

Rezepte für Jung und Alt – Gesundheit kann man schmecken!

Hier finden Sie eine kleine Sammlung von Rezepten für vier Personen und Ernährungshinweise, die Ihnen die praktische Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen erleichtern wird.

Alle hier vorgestellten Rezepte sollten möglichst mit frischen Nahrungsmitteln aus dem Öko-Landbau gekocht bzw. zubereitet werden. Einige Rezepte betreffen Eintöpfe, die sehr schmackhaft sowie relativ einfach und schnell auch für Berufstätige zuzubereiten sind.

Die meisten Gerichte wirken als guter Basenausgleich, da sie aus frischen Gemüsen oder Obstsorten, voll reifem Korn oder gesunden Ölen und Fetten bestehen.

Obst und Gemüse aus Südostasien sind genau so wenig sinnvoll als regelmäßige Grundlage der Ernährung wie Nahrungsmittel aus Südafrika oder Kalifornien.

Für die Ernährung sollten wir stets die normalen Früchte und Gemüse der Jahreszeit verwenden. Daß heißt im Sommer Salat, Bohnen, Gurken usw. Im Winter sind Kohlgemüse, Rüben usw. die Hauptvertreter der Gemüseernährung.

Fleisch ist nach allgemeiner Einschätzung einmal bis zweimal pro Woche völlig ausreichend. Dabei rechnet auch Wurst als Aufschnitt zum Fleischkonsum.

Die wichtigste Regel bei der Zubereitung leckerer Speisen lautet:

Eine Mahlzeit kann nur so schmackhaft werden, wie es die Qualität und Frische der eingesetzten Rohstoffe erlaubt!

Leckerer Kakao selber gemacht

Zutaten:

0,5 bis 1 l frische Vollmilch, nach Geschmack 2-4 EL gutes reines Kakaopulver ohne Zusätze, eventuell 1 Vanillestange, Zucker nach Geschmack, 50-100 ml frische Sahne

Zubereitung:

Etwas Milch abnehmen und mit dem Kakaopulver und 1-2 EL Zucker zu einer glatten Flüssigkeit verrühren, die restliche Milch mit dem Inhalt der ausgekratzten Vanillestange aufkochen, die Kakaomischung zugeben und 1-2 Min weiter auf geringer Hitze kochen lassen, eventuell mit Zucker abschmecken, Sahne nach Geschmack zugeben und heiß trinken.

Leckerer Buchweizen-Frühstück

Zutaten:

250 g grob geschroteter Buchweizen, 1 l Wasser, 250 g Öko-Joghurt, 30-50 g Butter, eine Prise Salz, eine vollreife Banane oder anderes Frischobst, Ahornsirup zum Süßen, alternativ mit Hirse zuzubereiten, Quellzeit dann ca. 30-40 Min.

Zubereitung:

Wasser mit Salz und Butter aufkochen, Buchweizenschrot einstreuen, einmal unter Rühren aufkochen und dann noch ca. 10 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. Zwischenzeitlich Banane sämig drücken und mit dem Joghurt

mischen. Grütze in die Teller füllen, in die Mitte eine Schöpfkelle Joghurtmischung, mit Ahornsirup oder Honig abschmecken.

Schnelles Joghurt-Müsli

Zutaten:

1-2 EL Walnüsse oder Haselnüsse¹, 500 ml Öko-Joghurt oder Dickmilch mit normalem Fettgehalt von 3,5%, 2-3 EL ungesüßter Sanddornsaft, 2-3 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig, 2-3 EL Getreidekeimlinge, 2 nicht zu saure Äpfel, alternativ anderes Frischobst der Saison oder ungeschwefeltes Trockenobst nach Geschmack

Zubereitung:

Nüsse grob hacken, Obst raffeln bzw. Trockenobst mittelfein hacken, mit dem Joghurt, dem Sanddornsaft und den Keimlingen vermischen, mit Ahornsirup oder Honig süßen.

Friesischer Gerstennachtisch

Zutaten:

200 g Gerste, 0,6 l Wasser, 2-3 saure Äpfel, z.B. Boskoop, 50 g Rosinen, ½ TL frisch gemahlene Zimt, eventuell Zitronenschale anstatt Zimt, Zucker oder Ahornsirup nach Geschmack, zum Auftragen ½ l kalte Vollmilch

Zubereitung:

Gewaschene Gerste ca. 2 Stunden quellen lassen, im Wasser ca. 30 Min. unter gelegentlichem Umrühren köcheln, Äpfel und gewaschenen Rosinen eventuell mit Zitrone zugeben, nochmals 15 Min. unter Umrühren köcheln. Wird warm mit kalter Milch aufgetragen, mit Zucker und Zimt bestreut. Ist im Sommer auch kalt eine leckere Haupt- oder Nachspeise bzw. ein gesundes Frühstück. Zum Süßen nach Geschmack auch Ahornsirup.

Pfannkuchen mit Äpfeln und Nüssen

Zutaten:

Je 150 g frisches fein gemahlene Weizenmehl und Buchweizenmehl, 2-3 Eier, ½ l Öko-Vollmilch, ca. 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 1 Prise Meersalz, 100 g Haselnüsse, ca. 500 g Boskoop oder ähnlichen Apfel, nach Geschmack ½ TL frisch zerstoßenen Zimt, Ahornsirup zum Süßen, Butter oder Ökoschmalz zum Backen

Zubereitung:

Mehl, Milch, Salz und Eier mit dem Mineralwasser durch quirlen und ca. 30 Min. quellen lassen. In dieser Zeit Äpfel von Kerngehäuse befreien und raffeln. Mit den grob gehackten Haselnüsse und Zimt unter den Teig heben. Dicke Pfannkuchen vorsichtig in der sehr heißen Pfanne mit Butter oder Schmalz ausbacken. Vor dem Verzehr mit Ahornsirup süßen.

¹ Für Allergiker bitte nur geröstete Haselnüsse verwenden!

Gerstensuppe

Zutaten:

1,5 l Wasser oder Gemüsebrühe, 125 g Gerste, 1 Bund Suppenkraut, 5 Möhren, ½ kleine Steckrübe, ½ Wirsing, 100 g ausgepöhlte Erbsen, frisches oder gefrorenes Liebstöckel, 1-2 Lorbeerblätter, frisch gemahlener Pfeffer, etwas Butter, frische Petersilie

Zubereitung:

Gewaschene Gerste ca. 2 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen, dann in kochende Brühe geben und 15 Min. vorgaren. In dieser Zeit Gemüse putzen und das Suppenkraut in der Butter hellbraun anbraten. Die grob geraffelten Möhren und Steckrübe zugeben und mehrfach wenden. Mit der Gerstenbrühe ablöschen. Nach 30 Min Kochzeit den fein geschnittenen Wirsing, die frischen Erbsen und das Liebstöckel mit dem Lorbeer zugeben, salzen, pfeffern und noch 15-20 Min. gar köcheln. Vor dem Servieren einen Teil der Petersilie grob gekackt unter die Suppe mischen und mit Petersilie bestreuen.

Kartoffelsuppe

Zutaten:

1 l Wasser oder Öko-Gemüsebrühe, 500 g Kartoffeln, ca. 750 g frisches Gemüse wie Möhren, Sellerie, Porree, ¼ l Saure Sahne, 2-3 TL Meersalz, Liebstöckel und am besten frisch gemahlener Pfeffer, 1-2 Zwiebeln zum Rösten, Butter

Zubereitung:

Das Wasser bzw. die Brühe erhitzen, Kartoffeln schälen, vierteln, Gemüse, Liebstöckel und Suppengrün putzen, grob zerkleinert in die Brühe geben und ca. 10 Min. kochen. Einlagen pürieren, Saure Sahne zugeben und die zwischenzeitlich gehackten in Butter gebratenen Zwiebeln unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, ggf. mit etwas abgekochtem Wasser verlängern, je nach Geschmack kann man auch mit Joghurt statt mit Saurer Sahne abrunden

Italienische Minestrone

Zutaten:

1 l Wasser, 1 Bund Suppengrün, ca. 500 g verschiedene frische Gemüse, 2-3 Tomaten, 1 Zwiebel, Liebstöckel, ggf. Oregano oder 1 Thymianzweig, 2-3 TL Meersalz, 2-4 EL Olivenöl, für die Einlage entweder 2-3 feste Kartoffeln oder ca. 150 g Öko-Vollkornnudeln, zum Bestreuen guten frisch geriebenen Parmesan, ggf. je einen TL Olivenöl auf die frisch gefüllten Teller zur Abrundung

Zubereitung:

Gemüse und Suppengrün putzen, grob zerkleinern, in einem großen Topf ohne die Tomaten im Öl hellbraun anbraten, das heiße Wasser mit Salz zugeben und ca. 15-20 Min. bei schwacher Hitze köcheln, Liebstöckel, Thymian usw. 5 Min. mit kochen

- ◆ ggf. die grob zerkleinerten Kartoffeln mit kochen

◆ oder Nudeln nach ca. 10-12 Min. zugeben und weitere 15 Min. köcheln
Mit Salz abschmecken, Teller mit Parmesan bestreuen, eventuell 1 TL Olivenöl zugeben.

Polenta

Zutaten:

1,5 l Wasser, Öko-Gemüsebrühe oder Fleischextrakt, ca. 350-400 g grobes Maismehl, Rosmarin oder Salbei, Majoran, Muskat frisch gemahlen nach Geschmack, 1-2 TL Meersalz, ca. 50-100 g frisch geriebenen Parmesan, ca. 20 g Butter

Zubereitung:

Wasser mit Brühe und Kräutern aufkochen, unter kräftigem Rühren mit einem Schneebesen das Maismehl einrieseln lassen, Muskat unterrühren, ca. 20-30 Min. bei schwacher Hitze (Gas) oder auf der ausgeschalteten Herdplatte unter gelegentlichem Umrühren ausquellen lassen. Zum Servieren den Parmesan mit der gut gekühlten Butter unterheben.

Alternativ kann die Polenta im Topf auf dem Herd ca. 2-3 Stunden weiter ausquellen und abkühlen lassen, bis sie sich aus dem Topf löst, stürzen, dann mit Baumwollfaden in ca. fingerdicke Scheiben schneiden, in Butter aufbraten. Dazu paßt gut ein frischer grüner Salat mit Tomaten, Möhren, Zwiebeln und gutem Olivenöl, Balsamico-Essig sowie etwas Pecorino

Grünkern mit frischen Pilzen

Zutaten:

200 g Grünkern, ca.150 g frische Champignons oder Steinpilze, 1 Bund Suppengrün, 1Zwiebel, Butter, 150 g Creme fraiche, 1,5 l Gemüsebrühe, 1-2 TL Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 50 g Haselnüsse

Zubereitung:

Grünkern eine Nacht in der einmal aufgekochten Gemüsebrühe quellen lassen, dann mit dem geputzten Suppengrün aufkochen und die Pilze nach ca. 15 Min. zugeben, 5 Min. weiter kochen, noch 5 Min. nachquellen lassen, Creme fraiche mit der gehackten Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den grob gehackten trocken angebräunten Haselnüssen² vor dem Auftragen bestreuen.

Griechischer Salat

Zutaten:

1 mittlere Salatgurke, je 1 grüne und rote Paprika, 3 schnittfeste Tomaten, 1 Zwiebel, Oliven nach Geschmack, 300 g Feta-Schafskäse, Meersalz, Pfeffer, 3-4 EL gutes Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse waschen, Gurke ggf. schälen, alle Gemüse grob mundgerecht würfeln, Zwiebel in Ringe schneiden, Fetakäse in mittlere Würfel schneiden. Oliven zugeben

² Für Allergiker gilt: 3-5 Minuten trocken geröstete Haselnüsse sind in den meisten Fällen sehr gut verträglich!

und alle Zutaten vorsichtig mischen. Direkt vor dem Verzehr mit Pfeffer aus der Mühle würzen und salzen, mit dem Öl begießen und noch einmal mischen. Dazu paßt ein kräftiges Bauernbrot oder Baguette.

Salatsauce – lecker auch für Kinder

Zutaten:

100 g Öko-Tomatenketchup, 50-100 g Joghurt, 1-3 TL nicht zu scharfer Senf, ggf. Saft einer Zitrone, Salz, Zucker und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Ketchup und Joghurt mit dem Senf mischen, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitrone abrunden.

Paßt zu gemischtem Salat mit Mais, Gurken, Paprika usw. Ist auch als Stippe für Selleriestangen sehr lecker.

Sauerkrautsalat

Zutaten:

500 g natürliches nicht konserviertes Sauerkraut, 1 Zwiebel, ¼ l Saure Sahne, Pfeffer aus der Mühle, Salz, ggf. eine Prise Zucker

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und mit Saurer Sahne und Pfeffer unter das grob zerpfückte Sauerkraut mischen, mit Salz und Zucker abschmecken

Rotkohl selbst zubereitet

Zutaten:

1 ½ kg Rotkohl, 2-3 EL Ökoschmalz von Schwein, Ente oder Gans, 1-2 Boskoop oder ähnlich saurer Apfel, 1-2 Zwiebeln, 3-4 EL Balsamicoessig, ¼ l trockener Rotwein, 5 Nelken, 2 Lorbeerblätter, 2-3 TL Meersalz, eine Prise Zucker

Zubereitung:

Schmalz im unbeschichteten Topf zerlassen, Zwiebeln und entkernte ungeschälte Äpfel grob zerkleinern und anbräunen, den Kohl portionsweise zugeben und ebenfalls anschmoren, mit Rotwein und Balsamico ablöschen, Salz, Lorbeerblätter und Nelken unterheben und ca. 15 bis 20 Minuten auf kleiner Flamme weiter schmoren, mit Salz und ggf. Zucker abrunden.

Backkartoffeln mit Kümmel

Zutaten:

750 g mittelgroße Öko-Kartoffeln, 2-3 EL gutes Olivenöl, 1-2 TL Kümmel, 1 TL grobes Salz

Zubereitung:

Kartoffeln mit einer festen Bürste sauber abbürsten und in zwei flache Hälften schneiden. Die Kartoffeln mit etwas Olivenöl bepinseln und mit der Schnittfläche auf

ein geöltes, mit Salz und Kümmel bestreutes Backblech legen. Auf der oberen Schiene im Backofen ca. 40-50 Min. bei etwa 175 Grad gar backen. Die Kartoffeln sollen oben und an der Schnittfläche leicht gebräunt sein. Dazu paßt das folgende Rezept besonders gut.

Tzatziki

Zutaten:

1 Gurke, 1 kleine Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen³, 500 g Öko-Quark, 1-2 TL Meersalz, 1-2 EL kalt gepreßtes möglichst frisches Leinöl, eventuell etwas Milch zum Verdünnen

Zubereitung:

Gurke schälen und grob raspeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, unter den Quark mischen, ggf. etwas Vollmilch zufügen, das Leinöl unterheben und mit Salz abschmecken.

Rosenkohl einmal anders

Zutaten:

500 g geputzter Rosenkohl, je 50 g geschroteter Roggen und Weizen, 1,5 l Gemüsebrühe, 2-3 EL Saure Sahne oder Joghurt, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1-2 TL Meersalz, frische fein gehackte Kräuter wie Liebstöckel, Petersilie oder Zwiebellauch

Zubereitung:

Wasser mit 1 TL Salz aufkochen und halbierte Kohlröschen hineingeben und in maximal 10 Min. garen. Das grob geschrotete Getreide in die kochende Suppe einrühren und weitere 3-5 Min. garen. Die fein gehackten Kräuter unterrühren. Mit Sahne und Salz abschmecken.

Weizen mit Pilzen

Zutaten:

125 g Weizen, 125 g frische Pilze, 125 g Saure Sahne, 1 Bund Suppengrün, 1-2 Zwiebeln, 30 g Butter, 1,5 l Wasser oder Gemüsebrühe, Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund frische Petersilie, Saft einer Zitrone und Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Weizen grob schroten und mit dem geputzten nicht zu fein gewürfelten Suppengrün in der Gemüsebrühe aufkochen. 10 Min. bei schwacher Hitze weiter unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.

Zwiebel fein hacken, in der Butter mit dem Pfeffer glasig andünsten, Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden und mit einem knappen TL Salz zu den Zwiebeln geben, die Hälfte der gehackten Petersilie zugeben und ebenfalls 10 Min. bei schwacher Hitze gar dünsten. Dann die Pilzpfanne zur Weizensuppe geben, vorsichtig unterrühren, mit Salz, Saurer Sahne und Zitronensaft abschmecken.

³ Frisches Knoblauch ist gesünder als getrocknete Ware und riecht weniger nach dem Verzehr. Für Darm und Leber, Cholesterin senkend!

Reis mit Früchten

Zutaten:

½ 1 Öko-Vollmilch, 1 Vanilleschote, 100g Natur-Rundkornreis, 300-400g frisches Beerenobst oder auch Demeter-Kirschen aus dem Glas, 50 g Mandeln, 150 g Schlagsahne, 1 Prise Salz, Ahornsirup oder Honig zum Süßen

Zubereitung:

Die Milch mit dem ausgekratzten Inhalt und der geschlitzten Vanilleschote mit der Prise Salz aufkochen. Den gewaschenen Reis einstreuen und ca. 45 Min. unter geringer Hitze ausquellen lassen. Das Obst putzen und mit wenig Wasser im eigenen Saft 5-10 Min. weich dünsten. Mandeln brühen und enthäuten, grob hacken und beiseite stellen. Das Obst vorsichtig unter den abkühlenden Reis heben und weiter erkalten lassen. Kurz vor dem Servieren die Sahne steif schlagen, unter den Reis mischen und portionsweise mit Ahornsirup oder Honig süßen. Je nach Obstsorte und persönlichem Geschmack kann das Dessert mit einem passenden ökologischen Obstler verfeinert werden!

Leckeres Knuspermüsli – Gesund und lecker auch für Kinder

Zutaten:

250 g kernige Haferflocken, je 50 g Haselnüsse, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, nach Geschmack auch 50 g Kokosflocken, je 100 g ungeschwefelte Rosinen und Korinthen, 4-5 EL kalt gepreßtes Sonnenblumenöl ohne Zusätze, 4-5 EL flüssigen Honig oder Ahornsirup, nach Geschmack 1 kleinen TL gemahlene Zimt oder fein gemahlene Vanilleschote

Zubereitung:

Die Nüsse und Mandeln mit Schale mittelfein raffeln, die Kerne nach Geschmack unzerkleinert mit Flocken, Nüssen, Zimt oder Vanille mischen.

Zunächst in einer großen unbeschichteten Bratpfanne⁴ das Öl mit dem Honig erhitzen und sprudelnd für 1-2 Minuten aufkochen. Die Flockenmischung unter wiederholtem Rühren zugeben und etwa 5 Minuten rösten. Die inzwischen gewaschenen Rosinen und Korinthen trocknen und für weitere 5 Minuten unter reduzierter Wärmezufuhr mit rösten.

Die nun appetitlich duftende Mischung abkühlen lassen und in ein gut schließendes Glas einfüllen. So gelagert hält sich die Mischung 1-2 Wochen und schmeckt zu frischer Milch ebenso gut wie zu Joghurt, Dickmilch oder einem frischen Obstsalat.

Kiwi-Nachtisch mit Orangen

Zutaten:

2 vollreife Kiwi, 2 mittelgroße ungespritzte Orangen oder Blutorange, 500 g Joghurt oder Dickmilch, 80 g frisch geknackte Walnüsse, Ahornsirup zum Süßen

⁴ Beschichtete Kochgefäße sind nach meiner Erfahrung eher gesundheitsgefährdend als reine Stahl- oder Emaillepfannen. Das krebserregende **Acrylamid** könnte aus diesen Beschichtungen in die Chips, Pommes frites usw. gelangt sein.

Zubereitung:

2-3 EL Joghurt auf eine Teller geben, mit jeweils 2-3 Scheiben geschälter Kiwi und Orange dekorieren, mit grob gehackten Walnüssen bestreuen und mit Ahornsirup süßen.

Feigenschätzchen aus Apulien

Zutaten:

20 getrocknete Feigen, 40 geschälte Mandeln

Zubereitung:

Die Feigen werden von der Basis zum Stiel flach aufgeschnitten und flach auseinander gedrückt. Jeweils 2 Blätter werden mit der Schnittfläche nach oben kreuzweise aufeinander gelegt und fest gedrückt, so daß ein vierblättriges Kleeblatt entsteht. In jedes Blatt wird je eine Mandel flach hinein gedrückt. Die fertigen Kleeblätter auf ein trockenes Backblech legen und in der oberen Schiene des Backofens bei ca. 150 Grad einige Minuten backen, bis die Ränder der Feigen karamellisieren. Schmecken sowohl warm als auch kalt und sind für Naschkatzen ein gutes Schulfrühstück.

Eiscreme selbst gemacht

Es gibt zwei Arten der Speiseeis-Zubereitung. Man kann die fertige Eismischung in einer Eismaschine mit Kühl-Aku unter Rühren kühlen lassen oder man gibt die fertige Mischung in ein Gefrierfach. Dabei muß man gelegentlich selber umrühren, damit das Eis locker bleibt und nicht zu fest wird. Kühlungszeit in der Maschine ca. 40 Minuten, sonst je nach Ausgangstemperatur 2-3 Stunden.

Zutaten für Sahneeis:

2-3 Eigelb, 250 ml Vollmilch und 200 ml Sahne aus dem Kühlschrank, 100 g Zucker, 1 Vanillestange

Zubereitung:

Etwas Milch mit dem Inhalt der ausgekratzten Vanillestange einige Minuten bei geringer Hitze köcheln, abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, unter Rühren die ganze Milch zugeben. Die Sahne steif schlagen und unter die kalte Mischung heben, kühlen oder in einer Eismaschine zubereiten.

Verfeinerung: Gehackte Walnüsse, geröstete Haselnüsse, Schokoladenstückchen, ggf. Kakaopulver beim schaumigen Schlagen für Schokoladeneis zugeben

Zutaten für Fruchteis:

200 ml Vollmilch und 175 ml Sahne aus dem Kühlschrank, 200 g frische vollreife gekühlte Früchte, z.B. Erdbeere, Himbeeren, Honigmelone usw., 100 g feiner Zucker, 1 Eigelb, Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Zucker, Eigelb und Milch aufschlagen, gewaschenes Obst mit Zitronensaft pürieren, mit geschlagener Sahne vermischen, kühlen.

Zutaten für Joghurtfruchteis:

Zutaten:

400 ml Joghurt oder Dickmilch, 250 g vollreife Früchte, 100 ml Sahne, 100 g Zucker, Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Vollreife gewaschene Früchte pürieren und mit den anderen Zutaten zusammengeben, gründlich mischen, in die Kühlung geben.

Süßigkeiten für Kinder und Erwachsene auch während der orthomolekularen Pilztherapie

Gesunde Ernährung heißt auch, die heute üblichen Süßigkeiten zu reduzieren oder zeitweise zu meiden. Das geht immer dann gut, wenn die Dysbiose mit Pilzen und anderen unerwünschten Darmkeimen einer Symbiose gewichen ist.

Was dürfen Sie nun während der Darmtherapie und danach ohne Bedenken essen?

- ◆ Alle frischen Obstsorten der Jahreszeit, roh oder gedünstet
- ◆ Alle aus frischen Obstsorten zubereiteten Speisen wie z.B. selbst gemachtes Eis
- ◆ Alle Sorten von Trockenobst, soweit sie ungeschwefelt sind, sind besonders für die kleine Mahlzeit zwischendurch sehr geeignet
- ◆ Selbst gemachtes Studentenfutter, am besten aus gemeinsam geknackten frischen Nüssen und ungeschwefelten Rosinen, aber auch mit getrockneten gewürfelten Feigen, Aprikosen, Datteln oder ungesalzenen Pistazien
- ◆ Selbst gekochter Kakao, selbst bereitete Süßspeisen ohne Fertigzutaten wie Vanillezucker usw.
- ◆ selber gemachte Marmelade oder aus Ökoangebot
- ◆ Selbst bereitete Mixgetränke aus frischen Säften ebenso wie aus frischem Obst und Milch
- ◆ Zum Süßen Ahornsirup, Honig, selbst gemachtes Karamel, aber auch in normalen Maßen Zucker. Nicht der Zucker ist das Hauptproblem bei der Ernährung, sondern die Zusatzchemikalien, die man damit verzehrt in bunten Bonbons, Schokoladen, Süßgetränken usw.
- ◆ Müsliriegel aus dem Ökoangebot sind meistens gut verträglich und arm an Zusatzchemikalien

Aroma-Tee selbst gemacht

Wenn Sie aromatisierte Tees lieben, sollten Sie sich fragen, um welche Aromen es sich bevorzugt handelt. Alles was „natur“ sein soll, sollten Sie im Fertigangebot strikt meiden. Nach den Erfahrungen mit sehr sensiblen Patienten kann ich sagen, daß es keinen wirklich zuverlässigen Lieferanten von natürlichen Aroma-Tees gibt. Nehmen

Sie als Grundlage einen Ihnen schmeckenden Darjeeling oder Assam oder Ceylon und komponieren Sie „Ihren“ Tee!

Es ist doch ganz einfach, sich bestimmte Aromen für den Tee selber herzustellen. Man kann je nach Geschmack

- ◆ Ausgekratzte Vanillestangen in die Teedose stellen, diese halten für ein feines Aroma mehrere Monate
- ◆ Schonend getrocknete dünn geschälte Zitronen-, Limetten- oder Orangenschalen von ungespritztem Obst in kleinen Stückchen in die Teedose geben
- ◆ Stangenkaneel für Zimtaroma verwenden
- ◆ Sternanis, Kardamon, Nelken und Zimt für Weihnachtsmischungen kombinieren. Die Anteile kann man nach eigenem Geschmack variieren.
- ◆ Getrocknete Blätter von ungespritzten schwarzen Johannisbeeren für ein gutes Johannisbeeraroma nehmen

Diese Sammlung von Empfehlungen sollen nur Anregungen für Ihre eigene Kreativität sein. Lernen Sie die Welt wieder so zu sehen, wie sie einmal für uns Menschen war.

Nicht alles, was die Altvorderen taten, ist veraltet oder falsch. Sie wußten besser als wir mit der Natur umzugehen, sie wußten, daß sie Teil der Natur waren! Und sie achteten die Natur als Grundlage für eigenes Wohlergehen und das ihrer Kinder und Kindeskinde.

Wie im Großen so im Kleinen, wie innen so außen, wie unten so oben! lautet eine alte Weisheit.

Sehen wir nach oben in den Kosmos und das Universum, dann wissen wir heute wissenschaftlich zu begründen, daß der Mikrokosmos der Moleküle den gleichen Gesetzen folgt und vergleichbar aufgebaut ist.

Sehen wir in einen Staat hinein, der sich im Inneren sehr aggressiv gebärdet, dann brauchen wir nicht lange nach seiner äußeren Aggression zu suchen.

Sehen wir uns einen alten Baum an, ist leicht nachvollziehbar, daß sein Wurzelwerk eine vergleichbare Ausdehnung und vor allem eine ähnliche, aber ergänzende Funktion zu den Ästen seiner Krone hat.

Nachhaltigkeit ist ein scheinbar neues aktuelles Modewort in der Umweltdiskussion. Nachhaltigkeit ist das, was Jahrhunderte lang eine natürliche Land- und Forstwirtschaft auszeichnete und was unsere Welt im Gleichgewicht hält.

Viele Naturvölker waren und sind uns in dieser Hinsicht überlegen im Umgang mit den nicht zu ersetzenden Lebensgrundlagen unseres Ökosystems Erde. Viele Naturvölker sind trotz ihres Lebens in scheinbarer Armut gesünder als wir „modernen zivilisierten“ Mitteleuropäer.

Korrespondenzadresse:

Peter-Hansen Volkmann
Arzt – Naturheilverfahren
Sportmedizin – Allgemeinmedizin
23569 Lübeck