2 Stück	Huhn Fleisch
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stange	Lauch (Porree)
1 Stück	Sellerie Knolle
2 Scheiben	Ingwer frisch
1 TL	Bockshornklee
1 TL	Wacholderbeere
3 Stück	Lorbeerblatt
1 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

## Grundrezept für eine Rinderbrühe (klar)

Therapeutisch

**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.**

**Kalorien**  
1.143

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

500 g.      Rind Suppenfleisch  
200 g.      Rind Fleischknochen  
1 Schuss    Essig (Rotweinessig)  
8 Stück     Wacholderbeere  
1 Prise      Rosmarin  
3 Stück     Karotte (Mohrrübe, Möhre)  
2 Stück     Pastinake  
1 Stück     Lauch (Porree)  
1/2 TL       Ingwer frisch  
1 Stiel      Liebstöckel  
2 Stück     Nelke  
6 Stück     Piment  
2 Stück     Anis (gemeiner Fenchel)  
1 TL         Salz  
1 1/2 Liter   Wasser

## Gurkensuppe

Therapeutisch

**Kühlt und befeuchtet, Harntreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel, beugt Krebs vor, fördert Verdauung, Schweiß treibend, reduziert Wind, trocknet aus, gegen Hefepilzinfektionen.**

**Kalorien**  
382

Öl erhitzen, die kleinschnittenen Gurken kurz anrösten. Senfkörner, Koriander, Kardamom und Salz dazugeben und kurz dünsten. Mit dem Wasser übergießen. 10-15 min. köcheln lassen. Pürieren und mit frischen gehacktem Salbei dekorieren.

2 EL         Olivenöl  
2 Stück     Gurke  
1/2 Liter    Wasser  
3 Blätter   Salbei  
1/2 TL       Senf  
1 Prise      Koriander  
1 Prise      Kardamon  
1 Prise      Salz

## 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

## Heidelbeermus

Therapeutisch

**Heidelbeere abführend, baut Blut auf  
Nelke löst Stagnation. Zimtpulver erwärmt Magen und Milz, fördert  
Durchblutung und Leitbahnfluss**

**Kalorien**  
10

Heidelbeeren mit Zimt und Nelke im Wasser 10 Min. kochen. Pürieren. Nach Wunsch süßen.

20 g. Heidelbeere  
1 Prise Zimtpulver  
1 Stück Nelke  
1/4 Liter Wasser

## 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

## Hüttenkäse mit gedünstetem Obst

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, Fördert Verdauung, unterstützt das  
Wasserlassen.**

**Kalorien**  
429

Äpfel und Birnen gut waschen, nicht schälen, und klein schneiden. In einem Topf mit Dämpfsieb bissfest garen, herausnehmen und auskühlen lassen.  
Hüttenkäse anrichten, Obst darauf verteilen.

300 g. Hüttenkäse  
1 Stück Apfel (sauer)  
1 Stück Birne

## Joghurt mit Honig und Nüssen

Therapeutisch

**Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, fördert Wundheilung. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darms. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid. Löst Steine.**

**Kalorien**  
258

Joghurt mit Honig und feingehackten Nüssen mischen.

125 g. Joghurt (natur, 3,5 % Fett)  
2 EL Honig  
1 EL Walnüsse

## Karotten mit Kartoffelschnee - Auch für Babys ab 8. Monat

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Fördert Stuhl und Urin, stärkt Blut, stärkt Nerven.**

**Kalorien**  
316

Die Karotten putzen, gründlich waschen, dünn schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen, in einem kleinen Topf mit wenig Wasser in etwa 15 Minuten garen. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen, die Karotten und das Fleisch darin andünsten. Wenn nötig, noch 2-3 Esslöffel Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen und alles bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten garen. Den Honig, den Anis und die restliche Butter dazugeben, den Topf von der Kochstelle ziehen. Die Kartoffeln pellen und mit der Kartoffelpresse direkt auf den Teller drücken. Die Honigkarotten darüber verteilen.

150 g. Karotte (Frühkarotte)  
40 g. Schwein Fleisch  
100 g. Kartoffel (mehlige)  
1 EL Butter Bio  
1/2 TL Honig  
1 Prise Anis (gemeiner Fenchel)  
2 EL Wasser

## 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

## Karottenrohkost

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen.**

**Kalorien**  
74

Zitronensaft mit Süßstoff verrühren. Die gewaschenen, dünn geschälten Karotten und das Apfelstück in die Soße raspeln und untermischen.

100 g. Karotte (Mohrrübe, Möhre)  
1 Stück Apfel (süß)  
2 TL Zitrone Saft  
1 g. Zuckerersatz (Süßstoff)

## Kartoffel-Basilikumsuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
382

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.

500 ml	Wasser
4 Stück	Kartoffel
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Sellerie Knolle
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Kümmel
1 Zehe	Knoblauch
1 Prise	Salz
1 TL	Zitrone
1 Bund	Basilikum (frisch)
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 EL	Olivenöl

## Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, beugt Krebs vor, stärkt Magensaftproduktion, löst Stagnation, Verstopfung, Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.**

**Kalorien**  
434

Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, abziehen und durch die Kartoffelpresse drücken. Frischkäse, Joghurt und Kräuter unter die Kartoffeln mischen, mit Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer abschmecken.

250 g.	Kartoffel (mehlige)
80 g.	Frischkäse
3 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1/2 Bund	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 TL	Basilikum (frisch)
1 TL	Petersilie
1/2 TL	Dill
1 Prise	Salz
1 Prise	Schwarzkümmel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
750

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.

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

## Kohlrabi Zweierlei - Auch für Babys ab 8. Monat

Therapeutisch

**Harntreibend, 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

## Kompott aus Äpfel

Therapeutisch

**Apfel (süß) stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Diarrhö. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.**

**Kalorien**  
134

Äpfel (BIO) mit Schale und Kernen weich kochen. Mit Zimt bestreuen.

1 Stück	Apfel (süß)
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Zimtpulver

### Kompott aus einheimischen Obst und Trockenfrüchten

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen. Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Diarrhö. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.**

**Kalorien**  
180

Den Apfel und die Birne mit den Trockenfrüchten weich kochen. Mit Zimt und Zitronenschale (BIO) bestreuen.

1 Stück	Apfel (süß)
1 Stück	Birne
1 Prise	Zimtpulver
1/2 TL	Zitrone Schale
1/2 Liter	Wasser

### Kompott aus Rhabarber

Therapeutisch

**Fiebersenkend, schmerzlindernd, entgiftet, bakterizid**

**Kalorien**  
48

Rhabarber waschen und klein schneiden. Im Wasser weichkochen. Ein wenig abkühlen lassen und den Honig dazugeben.

100 g.	Rhabarber
1 Tasse	Wasser
1 EL	Honig

### Kompott aus Zwetschken

Therapeutisch

**Krebsvorbeugende Wirkung, entwässert den Körper, regt die Verdauung an und bindet Fette im Darm**

**Kalorien**  
45

Zwetschken im Wasser weich kochen. Mit etwas Zimt bestreuen.

100 g.	Zwetschken
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Zimtpulver

### Kürbis-Joghurt-Suppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
272

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

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

## Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, Reguliert Magen-Darm-Funktion, chronische Verstopfung, beugt Krebs vor. Harntreibend, stärkt Magen.**

**Kalorien**  
242

Alle Zutaten und 2-3 Eiswürfel im Mixer fein pürieren.

100 ml.	Mangosaft
100 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
100 ml.	Mineralwasser
1/2 Stück	Banane
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

## Misosuppe mit Tofu

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
153

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.

100 g.	Sojasprossen
1 Stück	Wakame
3-4 EL	Miso
50 g.	Soja Tofu
1/2 Liter	Wasser
1 Schuss	Sojasauce
1/2 EL	Zwiebel Frühlingszwiebel



## Nudel-Auflauf mit Topfen und Pfirsichen

Therapeutisch

**Lindert Müdigkeit, entspannt, Aufstoßen, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Blähungen, Sodbrennen, beruhigt Nerven und Magen, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen.**

**Kalorien**  
1.769

Ofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C, Gas Stufe 3-4) vorheizen.  
Pfirsiche kurz in kochendes Wasser legen, abgießen, abtropfen lassen und die Haut abziehen. Pfirsiche in kleine Spalter schneiden.  
Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.  
Eier trennen. Eigelb mit Staubzucker, Vanillezucker, abgeriebene Zitronenschale und Zimt mit dem Schneebesen schaumig rühren. Topfen einrühren. Die Nudeln untermischen.  
Eiweiß zu festem Schnee schlagen, vorsichtig unter die Nudelmasse heben.  
Eine Auflaufform dünn mit Butter ausstreichen. Abwechselnd Topfen-Nudelmasse und Pfirsichspalten in die Form schichten. Mit der Nudelmasse abschließen. Den Auflauf mit Butterflöckchen bestreuen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.  
Portionsweise mit einem Esslöffel Marmelade anrichten.

500 g.	Pfirsich
200 g	Nudeln (Weizen, Bandnudeln) mit Ei
2 Stück	Huhn Ei
40 g.	Zucker (Staubzucker)
3 Paket	Vanillezucker natur
1/2 Stück	Zitrone Schale
1/4 TL	Zimtpulver
250 g.	Topfen 20%
2 TL	Butter Bio
4 EL	Erdbeermarmelade

## Nudelsuppe - Auch für Babys ab 10. Monat

Therapeutisch

**Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen. Regt Leberfunktion an, entgiftet.**

**Kalorien**  
1.894

Das Fleisch abwaschen, mit dem Wasser und dem Lorbeerblatt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Von der Selleriestaude das untere Ende und die Blätter abtrennen. Die Stiele waschen, die zähen Fäden abziehen und die Stiele in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen und dabei die Röschen von unten kreuzweise einschneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Den Rosenkohl in Scheiben schneiden und die Karottenscheiben zur Suppe geben und alles etwa 30 Minuten weiterkochen. Nach etwa 10 Minuten den Sellerie samt grünen Blättern und die Nudeln dazugeben. Zum Schluss das Lorbeerblatt und das Selleriegrün entfernen.  
(Für das Baby etwa 200-250 g Karotten, Sellerie und Nudeln mit Brühe abnehmen. Etwa 35 g Fleisch fein hacken und zur Babysuppe geben. Die Butter und 1 Teelöffel gehackte Petersilie unterrühren.)  
Die restliche Suppe mit dem Salz, der Soja-Sauce, dem Tomatenmark und der restlichen Petersilie würzen. Das Fleisch herausheben. Fett und Knochen entfernen und das Fleisch würfeln. In der Suppe servieren.

300 g.	Rind Suppenfleisch
1 Liter	Wasser
1 Stück	Lorbeerblatt
300 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Staude	Sellerie Stangensellerie
300 g.	Blumenkohl (Karfiol)
1 Bund	Petersilie
300 g.	Nudeln (Weizen) mit Ei
1 EL	Butter Bio
1 TL	Salz
1 EL	Sojasauce
1 EL	Tomatenmark

## Obstsaft Getränk

Therapeutisch

**Stopp Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.**

**Kalorien**  
351

Orangen und Karotten schälen. Alle Zutaten würfelig schneiden, damit sie in die Saftpresse passen und entsaften. Mit Honig süßen.

2 Stück Orange  
4 Stück Apfel (süß)  
2 Stück Karotte (Mohrrübe, Möhre)  
1 EL Honig

## Polenta mit Pfirsich

Therapeutisch

**Lindert Müdigkeit, stärkt Magen, Harntreibend, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen, lässt Urin und Gallensaft fließen, beugt Alterungsprozessen vor, stärkt Gehirnzellen.**

**Kalorien**  
591

Die Polenta in einen Topf mit heißem Wasser unter ständigem Rühren einrieseln bis die Polenta die gewünschte Konsistenz hat. Die Polenta vom Feuer ziehen und ca 10 min quellen lassen.

Frische Pfirsiche waschen und in Viertel schneiden. In die fertige Polenta die Pfirsiche hineinschneiden, Vanille und nach Geschmack Chili dazugeben, umrühren und 3 min ziehen lassen.

Wintervariante: Eingelegtes Obst, Birne, Äpfel

2 Tassen Wasser  
1 Tasse Mais Gries (Polenta)  
2-3 Stück Pfirsich  
1 Prise Vanilleschote  
1 Prise Chili (Schote oder gemahlen)  
1 Prise Zimtpulver

## Preiselbeer-Joghurt-Mix

Therapeutisch

**Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes, Mundschleimhautentzündungen sowie bei Durchfall, Blähungen, Reizdarm.**

**Kalorien**  
114

Joghurt, Preiselbeer-Marmelade und Mineralwasser mit dem Standmixer schaumig rühren.

125 g. Joghurt (natur, 1,5 % Fett)  
2 EL Preiselbeermarmelade  
250 ml. Mineralwasser

## 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 Olivenöl  
1 TL Salbei

## 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

## Reispudding

Therapeutisch

**Reguliert Magen-Darm-Funktion. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Vitamin C.**

**Kalorien**  
316

Die Hälfte der Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Reis einstreuen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Die Banane schälen, mit dem Pürierstab fein zermusen und den Rote-Bete-Saft dazugeben. Das Bananenmus unter den heißen Reis ziehen. Eine hübsche Puddingform (etwa 1/4 l Inhalt) mit kaltem Wasser ausschwenken. Den Bananenreis in die Form füllen und den Pudding bei Zimmertemperatur ausquellen lassen. Nach etwa 2 Stunden ist er fest und kann gestürzt werden. Die restliche Milch als Getränk dazugeben.

200 ml.      Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)  
25 g.        Reis Rundkornreis  
100 g.       Banane  
2 TL         Rote Grütze (ohne Zucker)

## Rhabarber-Apfel-Grütze

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
360

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.

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

## Rhabarberkuchen mit Streusel

Therapeutisch

**Führt ab, senkt Fieber. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, brüchigen Nägel und Haaren, bei trockener Haut, Akne, Ekzeme.**

**Kalorien**  
3.806

Mehl, abgeriebene Zitronenschale und Salz mischen. Milch leicht erwärmen und mit Hefe und Honig verrühren. Dann das Mehlgemisch und das Öl dazugeben und kräftig durchkneten.  
Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Menge erreicht hat. (ca. 30 Minuten)  
Nun für die Streusel Mehl mit Vanille und Zimt mischen, danach Honig und Margarine hinzufügen und zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Streuselteig noch kühl stellen.  
Ein Backblech mit Backpapier auslegen.  
Den Teig für den Boden noch einmal durchkneten, ausrollen, auf das Backblech legen und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.  
Den Rhabarber putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Stücke nun gleichmäßig dem ausgerollten Teig verteilen und die Streusel über den gesamten Kuchen krümeln.  
Den Kuchen in den auf 175°C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 40 Minuten backen.

400 g.	Weizen Mehl
250 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
30 g.	Hefe
2 TL	Honig
2 TL	Sonnenblumenöl
1 Stück	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Kg	Rhabarber
120 g.	Margarine
300 g.	Weizen Mehl
2 Prisen	Vanillezucker natur
2 Prisen	Zimtpulver
5 EL	Honig

## 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 jede h 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

## 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 Darmes. 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)

## 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 Sellerieblätter 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)

## Suppe mit Eigelb

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
173

Suppe aufwärmen und den Dotter einquirlen.

1/4 Liter Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend  
1 Stück Huhn Eigelb

## Tee Grüner

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
2

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.

1 TL Grüner Tee  
1 Tasse Wasser

## Tee Ingwertee mit Honig

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
19

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Ingwer dazugeben und 20-30 min. ziehen lassen. Mit Honig süßen.

1 TL Ingwer frisch  
1/2 Liter Wasser  
2 TL Honig

## Tee Mischung gegen allgemeine Erschöpfung

Therapeutisch

**Gegen allgemeine Erschöpfung, antibakteriell, aufmunternd, Appetitlosigkeit, Blähungen, Sodbrennen.**

**Kalorien**  
8

Je 20 g Melisse, Brombeerblätter, 15g Lavendelblüten.  
Ein Teelöffel der Kräutermischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt stehen lassen, danach absieben. Dreimal täglich eine Tasse trinken.

2 TL Zitronenmelisse (getrocknet)  
2 TL Brombeerblätter  
1 TL Lavendelblüten  
2 Tassen Wasser

## Tee Pfefferminz-Tee mit weissem Zucker

Therapeutisch

**Pfefferminze entkrampft, befreit Lunge und Nase (Inhalieren), reguliert Zyklus  
Zucker Kandis weiß nährt und stärkt Körper, entgiftet**

Kalorien  
15

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Pfefferminze hineingeben und 10 min. ziehen lassen. Abseihen. Nach Geschmack süßen.

1 EL Pfefferminze  
1/2 Liter Wasser  
1 TL Zucker Kandis weiß

## Tomate mit Mozzarella

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen,  
reduziert Blutdruck. Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen.  
Wirkt wohltuend bei Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.**

Kalorien  
436

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Am Teller mit Salz, Basilikum und Olivenöl anrichten. Mit Weißbrot servieren.

1 Stück Mozzarella  
2 Stück Tomate  
1 Prise Salz  
5 Blätter Basilikum (frisch)  
2 EL Olivenöl  
2 Scheiben Weißbrot (Weizenbrot)

## Zuckererbsensuppe mit Garnelen

Therapeutisch

**Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, stärkt Magen, lässt  
Lymphflüssigkeit fließen.**

Kalorien  
646

Erbsen in einem Topf mit Wasser weich kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Petersilie klein hacken zu den Erbsen geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Zwiebeln klein schneiden und in wenig Olivenöl glasig dünsten, in Suppe geben und pürieren. Die ausgelösten Garnelen in Olivenöl kurz anbraten, in mundgerechte Stücke schneiden und die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

250 g Erbsen  
1/2 Liter Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft  
1 TL Olivenöl  
1 Stück Zwiebel Frühlingszwiebel  
1 Bund Petersilie  
1 TL Olivenöl  
8 Stück Garnele  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer (gemahlen)