

## Rezepte für TCM - Magen - Feuer

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

### 8 Schätze Reis

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
850

je 1 EL: Bai He (Lilienzwiebel), Longan (Longane/Drachenaugenfrucht), Yu Zhu (Wohlrichender 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

### 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 Bananemus geben.

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

## Avokado mit Zitrone

Therapeutisch

**Schlafstörungen, Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz, beruhigend**

**Kalorien**  
289

Avokado halbieren, Kern entfernen, Zitronensaft hineingießen, salzen und auslöffeln.

1/2 Stück Avocado  
1/2 Stück Zitrone Saft  
1 Prise Salz

## Baby Gemüsebrei - ab 6. Monat

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Leber, bakterizid, stärkt Immunsystem. Verbessert Verdauung. Stärkt Blut, stärkt Knochenmark.**

**Kalorien**  
161

Die Kartoffel waschen und ungeschält in einen kleinen Topf legen. Mit wenig Wasser bedeckt zum Kochen bringen, dann Kartoffel bei schwacher Hitze in 15-20 Minuten garen.  
Inzwischen die Karotten waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Mit 3 Esslöffeln Wasser und dem Fleisch in einem Topf etwa 15 Minuten dünsten.  
Die Karotten und das Fleisch mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Die Butter dazugeben und alles pürieren.  
(Wechseln Sie immer wieder die Gemüsesorte: Kohlrabi, Zucchini, Pastinaken)

1 Stück Kartoffel  
100 g. Karotte (Frühkarotte)  
30 g. Huhn Fleisch  
1 EL Butter Bio

## Birnen Kompott

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen.**

**Kalorien**  
300

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

2 Tassen Wasser  
4 Birne

## Birnen saft

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen**

**Kalorien**  
360

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

3 Stück Birne

## Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Regt Verdauung an, unterstützt das Wasserlassen, zieht Adern zusammen, vergrößert Herzkranzgefäße, zieht Gebärmutter zusammen.**

**Kalorien**  
205

Kaltes Wasser in einem Topf aufsetzen; Bulgur hineinstreuen und gar köcheln; kleingeschnittene Tomaten, frische Kräuter wie Basilikum, Thymian, Rucola, eine Prise Rosenpaprika, Zitronensaft, einen Schuß Olivenöl, etwas gemahlene Pfeffer etwas Salz unterrühren.

Variante: Etwas Mozzarella im Erdbeleg dazugeben. Sofern kein Yin-Mangel besteht, darf es auch Schafskäse im Feuerbeleg sein.

Empfehlung: ideale Morgenmahlzeit im Sommer; ebenfalls geeignet als Abendmahlzeit, insbesondere bei Schlafstörung

1 Tasse	Bulgur (Getreide)
2 Stück	Tomate
2 EL	Rucola (Rauke)
1 Prise	Rosenpaprika
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
4 Blätter	Basilikum
1 Zweig	Thymian
1/2 Stück	Zitrone Saft

## Datteln-Coco-Mandelmuss-Cous-Cous

Therapeutisch

**Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Diarrhö.**

**Kalorien**  
1.451

Cous-Cous und Olivenöl in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten quellen lassen. Datteln zerkleinern und Apfel reiben. Cous-Cous mit einer Gabel auflockern. Datteln, Kokosflocken, Apfel und Mandelmuss untermischen.

Süßen nach Geschmack. Gewürze und Aromen : Vanille, wenig Chili

Wintervariation : Birne,  
Sommervariation: Marille, Nektarine

2 Tassen	Couscous
4 Tassen	Wasser
6 Stück	Datteln getrocknet
3 EL	Kokosflocken
2 EL	Mandelmuss
2 TL	Olivenöl
1 Stück gerie	Apfel (süß)
1 Messerspitze	Vanille
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)

## Dinkelgrieß-Brei mit Beeren der Saison

Therapeutisch

**Leicht abführend. Stärkt Immunsystem, aktiviert Zellstoffwechsel.  
Entzündungshemmend. Wirkt kreislaufstabilisierend, bei  
Durchblutungsstörungen.**

**Kalorien**  
487

Dinkelgrieß in kaltes Wasser einrühren und bei mittlere Hitze langsam aufkochen. Nach dem Aufkochen umrühren, vom Herd nehmen und einige Minuten quellen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz ist eventuell noch etwas Wasser hinzuzufügen. Butter und geriebene Nüsse in den Brei einrühren und Himbeeren unterheben. Mit Honig oder Vollrohrzucker nach Belieben servieren.

Gewürze und Aromen: Frische Minze, Zimt oder Vanille, Kakao, Kokosraspel

Sommer: Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren

1/8 Liter	Kuhmilch (1,5 % Fett)
1/8 Liter	Wasser
5 EL	Dinkel Gries
2 TL	Butter Bio
100 g.	Beeren der Saison
1-2 TL	Honig
1-2 TL	Mandeln
3-4 Blätter	Pfefferminze
1 Prise	Zimtpulver
1 Prise	Vanille
1 Prise	Kakao
1 EL	Kokosraspeln

## Ente mit Mungobohnen

Therapeutisch

**Stärkt Blut, stärkt Magen, unterstützt das Wasserlassen, stärkt Milz und Leber,  
reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert  
Strahlenverletzungen, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
3.733

Am Vortag die Mungobohnen einweichen und die Ente kalt abspülen. Das Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Enten und das Gemüse in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Lorbeerblätter, Bohnenkraut, Beifuß und Pfefferkörner dazugeben. Bei mittlerer Hitze aufkochen und weitere 45 Minuten kochen lassen. Ab und zu abschäumen. Die Ente aus dem Fond nehmen, erkalten lassen und über Nacht kühl aufbewahren.

In einem Topf die gehackten Zwiebel in Olivenöl anschwitzen lassen und mit 1/4 Liter Fond aufgießen und das vorgekochte Gemüse hinzugeben. Die Mungobohnen hinzugeben und mit Honig, Sojasauce, Zitronensaft, Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis oder Kartoffeln servieren.

1/2 Stück	Ente (Frühmastente, schlachtfrisch)
2 Stück	Zwiebel weiss
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Zehe	Knoblauch
1/2 TL	Beifuß
250 g.	Mungobohne
3 Stück	Pfeffer Körner
1 TL	Honig
1 TL	Sojasauce
1 TL	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Olivenöl
2 Blätter	Lorbeerblatt
1 Prise	Schwarzkümmel
1 TL	Bohnenkraut

## 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

## Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
445

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

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

1 EL	Sesamöl
4 Stück	Kartoffel
3 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
2 Stück	Gurke
1 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Dill

## Frischkäseersatz

Therapeutisch

**Gut bei Laktoseintolleranz. Stärkt Körperenergie, fördert Verdauung. Fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blähungen, Blasenschwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall**

**Kalorien**  
1.052

Sojamilch in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren (brennt leicht an!) zum Kochen bringen, abkühlen lassen  
Zitrone auspressen und leicht unter die abgekühlte Sojamilch (ca. 80°C) rühren, ca. 20 min. ruhen bzw. gerinnen lassen.  
Geronnene Sojamilch durch ein mit dem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb schütten, Flüssigkeit ablaufen lassen und danach Restflüssigkeit mit dem Geschirrtuch auspressen.  
Nach Geschmack mit frischen Kräutern verfeinern.  
Dazu Vollkornbrot servieren.

1 Liter	Sojabohnenmilch
1 Stück	Zitrone
2 EL	Kräuter verschiedene
6 Scheiben	Vollkornbrot

## 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

## Geröstete Hirse mit Stangensellerie

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Niere, Harttreibend, 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 Pflaumen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
534

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

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

10 Tassen	Wasser
1 Tasse	Gerste
1 Tasse	Pflaume
2 TL	Butter Bio
1/2 TL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß

## Gerstenwasser

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, lindert Entzündungen. Harntreibend, stärkt Magen, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt. Baut Leber auf, stärkt Muskeln.**

**Kalorien**  
440

In einem Topf mit 2 l. Wasser die Gerste geben und 5 Stunden quellen lassen. Danach die Gerste erhitzen, Feige, Zimt, Nelke, Ingwer und Salz dazugeben. 2 Stunden köcheln lassen und das heiße Gerstenwasser abseihen. Geriebene Schale der Zitrone und Kakao dazugeben.

100 g.	Gerste
2 Liter	Wasser
1 Messerspitz	Zitrone Schale
1 Prise	Zimtpulver
4-5 Stück	Feige
1 Prise	Ingwer frisch
1 Stück	Nelke
1 Prise	Salz
1 Prise	Kakao

## Grundrezept für eine Entenbrühe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
368

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

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

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

## Grundrezept für eine 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

## 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 frischem 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	Kardamom
1 Prise	Salz

## 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 Grundrezept. 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



## Italienischer Champignonreis

Therapeutisch

**Erfrischend und nährend, befeuchtend. Fördert die Verdauung und kuriert Bluthochdruck. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln, fördert Verdauung und Durchblutung, fördert das Wachstum, löst Stagnation**

**Kalorien**  
1.026

Rundkornreis mit kaltem Wasser aufsetzen und gar kochen; gemahlene Pfeffer, Salz, reichlich Zitronensaft, Rosenpaprika, etwas Olivenöl oder Butter dazugeben und alles gut durchmengen; reichlich feinblättrig geschnittene Champignons, Schnittlauch oder die grünen Teile der Frühlingszwiebel sowie etwas geriebenen Parmesan vorsichtig unterheben.

Passt zu: Gemüse- und Tofugerichten, Gerichten mit Tomatensoße.

2 Tassen	Reis Rundkornreis
1/2 Liter	Wasser
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1 Schuss	Zitrone Saft
1 Prise	Rosenpaprika
250 g.	Champignon
1 TL	Olivenöl
1 TL	Lauchzwiebel Schnittlauch
2 EL	Parmesan

## Kabeljausuppe mit Tomaten

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Niere; fördert das Wasserlassen. Kräftigt Nieren. Fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Regt Leberfunktion an, entgiftet.**

**Kalorien**  
704

Zwiebel, Anis und frisch geriebenem Ingwer in Öl anbraten; Tomaten zugeben und mitdünsten. Mit etwas Wein und Fischsuppe aufgießen. Alles 10-15 Minuten sanft köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; die Kabeljaustücke zugeben und sanft erhitzen. Am Schluss mit Petersilie garnieren.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Fischbrühe
250 g.	Kabeljau
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1/2 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1/2 TL	Ingwer frisch
1 TL	Olivenöl
1 Stück	Tomate
1/8 Liter	Weißwein
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL gehackt	Petersilie

## Karpfensuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
998

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

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

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

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

Varianten: Die Suppe mit Kuzu oder Kartoffelbrei andicken.

Dazu passt: Baguette und trockener Weißwein.

500 g.	Karpfen
1 Prise	Salz
1 TL	Essig (Apelessig)
1 Zweig	Thymian
8 Stück	Wacholderbeere
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Lauch (Porree)
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
3 Blatt	Lorbeerblatt
1/8 Liter	Weißwein
3 Blatt	Basilikum

## Klare Ochschwanzsuppe 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. Ochschwanzscheiben blanchieren; dadurch werden Fett und Unreinheiten entfernt. In der Rinderbrühe weitere 1-2 Stunden kochen. Dann Frühlingzwiebeln, Shiitakepilze, Reiswein, Bocksdornfrüchte und Ingwe zugeben und alles sanft köcheln lassen.

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

## 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, Zitroneng dazugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen, Kokosflocken und Kokosmilch, Piment und Chilli dazugeben, mit Kräutersalz sal 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 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 Rhabarber

Therapeutisch

**Fiebersenkend, schmerzlindernd, entgiftet, bakterizid**

**Kalorien**  
48

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

100 g.	Rhabarber
1 Tasse	Wasser
1 EL	Honig

## Kühlendes Reisgericht mit Grapefruit

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
936

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

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

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

## 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 Messerspitz	Umeboshipaste

## Kuzuwasser

Therapeutisch

**Viele Vitamine und Mineralstoffe.**

**Kalorien**  
6

Kuzu zerstoßen, mit lauwarmen Wasser aufgießen und kurz ziehen lassen bis eine milchige Flüssigkeit entsteht. Dann abseihen.

1/2 TL	Kuzu
1 Tasse	Wasser

## Polentaschnitte mit Ratatouille

Therapeutisch

**Stärkt Magen und Milz, lässt Urin und Gallensaft fließen. Harntreibend, unterstützt das Wasserlassen. Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck.**

**Kalorien**  
902

Doppelte Menge Wasser zu Polenta mit Salz und Öl zum Kochen bringen. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Vom Feuer nehmen und 20 min quellen lassen. Inzwischen geschnittene Zwiebel in Topf mit heissem Öl geben. Gewürfelte Zucchini, Tomaten und Melanzani dazugeben und ca 20 min dünsten. Basilikum, Thymian, Salz dazugeben. Blech mit Öl bestreichen, Polenta gleichmäßig auftragen und warten bis es fester wird.

Gekochte Ratatouille auf Polente darübergerben, portionieren und dann für paar min in den Backofen (eventuell mit geriebenen Parmesan).

Mit frischer Petersilie und fein geschnittenen Frühlingszwiebel bestreuen.

Der wertvolle Tipp: Die Polentaschnitten sind ideal für unterwegs

1 Tasse	Mais Gries (Polenta)
2 Tassen	Wasser
1 Stück (groß)	Aubergine
2 Stück	Zucchini
2 Stück	Zwiebel weiss
4 Stück (pass)	Tomate
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 EL gehackt	Petersilie
1/2 TL	Thymian
2 EL gehackt	Zwiebel Frühlingszwiebel
4 Blätter	Basilikum
2 EL	Parmesan

## 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

## Reisbrei mit Orangenschale

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
479

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

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

## Reis-Congee mit Honigbirne und schwarzem Sesam

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
317

Reis-Congee nach Grundrezept kochen oder vorbereiteten verwenden.

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

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

## Reis-Congee mit Mungobohnen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
849

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

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

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

## 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)

## Reissuppe mit Ente

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
965

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

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

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

## Rettichgemüse mit Meerrettich

Therapeutisch

**Regt Leberfunktion an, entgiftet. Fördert Verdauung, Durchblutung, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Durst. Vertreibt Kälte.**

**Kalorien**  
392

In einer heißen Pfanne die Butter schmelzen, in Stifte geschnittenen Rettich andünsten. Mit kaltem Wasser aufgießen, Zitronensaft, Weißwein, eine Prise Rosenpaprika und das Sesamöl unterrühren; mit 2 - 3 EL frisch geriebenem Meerrettich (ersatzweise 1 TL aus dem Glas), Salz abschmecken; gehackte Petersilie drüberstreuen.

Reis mit dem Wasser aufstellen, salzen und ca. 15 Min. kochen lassen.

1 EL Butter Bio  
1/2 Stück Rettich (weiß, grün, lila-rot)  
3 EL Wasser  
2 EL Zitrone Saft  
2 EL Weißwein  
1 Prise Rosenpaprika  
1 TL Sesamöl  
2-3 EL Rettich Meerrettich (Kren)  
1 Prise Salz  
1 Bund gehackte Petersilie  
1/2 Tasse Reis Langkornreis  
3 Tassen Wasser  
1 Prise Salz



## Rote Linsen mit Avocado und Rettich

Therapeutisch

**Entzündungen, fördert Verdauung, entgiftet, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Durst. Stärken Herz und Niere, Harntreibend, beruhigt den Magen, fördert Verdauung.**

**Kalorien**  
806

Etwas kleingeschnittenen Ingwer in einen Topf geben; kaltes Wasser, geschälte rote Linsen, ein Stück Wakame oder eine kleine Menge Hijiki dazugeben und gar köcheln; mit Salz, etwas Zitronensaft, Kurkuma abschmecken.  
Währenddessen: ½ Avocado pro Portion auf einem Drittel des Tellers anrichten: gemahlener Pfeffer, eine Prise Salz, etwas Zitronensaft, eine Prise Rosenpaprika, ganz wenig Sesamöl darübergeben; geraspelter Rettich auf das zweite Tellerdrittel geben; das Linsengericht in das letzte Drittel des Tellers füllen.  
Variante: Radieschenscheiben an Stelle des Rettichs verwenden.

2 Scheiben	Ingwer frisch
2 Tassen	Wasser
1 Tasse gesc	Linsen rot
3 cm.	Wakame
1 Prise	Salz
1 Spritzer	Zitrone Saft
1 Prise	Curcuma (Gelbwurz)
1 Stück	Avocado
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Rosenpaprika
1 Schuss	Sesamöl
1 Tasse	Rettich (weiß, grün, lila-rot)

## Rote Rüben Suppe

Therapeutisch

**Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, stärkt Muskeln, antioxidativ. Fördert Verdauung, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
1.129

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin dunkelbraun braten. Cumin, Curcuma, Oregano und Salz zufügen mit 1l Wasser ablöschen. Die Rote Bete darin ca. 20 Minuten kochen. Die Suppe pürieren und in Suppenschalen mit 1 Creme fraiche servieren. Zum Schluss den Rosenpaprika drüberstreuen.

2 EL	Olivenöl
1 Stück kleing	Zwiebel weiss
1 Zehe	Knoblauch
1 Kg (geschäl	Rote Rübe
1 EL	Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL	Curcuma (Gelbwurz)
1 Prise frisch	Oregano frisch
1 TL	Paprika (Rosenpaprika)
125 g.	Creme fraiche

## Schwarze Bohnen mit Avocado

Therapeutisch

**Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen. Unterstützt das Wasserlassen, senkt den Cholesterinspiegel, beugt Arteriosklerose vor. Fördert Durchblutung, stärkt Muskeln. Fördert Verdauung, entgiftet, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
791

Vorbereitung am Vortag: 2 Tassen schwarze Bohnen in etwa 6 Tassen kaltem Wasser 6- 8 Stunden einweichen

Danach - ebenfalls am Vortag: Einweichwasser wegschütten; die schwarzen Bohnen mit 4 Tassen frischem kaltem Wasser aufsetzen; einen Spritzer Zitronensaft, etwas Bockshornkleesamenpulver, 1 EL Sesamöl, 1 TL geriebenen Ingwer zufügen; ein Stück Wakame oder 1 EL Hijiki dazugeben; etwa 45 Minuten köcheln lassen; mit dem Pürierstab pürieren; mit reichlich Sojasoße abschmecken.

Am Morgen: ½ Avocado pro Portion schälen und in Schiffchen schneiden; zusammen mit der warmen Bohnenpaste servieren.

Hinweis: Die schwarzen Bohnen können für 2 - 3 Tage vorgekocht werden, um dann mit wenig Aufwand als Frühstück oder für andere Mahlzeiten verwendet zu werden.

1 Tasse	Schwarze Bohnen
4 Tassen	Wasser
1 Spritzer	Zitrone
1 Prise (Pulve	Boxhornkleesamen
1 EL	Sesamöl
1 TL	Ingwer frisch
2 cm.	Wakame
1 Schuss	Sojasauce
1 Stück	Avocado

## 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

## Sommersalat

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, stärkt Magen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Entgiftet, beugt Krebs vor, unterstützt das Wasserlassen, zieht Adern zusammen, vergrößert Herzkranzgefäße, zieht Gebärmutter zusammen.**

**Kalorien**  
281

Den Salat waschen und die Sauce folgendermaßen bereiten: Das Öl, den Balsamico-Essig, den Senf und das Tahini in ein Glas mit Deckel geben und alles gut durchschütteln. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit der Salatsauce und den Oliven mischen, mit Parmesan und zum Schluß mit Rosmarin bestreuen.

1 Handvoll	Ruccola (Rauke)
1 Kopf	Radicchio
2 (gewüfelt)	Tomate
1 EL	Olivenöl
2 EL	Oliven
1 EL	Essig Aceto Balsamico
2 TL	Senf mittelscharf
1 TL	Sesam Paste (Tahini)
2 EL	Parmesan
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
2 TL	Rosmarin

## Spinat mit Sesammus (Tahin)

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
600

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

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

## 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 Melissentee

Therapeutisch

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

Kalorien  
0

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

2 TL            Melisse  
1/2 Liter        Wasser

## Tee Stangensellerietee

Therapeutisch

**Mineral- und vitamireichen Pflanze, stoffwechselfördernde und entwässernde Heilwirkung.**

Kalorien  
3

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

2 EL gehackt    Sellerie Stangensellerie  
1/2 Liter        Wasser

## Überbackenes Chicoreegemüse

Therapeutisch

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

Kalorien  
461

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

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

4 Stück        Chicorée  
2 EL            Sahne, süß 30%  
2 EL            Brösel (Weizenbrot, Semmel)  
1/2 Tasse        Reis Basmatireis  
3 Tassen        Wasser  
1 Prise         Salz

## Weizenfrischkornbrei mit Birnen

Therapeutisch

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

Kalorien  
618

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

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

Varianten: mit geriebenem Apfel oder mit Obst der Saison.

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