

**GESUNDE ERNÄHRUNG****VOLLGETREIDE**

Einweichen und kochen

\*große Körner 8-24 Stunden einweichen,

\*kleine Körner 5-6 Stunden.

Vollkornreis (Rundkorn, Langkorn)

Quinoa

Hirse

Buchweizen (anrösten, heiß überbrühen)

Hafer, ganz (anrösten, 24 Std. einweichen)

Gerste (wie Hafer)

Mais

Roggen (Sauerteigbrot, gekeimtes Brot)

Dinkel (wie Roggen)

**GEMÜSE**

Brokkoli

Grüne Bohnen

Wirsing

Grünkohl

Weißkohl

Spitzkohl

Blumenkohl

Frühlingszwiebeln

Petersilie

Stangensellerie

Erbsen

Salatgurke

Salat (Endivien usw.)

Feldsalat

Shiitake-Pilze, andere

Radieschen

Rettich

Möhren, Karotten

Zwiebeln

Rüben

Petersilienwurzel

Pastinaken

Hokkaido-Kürbis

Topinambur

Rote Beete

Knollensellerie

**ZUBEREITUNG von Gemüse**

Dämpfen

Dünsten, Braten

Backen

Rohkost, Salate

Pressen

(Gurke, Möhren, Rettich)

Sauer vergoren

(Sauerkraut, Dillgurken)

**Gemüsesuppe mit Miso:**

Zwiebel mit Wakame-Alge in

Kokosfett dünsten. Andere

Gemüse dazu geben, zum

Schluss kochendes Wasser

noch dazu. Ausmachen.

**Mit Sojapaste Miso (Gersten-****miso oder Reismiso) würzen,**

manchmal mit Umeboshi auch.

**Reste von Getreide und Bohnen****passen gut dazu.****FETT UND ÖL (BIO)****Kokosfett (zum Braten, Backen)****Kokosmilch****Olivenöl (zum Salat, Rohkost)****Oliven****Sesamöl (hell)****Kürbiskernöl (zum Salat)****Sauerrahmbutter eventuell****EIWEISS (pflanzlich)****Hülsenfrüchte einweichen,****Algen getrennt einweichen,****zusammen kochen)****Azuki (Aduki)****Schwarze Bohnen****Linsen****Schwarzaugbohnen****Weißer Bohnen (große, kleine)****Kichererbsen****Kidneybohnen****Tempeh für Vegetarier (Soja)**

**EIWEISS (tierisch)**

Meeresfische  
 Krabben (Eismeer)  
 Bio-Geflügel  
 (Pute, Hähnchen, Ente)  
 Bio-Eier  
 Bio-Fleisch, gelegentlich  
 (Lamm, Rind, Wild)

**MEERESALGEN**

Wakame (mit Suppen)  
 Dulse (mit Suppen)  
 Kombu/Kelp (mit Hülsenfrüchten)  
 Nori (mit Sushi)  
 Arame, Hiziki (als Beilage)  
 Agar (als Nachtisch)

**KERNE, SAMEN, NÜSSE**

Etwa 8 Std. in Salzwasser einweichen,  
 dann roh essen oder 2-3 Std. im Backofen  
 bei 70-80 C trocknen.

Kürbiskerne  
 Sesam, Sesammus (Tahin)  
 Sonnenblumenkerne

Mandeln  
 Walnüsse  
 Haselnüsse

Mandelmus, Nussmus

Cashew

**OBST**

Beeren  
 Äpfel  
 Kirschen  
 Pflaumen  
 Birnen  
 Aprikosen  
 Pfirsiche  
 Melonen

Trockenfrüchte  
 (Rosinen, Backpflaumen)

**ZUM SÜSSEN**

Reismalz  
 Gerstenmalz

**ZUM WÜRZEN**

Meersalz, Kristallsalz  
 Shoyu, Tamari (Sojasauce)  
 Umeboshi (Salzpflaume)  
 Ume Su (flüssige Würze)  
 Sesamsalz (Gomasio)  
 Reisessig  
 Knoblauch  
 Ingwer (gerieben)  
 Meerrettich  
 Wasabi  
 Senf (Naturkost)  
 Mirin (Süßreiswürze)  
 Zitrone  
 Gartenkräuter

**Kuzu (Verdickungsmittel)**

**Kuzu-Getränk: 1 EL Kuzu in kaltem Wasser auflösen, zu 1 Tasse kochendem Wasser dazu geben. Umrühren bis andickt und klar. Ausmachen, 1 TL Umeboshi und 1 TL Shoyu od. Tamari dazu. Auch ein bisschen geriebenen, frischen Ingwerwurzelsaft. Warm trinken.**

**GETRÄNKE**

Wasser (gefiltert, ohne Kohlensäure)  
 Tee (Kukicha, Bancha)  
 Ingwertee  
 Mu-Tee  
 Zichorienwurzel-Tee  
 Löwenzahnwurzel-Tee  
 Gerösterter Gerstentee  
 Gemüsesaft (nicht viel)  
 Hafermilch, Reismilch (nicht viel)

**WICHTIGE HINWEISE**

Gründlich kauen (30 -50 mal)  
 Bio-Qualität kaufen  
 Reichhaltiges Frühstück essen  
 Leichte Mahlzeit abends  
 Regelmäßige Mahlzeiten  
 Ruhige Stimmung beim Essen  
 Mit Gasherd kochen  
 Kein Mikrowellenherd  
 Keine Töpfe aus Aluminium  
 Kurz Duschen (statt lange baden)  
 Naturtextilien tragen  
 Elektrosmog vermeiden  
 Bio-Körperpflegemittel  
 Bio-Reinigungsmittel

**Tägliche Routine:**

- \*Hautabreibung mit einem heißen, nassen Tuch.
- \*Mäßige körperliche Bewegung täglich wie zügige Spaziergänge.
- \*Viel draußen sein.
- \*Do-In Selbstmassage.
- \*Meditation, Entspannung.
- \*Singen, lachen.

**INFO AUF ENGLISCH:**

[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)  
[www.wddty.co.uk](http://www.wddty.co.uk)  
[www.naturalnews.com](http://www.naturalnews.com)  
[www.stevenacuff.com](http://www.stevenacuff.com)

stacuff@hotmail.com

**VERMEIDEN**

Schweinefleisch, Wurst  
 Molkereiprodukte (Kuhmilch)  
 Thunfisch, Zuchtfisch

Nachtschattengewächse:  
 Kartoffeln, Tomaten, Paprika,  
 Chili, Aubergine, Tabak  
 Oxalathaltiges:  
 Spinat, Mangold, Soja

**Getränke:**

Kaffee (auch entkoffeinierter)  
 Schwarzer und grüner Tee  
 Zuckerhaltige und  
 Kohlensäurehaltige (Cola)  
 Künstliche Süßmittel  
 wie Aspartam, Sukralose  
 Alkohol  
 Obstsaft

**Südfrüchte:**

Orangen  
 Bananen  
 Mango  
 Papaya  
 Datteln  
 Feigen

**Sonst zu vermeiden:**

Künstliche Zusatzstoffe  
 Zucker, Fruchtzucker  
 Weißes Mehl  
 Margarine  
 Raffiniertes Speiseöl sowie  
 Raps-, Distel, Mais, Sojaöl  
 Gehärtetes Fett  
 Fettarme Produkte  
 Knusprige Naschprodukte

Tofu, Sojamilch und  
 Fleischersatzprodukte  
 Schokolade  
 Honig, Ahornsirup  
 Tiefkühlkost allgemein  
 Weizen

**VORSCHLAG zum FRÜHSTÜCK**

**Misosuppe mit Kokosfett, Gemüse und Wakame-Alge**  
**Naturreis aufgewärmt oder Sauerteigbrot mit Kokosfett (Aufstrich)**  
**Kürbiskerne, Mandeln**  
**Eiweiß:**  
**\*Hülsenfrüchte oder Ei in der Suppe**  
**\*Weichgekochtes Ei**  
**\*Fischreste in der Suppe od. auf Brot**  
**Salat und/oder gepresstes Gemüse**  
**Sauerkraut oder Dillgurken**  
**Sauce aus Olivenöl, Zitrone, Shoyu**

**MITTAGESSEN**

**Quinoa**  
**Gedämpftes grünes Gemüse**  
**Gebratenes Wurzelgemüse in Kokosfett**  
**Eiweiß:**  
**\*Gedünsteter Seelachs**  
**mit Ingwer, Knoblauch und Tamari**  
**\*Azukibohnen mit Senf und Reismalz**  
**\*Gebackene Hühnerbrust**  
**Gepresste Salatgurke mit Salzpflaume**  
**Salat mit Radieschen und Sauerkraut**  
**Sauce aus Olivenöl, Brottrunk, Shoyu**

**ABENDESSEN:**

**Roggen- oder Dinkel-Sauerteigbrot**  
**Aufstrich aus Sesammus (Tahin), Salzpflaume und Zitrone**  
**Gemüsereste**  
**Eiweiß:**  
**\*Putenschnitte**  
**\*Fisch**  
**Gepresstes Gemüse (Gurken, Möhren)**  
**Sauerkraut**

**EINKAUFLISTE**

**Vollkornreis**  
**Quinoa**  
**Hirse**  
**Buchweizen**  
**Sauerteigbrot**  
  
**Meersalz**  
**Shoyu, Tamari Sojasauce**  
**Umeboshi Salzpflaumen**  
**Umeboshi Paste**  
**Ume Su ( wie Essig)**  
**Mirin Süßreiszurze**  
**Miso (Gerste oder Reis)**  
**Miso (Shiro – helles)**

**Adzukibohnen**  
**Schwarze Bohnen**  
**Schwarzaugbohnen**

**Meeresalgen:**  
**Kombu**  
**Wakame**  
**Dulse**

**Kürbiskerne**  
**Sesam**  
**Sonneblumenkerne**  
**Mandeln**  
**Walnüsse**

**Tahin (Sesammus)**  
**Mandelmus**

**Kokosfett**  
**Kokosmilch**  
**Olivenöl**

**Reismalz**

**Kukicha-Tee**  
**Zichorienwurzel-Tee**