

Bedarfsorientierte Ernährung

Grundkurs

(nach Elisabeth Styger)



KURSPROGRAMM

1. Kursabend

- Einleitung (S. 3-4)
- Essen im Tagesrhythmus des Körpers (roter Faden) (S. 5-9)
- Das gesunde Nachtessen: (S. 10-21)
*„Ein erfolgreicher Tag beginnt mit dem richtigen Nachtessen!“
Theorie & Praxis*
- Kohlenhydrate (S. 21-23)
- Gemüse (S. 23-24)

2. Kursabend

- Einleitung: Fragen beantworten/ Repetition
- Das gesunde Morgenessen: (S. 29-33)
- *„akitvierend, anregend, wärmend“ Theorie & Praxis*
- Proteinlieferanten:
 - Tierische Proteine (S. 36)
 - Pflanzliche Proteine (S. 37-38)
- Kleine Zwischenmahlzeiten am Vormittag (S. 35)
- anregende/ beruhigende Nahrungsmittel (S. 25-26)
- Nahrungsmittel mit therapeutischer Wirkung (S. 27-28)

3. Kursabend

- Einleitung: Fragen beantworten
- Wochenplan
- Das Mittagessen: (S. 41-48) *Theorie & Praxis*
- Ideale Zwischenmahlzeiten am Nachmittag (S. 49)
- Natrium – Kalium – Gleichgewicht (S. 50-51)
- Öle/ Fette (S. 52)
- Gegenspieler (S. 40-41)
- Wechselwirkungen (40-41)

Einleitung

*Der rote Faden ist es,
den ich suche,
in alten Bildern,
in neuen Büchern,
in Worten meiner Heimat,
im Dorf meiner Mutter,
in den Zügen des Bruders,
im Gang meines Kindes,
im Blick über Grenzen,
in meinen Träumen.....*

.....und in der Wahl meines Essens.

Silvia Trummer

Dedication:

Die folgenden Erkenntnisse verdanken wir Heinrich Tönnies, Heilpraktiker und Ernährungslehrer aus Deutschland.

Annemarie Schropp aus Bern hat seine Lehre in jahrelanger Arbeit allgemein verständlich gemacht.

Elisabeth Styger's Erfahrungen basieren auf dieser Grundlage. Sie wurden aber durch ihre Tätigkeit seit 1984 erweitert, vertieft und ergänzt (durch persönliche Weiterbildung, als Ernährungsberaterin und -begleiterin & als Kursleiterin und Referentin).

Ihre Spezialgebiete sind: Gesundheitliche Probleme bei Allergien, Neurodermitis und Polyarthritits.

Was ist bedarfsorientierte Ernährung?

1. Ernährung im Tagesrhythmus des Stoffwechsels (Der rote Faden!)

Wie alles andere im Leben unterliegt auch unser Körper einem Rhythmus. So arbeiten unsere Organe je nach Tageszeit unterschiedlich (siehe Organuhr). Mit dem roten Faden helfen wir unserem Körper seine Funktionen möglichst optimal ausführen zu können. Der Stoffwechsel ist der Oberbegriff für alle im menschlichen Körper stattfindenden biochemischen Reaktionen, die dem Aufbau, Umbau und Abbau von Stoffen dienen und dafür sorgen, dass die Körpersubstanz erhalten bleibt und der Organismus all seine Funktionen erfüllen kann.

2. Individuell angepasste Ernährung

Der rote Faden ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet. Er sollte allerdings individuell angepasst werden. Je nach Geschlecht, Herkunft, Jahreszeit, Alter, Tätigkeit und Krankheiten ist der Bedarf an Nahrungsmitteln unterschiedlich.

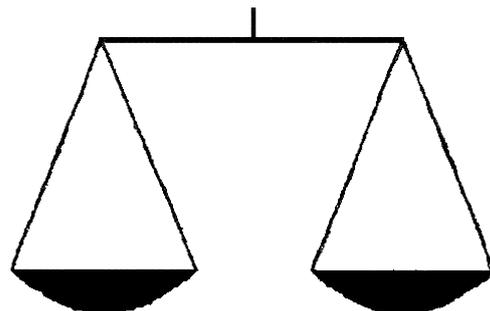
Was ist das Ziel der bedarfsorientierten Ernährung?

Das Gleichgewicht Gleichgewicht bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden

Das Erreichen des Gleichgewichts kann sich immer wieder ändern und sollte deshalb durch geeignete Nahrung ständig angepasst werden.

Es kann sogar sein, dass vorübergehend Schüsslersalze oder Nährstoffe in höheren Dosen verabreicht werden müssen.

Für das Ernährungsgleichgewicht sind eine gute Beobachtungsgabe, kritischer Verstand und ehrliche Selbsterkenntnis als Voraussetzung wichtiger als die Angst vor Mangelerscheinungen oder der Glaube an das, was uns als „gesund“ von allen Seiten angepriesen wird.



Essen im Tagesrhythmus des Körpers

GLEICHGEWICH AUSGEWOGENHEIT TAGESRHYTHMUS

<p style="text-align: center;">Tag</p>  <p style="text-align: center;">Aktivierung</p> <p style="text-align: center;">Kraftentfaltung</p> <p style="text-align: center;">Wärmebildung</p> <p style="text-align: center;">Wachheit und Konzentration</p> <p style="text-align: center;">Energieverbrauch in den Zellen, damit Säurebildung</p>	<p style="text-align: center;">Nacht</p>  <p style="text-align: center;">Regeneration</p> <p style="text-align: center;">Entspannung</p> <p style="text-align: center;">Abkühlung</p> <p style="text-align: center;">Erholsamer Schlaf</p> <p style="text-align: center;">Säureabbau aus den Zellen, dann Energieaufbau</p>
--	--

Der Grundbaustein des Lebens ist die **Zelle**. Ein Mensch besteht aus ca. 70 bis 100 Billionen verschiedenster spezialisierter Zellen, die in einem harmonischen Zusammenspiel von Zellverbänden, Gewebe und Organen koordiniert sind. Jeder Gedanke, jeder Nervenimpuls, der Transport und die Wirkung von Hormonen, alles hängt von der Leistungs- und Kommunikationsfähigkeit der Zellen ab.

Um ihre Aufgaben erfüllen zu können, benötigt die **Zelle Energie**, die sie über den **Stoffwechsel** selbst produziert. Dazu braucht sie Nährstoffe und Sauerstoff.

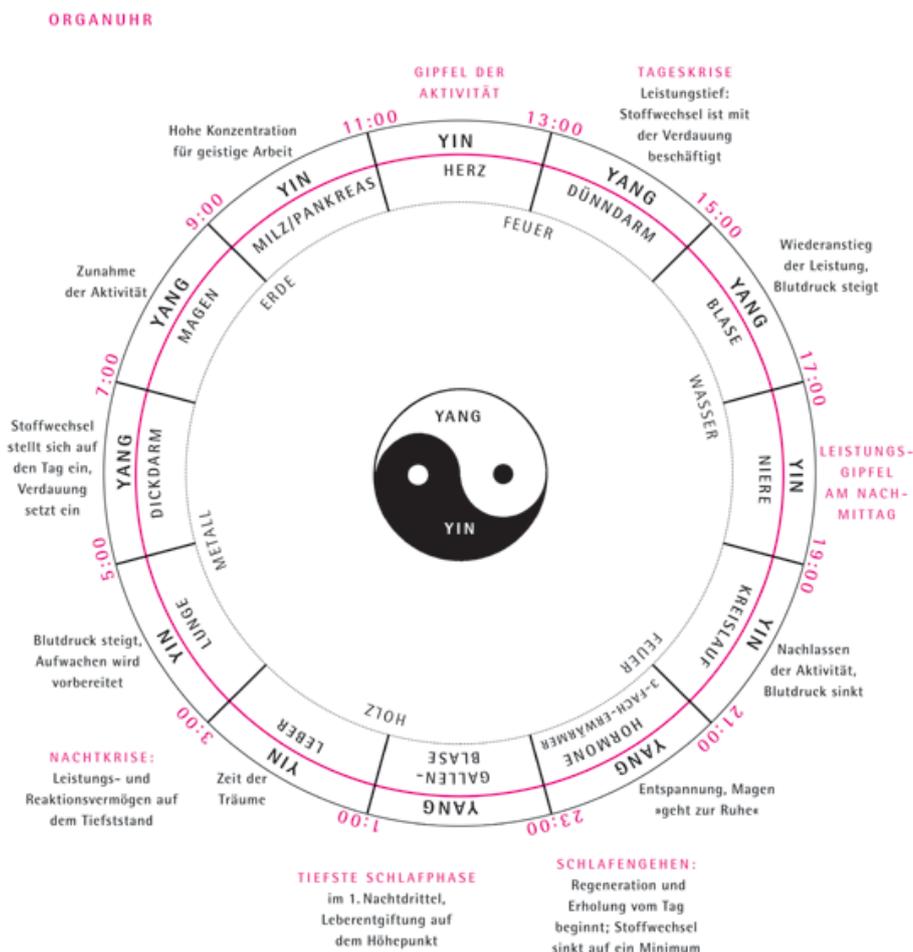


Die chinesische Organuhr

Nicht jedes Organ ist zu jeder Tages- und Nachtzeit gleich aktiv. Auf dieser Erkenntnis beruht die chinesische Organuhr und heute werden diese Zusammenhänge unter dem Begriff „Chronobiologie“ erforscht. Die Chinesen haben vor langer Zeit dazu ein Zifferblatt kreiert, das nicht in 12 sondern in 24 Stunden eingeteilt ist und somit auf einen Blick einen ganzen Tag und eine ganze Nacht darstellt. Es zeigt, wann welches Körperorgan sein Tageshoch hat. Seine Passivzeit ist ebenfalls ersichtlich, diese liegt der Aktivzeit immer gegenüber.

Die chinesische Medizin benutzt die Organuhr um herauszufinden, auf welche Organe das körperliche Leiden eines Patienten zurückzuführen ist. Das funktioniert ganz einfach: Tauchen häufige oder regelmässige Beschwerden immer zu denselben Zeiten auf, lässt sich auf der Uhr ablesen, welches Organ zurzeit der Beschwerden tätig ist. Zusammen mit den auf dem Zifferblatt angrenzenden Organen könnte es laut der chinesischen Heilkunde der Verursacher der Beschwerden sein. So hat zum Beispiel der Magen zwischen 7 und 9 Uhr morgens seine aktive Zeit.

Das spricht dafür, sich diese Zeit für ein kräftiges Frühstück zu reservieren, da der Magen die ersten Verdauungsschritte von Eiweissen ausführt. Zwischen 19 und 21 Uhr abends hat der Magen seine geringste Aktivität, was gegen die verbreitete Gewohnheit spricht, in dieser Zeit üppig zu Abend zu essen. Tut man das trotzdem, kann sich das zwischen 23 Uhr und 1 Uhr nachts unangenehm bemerkbar machen, wenn die für die Verdauung wichtige Galle ihr aktive Phase hat. Ähnliches gilt für die auf der Organuhr angrenzende Leber. Wer abends fett und schwer isst, z.B. Raclette oder Fondue muss sich nicht wundern, wenn er um drei Uhr nachts durch die Lebertätigkeit an einem ruhigen Schlaf gehindert wird und morgens nur schwer aus dem Bett kommt.



Der rote Faden

Tagesrhythmus: Ausgewogenheit, Gleichgewicht

Die Ernährung soll unseren persönlichen Bedürfnissen angepasst und möglichst abwechslungsreich sein. Wenn wir unsere Tagesration an Nahrung (entgegen unserer Gewohnheit) auf vier bis fünf Mahlzeiten verteilen, verhindern wir das Absinken des Blutzuckerspiegels (Müdigkeit, Konzentrationsschwäche).

Unserer Gesundheit und unserer Mitwelt zuliebe sollten wir der Qualität der Nahrungsmittel grösste Aufmerksamkeit schenken:

- Einkauf: so frisch, reif, vollwertig, unverarbeitet und biologisch wie möglich

- Kochtechnik: möglichst schonend

- Freuen wir uns am Essen und nehmen wir uns Zeit zum Kauen!

Eine gute Verdauung ist Bedingung für einen guten Gesundheitszustand und setzt eine genügende Magensäurebildung voraus!

Morgen: Aktivierung, Anregung

Der Magen ist in den Morgenstunden (ca. 7.00 - 9.00 Uhr) am aktivsten, weil dann die Magensäurebildung optimal ist. Abbau, Verdauung und Aufnahme von tierischem Eiweiss, Salz, Calcium und Eisen sind dann am besten gewährleistet.

Ein kräftiges, salziges, stoffwechselaktivierendes und abwechslungsreiches, Eiweiss und Eisen enthaltendes Frühstück gibt die nötige Energie für den Vormittag und fördert Konzentrationsfähigkeit und Lebensfreude.

Von einem süssen, kaliumreichen Frühstück ist abzuraten. Kohlenhydrate, wie Zucker, Honig, Konfitüre, Obst, Flocken oder zuviel Brot bewirken einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Folge: eine vermehrte Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse führt anschliessend zu Unterzuckerung und damit zu Müdigkeit, eventuell zu Traurigkeit und Verlangen nach Süssem.

Zucker am Morgen hemmt die Aufnahme von Calcium und Eisen und führt zu Vit. B1-Mangelerscheinungen. Folge: allgemeine Übersäuerung, Neigung zu Entzündungen und Allergien.

Vormittag:

Ein Z'nüni ersetzt das Frühstück nicht. Wer jedoch zwischen 9.00 und 11.00 Uhr Hunger verspürt und leicht zu Unterzuckerung neigt, kann alles wählen was unter Frühstück aufgeführt ist.

Während der Aktivphase sind, ergänzend zu einem kräftigen Frühstück, kleine Mengen von Vit. B2-haltigen Nahrungsmitteln empfehlenswert. Als Vitamin B2-Spender eignen sich möglichst gesalzene Milchprodukte in kleinen Mengen.

Mittag:

Auf eine Mittagsmahlzeit sollte nicht verzichtet werden. Wenn aber mit dem Frühstück ein guter Boden für den ganzen Tag gelegt wird, darf das Mittagessen einfach sein. Auf tierisches Eiweiss kann dann verzichtet werden, wenn der Bedarf schon mit dem Frühstück gedeckt wurde.

Zu beachten ist das Gleichgewicht zwischen „anregenden“ und „beruhigenden“ Nahrungsmitteln!

Anregend wirken: Käse, Eier, Fleisch (besonders rotes Fleisch), Brot, (Voll)getreide & Hülsenfrüchte

Beruhigend wirken: Gemüse, Salat, Kartoffeln, Früchte, Fruchtsäfte, Milch, Joghurt & Fisch

Bei kaltem Wetter mit wenig Sonne werden mehr „anregende“, bei warmem Wetter mit viel Sonne mehr „beruhigende“ Nahrungsmittel benötigt.

Nachmittag:

Am Nachmittag können kleine Mengen Früchte gegessen werden. Besonders geeignet sind Bananen, Grapefruits und Birnen. Im Sommer liefern frische, reife Beeren viel Vit. C. Zu Früchten immer etwas Salziges essen, damit das Natrium - Kalium - Gleichgewicht hergestellt ist.

Für die Wärmebildung (besonders im Winter) 2 - 3mal wöchentlich in Milch angewärmte Haferflocken essen.

Haferflocken sind wichtig für die Wärmebildung und stärken die Infektionsabwehr. Zuviel Haferflocken (besonders, wenn sie morgens gegessen werden) können aber zu einem Vitamin A- Mangel führen, was die Infektionsanfälligkeit wieder erhöht.

Abend:

Die Abendmahlzeit sollte dem Körper die Regeneration ermöglichen. Dazu benötigen wir: Magnesium, Vitamin A & E, Niacin, genügend Kohlenhydrate und etwas Salz.

Diese Nährstoffe sind vorwiegend in Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten. Deshalb stellen wir unsere Abendmahlzeiten aus diesen Nahrungsmitteln zusammen.

Nach Möglichkeit am Abend kein oder wenig tierisches Eiweiss, keinen Kaffee, keine üppige Mahlzeit. Wenn die Abendmahlzeit trotzdem tierisches Eiweiss enthält, wählen wir mit Vorteil Fleisch von jungen Tieren, z.B. Kalbfleisch, Poulet, Kaninchen oder Fisch.

Bitte beachten Sie: Fisch wirkt auf die Magensaftbildung besonders beruhigend. Deshalb ist zu einer Fischmahlzeit ein anregendes Getränk zu empfehlen.

z.B. Mineralwasser mit Zitrone, 1 Glas Rotwein oder Schwarztee kurz gebrüht.

Bei gesundheitlichen Störungen sollten diese Empfehlungen individuell angepasst werden!

Bei der bedarfsorientierten Ernährung werden folgende Nahrungsmittel empfohlen:

Morgen:

- Fleisch, wenig Käse, Fisch, Eier, Linsen, ungesüsste Frischmilch bei Verträglichkeit
- Brot (evtl. getoastet) mit Butter
- 1 grünes Salatblatt mit 3 Tropfen Zitronensaft (verbessert die Eisenaufnahme)
- Tee oder Wasser

Vormittag:

- einige Nüsse, Mandelmus
- wenig Joghurt nature, Buttermilch, Sandwich mit Weichkäse oder Fleisch
- Brot mit Butter, Salzstengeli, Darvida, Reiswaffeln
- rohes Gemüse
- Tee oder Wasser

Mittag:

- Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte
- Getreide, Kartoffeln
- Salat, Sauce mit kaltgepresstem Öl
- kleines Dessert
- Tee oder Wasser, ab und zu ein gutes Glas Rotwein, evtl. ein Espresso

Nachmittag:

- Haferflocken mit Frischmilch
- Brot, Reiswaffeln, Salzstengeli, Darvida, Popcorn
- wenig Früchte oder Gemüse
- Tee oder Wasser, evtl. verdünnter Fruchtsaft

Abend:

- Brot, gekochte Getreide, Kartoffeln
- gekochtes Gemüse (in wenig Öl gedämpft)
- kleine Mengen Hülsenfrüchte
- Tee oder Wasser, ab und zu ein gutes Glas Rotwein

Das gesunde Nachtessen

Die Ernährung im Tagesrhythmus des Stoffwechsels sorgt für eine genügende Regeneration des Körpers. In der Regenerations- und Erholungsphase benötigen wir vor allem:

Magnesium, Vitamin A, Niacin, Kalium, Kohlenhydrate und Kochsalz

Magnesium, Niacin und Vitamin A sind vor allem im Gemüse, im Salat und auch im Fisch enthalten. Magnesium wird in der Regel aus gedämpftem Gemüse besser aufgenommen als aus Rohkost und Salat (vor allem bei schwacher Verdauungskraft, Darmentzündung). Die Magnesiumaufnahme ist unter anderem abhängig von Vitamin A und Kochsalz. Deshalb sollte Gemüse individuell gesalzen werden. Vitamin A ist fettlöslich, deshalb dem Kochgut immer auch etwas Fett oder Öl beigegeben.

Hülsenfrüchte wie Linsen, weisse und rote Bohnen, gelbe Erbsen und kleine Mengen Kichererbsen sind optimale Vitamin B1 und B6-Spender. Beide Vitamine sind wichtig für die Magnesiumaufnahme.

Kalium: weil das Kalium in allen Gemüsen, Gemüsesäften, Früchten, Fruchtsäften, Frischmilch und im (Fleisch) reichlich vorhanden ist, brauchen wir nicht besonders darauf zu achten. Unsere heutige Ernährungsweise ist eher kaliumüberschüssig im Verhältnis zum Salzverbrauch (Natrium), besonders bei Gesundheitsbewussten.

Natrium (Kochsalz): Das Natrium - Kalium - Gleichgewicht ist besonders zu beachten. Ein tiefer Blutsalzspiegel kann gegen Abend Lust auf Süßes hervorrufen. Einige Salzstengeli sorgen für Abhilfe.

Kohlenhydrate: genügend Kohlenhydrate in Form von Brot, Teigwaren, Reis, Mais, Hirse, Gerste, Quinoa oder Kartoffeln sind abends wichtig. Kartoffeln sollten sehr (schonend), vor allem nicht zu weich gekocht werden. Bratkartoffeln sind für viele Menschen verträglicher als Gschwellti. Zu Kartoffeln ist immer ein Stück Brot zu empfehlen. Zu wenig Kohlenhydrate am Abend können zu Schlafstörungen, auch bei Kindern, führen. Folge: am nächsten Morgen ist man müde und reizbar und hat kaum Appetit.

Tierisches Eiweiss (Käse, Fleisch, Eier) wirkt stoffwechselaktivierend; es hemmt die Regeneration des Körpers und sollte in der Regel abends nicht gegessen werden.

Fruchtmahlzeiten sollten abends eine Ausnahme sein. Zum Früchtekuchen gehört als Vorspeise eine Getreidesuppe (Hafer, Griess, Hirse, Gerste).

Nach einem reichhaltigen Nachtessen auswärts: vor dem Schlafengehen ein leichtes Essigwasser trinken oder eine Essiggurke essen.

Geeignete Gerichte zum Z'Nacht:

Gedämpftes Gemüse

Für 4 Personen

2EL Öl	in eine Pfanne geben
600g gemischtes Gemüse	fein schneiden, beifügen
Salz, Streuwürze	würzen, zudecken auf mittlerer Stufe erhitzen, bis es zischt, auf kleine Stufe zurückschalten und das Gemüse schonend garen

Gemüse evtl. mit Kräutern abschmecken oder mit wenig Rahm verfeinern.
Die Gemüse je nach Jahreszeit zusammenstellen. Je schneller ein Gemüse gar ist,
umso grösser wird es geschnitten. So sind alle Gemüse zusammen gar.
Trockene Gemüse brennen in einer Gusseisenpfanne weniger an.

Gedämpfter Wirz mit Speck

Für 4 Personen

1EL Öl	in Gusseisenpfanne erhitzen
4 Tranchen Speck	in feine Streifen schneiden, dazugeben, glasig braten
600g Wirz	rüsten, fein schneiden, beifügen
Salz, Streuwürze	würzen, zudecken auf mittlerer Stufe erhitzen, bis es zischt, auf kleine Stufe zurückschalten und das Gemüse ca. 15-20 Min. dämpfen
½ dl Weisswein 1dl Rahm	am Ende der Kochzeit dazu giessen
Salz, Pfeffer	abschmecken

Tipp:

Der Speck im Gemüse gibt dem Wirz ein herzhaftes Aroma.

*Wird das Gemüse auf Teigwaren serviert, etwas mehr Sauce dazugeben und je nach
Verträglichkeit Reibkäse dazu servieren.*

Dazu passen auch gelbe Erbsen hervorragend.

Gelbe Erbsen

Für 4 Personen

200g gelbe Erbsen

5 Stunden in reichlich Wasser einweichen,
Wasser wegschütten, Erbsen in Pfanne
geben, mit Wasser bedeckt aufkochen, auf
kleiner Stufe 20-30 Min.
köcheln lassen, Garprobe
restliches Wasser abgiessen

1/2-1KL Salz
Petersilie
wenig Butter

würzen
hacken, dazugeben
dazugeben, mischen, servieren

Tipps:

Gelbe Erbsen sind besonders empfehlenswert bei Ohrenschmerzen, während einer stressigen Zeit und zur Narbenheilung.

Linsencrèmesuppe

Für 4 Personen

Gemüse:

1EL Butter

in einer Pfanne schmelzen

1/2 Zwiebel

fein hacken, zur Butter geben

1-2 Kohlräbli, Bodenkohlräbli,
Pfälzer Rüben oder Rüepli

zugeben

Salz

würzen, zudecken, auf mittlerer Stufe erhitzen,
bis es zischt, auf kleiner Stufe ca. 15 Min.
dämpfen

Linsen:

8dl Wasser

150g rote Linsen

in Pfanne geben
mit dem Wasser aufkochen,
auf mittlerer Stufe ca. 10-15 Min. ganz weich
kochen, evtl. ca. 4KL Linsen herausnehmen
für die Garnitur

Suppe:

die Linsen mitsamt dem Wasser zum Gemüse geben, alles pürieren, wenn nötig, Wasser nachgiessen

1KL Bouillon

Salz, Pfeffer

würzen

1dl Rahm

nicht zu fest schlagen, 2/3 darunterziehen,
Suppe nur noch erhitzen, nicht mehr kochen

Suppe sofort in Tellern anrichten und mit dem restlichen Rahm und den Linsen garnieren.

Gemüsesuppe

Für 4 Personen

10g Butter evtl. 1/2 Zwiebel 400g Gemüse wie Kohlrabi, Rübli, Lauch, Bodenkohlrabi usw.	in einer Pfanne schmelzen fein hacken, zur Butter geben, andämpfen rüsten und in Würfel schneiden, zugeben, ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe weich dämpfen
4dl Gemüsebouillon	in einer separaten Pfanne aufkochen, zum Gemüse geben und fein pürieren
1dl Weisswein 1,5dl Rahm Salz, Pfeffer 1/2 Bund Schnittlauch	zugeben nicht zu fest schlagen, 2/3 darunterziehen würzen garnieren
Suppe sofort in Tellern anrichten und mit dem garnieren.	restlichen Rahm und dem Schnittlauch

Chinesischer Eintopf mit Sommergemüse

Für 4 Personen

Teigwaren: 2Lt. Wasser 1EL Salz 200-300g Teigwaren	in grosser Pfanne aufkochen würzen zugeben, auf mittlerer Stufe ohne Deckel sieden Wasser abschütten, Teigwaren kalt abschrecken, damit sie nicht kleben
Fleisch: 200-300g geschnetztes Pouletfleisch 1EL Maizena Salz, Pfeffer, Curry 1-2EL Sojasauce	in eine Schüssel geben zum Fleisch geben, marinieren
1 EL Öl	in Wok oder Bratpfanne erhitzen Fleisch zugeben, kurz anbraten Im auf 80°C vorgeheizten Ofen warmhalten
Gemüse: 1 kleine Zwiebel 1 Rübli evtl. 1 Peperoni 1 Zucchetti oder andere Gemüse	fein hacken rüsten, in feine Stängeli schneiden
1EL Öl	in Wok oder Bratpfanne erhitzen Gemüse zugeben, dämpfen
Salz, Pfeffer 1KL Curry ½ KL Sambal Oelek	würzen das Gemüse auf kleiner Stufe
zugedeckt ca. 5-10 Min. dämpfen	
1-2EL Sojasauce 1/2dl Weisswein	dazugiessen

gekochte Teigwaren
und Fleisch

dazugeben, mischen und abschmecken

Tipp:

*Die Gemüse lassen sich je nach Saison beliebig variieren.
Nach belieben am Abend das Fleisch weglassen.*

Teigwaren mit Linsensauce

Für 4 Personen

100g grüne oder braune Linsen

über Nacht in reichlich Wasser einweichen,
Wasser wegschütten, Linsen in Bratpfanne
geben, knapp mit Wasser bedeckt aufkochen,
auf kleiner Stufe höchstens 5 Min. köcheln,
Garprobe

Sauce:

100g Speck- oder
Schinkenwürfeli

in Bratpfanne knusprig braten, herausnehmen

1 kleine Zwiebel
2 Rüebli
1 kleiner Lauchstängel
1KL Thymian

fein hacken
rüsten, in kleine Würfeli schneiden
rüsten, in kleine Würfeli schneiden
zusammen mit dem Gemüse auf kleiner Stufe
zugedeckt ca. 15 Min. dämpfen

1dl Bouillon
Salz, Pfeffer

nach Bedarf dazugiessen
würzen, Linsen abgetropft dazugeben
die Hälfte der Sauce zugedeckt beiseite
stellen, Rest fein pürieren, in Pfanne
zurückgeben

1dl Rahm

dazugiessen

3EL Petersilie

fein hacken, zusammen mit den Speckwürfeli
zur Sauce geben, Sauce nochmals erhitzen

Teigwaren:

2Lt. Wasser
1EL Salz
400g Teigwaren

in Pfanne geben, auf grosser Stufe kochen
würzen
zugeben, auf mittlerer Stufe ohne Deckel al
dente kochen gut abtropfen, mit der pürierten
Sauce mischen, beiseite gestelltes Gemüse
darauf verteilen

Tipp:

*Anstelle von Rüebli können auch andere Gemüse wie Pastinaken oder Bodenkohlräbli
verwendet werden.*

Rollgerste

Für 4 Personen

Grundrezept:

200g Rollgerste

in einem Sieb unter fliessendem Wasser waschen

1-2EL Öl
1/2 Zwiebel
evtl. 1/2 Landjäger

in einer Pfanne erhitzen, Gerste andünsten
hacken, zugeben, kurz andämpfen
in Würfel schneiden, mit der Gerste beifügen,
kurz mitdünsten

5dl Wasser

ablöschen, aufkochen

Salz oder Bouillon

auf kleiner Stufe 40 Min. köcheln lassen

würzen

ausschalten, nochmals 20 Min. quellen lassen

Tipp:

Diese Gerste kann als Suppe (am Schluss der Kochzeit gedämpftes Gemüse zugeben), als Risotto oder mit Thon und Essiggurken als Salat serviert werden.

Gerstensalat

Für 4 Personen

Rollgerste:

200g Rollgerste

in einem Sieb unter fliessendem Wasser waschen

1-2EL Öl
1/2 Zwiebel

in einer Pfanne erhitzen, Gerste andünsten
hacken, zugeben, kurz andämpfen

5dl Wasser

ablöschen, aufkochen

Salz oder Bouillon

auf kleiner Stufe 40 Min. köcheln lassen

würzen

ausschalten, nochmals 20 Min. quellen lassen

Gerste in eine Schüssel geben

evtl. 2EL gekochte weisse Bohnen

1 kleine Büchse Thon

2 Essiggurken

in Würfeln schneiden, alles zur Gerste geben

Sauce:

4EL Essig

5EL Öl

3EL Rahm

1KL Senf

Salz, Pfeffer

gehackte frische Kräuter

alles mischen, über den Salat verteilen

Tipp:

Gerstensalat als Z'nacht eignet sich hervorragend, wenn auch abends gute Konzentrationsfähigkeit erwünscht ist (z.B. Vorträge, Sitzung)!

Polenta

Für 4 Personen

Grundrezept:

8dl Wasser
1KL Salz

in einer Pfanne aufkochen
würzen

200g grober Mais oder
feiner Maisgriess

einrühren, auf kleiner Stufe 20 Min. köcheln
lassen, weitere 20-40 Min. quellen lassen
am Schluss dazugeben

1/2dl Rahm

Tipp:

Doppelte Menge zubereiten und Resten für einen Gratin, Polentaschnitten oder Suppe verwenden.

Polenta wirkt sehr anregend und sollte deshalb mit „Niacin“ kombiniert werden.

Variante: 100g Rucola oder 50g Bärlauch mit dem Rahm pürieren und unter die fertige Polenta mischen.

Caramelpudding

Für 4 Personen

2EL Zucker

in einer Pfanne erhitzen
wenn er flüssig und leicht hellbraun ist,
Pfanne vom Feuer nehmen

2dl Wasser

ablöschen, zurück auf den Herd stellen

1dl Wasser

2dl Rahm

1 Prise Salz

3EL Maizena

in dieser Reihenfolge zugeben, gut verrühren,
unter ständigem Rühren aufkochen

Masse sofort in kalt ausgespülte Formen füllen, ganz erkalten lassen und vor dem Servieren stürzen.

1dl Rahm

evtl. Schoggistreusel

schlagen

Pudding garnieren

Tipp:

Als „Bettmümpfeli“ kurz vor dem Schlafen geeignet.

Süss ist Gewohnheitssache! Den Zuckergehalt kann man über Wochen bei allen Gerichten ganz langsam reduzieren. Aber der Genuss soll noch bleiben, wenn man nicht gerade krank ist. Man kann auch gut die Crèmen für die einen süsser machen als für die andern, indem man zuletzt noch etwas Zucker beifügt.

Quinoa

Für 4 Personen

Grundrezept:

5dl Wasser
1KL Salz
200g Quinoa

in eine Pfanne geben
würzen
dazugeben, zusammen aufkochen auf kleiner Stufe 15 Min. köcheln lassen,
weitere 5 Min. quellen lassen
am Schluss dazugeben

evtl. 1/2dl Rahm

Tipp:

*Zusammen mit gedämpften Gemüse ist Quinoa ein idealer Z'Nacht.
Doppelte Menge zubereiten und Resten für Salat verwenden.*

Fruchtiger Quinoasalat

Für 4 Personen

5dl Wasser
1KL Salz
200g Quinoa

in eine Pfanne geben
würzen
dazugeben, zusammen aufkochen auf kleiner Stufe 15 Min. köcheln lassen,
weitere 5 Min. quellen lassen
Quinoa in eine Schüssel geben, auskühlen lassen

1EL Öl
1 kleiner Lauch
1 Rüebli

in Pfanne erhitzen
in feine Streifen schneiden
in feine Scheiben schneiden, im Öl 5 Min. dämpfen

1 Apfel
1 Orange
2EL Cashewnüsse
evtl. 1EL Pfefferminze

in kleine Würfel schneiden
2KL Schale abreiben
grob hacken
hacken

alles mit dem Quinoa mischen

Sauce:

4EL Öl
3EL Essig
Pfeffer, Salz

mischen, sofort über den Salat verteilen

evtl. einige Salatblätter

auf Tellern verteilen, Salat darauf anrichten,
mit Cashewnüssen, Apfelschnitzen oder Pfefferminz-
blättern garnieren

Gedämpfte Spargeln mit Safranquinoa und Schnittlauchschaum

Für 4 Personen

Spargeln:

800g grüne Spargeln

waschen, rüsten, unteres Drittel schälen
Spargeln in eine gebutterte Gratinform legen

1EL Zitronensaft

Salz

einige Butterflöckli

zudecken

darüber verteilen, mit Deckel oder Alufolie

Dämpfen:

Im auf 200°C vorgeheizten Backofen 30-40Min. dämpfen. (Spargeln sind lind, wenn sie sich hinter dem Köpfchen zusammendrücken lassen).

Safran-Quinoa:

7,5dl Wasser

in eine Pfanne geben, aufkochen

1 Brieflein Safran

1KL Salz

würzen

250g Quinoa

dazugeben, zusammen aufkochen auf kleiner Stufe 15 Min. köcheln lassen, weitere 5 Min. quellen lassen

Schnittlauchschaum:

10g Butter

2KL Mehl

in einer Pfanne schmelzen

dazugeben, rösten

1dl Wasser

1dl Weisswein

ablöschen, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, ca. 10 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen

Salz, Pfeffer

würzen

1-1 1/2dl Rahm

1 Bund Schnittlauch

schlagen

schneiden, beides zur Sauce mischen und nicht mehr aufkochen

Quinoa in ein Sieblein drücken und auf die Teller stürzen. Spargeln ganz dazu legen und mit dem Schnittlauchschaum übergiessen.

Tipp:

Anstelle von Quinoa kann Reis oder Polenta zu den Spargeln serviert werden.

Vollreis

Für 4 Personen

Grundrezept:

kaltes Wasser
200g Vollreis

in eine Schüssel geben
Reis etwas einweichen, sorgfältig waschen,
Wasser
abgiessen, solange wiederholen, bis das
Wasser sauber bleibt

5dl Wasser

in eine Pfanne geben, mit dem Reis
aufkochen, 30 Min. leicht köcheln lassen, 20
Min. quellen lassen

1KL Salz oder Bouillon

würzen

Reis mit Buchweizen

Für 4 Personen

2EL Buchweizen

in Bratpfanne auf kleiner Stufe ca. 5 Min.
rösten

6dl Wasser
1KL Salz
200g Reis

in Pfanne geben, aufkochen
würzen
zugeben, auf kleiner Stufe 10 Min. köcheln
lassen
gerösteter Buchweizen zugeben und
nochmals 5-10 Min. köcheln lassen, dann
noch 10 Min. quellen lassen

Ofenkartoffeln mit Speck

Für 4 Personen

8-12 Kartoffeln
8 Tranchen Frühstücksspeck

waschen, evtl. schälen, halbieren
halbieren oder dritteln, in eine ofenfeste Form
legen, Kartoffeln mit Schnittfläche nach unten
darauf verteilen

Backen:

Ca. 45 Min. im auf 200°C vorgeheizten Ofen.

Salz

Kartoffeln nach dem Backen würzen

MENUEVORSCHLÄGE NACHTESSEN

- Gedämpfter Brüsseler (ev. mit langsam gerösteten Speckwürfel überstreut), getoastetes Vollkornbrot
- Verschiedene rohe Gemüse in Schnitze schneiden, salzen, Butterbrot mit Cenovis
- Gemüsebouillon an schonend gedämpfte Gemüswürfeln giessen, Teigwarenreste vor Vortag, Butterbrot
- Getoastetes Ruchbrot, Lachs, Zitrone, roher Fenchel
- Vollreis, gedämpftes Saisongemüse, Rahmsauce
- Weisser Reis, ½ Tasse kleine rote Linsen mitkochen, gemischter Salat mit Pfirsichschnitzen
- Vollreis, Pilzsauce und gedämpftes Gemüse
- Tessinerrisotto mit Steinpilzen, Saisonsalat
- Risotto mit grünen Erbsen und Karotten an Bechamelsauce
- Bircherkartoffeln mit Tartex oder mit Sauerrahmsauce und viel gehackten Kräutern
- Rösti aus gekochten oder rohen Kartoffeln, gedämpfte Krautstiele, Brot
- Rösti mit Polenta (Kartoffeln und kalte Polenta mischen), Fenchelsalat
- Bircherkartoffeln mit Bratspeck belegen, Salat mit wenig gekochten Hülsenfrüchten
- Gschwellti, rassiger Linsensalat mit Fenchelwürfeln
- Kartoffelgratin, gedämpftes grünes Gemüse, getoastetes Vollkornbrot
- Hirsotto, gebratene Zucchini-scheiben, wenig Forellenfilets, Sardinen oder Thon
- Hirse, gedämpfte Bananen und Rahm
- Hirse mit Quinoa gemischt, Champignons an Rahmsauce
- Quinoa, kleines gebratenes Pouletschnitzel an Rahmsauce, Saisongemüse oder Salat
- Polenta, gemischter Salat aus rohen Champignons, weissem Brüsseler und aus wenig Peperoni
- Polenta, gedämpfter Fenchel oder Fenchelsalat
- Polenta mit Thoncrème, grüner Salat
- Gelberbsen mit Salat, Butter und Sojasauce abschmecken, Salat oder gedämpftes Gemüse
- Gelberbesensuppe mit gerösteten Speckwürfeli, Petersilie, rohe Kohlrabistücke, Brot
- Gelberbesensuppe, feine weisse Nüdeli, grüner Salat mit Thon
- Gerstensuppe (Kalbsknochen mitkochen), gedämpfter Blumenkohl, Brot
- Spaghetti, Basilikum- oder Tomatensauce, grüner Salat mit Hülsenfrüchten
- Geröstete Griess- oder Mehlsuppe, Kartoffeln in der Schale, gedämpfter Blumenkohl
- Vollkornbrot-scheiben mit Champignons überbacken, Salat mit wenig Hülsenfrüchten
- Roher Gemüsesalat mit Getreideresten von Vortag, Bouillon

Getreidezubereitung:

Getreidesorte:	Anteil Wasser:	Anteil Getreide:	Salz vor dem Kochen:	Salz nach dem Kochen:	Kochzeit:
Amaranth	6dl	200g		1KL	20 Min.
Buchweizen geröstet	4dl	200g		1KL	15-20 Min.
Goldhirse	6dl	250g	1KL		15 Min.
Grünkern	4,5dl	150g		1KL	1 Std.
Polenta	1,2 Lt.	250g	1KL		30-40 Min.
Quinoa	5dl	200g	1KL		15-20 Min.
Rollgerste	6dl	200g		1KL	50 Min.
Teigwaren	2Lt.	300g	1EL		10 Min.
Vollreis	7,5dl	250g		1KL	40 Min.

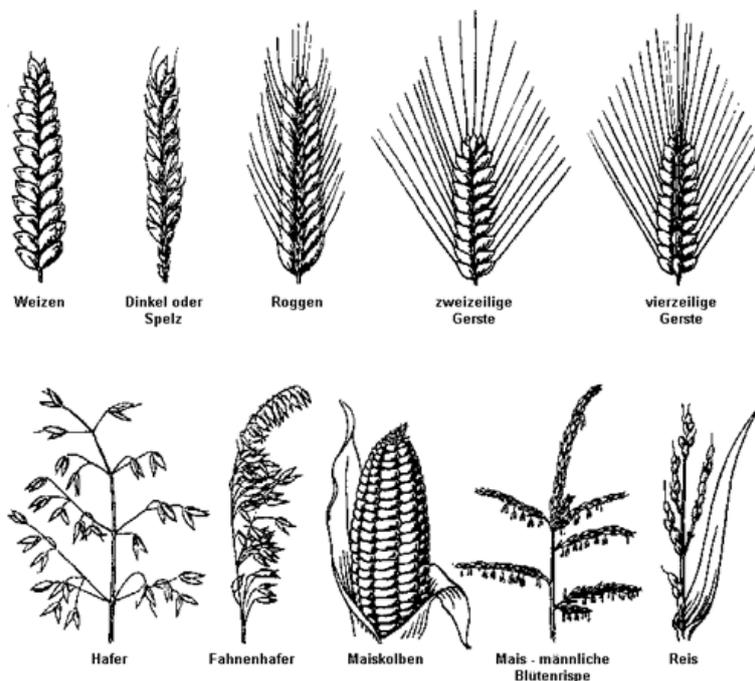
Kohlenhydrate

Kohlenhydratlieferanten sind:
Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte & Zucker

Getreide sind die Hauptlieferanten an Kohlenhydraten:

Echte Getreide: Weizen (Dinkel, Grünkern), Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Mais, Hirse

Scheingetreide: Amarnath, Quinoa, Buchweizen



Zucker sollte nicht oder nur sparsam (nicht abends) gegessen werden, weil:

- Zucker ein Vit. B1-Räuber ist
- Zucker verbraucht Phosphor, und Phosphor ist nötig, damit Vit. B1 wirken kann (Vit. B1 ist auch nötig zum Abbau von Säuren. Zucker führt im Körper zu Übersäuerung, weil er Vit. B1 und Phosphor verbraucht.)

Kartoffeln gehören wegen ihrem hohen Gehalt an Stärke und Kleber zu den Kohlenhydratlieferanten. Da Kartoffeln beruhigend wirken, sollte dazu immer etwas Anregendes gegessen werden.

Hülsenfrüchte enthalten nebst Kohlenhydraten auch noch viel Protein. Sie werden deshalb auch bei den Proteinlieferanten aufgeführt. Richtig zubereitet und in kleinen Mengen sind sie zum Z'Nacht unbedenklich.

Rohe Stärke ist für den Menschen unverdaubar, Getreide muss erhitzt werden!

Abends führen KH (in angepassten Mengen) nicht zu Übergewicht, wenn auf tierisches Eiweiss verzichtet wird. KH sind abends unbedingt nötig, damit in der Leber und auch in den übrigen Zellen genügend Energievorräte (Glykogen) für den nächsten Tag gespeichert werden können.

Bei Kindern und empfindlichen Menschen ist Vollgetreide mit Vorsicht zu geniessen.

Zu den glutenfreien Getreidearten gehören Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth und Buchweizen.

Es lohnt sich Vollgetreide in grösseren Mengen auf Vorrat zu kochen, da sie eine relativ lange Kochzeit benötigen (Zeitersparnis). Die Resten können (gut zugedeckt) im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden.

Weil die in den Randschichten der Getreidekörner vorkommende Phytinsäure die Aufnahme zweiwertiger Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer verhindert, ist vom Verzehr von gekochten, ganzen Weizen-, Roggen-, und Gerstenkörnern eher abzuraten.

Das im Getreide enthaltene Enzym, die Phytase, baut bei langem Einweichen und beim Erwärmen die Phytinsäure zum Teil ab. Vollständig Abgebaut wird die Phytinsäure erst nach ca. 18 Std. milchsaurer Gärung, d.h. wenn der Getreideschrot mit Sauerteig aufgeht.

Deshalb sind bei der Zubereitung von Vollgetreide einige Punkte zu beachten:

Einweichen:

Das Einweichen des gereinigten Getreides, 2-6 Stunden in kaltem Wasser bei Zimmertemperatur, aktiviert Enzyme, welche die Verdauung erleichtern. Vor allem das Enzym Phytase wird aktiviert und schliesst das Phytin auf. Die an das Phytin gebundenen Mineralstoffe sind dadurch leichter resorbierbar. Dies ist von Bedeutung, wenn viel Getreide gegessen wird, da sonst ein akuter Mangel an Eisen, Kupfer, Mangan und Zink auftreten kann. Ebenso sind Calcium und Magnesium von dieser Phytinwirkung betroffen.

Quellzeiten von mehr als 6 Stunden sind zu vermeiden, da danach der Keimprozess einsetzt. Dieser Keimprozess ist zuerst im Abbau tätig, bevor neugebildete, wertvolle Inhaltsstoffe die Oberhand gewinnen.

Ährengetreide mit einer langen Vegetationszeit wie Gerste, Weizen, Dinkel und Roggen sind schwerer verdaulich und werden mit Vorteil eingeweicht.

Für Kolben- und Rispen-Getreide mit einer kurzen Vegetationszeit wie Hafer, Hirse, Reis, Mais, Buchweizen sowie Amaranth und Quinoa kann das Einweichen entfallen, da diese Getreide leichter verdaulich sind.

Das Einweichen von Schrot verbessert die Bindefähigkeit.

Getreide kochen

Getreide wird mit dem kalten Einweichwasser aufgesetzt und zugedeckt mit geringer Wärme schonend gekocht, damit das schonende Garen im Dampf optimal genutzt werden kann.

Je nach Getreidesorte, Feuchtigkeit und Einweichzeit ist die Wassermenge zu variieren.

Die Kochzeit von Getreide soll nicht mehr als 30 Minuten betragen, da sonst das Vitamin B1 zu stark zerstört wird.

Getreidegerichte mit Milch sind für empfindliche Menschen besser verträglich, wenn die Milch erst zum Nachquellen zugegeben wird.

Nachquellen

Durch Nachquellen des Getreides an der Wärme nutzen wir die Dampfwirkung zum besseren Aufschliessen des Getreides aus. Dies reduziert die Kochzeit, macht das Getreide besonders locker und für empfindliche Menschen besser verträglich.

Verträglichkeit

Die Getreideverträglichkeit hängt von der Zubereitungsart sowie vom gründlichen Kauen ab. Durch Würzen kann die Bekömmlichkeit verbessert werden.

Leicht verdauliche Getreide wie Grünkern, Hafer, Hirse, Mais, Reis sowie Flocken, Schrot oder Mehle, unterstützen eine langsame Gewöhnung.

Ungünstig wirken verschiedene Getreidespeisen zur gleichen Mahlzeit. Ausser es sind Kombinationen, die sich gut ergänzen.

Die Bedeutung von Gemüse

Nach Ulla Baumann, Essen Sie sich gesund mit bedarfsorientierter Ernährung

Einer der wichtigsten Punkte in der Ernährung ist die schonende Zubereitung von Gemüse ganz ohne Zugabe von Wasser.

Durch schonendes Garen werden die **Vitamine** (B2, Carotine) und Mineralstoffe (**Magnesium**) besser erhalten. Dies ist eine altbekannte, aber durchaus nicht die wichtigste Tatsache.

Viel entscheidender ist, dass die Zellulose nicht durch falsche Zubereitungsart geschädigt oder zerstört wird.

Jahrelange Erfahrungen, schon von Rudolf Müller und auch von Annemarie Schropp, haben gezeigt, dass über kurz oder lang eine Störung der gesunden Darmflora entsteht, wenn Gemüse gegessen wird, das nicht ganz ohne Wasser gegart wurde.

Viele kleinere und grössere Beschwerden sind allein dadurch verschwunden, dass diese **Zubereitungsart für Gemüse ohne Wasser**, aber mit Zugabe von Salz und Fett, **über längere Zeit** konsequent durchgeführt wurde. Schon eine einzige Mahlzeit aus dem Dampfkochtopf oder Mikrowelle etc. kann die Darmflora für etwa 3 Tage stören. Wenn dann noch die Magensäure zu schwach ist und dadurch die **Bakterien** nicht genügend vernichtet werden, ist eine Infektion schwer aufzuhalten.

Im rohen Gemüse bleibt zwar die **Zellulose** optimal erhalten, bei den meisten Menschen ist jedoch die Magensäure zu schwach, um rohes Gemüse richtig verdauen zu können. Die Mineralstoffe und Vitamine können nur ungenügend aufgelöst, die fettlöslichen Vitamine nicht aufgenommen werden.

Rohes Gemüse ist also nicht die optimale Alternative zum Kochen. In jedem **tiefgekühlten**, im **konservierten** (Büchsen), im **Mikrowellenherd**, im **Dampfkochtopf**, im **Steamer**, auf dem Gitter im **Dampf** zubereiteten oder mit (nur ganz wenig) **Wasser** gekochten oder gedämpften, im lange **warm gehaltenen** oder **aufgewärmten Gemüse** ist die Zellulose verändert.

Faserstoffe (Zellulose, Ballaststoffe) sind im oberen Verdauungstrakt wichtig, weil sie mit ihrem Volumen die Verdauungsbewegung anregen und zugleich ein gewisses Sättigungsgefühl erzeugen.

Gute Faserstoffe (Zellulose) werden von den Enzymen im oberen Verdauungstrakt nicht angegriffen, sollten also den ganzen Dünndarm unzerstört passieren und erst im Dickdarm den Darmbakterien als Nahrung dienen. Viele Stoffe aus der normalen Verdauung, die nicht mehr gebraucht werden, und auch Giftstoffe, die eigentlich nicht in den Organismus gehören, werden von diesen Faserstoffen mitgeführt und abtransportiert. Die Darmbakterien im Dickdarm sind dann in der Lage, einen Teil der Kohlenhydrate aus diesen Faserstoffen abzuspalten und sich damit zu vermehren. Dies ergibt eine gesunde Darmflora. Mit einer gesunden Darmflora ist es möglich, viele Mineralstoffe und Vitamine - vor allem aber **Vit. B12** und **Folsäure** - im untersten Abschnitt des Dickdarms zurückzugewinnen und zum Teil auch neu zu bilden.

Wenn die Zellulose durch ungeeignete Zubereitungsart verändert wurde, zerfällt sie schon im Dünndarm zu regelrechten **Ballaststoffen**, die dann nicht mehr in der Lage sind, Giftstoffe zu binden und so den Darm zu reinigen. Es entsteht Gärung, und der Darm erschlafft.

Wenn der **Darm** seine Funktion nicht optimal erfüllen kann, wird - durch die vermehrt zu leistende Entgiftungsfunktion - die **Leber** überlastet. Bei Gärung entsteht - auch im Darm - recht viel **Alkohol**, und dieser ist nicht von der besten Sorte. Dieser Alkohol muss dann von der Leber abgebaut werden.

Die Haut kann zur Not einen Teil der **Entgiftungsfunktionen** übernehmen, wenn die Entgiftungsorgane (Darm, Leber) überlastet sind. Das äussert sich oft in Form von unangenehmen Gerüchen, Juckreiz, Ausschlägen und Pickeln. So erstaunt es eigentlich nicht, dass Neurodermitiker sehr empfindlich auf verkochtes Gemüse und überhaupt auf die Ernährung reagieren.

Blähungen und Erschlaffung des Darmes führen sehr schnell zu **Mangelercheinungen** „bei gedecktem Tisch“, zu **Müdigkeit** und zu **Abwehrschwäche** gegenüber vielen möglichen Erregern. Dies wird aber leider meistens nicht als Verdauungsstörung wahrgenommen, denn ein gestörter Darm verursacht in der Regel keine Schmerzen. Wenn es wirklich schmerzt, ist es schon fast zu spät.

Zu erwähnen sei hier noch, dass auch die Denktätigkeit bei gestörter Darmfunktion beeinträchtigt wird. Oft ist dies das einzige Zeichen. Viele Kinder sind in der Schule den Anforderungen zusehends besser gewachsen nach der Umstellung auf schonend gegartes Gemüse und etwas mehr Zink in der Kost. Sie essen das Gemüse auch lieber, wenn es schonend gegart wurde, denn es schmeckt wirklich besser.

Gemüsezubereitung

Für die Gemüsezubereitung gelten folgende Empfehlungen:

- *Gemüse ohne Wasser mit Öl, Butter oder Säulifett und Salz garen.*
- *Gemüse nicht zu weich dämpfen.*
- *Gemüse nicht aufwärmen.*
- *Gemüse nicht lange bei Zimmertemperatur herum stehen lassen.*
- *Gemüse nicht tiefkühlen (ausser grünen Erbsen).*
- *Gemüse nicht im Mikrowellenherd, im Dampfkochtopf oder im Steamer zubereiten.*
- *Am Abend sollen zum Gemüse genügend Kohlenhydrate gegessen werden (individuell).*

Wichtig:

Wird das Gemüse nicht nach diesen Empfehlungen zubereitet, kann es zu Verdauungsstörungen und Blähungen führen.

Wieviel des „beruhigenden Gemüses“ vertragen wird, ist individuell anzupassen.

Im Sommer vertragen wir mehr Gemüse, Salat und Früchte als im Winter.

Schenken Sie der Verdauung grosse Aufmerksamkeit!

Natrium - Kalium - Gleichgewicht beachten

aktivierend, wärmend, anregend, austrocknend

Vit. D
Calcium:

Sonne, Speck, Schweinefett, fetter Fisch, Fischöl, Pflanzenöl, Ei, Hartkäse, Fleisch

Zn
Zink:

Samen, Gerste, weisse Bohnen, Blumenkohl, Zucchini, Rindfleisch, Haferflocken mit Milch, Haselnüsse

< < < **Mangan** > > >

Gelbe Suppenerbsen, Rotkraut, Auberginen, Vollreis, Datteln, Marroni, Schokolade, Kakao, Heidelbeeren, Brombeeren

B5
Pantothensäure

Haferflocken, Hülsenfrüchte, Bio-Pop-Corn, Nüsse, Kalbfleisch, Rindfleisch

B6
Vitamin B6:

Hülsenfrüchte, z.B. saure Linsen, Gerste, Mais, Hefe, Vollreis, Gemüse, grüne Bohnen

B1
Vitamin B1:

Getreide, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Hefe, Nüsse, Schweinefleisch

Jede Mahlzeit sollte Aktivierendes und Regenerierendes enthalten

Natrium - Kalium - Gleichgewicht beachten

regenerierend, kühlend, beruhigend, feucht machend

Kupfer:

Randen, grüne Erbsen, Obst, Himbeeren, Gurken, Kokosnuss

**B2
Vitamin B2:**

Yoghurt, Quark, grüne Salate, Gemüse-Mais (Kolben oder aus der Dose), Zwetschgen, Kefir, Pilze, Kastanien

**B3
Niacin:**

rohe Champignons, Fenchel, Tomaten, rote Peperoni, Broccoli, Avocados, Kartoffeln, Fisch / Thon, Rahm, Pfirsiche, Grünkohl, Bananen

**A
Vitamin A:**

Karotten (Achtung Chrom), rote Peperoni, Leber, Kirschen, Aprikosen, Mangold, rote, gelbe und grüne Gemüse und Früchte

**Mg
Magnesium:**

Gemüse, Kohlrabi, Fenchel, grüne Blattsalate, Kakao

**Fol
Folsäure:**

Blattgrün, Spinat, Mangold, Randen, Gurken, Fenchel

Jede Mahlzeit sollte Aktivierendes und Regenerierendes enthalten

Nahrungsmittel mit therapeutischer Wirkung

Vitamine

Vitamin A	A	Karotten, (Achtung Chrom!), Kirschen, Aprikosen, Mangold, Leber, rote Peperoni, rote, gelbe und grüne Gemüse und Früchte
Vitamin B1	B1	Hülsenfrüchte, Vollgetreide, Hefe, Nüsse, Schweinefleisch
Vitamin B2	B2	Joghurt, Quark, Kefir, Zuckermais aus der Dose, Dörrzwetschgen, grüne Salate, Pilze, Kastanien
Niacin	B3	rohe Champignons, Avocados, rote Peperoni, Fisch, Thon, Grünkohl, Pfirsiche, Bananen, Rahm, Schalenkartoffeln
Pantothensäure	B5	Haferflocken, Hülsenfrüchte, Bio-Popcorn, Nüsse, Rindfleisch
Vitamin B6	B6	Linsen, Gerste, Mais, Hefe, Vollreis, Gemüse, Obst
Vitamin B12	B12	Fleisch, vorallem Tartar, Leber, Fisch, fermentierte Nahrungsmittel, Spirulina (für Vegetarier)
Vitamin C	C	Grapefruits, Zitronen, Beeren, Sanddorn, Cassis, Hagebutten
Vitamin D	D	Sonnenbestrahlung! Speck, fetter Fisch, Ei, durchgezogenes Fleisch, Pilze
Folsäure	Fol	Blattgrün, Spinat, Mangold, Randen, Gurken, Fenchel

Mineralstoffe

Calcium	Ca	Milchprodukte (besonders Hartkäse), Eier, einzelne Pflanzenstrukturen
Chrom	Cr	Karotten, rote Peperoni, Äpfel, Aprikosen, Kiwi, Sesam, Orangen, Ananas, Feigen, Datteln, Spinat, Erdbeeren, rote Johannisbeeren, Himbeeren, Melonen, Kürbisse, Hirse, brauner Rohrzucker, Melasse, Honig, trop. Früchte wie Mango, Papaya usw., wenig Chrom: Tomaten und Broccoli
Eisen	Fe	dunkelgrüne Salate, Fleisch, Eigelb, Leber, Linsen
Fluor	F	lang gezogener Schwarztee, Buchweizen, Roggen, Soja
Jod	J	Meerfisch, Algen, Meersalz
Kalium	K	Sauermilchprodukte und Obst. Am kaliumwirksamsten sind (da sie wenig Vitamin C enthalten): Äpfel, Apfelmilch, Birnen, Trauben, Melonen, Kirschen, Bananen, alle Obst- und Gemüsesäfte, Wein, Bier, Joghurt, Quark
Kobalt	Co	Sauerkirschen, Rotwein, Tomaten, Mais, dunkle Rosinen, grüne Bohnen
Kupfer	Cu	Randen, grüne Erbsen, Himbeeren, Obst, Gurken, Kokosnuss
Magnesium	Mg	Gemüse, Kohlrabi, Fenchel, grüne Blattsalate, Gurke, Kakao

Mangan	Mn	Heidelbeeren, gelbe Erbsen, Rotkohl, Vollreis, Kichererbsen, Randen, Schwarztee, Datteln
Molybdän	Mo	Mohnsamens, Buchweizen, Rotkohl, grüne Erbsen, Leber, Muscheln,
Natrium	Na	Kochsalz, Meersalz
Phosphor	P	Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Schmelzkäse, Käse, Wurstwaren, Hefe, Nüsse
Schwefel	S	Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Kresse, Baum- und Haselnüsse, Ei
Selen	Se	rote und braune Bohnen, Gerste, Sellerie, Rettich
Zink	Zn	weisse Bohnen, Gerste, Blumenkohl, Rindfleisch, Haferflocken mit Milch, Haselnüsse
Silicium	Si	Hirse, Getreide, besonders Gerste, Erdbeeren, Bier

Aminosäuren

Arginin	Arg	Buchweizen, Hülsenfrüchte, Hasel- und Cashew-Nüsse
Cystein	Cys	Ei, Schalentiere (Krebse), Gelatine, Seezunge, Paranuss
Histidin	His	Käse, Schmelzkäse, Nüsse
Isoleucin	Iso	Pouletschenkel, Forellenfilet
Leucin	Leu	Hafer, Hirse (Getreide allgemein), Hülsenfrüchte
Lysin	Lys	frische Milch, fette Fische, Ölsardinen
Methionin	Met	Magerquark, Käse, allgemein Milchprodukte
Phenylalanin	Phe	Soja, Hülsenfrüchte
Threonin	Thr	Hirse
Tyrosin	Tyr	Maisgriess
Tryptophan	Try	Pouletschenkel, Kalbfleisch, Austern, Cashewnüsse, grüne Bohnen
Valin	Val	Kalbfleisch, Flundern, Meerfisch

Fettsäuren

Arachidonsäure	Ara	Erdnussbutter, Schaffett
Linolensäure	Lie	kaltgepresste Öle, Leinsamen
Linolsäure	Lio	kaltgepresste Öle, Leinsamen
Omega-3-Fisch Fettsäuren		Fischöl, generell in fettem Fisch

***Gesundheit erleben die Menschen von den Göttern;
dass es aber in ihrer Hand liegt,
diese zu bewahren, daran denken sie nicht***

Demokrit, ca. 400 v. Ch.

Das gesunde Morgenessen

Allgemeines:

In einem süssen Frühstück fehlt das Natrium, deshalb ist die elektrische Spannung der Zellmembranen nicht gewährleistet. Folge: Die Hirnzellen sind nicht stressfähig und können die Nervenreize nicht optimal aufnehmen.

Wird das Blut mit Kalium überladen (beachte: Milch enthält so viel Kalium wie Fruchtsäfte), wird Natrium aus dem Blut in die Gewebezellen verdrängt und führt dort zu Wasseransammlung (siehe auch Natrium - Kalium - Gleichgewicht).

Morgendlicher Natriummangel kann zu Kreislaufschwäche, Benommenheit, Verstimmungen und Konzentrationsschwäche führen. Kinder zappeln herum, um wach zu bleiben. Die Reaktion auf ein kaliumreiches Frühstück hängt von der Nebennierenfunktion, d.h. von genügend Nebennierenhormonen ab. Jugendliche vertragen ein kaliumreiches Frühstück eher, weil ihre Nebennieren meist gut arbeiten. Je erschöpfter die Nebennieren sind und je grösser der Eisenmangel ist (und je belasteter die Leber ist), umso stärker ist die Reaktion auf ein kaliumhaltiges Frühstück.

Zu viel Kohlenhydrate morgens führen zu starker Insulinausschüttung und können zum Anlass einer Hyperglykämie (Überzuckerung) werden.

Einwände gegen das Morgenmüesli

Zur Verdauung der Kohlenhydrate ist Natrium notwendig. Unverdaute Kohlenhydrate ziehen im Dünndarm Wasser an und bewirken so Durchfall oder weichen Müeslistuhl kurz nach dem Morgenessen. Vitamine und Mineralstoffe können so nicht resorbiert werden. Bei älteren Menschen kann dieses zusätzliche Wasser im Darm (1-2 Lt.) zu einem Herzinfarkt führen. Morgens ist als ein salziges Frühstück wichtig (Natrium).

Phytinsäure im Hafer und im frischgeschroteten Getreide vermindert unter anderem die Aufnahme von Calcium (und Eisen) und kann so mit der Zeit zu Rachitis führen. Phytinsäure macht auch Eiweiss unverdaulich und blockiert die Verdauungsenzyme.

Kalium (Früchte, Milch in zu grosser Menge) kann die Ursache zu Benommenheit und Stirnkopfschmerzen sein.

Nach einem Müesli ist man satt und hat daher keine Lust mehr auf Käse oder Fleisch.
Folge: Natriummangel.

Es ist zu beachten:

Schwarztee: 1KL Schwarzteeblätter mit knapp siedendem Wasser übergiessen, nur 15 Sek. ziehen lassen. Dieser Tee wirkt sehr anregend auf die Magen- und Nebennierentätigkeit. Lässt man Schwarztee lange ziehen werden Fluor und Gerbsäure gelöst und der Tee wirkt weniger anregend. Zuviel Schwarztee (Fluor & Gerbsäure) behindern die Vit. A- und auch die Eisenaufnahme. Ein Vit. A-Mangel führt zu rauher und trockener Haut.

Zum Frühstück sind deshalb eher (je nach Bedarf) verschiedene anregende Kräuter-tees oder Wasser zu empfehlen.

Pfefferminze- oder Kamillentee sind zum Frühstück nicht geeignet, denn sie wirken dämpfend auf die Magensäurebildung.

Kaffee: Eine Tasse starker Kaffee oder ein Espresso regen den Kreislauf an. Zuviel Kaffee oder Schwarztee führen zu Überaktivität des Stoffwechsels und damit zur Übersäuerung. Wenn Sie hier und da einen Espresso benötigen, sollte er nie auf nüchternen Magen getrunken werden. Verträglichkeit individuell!

Dunkelgrüner, evtl. bitterer Salat enthält Eisen und Folsäure. Für eine optimale Magensäurebildung ist genügend Eisen wichtig. Die Folsäure regt den Eiweissstoffwechsel und damit den Hirnstoffwechsel an und unterstützt die Eisenaufnahme. Die Bitterstoffe im Salat wirken günstig bei Leberproblemen.

Zum Frühstück gehört daher ein grünes Salatblatt.

Achtung: Verträglichkeit berücksichtigen, da individuell.

Zitronen oder Grapefruit: beide Früchte liefern Vit.C. Vit. C begünstigt die Eisenaufnahme und wirkt Nebennierenaktivierend. Zudem wird durch einige Tropfen Zitronensaft oder einige Schnitze Grapefruit die Magentätigkeit angeregt. Bei gewissen Befindensstörungen (Rheuma, Hautproblemen), sollte unbedingt die individuelle Verträglichkeit berücksichtigt werden. Andere Früchte sollten zum Frühstück wegen ihrem hohen Gehalt an Kalium und Chrom gemieden werden.

Randen: enthalten Kupfer, der für die Sauerstoffversorgung der Zellen wichtig ist. Randen wirken aber kreislaufdämpfend und sollten daher, vor allem von Frauen, nicht in grossen Mengen gegessen werden. Randen ab und zu zu einem kräftigen Frühstück gegessen sind für viele Menschen verträglicher als zur übrigen Tageszeit.

Dosis: ca. 1KL Randensalat zu Ei, Käse oder zu gebratenen Linsen.

Beispiele für das geeignete Frühstück:

Getränke

- Wasser
- hier und da eine Tasse Schwarztee
- im Wechsel verschiedene Kräutertees: Lindenblüten, Rosmarin, Basilikum, Goldrute, Odermennig usw.
- Frischmilch nur bei Verträglichkeit und möglichst ohne Kakao

Butterbrot mit Käse, Fleisch & Fisch

Brot: (möglichst vom Vortag) Brotscheiben evtl. 5 Min. bei 200°C toasten

Butter: möglichst Käsereibutter verwenden (enthält keine Weichmacher)

Käse: Hart- oder Weichkäse (zu Hartkäse immer 1KL Randen essen)

Fleisch: Schinken, Speck, Aufschnitt, Truten- oder Pouletfleisch, Kalbfleisch, kalter Braten oder Siedfleisch (fein geschnitten)

Fisch: Lachs, geräucherte Makrele oder Forelle (im Winter besonders wichtig wegen dem Vit. D)

Salatblatt mit Zitronensaft & Salz

Ein möglichst dunkelgrünes Salatblatt (Eisen und Folsäure) und eine Prise Salz mit einigen Tropfen Zitronensaft regen den Magen an.
(passt sehr gut zwischen Butterbrot und Fleisch)

Eine Käse-, Fisch- oder Fleischplatte kann mit Salatblättern, Essiggurken, Petersilie, Zitrone, Grapefruit, Cashewnüssen usw. garniert werden.

Eier-Varianten

- Rührei
- weichgekochtes Ei
- hart gekochte Eischeiben
- Spiegelei (mit Cayennepfeffer, Curry oder Paprika gewürzt)
- Omelette

Zu Eierspeisen immer 1-2KL Randen!

Linsen mit Rührei

Für 4 Personen

100-150g braune Linsen

über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Wasser abgiessen, Linsen in Bratpfanne geben, knapp mit Wasser bedeckt aufkochen, auf kleiner Stufe höchstens 5 Min. köcheln, Garprobe

Salz
wenig Butter

würzen
dazugeben, Linsen in Schüssel geben, zudecken

Rührei:

wenig Butter
2-3 Eier

in derselben Pfanne schmelzen
verquirlen, dazugeben, unter Rühren erhitzen, bis die Masse stockt, aber noch feucht ist

4 Scheiben Schinken

in Würfel schneiden, zugeben

Salz

würzen
Rührei und Linsen auf Teller verteilen

4KL Randensalat

dazu servieren

Tipp:

Linsen mit Rührei ist zusammen mit Brot ein ideales Frühstück.

Randen machen Eier und Käse verträglicher.

Die Wirkung eines solchen Frühstücks ist sehr ausgewogen.

Achtung:

Wer sich an ein solches Frühstück noch nicht gewohnt ist, beginnt mit ganz kleinen Mengen!

Nicht mehr als 1-2mal pro Woche essen!

Saure Linsen:

Eine grössere Menge Linsen zubereiten und die Resten mit wenig Essig übergiessen und in einem geeigneten Gefäss im Kühlschrank aufbewahren. Jeweils zum Frühstück 1 Esslöffel davon essen.

Wichtig: *Bei Erkältung dürfen saure Linsen nicht gegessen werden, da sie sehr kühlend wirken!*

Omelette soufflée

Für 4 Personen

4 Eiweiss
1 Prise Salz

zusammen sehr steif schlagen

4 Eigelb

vorsichtig darunter ziehen

wenig Butter

in einer Bratpfanne schmelzen
¼ der Masse in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe fest werden lassen

4EL gekochte Linsen

1 EL davon auf die Hälfte der der Omelette verteilen und den Rest darüber schlagen
Nun die anderen Omeletten backen

Servieren:

Zu einem dunkelgrünen Blatt Salat und Toastbrot morgens. Geeignet zum Einführen von Linsen zum Frühstück. Begeistert nicht nur Kinder.

Eingemachte Randen

Für 10-15 Gläser

3,5kg Randen

in wenig Wasser knapp weich kochen (je nach Grösse 40-60 Min.)
Randen etwas auskühlen lassen
in 1cm grosse Würfel schneiden

Sud:

1,5-2Lt. Wasser
5dl Essig
evtl. 5dl Weisswein
7EL Salz
ca. 200-300g Zucker
2KL Pfefferkörner
10 Nelken
10 Lorbeerblätter
1KL Ingwer

zusammen aufkochen, 10-15 Min. köcheln lassen, absieben

Randen portionenweise in den Sud geben, umrühren und nochmals aufkochen.
Randen in die vorbereiteten Gläser füllen und mit kochendem Sud knapp bedecken.
Glasrand gut reinigen und mit Deckel verschliessen.

Ruchbrot

Vorteig (Hebel):

10-20g Hefe
1/3KL Honig
1KL Malz
3EL Wasser, handwarm
5EL Mehl

alles zu einem weichen Teig vermischen, an der Wärme zugedeckt 20 Min. bis 1 Std. zugedeckt gehen lassen oder über Nacht im Kühlschrank

Brotteig:

1kg Ruchmehl
3KL Salz

in eine Schüssel geben
am Rand verteilen

Vorteig (Hebel)
6dl Wasser

in die Mitte geben
Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren, Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist

Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen. Zwei grosse Brote formen. Auf ein vorbereitetes Blech geben und nochmals eine halbe Stunde aufgehen lassen.

Backen:

Ca. 30-40 Min. im auf 200°C vorgeheizten Ofen.

Bedenken Sie:

Sollte das proteinreiche und noch ungewohnte Frühstück schwer aufliegen, kann der Magen angeregt werden mit:

- 1-2KL Zitronensaft mit wenig Wasser
- oder einem Stück kandierten Ingwer
- **oder Kalmuswurzel und Bitterorangenschale zu gleichen Teilen gehackt:**
1KL in 1dl Wasser über Nacht einlegen. vor jedem Essen einen Schluck des Wassers trinken. Die Würfelchen können am Abend gekaut oder weggeworfen werden.
- oder Mischung in Cointreau, Grandmarnier oder Bio-Rotwein einlegen und vor oder nach dem Essen etwas davon kauen. (In einem Glas aufbewahrt ist es lange haltbar).
- **oder einer Messerspitze aus folgender Mischung:**
*1KL Salz
1KL getrockneter und geriebener Salbei
1KL getrockneter und geriebener Rosmarin
1EL Edelhefeflocken
1EL geriebener Parmesankäse*

*Diese Mischung in einem Verschlussgläschen im Kühlschrank aufbewahren. Der Parmesankäse den übrigen Zutaten täglich frisch begeben.
Diese Mischung eignet sich gut zu Quark oder Butterbrot oder zum würzen von rohen Salaten.*

Bei Magen- oder Darmproblemen sollte das Brot immer getoastet werden. Dann kein Vollkornbrot!

Für Menschen, die lange vegetarisch gelebt oder Leberprobleme haben, hat sich in der Anfangsphase etwas Poulet oder Kalbfleisch bewährt.

Wenn sich bei der Umstellung auf ein anregendes, proteinhaltiges Frühstück am Morgen nur ein kleiner Hunger meldet, soll auch das „Sandwich“ klein sein. Die Portionengrösse sollte immer der individuellen Verdauungskraft angepasst werden. Später stellt sich der Hunger nach einem richtig gewählten Nachtessen von alleine ein.

Vormittag

Am Vormittag sind kleine Mengen von Vitamin B2-haltigen Nahrungsmitteln empfehlenswert. Vitamin B2 ist für eine gute Sauerstoffverwertung im Gewebe, zusammen mit Kupfer in Randen und Mangan in Linsen, notwendig. Bei einer schlechten Sauerstoffverwertung im Gewebe bildet sich im Muskelstoffwechsel zuviel Milchsäure, was zu Muskelkater und Rheumaschmerzen im Bindegewebe führen kann.

Als Vitamin B2-Spender eignen sich möglichst gesalzene Milchprodukte in kleinen Mengen.

Zum Beispiel:

- wenig Joghurt nature evtl. mit Preiselbeer-, Heidelbeer- oder Brombeerkonfitüre und dazu einige Salzstangen
- Sandwich mit Weichkäse, z.B. Cantadou, Bursin oder gesalzener Frischkäse
- Sandwich mit Schinken und Essiggurken
- ein kleines Glas gesalzene Buttermilch und Brot
- Butterstangen oder Laugenbrezel, Maiskörner aus der Dose
- Butterbrot mit Cenovis oder Vitam-Hefepaste
- ein kleines Glas Buttermilch und Sauerkirschen- oder Heidelbeersaft
- ein kleines Stück Brot und einige Nüsse (Cashewnüsse oder Mandeln)
- Butterbrot mit rohem Gemüse
- Butterbrot mit Mandelmus
- eine Tasse Gemüsebouillon

Bedenken Sie:

Gleichgewicht ist unser Ziel. Daraus ergibt sich die Frage: brauche ich im Moment mehr aktivierende und wärmebildende oder mehr beruhigende und kühlende NM?

Bei Befindensstörungen (z.B. Rheuma oder Neurodermitis sollte die Menge der Milchprodukte der individuellen Verträglichkeit angepasst werden).

Früchte sind sehr kaliumreich und können einen Salzverlust im Blut bewirken, was zu Stirnkopfschmerzen, Rückenschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten führen kann.

Süssigkeiten eignen sich nicht als Pausenverpflegung. Sie bewirken eine vermehrte Insulinausschüttung, die zu Blutzuckerabfall führt.

Süssigkeiten bewirken stets einen Vitamin B1-Mangel.

Eiweiss - Protein

Eiweissstoffe - Proteine (griechisch - erstrangig) sind die in den Zellen am häufigsten vorkommenden Makromoleküle. Man kennt inzwischen den vollständigen Aufbau von über 2000 Proteinen.

Tierische Proteine

Aus Ulla Baumann's Buch

Proteine (Eiweisse) kommen in der Natur überall vor. Wir finden sie sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Lebensmitteln.

Die tierischen Produkte enthalten jedoch sehr viel mehr (und konzentriertere) Proteine als die pflanzlichen. Auch ist das tierische Eiweiss dem menschlichen näher verwandt und kann deshalb einfacher verwertet werden. Pflanzliches Eiweiss finden wir im Getreide, in Nüssen und vor allem in Hülsenfrüchten. Eine Kombination von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ist günstig und erhöht die biologische Wertigkeit.

Wenn etwas im Magen liegen bleibt, wenn es noch zwei Stunden nach dem Essen sauer aufstösst, ist das ein Zeichen von zu schwacher Magensäure und nicht ein „zu saurer Magen“, wie irrtümlich oft angenommen wird. Wenn abends nach dem Essen (z.B. nach Milch, Joghurt, Käse) der Mageninhalt sauer die Speiseröhre hochkommt, war die Magensäure für diese Mahlzeit um diese Zeit nicht genügend stark. Die Magensäure sollte dann besser angeregt, als mit Säurebindern noch mehr gedämpft werden. Der Magen arbeitet morgens zwischen 7.00 und 9.00 Uhr am besten (siehe Organuhr). Er ist vorwiegend für die Verdauung von Eiweiss verantwortlich.

Sehr gut lagerfähig ist die schwefelige Aminosäure Methionin, die vor allem in Milchprodukten vorkommt. Bei einseitiger Ernährung mit viel Milchprodukten entsteht durch Methionin-Überschuss verschlacktes Bindegewebe. Auch die Allergiebereitschaft wird erhöht. In der konservierten Milch ist das Lysin zerstört und nur noch Methionin wirksam. Auch Hartkäse und Quark haben eine einseitig starke Methioninwirkung.

Milch war früher ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Seit sie aber mit allen erdenklichen technischen Mitteln haltbar und „konsumfähig“ gemacht wird, wirkt sie eher schädlich.

Unverdünnte (frische) Milch ist genau richtig für Kälber, die sehr schnell wachsen und nicht viel denken müssen. Für den Menschen sollte Milch erstens frisch sein, dann zweitens mit Wasser verdünnt und für Säuglinge und Kleinkinder unbedingt mit Kohlenhydraten und einer Prise Salz angereichert werden. Der hohe Gehalt an Kalium in der Milch wirkt, vor allem morgens, ungünstig.

Pflanzliche Proteine

Pflanzliche Proteine sind vor allem in Hülsenfrüchten vorhanden.

Dazu gehören:

- alle getrockneten Bohnen (ausser grüne Bohnen)
- Sojabohnen
- grüne & gelbe Erbsen
- alle Linsen

Allgemeine Hinweise zu Hülsenfrüchten:

Für Hülsenfrüchte gilt: „Mässig aber regelmässig“!

Mengen für Hülsenfrucht-Rezepte:

Als Beilage für 4 Personen	100g Hülsenfrüchte
Als Hauptgericht für 4 Personen	200g Hülsenfrüchte

1Büchse Hülsenfrüchte (425g) entsprechen ca. 200g getrockneten Hülsenfrüchten.

Ideale traditionelle Hülsenfrucht-Kombinationen sind:

- Mais und Bohnen
- Reis, Curry und Linsen
- Weizen oder Hirse und Kichererbsen

Die wichtigsten Nährstoffe der Hülsenfrüchte:

(Die folgenden Nährstoffe sind in geringen Mengen auch in anderen Nahrungsmitteln enthalten).

Vitamin B1 (Thiamin): alle Hülsenfrüchte

Vitamin B1 wird auch im Darm (durch eine gesunde Darmflora) gebildet.
Zusammen mit Natrium und Magnesium wichtig für den Säureabbau.

Vitamin B1-Mangel verursacht:

- Sucht nach Süssem und Kaffee
- gerötetes Mittelgesicht
- fettige Haare
- Neigung zu Sonnenbrand und allgemein zu Entzündungen
- schlechtes Kurzzeitgedächtnis
- man schaut immer zurück in die Vergangenheit

Vitamin B6 (Piridoxin): Linsen

Wichtig für die Pantothersäure- und Magnesiumverwertung.

Wichtig für die Ammoniakentgiftung in der Leber.

Der Bedarf steigt bei Einnahme von viel tierischem Eiweiss, Kaffee oder der Pille und in der Schwangerschaft.

Macht grosszügig und fördert die innere Gelassenheit.

Vitamin B6 wird auch im Darm (durch eine gesunde Darmflora) gebildet.

Regt die Nebennieren an und ermöglicht dadurch eine bessere Wasserbindung.

Vitamin B6-Mangel verursacht:

- Verspannungen im Schultergürtel
- Übelkeit auf Reisen und in der Schwangerschaft
- Hautprobleme, besonders am Kinn
- man verträgt keine Kritik, fühlt sich leicht angegriffen und ist lärmempfindlich

Zink (Zn): weisse Bohnen

Die Zinkaufnahme ist abhängig von genügend Vitamin D.

Zinkreiche Organe sind: Augen, Bauchspeicheldrüse, Prostata.

Zink und Pantothensäure sind wichtig für unser Abwehrsystem und für die Wärmebildung.

Zink-Mangel verursacht:

-Schwierigkeiten im logisch- rationalen Denken

-kalte Kniescheiben, schmerzende Knie

-Lidrandentzündungen

-ev. Zusammensucken beim Einschlafen

-schlechte Wundheilung

Achtung:

Je mehr Getreide (vor allem Mais, Hafer, Hirse), Hülsenfrüchte oder Eier unsere Nahrung enthält und je grösser der Stress, umso mehr muss auf eine genügende Niacinaufnahme geachtet werden!

Niacin-Wirkung zeigen:

Champignons, Fenchel, Tomaten, Pilze, Avocados, Schalenkartoffeln, Pfirsiche, Fisch (Thon), Rahm, Weichkäse

Diätetische Hinweise:

Die Schalen der Hülsenfrüchte enthalten schwerverdauliche Zuckerarten, die Glykosine und Saponine. Diese bauen die Darmbakterien ab und erzeugen dadurch Darmgase. Durch Einweichen, Schaumentfernung beim Kochvorgang und Zugabe von je 1 KL Anis, Fenchel, Kümmel, Milchzucker und Koriander am Schluss des Kochprozesses, können diese unangenehmen Begleiterscheinungen weitgehend vermieden werden.

Hülsenfrüchte enthalten viel Faserstoffe, lebenswichtige Eiweisse, wenig Fett, wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen sowie die Vitamine A, B1, B2, B6 und Folsäure. Hülsenfrüchte sind also eine willkommene Ergänzung in der Vollwertküche, da das Getreide durch den Kochprozess das Schlüsselvitamin B1 verliert! (Folge von Vitamin B1-Mangel: allgemeine Übersäuerung, Neigung zu Entzündungen und Allergien)

Wer durch zu viel Süssigkeiten zu einem B1-Mangel gekommen ist, kann B1-Träger wie Vollgetreide oder Hülsenfrüchte nicht mehr vertragen! In diesem Fall muss, bevor man grössere Mengen Getreide oder Hülsenfrüchte einsetzt, zuerst der Niacin- und der Magnesiummangel behoben werden.

Wechselwirkungen von Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren

Mineralsalze:

Kalium	↔	Natrium
Calcium	↔	Magnesium + Phosphor (Zucker+Phytinsäure)
Chrom	↔	Molybdän + Zink
Eisen	↔	Fluor + Schwefel
Fluor	↔	Jod + (Vit. A)
Jod	↔	Fluor + Mangan
Cobalt	↔	Mangan
Kupfer	↔	Schwefel + Zink
Magnesium	↔	Calcium + Natrium
Mangan	↔	Cobalt + Zink + Jod
Molybdän	↔	Schwefel + Chrom
Natrium	↔	Kalium + Magnesium
Phosphor	↔	Zucker (evt. Magnesium)
Schwefel	↔	Kupfer + Selen + Molybdän
Selen	↔	Zink + Schwefel
Zink	↔	Selen + Kupfer + Mangan + Chrom

Vitamine fettlöslich:

Vitamin A	↔	Vit. D + Vit. C + Pantothensäure
Vitamin D	↔	Vit. A + Vit. B ₂ + Niacin
Vitamin E	↔	Vit. C + Vit. D + Vit. A
Vitamin K	↔	(Folsäure)

Vitamine wasserlöslich:

Vitamin C	↔	Pantothensäure + Niacin + Vit. A + Vit. D
Vitamin B ₁	↔	Vit. B ₂ + Niacin + Folsäure + (Zucker)
Vitamin B ₂	↔	Vit. B ₁ + Vit. D + Vit. E + Folsäure
Niacin	↔	Pantothensäure + Vit. C + Vit. B ₆ + Vit. B ₁₂ + (Leucin)
Pantothensäure	↔	Vit. C + Folsäure + Niacin + Vit. A + Vit. B ₆ + Vit. B ₁₂ (als Medikament)
Vitamin B ₆	↔	Pantothensäure + Niacin + Vit. A + (Magnesium)
Vitamin B ₁₂	↔	Folsäure + Pantothensäure
Folsäure	↔	Pantothensäure + Vit. B ₁ + Vit. B ₁₂

Aminosäuren:

Arginin	↔	Methionin + Lysin + Cystein
Cystein	↔	Lysin + Arginin + Methionin + (Selen)
Histidin	↔	Valin (Zink)
Isoleucin	↔	Threonin + Tyrosin + Leucin
Leucin	↔	Tryptophan + Lysin + Valin + (Niacin)
Lysin	↔	Cystein + Leucin + Tyrosin + Methionin
Methionin	↔	Arginin + Lysin + Tryptophan + Cystein
Phenylalanin	↔	Tryptophan
Threonin	↔	Tryptophan + Lysin + Isoleucin
Tryptophan	↔	Leucin + Tyrosin + Methionin
Tyrosin	↔	Tryptophan + Valin + Lysin
Valin	↔	Tyrosin + Leucin + Histidin

Wichtig ist, dass jeder Stoff mit seinem „Gegenüber“ (Gegenspieler) im Gleichgewicht steht. Nur wenn die Beziehungen unter den Stoffen ausbalanciert sind, kann der Stoffwechsel optimal funktionieren.

Die positiven oder negativen Einflüsse eines Stoffes werden nicht allein durch seine Anwesenheit bestimmt, sondern auch durch das Vorhandensein von anderen Stoffen. So kann der eine Stoff ohne den anderen nicht aufgenommen werden, oder ein „zuviel“ auf der einen Seite hindert oder dämpft die Wirkung der Gegenseite, respektive verlangt auch nach der Zufuhr des Gegenspielers.

Wieviel aber der einzelne Mensch von einem bestimmten Stoff benötigt, ist abhängig von der Konstitution, den Lebensumständen, dem Klima usw.

Lernen Sie sich selber zu beobachten!

Es gibt Stoffe, welche die Aufnahme von gewissen Vitaminen ermöglichen, im Übermass aber den Bedarf am entsprechenden Vitamin erhöhen:

- Mangan wird benötigt, damit Vit. B6 verwertet werden kann. Zuviel Mangan bringt Vit. B6-Mangel.
- Kupfer ermöglicht die Vit. B2-Aufnahme. Kupferüberschuss bringt Vit. B2-Mangel.
- Vit. B6 ist nötig um Pantothersäure zu verwerten; zuviel Vit. B6 (als Medikament oder in Form von sauren Linsen, in welchen die Pantothersäure zerstört ist, Vit. B6 aber erhalten ist) führt schnell zu Pantothersäuremangel.
- Die Aminosäure Leucin (vor allem im Vollgetreide) erhöht den Bedarf an Niacin drastisch. Dies ist bei Getreideessern, besonders bei Vegetariern mit schlechtem Niacinhaushalt, zu beachten.
- Anregende Nahrungsmittel wie Polenta, Linsen, Hirse oder Hafer (eine ganze Portion) sollten nicht am selben Tag kombiniert werden. Es könnte zu Niacinmangel führen. Beachte deshalb, dass obige anregende Nahrungsmittel stets mit Niacin kombiniert werden.

Das gesunde Mittagessen

Es ist zu beachten:

Vollgetreidegerichte sollten mit gedämpftem Gemüse oder mit Salat kombiniert werden. Auch Pilzgerichte und Pilz- oder Rahmsaucen eignen sich gut zu Vollgetreide oder Hülsenfrüchten, da Champignons und Rahm einen hohen **Niacingehalt** (Vit. B3) haben.

Wenn zu Vollgetreidegerichten oder Hülsenfrüchten Fleisch serviert wird, ist Fleisch von jungen Tieren zu empfehlen, z.B. Kalbfleisch, Poulet, Kaninchen oder Fisch. Gekochter Schinken enthält wie Kalbfleisch und Poulet **Tryptophan** (Aminosäure).

Tryptophan ist für die Regeneration und für den Niacinstoffwechsel wichtig.

Zu Fleisch, Kartoffeln und Salat, oder zu Fleisch, Gemüse und Salat essen wir mit Vorteil ein Stück Brot. Kartoffeln, Gemüse und Salat allein liefern zu wenig Kohlenhydrate, um eine Fleischmahlzeit zu verwerten. Ab Mittag sollten wir im Verhältnis zu den Eiweissen vermehrt Kohlenhydrate essen, damit der Körper Energiereserven anlegt. Beachten Sie aber, dass weisse Teigwaren und weisser Reis und Süssigkeiten zu Vit. B1-Mangel führen. Weisse Teigwaren, weisser Reis, hin und wieder weisses Brot oder auch einmal eine kleine Süssigkeit „liegen aber drin“, wenn regelmässig Hülsenfrüchte gegessen werden; denn Hülsenfrüchte sorgen für einen (kleinen) Vit. B1-Überschuss.

Bedenken Sie:

Patisserie, Fertigmuchen und Teigwaren, die mit Eipulver hergestellt werden, enthalten Oxicholesterine, die die Leber belasten und den Cholesterinspiegel hochtreiben.

Spicy nuts

½ frisches Eiweiss	in Schüssel verklopfen
1-2 KL Rohzucker	
½ KL Salz	
1 KL Paprika	
wenig Cayennepfeffer	zugeben, mischen
200g Nüsse, z. B. Mandeln, Baumnusskerne oder Cashewnüsse	beifügen, gut mischen Auf mit Backpapier belegtes Blech verteilen

Backen: Ofenmitte 180, 10-12 Min.
Haltbarkeit ca. 1 Woche

Tipp:

Fertige Nussmischung verwenden.

Anstelle von Paprika Curry verwenden.

Ideal als Apéronüsse oder als Mitbringsel schön verpackt.

Weisse Bohnen (als Beilage zu Salaten)

ca. 150g weisse Bohnen in genügend Wasser mindestens über Nacht einweichen, Wasser wegschütten und Bohnen in Pfanne geben

Bohnen mit frischem Wasser bedecken und auf grosser Stufe erhitzen, dann auf kleine Stufe zurückschalten und 20-30Min. köcheln lassen, Garprobe würzen

1 KL Salz
wenig getrockneter Basilikum
und Bohnenkraut
2-3EL Essig

zugeben
zugeben

Bohnen mit Wasser bedeckt in ein Schraubglas füllen, abkühlen lassen und als Salatbeilage verwenden.
Bohnen sind im Kühlschrank mindestens 10 Tage haltbar.

Tipp:

300g Weisse Bohnen einweichen und kochen. Die Hälfte nach der Salzzugabe wegnehmen und für ein anderes Bohnengericht verwenden.

Herbstsalat mit weissen Bohnen

Für 4 Personen

Verschiedene Blattsalate waschen, in Stücke reissen, auf Tellern anrichten

8 gedämpfte Champignons in Stücke schneiden, auf dem Salat verteilen

4-8KL weisse Bohnen darüberstreuen

evt. gehobelten Parmesan oder geröstete Kerne oder Nüsse darüberstreuen

Sauce:

2-3EL Apfelessig
4EL Öl
2EL Rahm
Evtl. ½ KL Senf
Salz, Pfeffer
gehackte frische Kräuter

alles mischen, über den Salat verteilen

Halbierter Chicorée mit Balsamico

Für 4 Personen

4 Stück Chicorée rüsten, halbieren, auf einen Teller legen mit der Schnittfläche nach oben

2-3EL kaltgepresstes Öl
2-3EL feiner Aceto Balsamico

auf die Hälften träufeln

1-2 KL Edelhefe-Gewürzmischung darüber streuen

Als Apéro oder Vorspeise servieren.
Eignet sich auch hie und da anstelle von Gemüse zum schnellen Z'nacht.

Meerrettichsuppe mit Fischfilet

Für 4-6 Personen

120g frischer Meerrettich	schälen und fein raffeln
30g Butter	in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze schmelzen, Meerrettich zugeben, leicht andämpfen
2EL Mehl	zugeben, dünsten
8dl Bouillon	
1,5dl Weisswein	ablöschen, unter ständigem Rühren aufkochen, auf kleiner Stufe 15 Min. köcheln lassen
2,5cl trockener Sherry	dann durch ein Sieb passieren
2dl Rahm	zugeben
Salz, Pfeffer, wenig Cayennepfeffer	würzen

Anrichten:

100g Fischfilet, z.B. Zander	
Forelle, Felchen	in feine Streifen schneiden, in vorgewärmte Teller verteilen
	die heisse Suppe darüber giessen

Mit Schlagrahm und einem Tymianzweig garnieren und sofort servieren.

Lachsfilets in Schnittlauchrahm

Für 4 Personen

600-700g Lachsfilets	z.B. Egli, Felchen, Forellen, Zander, Lachs evtl. entgräten
1EL Zitronensaft	Filets beträufeln
Kräutersalz, Pfeffer	Filets beidseitig würzen

Fischfilets in eine mit Butter eingefettete Gratinform legen.

Guss:

2dl Rahm	
½ KL Salz	
Pfeffer	
1 Bund Schnittlauch, geschnitten	alles gut mischen, über die Fischfilets giessen

Backen:

Im auf 200°C vorgeheizten Ofen 15-20Min. garen.

Tipp:

*Zu Fisch mit Rahmsauce sollte eine anregende Beilage serviert werden.
Zum Beispiel Reis mit roten Linsen oder Polenta.*

Pochierte Fischfilets an Weissweinsauce

Für 4 Personen

600-700g Fischfilets	z.B. Egli, Felchen, Forellen, Zander, Lachs evtl. entgräten
3dl Weisswein	in eine weite Pfanne geben
1 Zwiebel einige Kräuter z.B. Estragon, Petersilie, Dill, Kerbel, Zitronenthymian	hacken, zugeben zugeben, alles aufkochen, ca. 5 Min. köcheln lassen Hitze reduzieren, Fischfilets in die Flüssigkeit legen ca. 5 Min. pochieren (knapp unter dem Siedepunkt)

Fischfilets sind fertig, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt. Fische in der warmen Pfanne lassen, Flüssigkeit in eine kleine Pfanne absieben.

Weissweinsauce:

gesiebte Pochierflüssigkeit	auf 2dl einkochen
1-1 1/2dl Rahm	dazugiessen, aufkochen
1/2EL weiche Butter 1/2EL Mehl	beides mit einer Gabel gut vermischen, unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Flüssigkeit geben, 3-4Min. köcheln, bis die Sauce leicht sämig ist
1/2KL Salz Pfeffer einige Tropfen Zitronensaft 1EL gehackte Kräuter	Sauce würzen

Servieren: Fischfilets auf vorgewärmte Teller geben, Sauce darübergiessen, mit Kräutern oder Zitronenscheiben garnieren.

Tipp:

Polenta ist die ideale Beilage zu Fisch, weil Fisch sehr beruhigend ist und Polenta dagegen anregend.

Kartoffeln als Beilage zu Fisch ist nicht ideal, da beides sehr beruhigend wirkt.

Zartes Fleisch mit Getreiderösti & Zwiebelsauce

Für 4 Personen

Fleisch:

Gute Brat- oder Gusseisenpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

Hitzeprobe: Wenn 1 Tropfen Wasser nicht verzischt, sondern auf dem Boden der Pfanne hin- und herrollt, ist die Temperatur richtig.

4-8 Schweins- oder Kalbsplätzli ohne Fett anbraten, bis die Poren geschlossen sind

Kräutersalz

Pfeffer

Fleisch würzen

in eine Gratinform legen

In dem auf 80°C vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten garen.

Nach dieser Zeit den Backofen auf 60°C zurückschalten, wenn das Fleisch noch nicht angerichtet wird.

Getreiderösti:

kaltes Wasser

150g Getreide (z.B. Kruska)

in eine Schüssel geben

dazugeben, 6 Std. einweichen,

Wasser abgiessen

4dl Wasser

in eine Pfanne geben, mit dem Getreide aufkochen, 15-20 Min. köcheln lassen, nochmals 20-30 Min.

quellen lassen, gut abtropfen

2 Rüebli

1 weisses Rüebli
(Küttinger Karotte)
oder Pastinake

rüsten, an der Röstiraffel reiben, zum Getreide geben

würzen

Kräutersalz

10g Butter

in Bratpfanne schmelzen, Getreide braten wie Rösti

10g Butter

Salz

nach dem ersten Wenden dazugeben
abschmecken

Zwiebelsauce:

15g Butter

1 grosse Zwiebel

2dl Weisswein

1KL Bouillon

in Pfanne schmelzen

hacken, andämpfen

ablöschen, auf mittlerer Stufe ca.20 Min.
köcheln lassen, pürieren

1dl Rahm oder Doppelrahm

Salz, Pfeffer, Aromat

zugeben

abschmecken

Anstelle von Getreiderösti passt auch Reis mit Buchweizen sehr gut dazu.

Pouletbrüstchen mit Schaumweinsauce & Linsengemüse

Für 4 Personen

Linsen:

200g grüne Linsen

über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Wasser abgiessen, Linsen in Bratpfanne geben, knapp mit Wasser bedeckt aufkochen, auf kleiner Stufe höchstens 5 Min. köcheln, Garprobe
restliches Wasser abgiessen
würzen

1/2KL Salz

20g Butter

in Bratpfanne schmelzen

1 kleine Zwiebel
stellen

hacken, die Hälfte für die Sauce beiseite

evtl. 1 Knoblauchzehe
1 kleiner Lauchstängel

hacken
rüsten, in kleine Würfel schneiden, alles zur Butter geben, auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen, Linsen dazugeben, warmhalten

Salz, Pfeffer

wenn nötig wenig Bouillon nachgiessen
würzen

Pouletbrüstchen:

Backofen auf 70-80°C vorheizen

4 Pouletbrüstchen

Salz

Pouletbrüstchen würzen

Pfeffer

schneiden

1 Bund Schnittlauch

hacken, beides in Teller geben, Pouletbrüstchen darin wälzen, auf ein Siebeinsatz geben

2KL Zitronenthymian

1 1/2dl Hühnerbouillon

in grosser Pfanne aufkochen, Siebeinsatz darauf geben, 10-12 Min. über dem aufsteigenden Dampf garen

2dl Schaumwein

Im vorgewärmten Backofen nachziehen lassen

Schaumweinsauce:

10g Butter

in Pfanne schmelzen

Beiseite gestellte Zwiebel kurz dämpfen, den Sud beifügen, auf grosser Stufe auf 1dl einkochen lassen, evtl. sieben

1,5dl Rahm

1EL Senf

beifügen, kochen lassen, bis die Sauce cremig bindet

Salz, Pfeffer

würzen

1/2dl Schaumwein

kurz vor dem Servieren beifügen, aufschäumen lassen

Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pouletbrüstchen in 3-6 Teile schneiden und darauf verteilen. Mit Schaumweinsauce umgiessen.

Mousetorte mit Birnen

ergibt ca. 12 Stück
1 Springform von 28cm Ø

Biscuit:

6 Eier
180g Zucker
1 Prise Salz
2EL warmes Wasser

rühren, bis die Masse sehr hell und sehr schaumig ist

130g Mehl
20g Kakaopulver
30g geriebene dunkle Schokolade
oder Schokoladepulver
1KL Backpulver

dazusieben, mit dem Eischnee sorgfältig darunterziehen

Masse in eine mit Backtrennpapier belegte und am Rand gefettete und bemehlte Form geben.

Backen:

40-50 Min. in dem auf 180°C vorgeheizten Backofen.

Biscuit am Rand lösen, auf ein Küchengitter stürzen und auskühlen lassen.

Biskuit schneiden: Biskuit rundherum mit einem Brotmesser 1 – 2 mal 1cm tief einschneiden. Mit einem starken Faden einfädeln und vorsichtig gerade ziehen, bis das Biskuit überall geschnitten ist.

Die Hälfte des Biscuits zurücklegen in die mit Folie ausgelegte Form. Den Rest einpacken und tiefkühlen für eine andere Torte.

Birnen:

2dl Wasser
1 EL Zitronensaft
1 EL Zucker
1 Zimtstängel

in Pfanne geben aufkochen

4-6 Birnen

schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Pfanne geben, auf mittlerer Stufe 10-15 Min. weich kochen

Auf dem Biscuit verteilen, wenig Saft darüber träufeln.

Anstelle der frischen Birnen kann auch eine grosse Birnendose verwendet werden.

Dunkles Schoggimousse:

250g Qimiq

in eine Schüssel geben, mit dem Schwingbesen gut verrühren

250g dunkle Schokolade

im heissen Wasserbad schmelzen
Qimiq zugeben, gut verrühren

evtl. 2 EL Williams

darunterrühren, auskühlen lassen

3dl Rahm

schlagen, zugeben und vorsichtig mischen, auf dem Biscuit verteilen

kühlstellen für mindestens 2 Std.

Masse aus der Form nehmen, schneiden und auf Tellern anrichten.
Mit geschlagenem Rahm garnieren.

Schnelles Beereneis

Für 4 Personen

Glacé:

200g tiefgekühlte Beeren

in einen Mixbecher geben

200g Philadelphia nature

1dl kalter Rahm

2EL Zucker

1 Prise Salz

zugeben, 5 Min. warten, dann pürieren und sofort servieren

Knuspermischung:

1EL Haferflocken

1EL Mandelplättchen

1EL Zucker oder Honig

in Bratpfanne auf mittlerer Stufe rösten, bis der Zucker geschmolzen ist

Knuspermischung über das Glacé streuen und mit einigen Beeren garnieren.
Bei dieser Zubereitung kann man keine Kugeln formen, das Eis wird cremig.

Haferflocken mit Bananen und Sauerkirschen

Für 4 Personen

100-150g Haferflocken	in eine Pfanne geben
1 Prise Salz	dazugeben
Milch oder Rahm mit Wasser	soviel dazugeben, dass die Haferflocken knapp bedeckt sind
	auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Mischung lauwarm ist, Fingerprobe
1-2 Bananen	mit einer Gabel zerdrücken, daruntermischen
	Masse in 4 Dessertschalen verteilen
evtl. 2EL Sauerkirschen oder Heidelbeeren	darauf verteilen
wenig Zimt oder Kakaopulver	darüberstreuen, servieren

Tipp:

Haferflocken sind ein idealer Z'Vieri.

Bei Milchallergie oder Niacinmangel Milch durch Rahm und Wasser ersetzen.

Nachmittag

Für die Wärmebildung (besonders im Winter) 2-3 mal wöchentlich in Milch angewärmte Haferflocken. (Rezept siehe S. 48)

Gelbe Grapefruits 2-3 mal wöchentlich (im Sommer frische, reife Beere) als Vitamin C-Quelle, im Wechsel mit den Haferflocken. Wenn saure Früchte zu den Haferflocken gegeben werden, zerstört die Fruchtsäure die wärmende Pantothersäure.

Mögliche Zwischenmahlzeiten am Nachmittag:

- Butterbrot oder Salzstengeli mit einem Stück Frucht
- Butterbrot mit etwas Käse oder einigen Nüssen (je nach Verträglichkeit)
- Bio-Popcorn
- angewärmte Haferflocken
- Reiswaffeln mit Butter und wenig Salz
- usw.

Bei starkem Schwitzen (heissem Wetter, Sport, Sauna) verlieren wir viel Salz. Als Durstlöscher sind kaliumhaltige Flüssigkeiten wie Fruchtsäfte oder Milch nicht geeignet, da sie den Salzverlust nicht beheben können.

Geeignete Getränke:

- Bouillon, Wasser oder Tee zusammen mit etwas Salzgem.

Bedenken Sie:

Haferflocken sind wichtig für die Wärmebildung und stärken die Infektionsabwehr. Zuviel Haferflocken (besonders wenn sie morgens gegessen werden) können zu einem Vitamin A-Mangel führen, was die Infektionsanfälligkeit wieder erhöht (siehe blaues Blatt).

Wenn die angewärmten Haferflocken (1-3EL) schwer aufliegen, kann etwas Rahm dazugegeben werden (Niacin). Der Bedarf ist individuell!

Natrium - Kalium - Gleichgewicht

Hauptsächliche Nahrungsquellen für beide Elemente:

Natrium: Kochsalz
(wirkt wärmend)

Kalium: Gemüse, Obst, Salate, Milchprodukte
Am kaliumwirksamsten sind - da sie wenig Vitamin C enthalten
Äpfel, Apfelmilch, Birnen, Trauben, Melonen, Kirschen,
Bananen, alle Obst- und Gemüsesäfte, Wein, Bier, Milch,
Joghurt und Quark.
(wirkt dämpfend, kühlend)

Der Natriumbestand im menschlichen Körper beträgt etwa 70g, der Kaliumbestand etwa 170g. Rund die Hälfte des Natriums befindet sich in Blut und Gewebsflüssigkeit, also ausserhalb der Zellen. Kalium-, Chloridionen und andere Ionen haben die Aufgabe, den osmotischen Druck der Zellen aufrecht zu erhalten.

Kalium ist ausserdem wichtig für die Funktionen der Muskel- und Nervenzellen.

Ein weiteres Drittel des Natriumbestandes ist in den Knochen gespeichert, es kann bei Mangelzuständen wieder an das Blut abgegeben werden.

Veränderung des Natrium- bzw. Kaliumbestandes im Körper

Beim Schwitzen verliert der Körper Wasser, Natrium und Kalium. Die Folgen des starken Schwitzens, z.B. nach dem Fussballspiel oder bei grosser Hitze, können allgemeine Schwäche, Gewichtsverlust, Muskelkrämpfe und ein Absinken des Blutdrucks sein.

Wird nun reines Wasser getrunken, so wird dies schnell wieder mit dem Harn ausgeschieden. Wird dagegen Wasser mit Kochsalz & Mineralstoffen aufgenommen, so wird der Wasserverlust wieder ersetzt. Aus diesem Grund nehmen z.B. Sportler, die viel schwitzen, mineralstoffhaltige Getränke zu sich, um den Verlust auszugleichen.

Unser Organismus unterliegt, wie die Natur als Ganzes, einem Tagesrhythmus. Auf Anspannung und Leistungsdruck am Morgen folgt am Abend eine Phase der Entspannung und der Erholung. In der nächtlichen Ruhephase befindet sich das Kalium grösstenteils in den Zellen, während das Natrium im Blut Wasser bindet („Blutverdünnung“) und so das Blut strömungsfähig hält.

Während der aktiven Phase am Morgen wird das Kalium aus den Zellen verdrängt und zum Teil über das Blut ausgeschieden. Im Gegenzug tritt Natrium aus dem Blut in die Zellen über und macht sie sauer. **In der abendlichen (nächtlichen) Ruhephase muss das Natrium wieder aus den Zellen verdrängt werden. Diese Aufgabe übernimmt das Magnesium, das vor allem im Gemüse enthalten ist.**

So kann sich die Zelle regenerieren.

Für die heutigen Lebensgewohnheiten ist das Abendessen meist zu eiweissreich. Entweder wird schnell „quer durch den Kühlschranks“ aufgetischt oder man nimmt eine warme Hauptmahlzeit mit Fleisch und allen Beilagen zu sich. Tierisches Eiweiss wirkt aber, wie Alkohol und Kaffee, stoffwechselaktivierend. Die Zellen können sich so nicht regenerieren.

Beachten sie: damit das erwünschte Gleichgewicht zwischen Natrium und Kalium gewährleistet bleibt, sollten also kaliumreiche Mahlzeiten (z.B. Salat, Gemüse) bewusster gesalzen werden und sollten auch genügend Magnesium enthalten.

Auch zu Früchten immer ein paar Salzstengeli essen.

Die „Gegenspieler“ Kalium und Natrium

- Natrium bindet Wasser im Blut und bewirkt eine bessere Fließfähigkeit des Blutes.
 - Wenn die Zellen wegen Stoffwechselstörungen (z.B. Magnesiummangel oder Kaliumüberschuss) kein Kalium aufnehmen können, wird das Natrium vom Kalium aus dem Blut in die Zellen verdrängt.
 - Wenn genug Eisen vorhanden ist, kann überschüssiges Kalium aus dem Blut über die Nieren ausgeschieden werden.
 - Natriumreiche Zellen werden sauer und dadurch rheumatisch, entzündlich, allergisch und krampfbereit.
 - Nur die übersäuerten Zellen verkalken und lagern Schwefel ein.
 - Kalium bindet in den Zellen der Schleimhäute Wasser. Das kann zu Schleimhautschwellungen, Tränenfluss und Nasentröpfeln führen. Bei Eisenmangel oder Nebennierenschwäche, besonders bei Kindern, genügt oft schon ein Apfel oder eine Banane.
 - Natriummangel (Salzmangel) kann zu mangelnder Magensäurebildung und damit zu Verdauungsstörungen, zu Sekretstauungen der Bauchspeicheldrüse sowie vor allem nachts zu Verkrampfungen der Gallengänge führen.
 - Natrium ist das wichtigste Mineral zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts in der Zelle.
 - Natrium ist wichtig für die Eiweissynthese. Wachsende Organismen reagieren auf Natriummangel besonders empfindlich mit der Einstellung des Wachstums.
 - Ohne Natrium kann die Niere die harnpflichtigen Stoffe nur ungenügend ausscheiden. Bei Natriummangel behält die Niere das wenige, noch vorhandene Natrium zurück und bindet damit Wasser im Körper.
 - Natrium (Kochsalz) kann dann zu Problemen führen, wenn abends Magnesium und Vit. A aus pflanzlicher Nahrung fehlen. Fleisch und Käse (tierisches Eiweiss) abends hindern die Magnesiumaufnahme.
- Natrium - Mangelerscheinungen:**
- Äussere Zeichen: aufgequollene grau-blaue Gesichter, oft laufende Nase beim Essen oder in der Kälte. Im Winter häufig rote Nase hervorgerufen durch Darmstörungen.
 - Unverträglichkeit von Obst.
 - Neigung zu Schnupfen und Katarrh.

Die verwendete Darstellung des Stoffwechsels ist stark vereinfacht!

Öle / Fette

Empfehlungen für den Umgang mit Öl und Fett:

1. Bei Öl, Fett und Butter auf gute biologische Qualität achten. Zum Butterbrot morgens richtige Käsereibutter, keine Margarine verwenden.
2. Etwas Speck oder Fett vom Biosäuli am Morgen ist für Menschen mit Vit. D-Mangel im Winter natürlicher als ein Medikament.
Genügend an die Sonne gehen, ohne sich zu verbrennen. Eine zu starke Sonnenschutzcrème verhindert die Vit. D-Aufnahme.
3. Immer etwas Butter oder Fett zum Gemüse geben, vor allem abends. „Fett abends macht nicht fett“, wenn kein tierisches Eiweiss dazu gegessen wird.
4. Öfters zu Getreide eine schmackhafte Sauce mit Milchfett - Butter oder Rahm - servieren. Keine Saucen mit Käse abends, denn Eiweiss verhindert die Magnesium-Aufnahme.
5. Für die Salatsauce gutes, kaltgepresstes Sonnenblumen- oder Olivenöl verwenden.
6. Vor allem im Winter mit Maiskeim-, Distel- und anderen kaltgepressten Pflanzenölen (essentiellen Fettsäuren) bewusst sparsam umgehen, um Kreislaufstörungen zu vermeiden.
7. Maiskeimöl, Distelöl und kaltgepresstes Sonnenblumenöl nur in kleinen Flaschen verschlossen, kühl und dunkel lagern.
8. Mit Erdnussbutter, vor allem im Winter, ebenfalls sparen. Nur nachmittags oder abends verwenden, niemals morgens.
9. Auf frittierte Speisen (erhitzte Fette) weitgehend verzichten. Kein Fett oder Öl zum anbraten von Fleisch verwenden, sondern die Technik erlernen, wie man Fleisch ohne Fett anbraten kann.

Wochenplan

Datum	Morgen	Vor- mittag	Mittag	Nach- mittag	Abend	Extras
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

Mangelsymptome der Mineralstoffe und Vitamine

nach Elisabeth Styger

Natrium (Na)

- aufgequollene grau-blaue Gesichter
 - oft laufende Nase (beim Essen oder in der Kälte)
 - trockener Mund mit fädenziehendem Speichel
 - Blähungen durch Kohlenhydrate, Unverträglichkeit gegen Obst
 - Darmstörungen > rote Nase im Winter
 - Neigung zu Muskelkrämpfen
-
-

Kalium (K)

Alle Zeichen einer ungenügenden Regeneration:

- morgens nicht erholt sein
 - keine Energie für die Aktivitäten und Arbeiten während des Tages
 - aufkommende Übersäuerung und damit Anfälligkeit für Krankheiten
-
-

Vitamin D (Ergo-Cholecalciferol)

Calcium (Ca)

- wächserne, gelblich-bleiche Gesichtsfarbe, besonders Innenohr
 - unruhiger, oberflächlicher Schlaf mit Aufschrecken nachts, oft mit nach oben gelegten Armen
 - morgens nicht erholt und steif sein, schwer in Gang-kommen
 - Schlafsucht in Ruhestellung tagsüber
 - Einschlafen der Hände nachts
 - Verdauungsschwäche
 - Kreislaufschwäche
 - schlechte Wärmebildung
 - Blähungen nach Einnahme von beruhigenden Nahrungsmitteln (z.B. zuviel Gemüse)
 - auffallende allgemeine körperliche und seelische Leistungsschwäche
-
-

Zink

(Zn)

- Schwierigkeiten im logisch-, rationalen Denken (mathematische Fächer)
 - das Weisse im Auge ist bläulich
 - kalte Kniescheiben
 - Knieschmerzen bei Belastung
 - krumme Haltung
 - Infektanfälligkeit
 - Lidrandentzündungen
 - unreine Haut im hinteren Schulterdreieck
 - Zucken beim Einschlafen
 - Mühe haben, die Worte zu finden und sich kurz zu fassen
-
-

Vitamin B5

(Pantothensäure)

- allgemeine schlechte Wärmebildung, besonders an den Unterschenkeln und am Gesäss
 - rauhe Handrücken
 - kein Durchhaltevermögen
 - Empfindlichkeit, emotional nicht belastbar
 - häufige Neigung zu Erkältungen, Schnupfen, Halsweh, Ischias
 - Blasenschwäche
 - Rückenweh im Lendenwirbelbereich
-
-

Vitamin B6

(Pyridoxin)

- Verspannungen, Verkrampfungen im Schultergürtel
 - Übelkeit auf Reisen und in der Schwangerschaft
 - Neigung zu Aphten
 - oft Hautprobleme vor allem am Kinn
 - kein Selbstwertgefühl
 - Lärm wird nicht vertragen
-
-

Vitamin B1 (Thiamin)

- gerötetes Mittelgesicht (Schmetterlingsgesicht)
 - Sucht nach Süßem und Kaffee
 - Neigung zu Sonnenbrand und zu allgemeinen Entzündungen
 - vergrößerte Poren
 - seitlich am Nagelbett verhornte Haut (Hautsprissen)
 - fettige Haare
 - Muskelschwäche
 - Neigung zu Allergien
 - schlechtes Kurzzeitgedächtnis
 - Einschlafen der Glieder auf Druck
 - Brennen zwischen den Schulterblättern
 - man schaut immer zurück in die Vergangenheit
-
-

Eisen (Fe)

- schwache Magensäurebildung
 - Abneigung gegen Gemüse und allgemeine Appetitlosigkeit besonders bei Kindern
 - trockene Nasenschleimhäute und Nasenbluten vor allem nachts
 - öfters Bettnässen bei Kindern
 - häufiges nächtliches Wasserlassen bei Erwachsenen
 - häufig starke Menstruationsblutungen (5-6 Tage)
 - verhornte Pickelchen an den Oberarmen
-
-

Vitamin C (Ascorbinsäure)

- grünlich-gelbliche Gesichtsfärbung besonders am Kinn
 - Blähungen nachmittags und nachts
 - Schleimhautschwellungen (Nase, Zahnfleisch)
 - Blutzuckerabfall nachmittags und nachts gegen 4 Uhr
 - Lust auf Süßigkeiten und Reizmittel
-
-

Mangan (Mn)

- kalte Haut seitlich an Brust und Flanken
 - Stauungen zum Ohr (Mangan hilft bei Ohrenweh)
 - sich aufgeregt fühlen
 - sich angegriffen fühlen
 - kalte Füsse durch zuviel Stress
 - schlecht heilende Knochenbrüche
-
-

Vitamin B12 (Cobalamin)

- bleierne Müdigkeit besonders der Beine
 - schlurfender, mühsamer Gang
 - Neigung zum Stolpern (auch Folsäure-Mangel)
 - nächtliche Schienbeinschmerzen vor allem bei Kindern im Wachstum
 - allgemeine Störungen im Unterleib wie unfreiwilliger Urin- und Stuhlabgang im Alter, Menstruationskrämpfe
 - manchmal sind nach dem Duschen über dem Steissbein Absonderungen der Haut abkratzenbar
 - grosse Poren an den Oberschenkeln
-
-

Kupfer (Cu)

- feste Haut an der Stirne beim Haaransatz
 - graue Ellbogen
 - übelriechender Achselschweiss bei Anstrengung und Stress
 - Kopfjucken abends vor dem Einschlafen
-
-

Vitamin B2 (Riboflavin)

- gerötete Augen besonders bei Rauch
 - Schweiss und Jucken in der Genitalgegend
 - gerötete, rauhe Nasenflügel evtl. kleine Pickel (meist durch gestörte Darmflora)
 - verstopfte Poren
 - Verstopfung
-
-

Vitamin B3 (Niacin)

- ockergelbes Kinn (oft erst ab 16.00 Uhr)
 - braune Finger- und Kniegelenke, auch Ellbogen
 - Sonnenunverträglichkeit (bei der Abheilung bleiben braune Narben)
 - Entzündungen aller Schleimhäute mit Brennen wie After-, Scheide- und Magenbrennen
 - Fussbrennen beim Laufen
 - brennende, trockene Bronchitis
 - Unverträglichkeit gegen Vollgetreide, Hülsenfrüchte und Alkohol
 - Leberstörungen, Übelkeit und Schwindel
-
-

Vitamin A (Retinol)

- rauhe, trockene Haut
 - verhornte Pickelchen an der Rückseite der Oberarme (auch bei Eisenmangel)
 - trockene Schleimhäute besonders in der Nase
 - dunkle Augenringe besonders bei Erschöpfung
 - Neigung zu Pilzbefall
 - Gehörgangekzem, Ohrensausen, Altersschwerhörigkeit
 - Neigung zu Steinbildung
 - Nachtblindheit
-
-

Magnesium (Mg)

- allgemeine Nervosität bei gleichzeitiger Schwäche
 - Gesicht eher gerötet, leicht angehaucht auf Wangen und Stirn
 - Herzrhythmusstörungen
 - Herzklopfen nach Anstrengung
 - Einschlafstörungen aber auch bleischerer Schlaf ohne Erholung
 - feines Muskelzittern und allgemeine Neigung zu Verkrampfung
 - Wadenkrampf nachts beim Durchstrecken (verbunden mit Salz- und Kalziummangel im Blut)
 - Blähungen auf Getreide und überhaupt auf Kohlenhydrate
 - erhöhter unterer Blutdruck
 - kleinknolliger Stuhl
-
-

Vitamin B7 (Folsäure)

- graues, fast vergreistes Aussehen
 - Risse an Fingerkuppen
 - aufgeplatzte Beugefalten an Finger und Zehen
 - schlechtes Namensgedächtnis
 - Müdigkeit und Gereiztheit, besonders nach Antibiotika
 - Lebensmüdigkeit
-
-

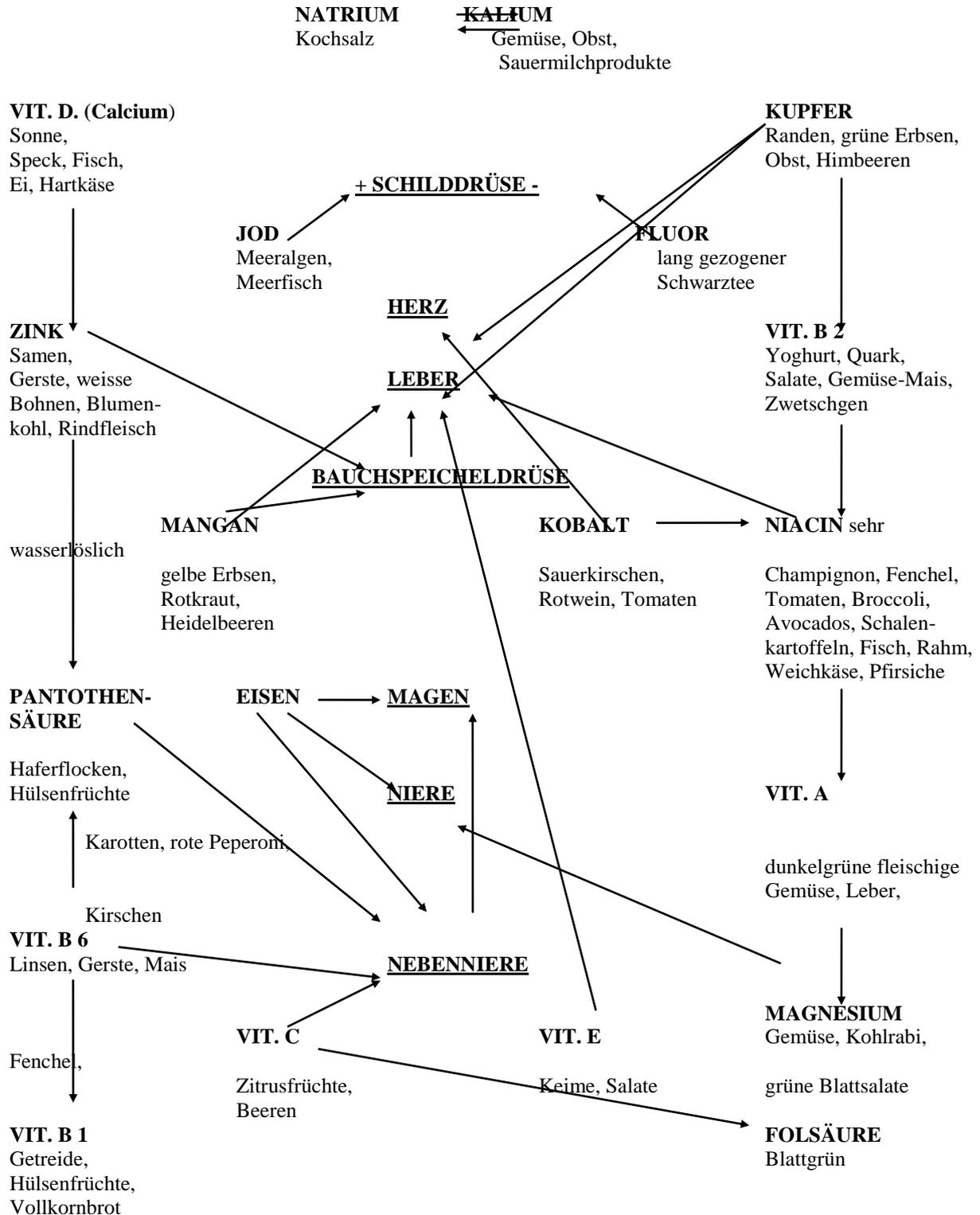
Vitamin E (Tocopherol)

- grau gefärbte Oberlippe, Schläfe, Kinn
 - verhärtete Sehnen und Bänder
 - Einschlafschwierigkeiten
 - nächtliches Erwachen zwischen 1 und 4 Uhr (evtl. mit Herzklopfen)
 - morgens Lust auf Süßes (kann auch durch andere Leberbelastungen ausgelöst werden)
-
-

Nach Heinrich Tönnies, erarbeitet von Annemarie Schropp

AKTIVIEREND

REGENERIEREND



**JEDE MAHLZEIT SOLL ETWAS AKTIVIERENDES
UND ETWAS REGENERIERENDES ENTHALTEN**