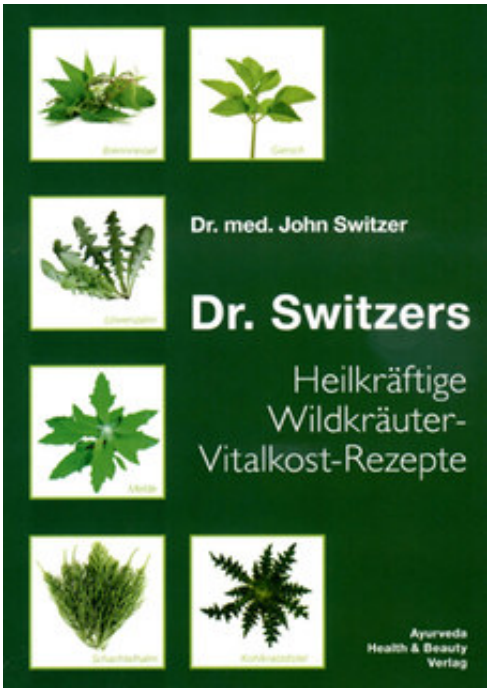
John Switzer
Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte

Extrait du livre

Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte
de John Switzer
Éditeur : Urkraftquelle



http://www.editions-narayana.fr/b16000

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 11

Die Suche nach heilkräftigen Nahrungsmitteln ... 11
Brot und Nudeln für die Menschen, Wildkräuter für die Affen? ... 16
Biophotonen als überragende Antioxidantien ... 18
Rohkost oder Kochkost, pflanzliches oder tierisches Eiweiß? ... 19
Nährstoffmangel bei Vegetariern und Veganern ... 20
Bewährte Rezepte einer heilkräftigen Ernährungsweise ... 21
Meine wichtigsten Rezepte auf einen Blick ... 22
Müssen wir uns wie Affen ernähren? ... 23
Lebenselixier Grüner Wildkräuter-Cocktail ... 24
Symptome, die durch die Wildkräuter-Cocktails gebessert wurden ... 25
Ein Industrie-Mixer eröffnet uns neue Möglichkeiten zur Verarbeitung von Wildkräutern ... 26
Von den Wildkräuter-Cocktails können auch Senioren profitieren! ... 26
Die Vorteile eines grünen Cocktails auf einen Blick ... 27
Ein böser König wird durch die Wildkräuter geläutert ... 30

Rezepte 32

Fruchtige Cocktails 33

1. Grundrezept Grüner Wildkräuter-Cocktail ... 33
2. Grüner Wildkräuter-Kakao-Cocktail ... 36
3. Brennnessel-Dattel-Cocktail ... 37
4. Giersch-Vitamin-Cocktail ... 38
5. Grüner Orangen-Cocktail ... 39
6. Zitrus-Zest ... 40
7. Grüner Melonen-Cocktail ... 40
8. Grüner Sharon-Cocktail ... 41
9. Spinat-Cocktail ... 41
10. Salat-Cocktail ... 42
11. Herzstärkender Weißdornbeeren-Cocktail ... 42
12. Grüner Winter-Cocktail ... 43
13. Winter-Brombeerblätter-Cocktail ... 44
14. Rote-Rüben-Cocktail ... 45
15. Natürliche-Haarfarbe-Cocktail ... 45

Herzhafte Cocktails 47

1. Prinzip der herzhaften Grüne-Gemüse-Cocktails ... 47
2. Grünkohl-Tomaten-Cocktail ... 48
3. Roter Grünkohl-Cocktail ... 49
4. Grünes Thai Delight ... 50
5. Asiatischer Gemüse-Cocktail ... 50
6. Mexikanischer Cocktail ... 51

Leseprobe von J. Switzer, „Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte“
Herausgeber: Urkraftquelle
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Salate 52

1. Rohkost-Teller mit marinierten Pilzen 52
2. Beluga-Sprossen-Salat 53
3. Heilkräftiger Power-Salat 54
4. Tahin-Wildkräuter-Salat 55
5. Eiweiß-Salat 56
6. Enzym-Salat 56
7. Korianderkraut-Salat 57
8. Waldorf-Sprossen-Salat 58
9. Salat Mount Olymp 58
10. Wilder Salat Supreme 61

Suppen 63

1. Quinoa-Quark-Hummus-Suppe 63
2. Wildkräuter-Miso-Suppe 64
3. Spinat-Suppe 65
4. Rahmspinat-Brennnessel-Suppe 65
5. Grüne „Fastfood"-Suppe 67
6. Brennnessel-Algen-Suppe 68
7. Kalzium-Mineralien-Suppe 69
8. Japanische Wildkräuter-Suppe 70
9. Kelp-Nudel-Suppe 71
10. Wildkräuter-Borschtsch - die Anti-Krebs-Suppe 72
11. Probiotische Enzym-Suppe 73
12. Sahnige Avocado-Suppe 75
13. Lebendige Minestrone 76
14. Würzige Süßkartoffel-Suppe 76
15. Brennende Kichererbsen-Suppe 77
16. Wärmende Grüne Suppe 78
17. Hitzige Topinambur-Suppe 79
18. Rutwigas Goldene Gemüsesuppe 80
19. Sellerie-Winter-Suppe 81
20. Wmter-Wurzel-Suppe 82

Sushi 84

1. Wildkräuter-Sushi 84
2. Sonnenblumen-Sprossen-Sushi 86
3. Quinoa-Gold-Sushi 86
4. Rohkost-Sellerie-Sushi 87

Nudeln und Saucen 90

1. Zucchini-Spaghetti mit Frischkost-Tomatensauce 90
2. Kelp-Meeresalgen-Nudein 91
3. Kelp-Nudeln mit Kräutersauce 92
4. Kelp-Nudeln mit Gemüsesauce 93
5. Kelp-Nudeln mit Tahin-Wildkräuter-Sauce 94
6. Kelp-Nudel-Zucchini-Lasagne 95
7. Spritzige Tomatensauce 97
8. Wilde Tomatensauce 98

Leseprobe von J. Switzer, „Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte“
Herausgeber: Urkraftquelle
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Porridges 99

1. Maroni-Porridge 99
2. Chia-Porridge 101
3. Buchweizen-Sprossen-Porridge 102
4. Buchweizen-Brennnessel-Porridge „Kasha" 102
5. Quinoa-Sonnenblumen-Porridge 103
6. Baumfrüchte-Porridge 103
7. Ogi-Hirse-Porridge 105
8. Einkorn-Porridge 107

Pfannkuchen und Belag 108

1. Brennnessel-Pfannkuchen 108
2. Tempeh-Pfannkuchen 109
3. Quinoa-Pfannkuchen 110
4. Chia-Quinoa-Brennnessel-Pfannkuchen 111
5. Esskastanien-Pfannkuchen 113
6. Eicheln-Pfannkuchen 114
7. Rohes Apfelmus 116
8. Apfel-Cashewkern-Belag 116
9. Topi-Apfelmus 117
10. Apfel-Blaubeer-Belag 117

Müslis 118

1. Quinoaquark-Müsli 118
2. Sprossen-Müsli 118
3. Grünes Frühstücksmüsli 119

Quark, Hummus und Käse 120

1. Grundrezept Quinoa-Quark 120
2. Cashew-Käse 122
3. Veganer Käse 123
4. Orientalifches Quinoa-Hummus 123
5. Sprossen-Hummus 124
6. Topinambur-Hummus 126
7. Erbsen-Sprossen-Hummus 126

Brei, Pate und herzhafte Cremes 128

1. Topinambur-„Kartoffelbrei" 128
2. Quinoa-Sonnenblumenkern-Pate 129
3. Wildkräuter-Zmk-Creme 130
4. Rote Zauber-Creme 131

Dips, Salatsaucen und Pestos 133

1. Lindenblätter-Dip 133
2. Tahin-Miso-Sauce 134
3. Probiotische Salatsauce 134
4. Fettfreies Rohkost-Zwiebel-Salatdressing 135
5. Giersch-Karotten-Avocado-Paste 136
6. Mexikanische Guacamole 137

Leseprobe von J. Switzer, „Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte“
Herausgeber: Urkraftquelle
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

7. Power-Guacamole 138
8. Wildkräuter-Pesto 138
9. Bärlauch-Pesto 139
10. Wildes Topinambur-Pesto 140

Quiche 142

Wildkräuter-Quiche 142

Brot, Brötchen und Pizza 144

1. Französisches Zwiebelbrot 144
2. Pizzabrot 145
3. Russisches Wildkräuter-Sprossen-Brot 145
4. Afrikanisches Ogi-Hirse-Brot 1*7
5. Feigen-Quinoa-Sprossen-Brot 148
6. Maroni-Sprossen-Brötchen 150
7. Leinsamen-Pizza 151

Wraps 153

1. Leinsamen-Paprika-Wrap 153
2. TexMex Veggie Wrap 154

Cracker 155

1. Leinsamen-Sprossen-Cracker als Brotersatz 155
2. Mungbohnen-Sprossen-Cracker 157
3. Heilkräftige Brennnessel-Cracker 158
4. Buchweizen-Leinsamen-Cracker 159
5. Quinoa-Cracker 160
6. Sauerkraut-Leinsamen-Cracker 161
7. Hokkaido Delight 162
8. Cracker asiatisch 163
9. Cracker mexikanisch 164

Salzige Knabbereien 165

1. „Geröstete" Sonnenblumenkerne 165
2. Enzymhaltiges Studentenfutter 165
3. Heilkräftiges Popcorn 166
4. Blumenkohl-Popcorn 166
5. Topinambur-Chips 167
6. Grünkohl-Chips 167

Desserts und Puddings 170

1. Topi-Apfelmus 170
2. Wildgrünes Dessert 171
3. Wildkräuter-Pudding 172
4. Mango Supreme 173
5. Blaubeeren-Aprikosen-Wunder 174
6. Nektarinen-Traum 174
7. Sellerie-Kiwi-Traum 174
8. Sago-Pudding 175
9. Wildes Blaumohn-Dessert 176

Leseprobe von J. Switzer, „Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte“
Herausgeber: Urkraftquelle
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

10. Grüne Schokoladen-Minze ... 177
11. Roher-Kakao-Pudding ... 177
12. Schoko-Maroni-Pudding ... 178
13. Chia-Karob-Schokopudding ... 179
14. Enzym-Kakao-Nutella ... 181

Eiscreme 183

1. Grünes Bananen-Sorbet ... 183
2. Cashew-Eiscreme ... 183
3. Bauern-Rohmilch-Eis ... 184
4. Kokosnuss-Eis ... 185
5. Himbeer-Brennnessel-Eiscreme ... 185
6. Topinambur-Eiscreme ... 187

Kuchen 188

1. Einkorn-Sprossen-Kuchen ... 188
2. Rohkost-Apfelkuchen ... 189
3. Roher Apfelstrudel ... 190
4. Anne-Maries Tiroler Apfelkuchen ... 191
5. Krishna-Käsekuchen ... 193
6. Irinas Schoko-Rohkost-Kuchen ... 194

Süßes Gebäck und Knabbereien 196

1. Müsli-Plätzchen ... 196
2. Sprossen-Cookies ... 197
3. Beeren-Plätzchen ... 197
4. Sprossen-Halvah ... 198

Milch 199

1. Qumoaquark-Milch ... 199
2. Nuss- oder Samenmilch ... 199
3. Erdmandel-Milch ... 200
4. Esskastanien-Milch ... 200

Getränke 201

1. Ackerschachtelhalm-Limo ... 201
2. Kombucha-Tee ... 202
3. Kombucha-Enzym-Getränk ... 204
4. G-8-Gemüsesaft ... 205
5. Anti-Krebs-Power-Saft ... 206
6. Fichtenspitzen-Erkältungstee ... 207
7. Jiaogulan-Anti-Krebs-Tee ... 208
8. Grüner Chlorophyll-Milchshake ... 209
9. Kaffee-Tonikum ... 209
10. Karob-Kakao-Tonikum ... 212

Baby- und Kindernahrung 215

1. Lebendige Baby-Nahrung ... 215
2. Kinder-Knaller-Kocktail (KKK) ... 215
3. Wildkräuter für Kinder ... 216

Leseprobe von J. Switzer, „Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte“
Herausgeber: Urkraftquelle
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Massageöl 217
Mineralisches Bioenergetikum-Massageöl ... 217

Tiereiweiß-Rezepte 219
Wertvolle Fett-Schmiermittel für den Darm ... 222
Die Bedeutung einer gesunden Darmflora ... 224

Tiereiweiß-Rezepte herzhaft 226
1. Rohmilch-Kefir-Elixier ... 226
2. Kalt geräucherter Bio-Lachs ... 226
3. Gedörrte Sardinen ... 227
4. Stärkende Hühnerbrühe ... 228
5. Ayurvedischer Bohneneintopf ... 229

Tiereiweiß-Rezepte süß 232
1. Götterspeise „Jello" ... 232
2. Papaya-Gelatine-Elixier ... 234
3. Schmierstoff-Fett-Cocktail ... 234
4. Power-Kefir-Mix für Sportler ... 235
5. Eigelb-Kakao-Konfekt ... 236
6. Chinesisches Ameisen-Elixier ... 236

Anhang

Erfahrungen mit der Wildkräuter-Vitalkost 243

Erfahrungsberichte von Patienten 244

Lagerung des grünen Cocktails 252

Wildkräuter-Cocktails im Urlaub 253

Mein Essensplan für den Urlaub 254

Glutenfreie Nahrungsmittel 255

Glutenfreie Samen und Mehle 257

Die besten Strategien, um abzunehmen 261

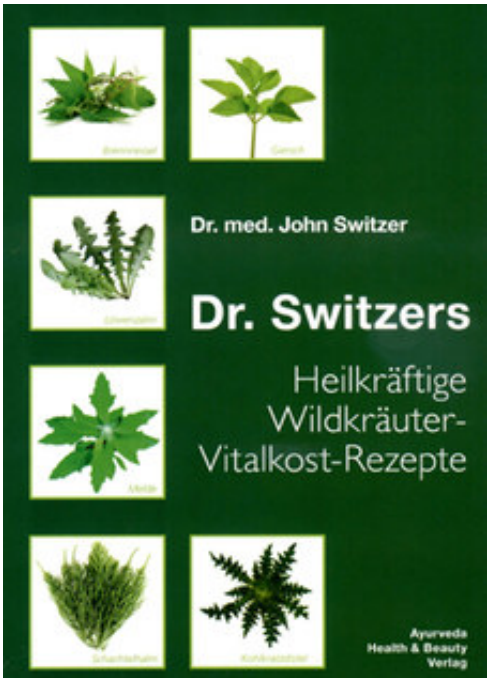
Empfohlene Lebensmittel 263

Ayurveda-Panchakarma-Kur 266

Bezugsquellen 269

Stichwortverzeichnis 275

Leseprobe von J. Switzer, „Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte“
Herausgeber: Urkraftquelle
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



John Switzer

[Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte]

278 pages, relié
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr