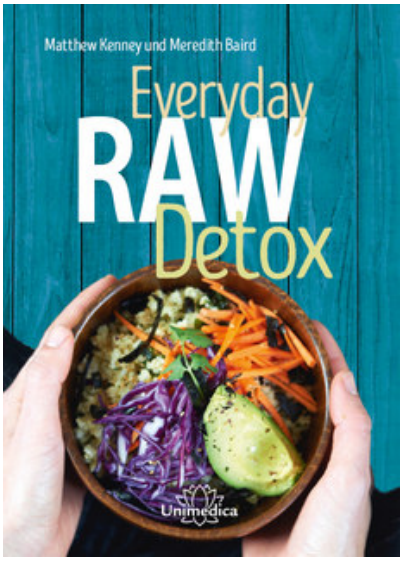
Kenney Matthew / Baird Meredith
Everyday Raw Detox

Extrait du livre

Everyday Raw Detox
de Kenney Matthew / Baird Meredith
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



http://www.editions-narayana.fr/b19000

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

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

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

Inhalt

Danksagung 6

Einleitung – Ihr Detox-Design 7

Pürierte Obsttonics 19

Pürierte grüne Tonics 33

Safttonics 47

Gemüsetonics 59

Aufgusstonics 73

Frühstück- & Desserttonics 87

Dips, Vorspeisen & Wraps 101

Salat- & Suppentonics 117

Hauptmahlzeiten & Getreidegerichte 135

Haut- & Körpertonics 155

Index 162

Bezugsquellen 166

Einleitung – Ihr Detox-Design

Perfektion gibt es nicht

Möglicherweise haben Sie gehofft, in diesem Buch eine Anleitung zu finden, die alle Ihre Probleme löst und Ihnen sagt, wie Sie essen sollen. Dergleichen werden Sie hier allerdings nicht finden, da es den einen Weg nicht gibt.

Wir sind schließlich alle völlig unterschiedlich. Irgendwie tiefgründig, oder? Jeder von uns hat einen völlig individuellen genetischen Aufbau, und noch dazu haben wir einzigartige Lebensumstände und ganz unterschiedliche Lebensstile, Gewohnheiten und Wünsche. So einfach ist Detox daher nicht. Fangen Sie an, indem Sie auf verarbeitete und raffinierte Lebensmittel verzichten. Dann können Sie sich auf die nächste Stufe begeben und Produkte tierischer Herkunft von Ihrem Speiseplan streichen (oder zumindest reduzieren). Sie können jedes Buch lesen, jedes Kraut und Unkraut auf dem Planeten studieren, sich bis zur Besessenheit um jeden Bissen sorgen, den Sie Ihrem Körper zuführen, und Sie werden dennoch nicht die Giftstoffe aus Ihrem Körper gespült haben. Warum? Weil es da draußen noch Milliarden anderer Faktoren gibt, die Sie nicht beeinflussen können. Je mehr Sie sich sorgen und plagen, desto giftiger wird Ihr Körper. Alles kontrollieren zu wollen führt geradewegs dazu, dass Sie die Kontrolle vollkommen verlieren.

Ein Gleichgewicht zu finden und das An- und Abschwellen von Emotionen sowie den Einfluss von Umwelt und Routinen erkennen zu lernen, ist der beste Rat, den ich Ihnen in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden mit auf den Weg geben kann. Wenn Sie unbedingt etwas essen wollen, das nicht gerade zu optimaler Gesundheit beiträgt – dann genießen Sie es einfach, wenn Sie können. Am nächsten Morgen essen Sie dann eben etwas Gesünderes. Eine perfekte Ernährung ist schlichtweg unmöglich. Perfektion ist die Leidenschaft von Kontrollfreaks. In einer Gesellschaft, in der Kontrolle ein Gebrauchsgut ist, wird uns ständig und überall eingeredet, dass wir tatsächlich perfekt sein können. Wir lassen uns von Gurus, Anführern und Prominenten sagen, was wir essen und wie wir leben sollen und wie wir uns zu verhalten haben. Die optimale Ernährung – bzw. die empfundene Perfektion – ist vollkommen individuell. Begrüßen Sie Ihre Individualität und leben Sie Ihr Leben so, dass es Sie glücklich macht.

Genießen Sie die Erfahrung

Ich sage das alles nicht, um Sie zu entmutigen oder die Wichtigkeit gesunder Ernährung herunterzuspielen. Das, was Sie essen, hat einen immensen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Gemüt – und meistens haben Sie die alleinige Kontrolle darüber.

Wenn Sie sich bewusst darum bemühen, Ihrem Körper mehr gesunde Lebensmittel zuzuführen, werden Sie sich wie verwandelt fühlen. Durch frisches, wohlschmeckendes, schön anzusehendes und lebensspendendes Essen fühlen Sie genau das auch in sich selbst – Sie fühlen sich frisch und lebendig! Wir bringen uns über unsere Nahrung selbst um – und das ist schon lange kein Geheimnis mehr. Es fühlt sich fürchterlich an, aufgebläht, lethargisch und mit ungesundem Essen vollgestopft zu sein. Es ist nicht nur schlecht für Ihr körperliches Wohlbefinden, sondern blockiert auch Ihre kreative Energie und geistige Klarheit. Und wer will sich allen Ernstes so fühlen? Die Energie, die wir über unser Essen aufnehmen, kommt nicht nur aus den Lebensmitteln selbst, sondern auch aus unserer Art zu essen. Essen ist so instinktiv, dass wir gerne vergessen, dass es einer der schönsten Genüsse des Lebens ist. Es ist notwendiger Genuss! Ist das nicht super? Von wie vielen anderen Dingen kann man das schon behaupten? Von nicht vielen. Sich bewusst darum zu bemühen, Mahlzeiten voll und ganz zu genießen, ist genauso wichtig wie das Essen auf dem Teller. Das erfordert Aufmerksamkeit. Drehen Sie das Licht herunter, essen Sie mit richtigem Besteck, kauen Sie Ihr Essen und GENIESSEN Sie die Erfahrung. Gönnen Sie sich ein Glas Wein, oder trinken Sie Wasser oder Saft aus einem richtigen Glas. Wer Smoothies im fluoreszierenden Licht des Computers herunterschlingt, dem entgeht etwas Besonderes; die Franzosen und Italiener machen es genau richtig. Gemüse zu schlingen ist unappetitlich und verursacht Blähungen. Trinken Sie langsam, entspannen Sie sich und genießen Sie!

Im Konzept dieses Buches wurde berücksichtigt, dass die meisten von uns nicht ohne Ende Zeit haben, um Mahlzeiten zuzubereiten oder wie oben beschrieben einzunehmen. Nicht immer ist Zeit für eine richtige Mahlzeit an gedecktem Tisch und falls doch, so braucht Ihr Körper Verdauungspausen. Die Gerichte in diesem Buch sind einfach zuzubereiten, aber wenn Sie trotz allem Ihren Smoothie im Auto auf dem Weg zur Arbeit schlürfen müssen, dann atmen Sie tief durch, machen Sie gute Musik an und genießen Sie.

Wenn Sie sich darauf konzentrieren, auch die kleinen Dinge im Leben zu genießen – Essen, gute Gesellschaft, Momente der Stille – dann haben Sie wahre Gesundheit. Genießen Sie den Moment. Prost!

Süße Immunabwehr

Diese Zutatenkombination kommt Ihnen vielleicht merkwürdig vor, sie ist aber umwerfend lecker. Der Smoothie schmeckt fast wie süßsaure Bonbons und steckt zum Bersten voll mit Vitamin C. Roter Paprika und Cayennepfeffer sind reich an Capsaicin, einem natürlichen Antibiotikum, das schmerzlindernd wirkt. Dieser Smoothie ist ideal zur Stärkung von Metabolismus und Immunabwehr.

250 g gefrorene Erdbeeren

1 große rote Paprikaschote, entsaftet

1 großer Apfel, entsaftet

1 Zitrone, entsaftet

1 Prise Cayennepfeffer

Alle Zutaten glatt pürieren.

1-2 Portionen

Wintersalat mit Walnüssen

Dieser Salat ist unsere Interpretation des klassischen massierten Grünkohlsalats. Wir haben uns allerdings für eine herbstlichere Richtung entschieden und verwenden daher in diesem Rezept Thymian und Walnüsse. Sie können aber auch beliebige andere Kräuter und Nüsse verwenden; Walnüsse sind in unserer Gegend lediglich besonders beliebt.

Salat

1 großer Grünkohl, Stängel entfernt und fein geschnitten

½ Mangold, Stängel entfernt und fein geschnitten

1-2 EL Olivenöl oder Walnussöl

1 EL Apfelessig

1 Zitrone, entsaftet

1 Prise Salz

1 Apfel (am besten Gala), entkernt und gehackt, oder mit dem Gemüsehobel geraspelt

150 g Physalis oder Sultaninen, gehackt

Walnüsse

50 g Walnüsse, grob gehackt

2 EL frischer Thymian

½ EL Olivenöl oder Walnussöl

¼ TL Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

Salat: Olivenöl, Essig, Zitronensaft und Salz in Grünkohl und Mangold einmassieren, um die Fasern aufzubrechen. Sobald der Salat weich wird, Apfel und Physalis unterheben.

Walnüsse: Die Walnüsse mit Thymian, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

Anrichten: Die Walnüsse unter den Salat mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und, wenn Sie möchten mit frischem Thymian und Walnüssen garnieren.

4-6 Portionen

Sellerie-Linguini mit Pilzen, getrüffelten Kürbiskernen und Salbei

Ein elegantes, komplexes und umwerfend leckeres Gericht. Sellerie ist eine tolle weißmehlfreie Alternative zu Pasta al dente.

Sellerie

1 großer Sellerie, geschält und mit dem Gemüsehobel in lange Fäden geraspelt

1 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

1 TL Meersalz

Pilze

250 g braune Champignons, in dünne Scheiben geschnitten

2 EL Tamari oder Nama Shoyu

1 EL Olivenöl

Getrüffelte Kürbiskerne

150 g Kürbiskerne

1 EL Trüffelöl

1 TL Meersalz

Garnierung

1 EL gehackter Salbei

1 EL gehackte Petersilie

Sellerie: Alle Zutaten gut vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen, bevor Sie die restlichen Zutaten untermischen.

Pilze: Alle Zutaten vermengen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Getrüffelte Kürbiskerne: Alle Zutaten vermengen.

Anrichten: Sellerie, Pilze und Kürbiskerne vermengen.

Vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Mit Kürbiskernen und fein gehackten Kräutern garnieren und vor dem Servieren mit etwas Trüffelöl beträufeln.

2-4 Portionen

Index

A

Acocados
- Rein und schlank 39

Algen
- Blumenkohl-Kaviar auf Gelbe Bete-Chips 107
- Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
- Miso-Medizin 127
- Regenbogensalat 123
- Rote-Bete-Chips mit Algenkaviar 109

Amaretto-Hirse 95

Ananas
- Ananas-"Schichtkuchen" 27
- Eins A 54
- Himbeer-Harmonie 31
- Hoch-C 51
- Tropengrün 41

Ananas-"Schichtkuchen" 27

Äpfel
- Apfel-Abwehr 55
- Apfel-Ingwer-Wasserkefir 80
- Der glorreiche Grüne 40
- Herbsthelfer 28
- Regenbogensalat 123
- Süße Immunabwehr 21
- Wintersalat mit Walnüssen 125

Aprikosen
- Erbsen-„Couscous" mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
- Regenbogensalat 123
- Sonnengeküsst 55

Avocados
- Avocado-Honig-Gesichtsmaske 157
- Avocado-Pfefferminz-Eis 92
- Ceviche Verde 110
- Chicorée und Avocado mit Kirsch-Pistazien-Relish 111
- Crème Fraîche 109, 113
- Curry-Spinat-Dip 105
- Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar" 130
- Grüne Birne 35
- Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
- Matcha-Power 44
- Miso-Grün 45
- Miso-Medizin 127
- Nashi-Avocado-Salat 119
- Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
- Regenbogensalat 123
- Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
- Wassermeloneneis mit Avocadomousse 99

B

Bananen
- Blaubeer-Sahne-„Kefir" 25
- Herbsthelfer 28
- Möhre-Banane-Chai 23
- Tolle Traube 42

Basilikum
- Brokkoli-Pesto zu Quinoa-„Risotto" 153
- Kirsch-Pistazien-Relish 111
- Mediterran 69

Bauchwehbändiger 30

Beerentraum 56

Bete, Gelbe/Rote
- Blumenkohl-Kaviar 107
- Breuss'sche Saftformel 65
- Herzblut 68
- Multigemüsesaft 61
- Rote-Bete-Chips mit Algenkaviar und Avocado-Crème Fraîche 109
- Rote-Bete-Spaghettini mit Pistazien-Thymian-Pesto 141
- Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
- Roter Salat 121

Birnen
- Cranberrykur 49
- Grüne Birne 35
- Herbsthelfer 28
- Nashi-Avocado-Salat 119
- Regenbogensalat 123

Blattsalat
- Papaya-Salat 131
- Regenbogensalat 123
- Salatschälchen mit Shiitake 112
- Salatschleuder 71

Blaubeeren
- Beerentraum 56
- Blaubeer-Lavendel-Limonade 83
- Blaubeer-Sahne-„Kefir" 25

Blumenkohl, in Erbsen-„Couscous" mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151

Blumenkohl-Kaviar 107

Blutorangen-„Soda" 77

Breuss'sche Saftformel 65

Brokkoli, in Salatschleuder 71

Brokkoli-Pesto zu Quinoa-„Risotto" 153

Brombeeren, in Beerentraum 56

Buchweizen, in Chia-Buchweizen-Müsli 89

Buchweizen und Rosenkohl mit Zitrone und Pinienkernen 152

C

Cantaloupe, in Minz-Melone 57

Ceviche Verde 110

Chai Mate Latte 79

Champignon-Pâté 115

Chiasamen
- Chia-Buchweizen-Müsli 89
- Kardamom-Rosinen-Chiapudding 93

Chicorée und Avocado mit Kirsch-Pistazien-Relish 111

Chilis
- Ceviche Verde 110
- Hoch-C 51
- Multigemüsesaft 61
- Sommerhitze 53

Cranberries
- Cranberrykur 49
- Vanille-Rooibos-Tonic 82

Cremige Kokosnussmilch 96

Curry
- Curry-Spinat-Dip 105
- Möhren-Mango-Curry-Suppe 132

D

Daikon, in Breuss'sche Saftformel 65

Der glorreiche Grüne 40

Der große Grüne 69

Der Klassiker 70

Dill, in Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar" 130

Dulse
- Blumenkohl-Kaviar 107
- Miso-Medizin 127
- Regenbogensalat 123

E

Eins A 54
Erbsen
- Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
- Erbsenhummus 114

Erdbeeren
- Beerentraum 56
- Erdbeer-Sahne-Aufguss 84
- Süße Immunabwehr 21

Essigbad 157
Estragon, in Papaya-Salat 131

F

Fenchel
- Ceviche Verde 110
- Chai Mate Latte 79
- Fenchel-Grapefruit-Salat 133
- Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar“ 130
- Gutes in Grün 63
- Mediterran 69
- Rein und schlank 39
- Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
- Sonnengeküsst 55

G

Grapefruit
- Fenchel-Grapefruit-Salat 133
- Grüne Grapefruit 85
- Rein und schlank 39
- Sommerhitze 53
- Sonnengeküsst 55
- Tropen-Tonic 31

Grüne Birne 35
Grüne Grapefruit 85
Grünkohl
- Der große Grüne 69
- Multigemüsesaft 61
- Wintersalat mit Walnüssen 125

Guave, in Bauchwehbändiger 30
Gurken
- Blumenkohl-Kaviar 107
- Der Klassiker 70
- Kräuterinfusion 71
- Melonenfrisch 56
- Melonenmagie 43

Gutes in Grün 63

H

Hanfsamen, in
- Chia-Buchweizen-Müsli 89

Hautheiler 29
Herbsthelfer 28
Herzblut 68
Hijiki
- Miso-Medizin 127
- Regenbogensalat 123
- Rote-Bete-Chips mit Algenkaviar 109
- Roter Salat 121

Himbeeren
- Beerentraum 56
- Himbeer-Harmonie 31

Hirse 137
- Amaretto-Hirse 95
- Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145

Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
Hoch-C 51
Honigmelone
- Melonenfrisch 56
- Melonenmagie 43

I

Ingwer
- Ananas-“Schichtkuchen“ 27
- Apfel-Abwehr 55
- Apfel-Ingwer-Wasserkefir 80
- Blutorangen-„Soda“ 77
- Herbsthelfer 28
- Himbeer-Harmonie 31
- Kokos-Quinoa 97
- Miso-Medizin 127
- Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
- Nashi-Avocado-Salat 119
- Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
- Salatschälchen mit Shiitake 112
- Süße Sahne 67

K

Kaffee-Zucker-Peeling 159
Kakaonibs, in
- Avocado-Pfefferminz-Eis 92

Kamillen-Nessel-Tee 85
Kardamom
- Chai Mate Latte 79
- Kardamom-Rosinen-Chiapudding 93

Kartoffeln, in Breuss‘sche Saftformel 65
Kefir
- Apfel-Ingwer-Wasserkefir 80
- Blaubeer-Sahne-„Kefir” 25
- Kokos-Kefir 75

Kirschen
- Amaretto-Hirse 95
- Ananas-“Schichtkuchen“ 27
- Kirsch-Pistazien-Relish 111
- Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150

Kiwi-Kniff 57
Kohl-Burrito 103
Kokosnuss
- Ananas-“Schichtkuchen“ 27
- Cremige Kokosnussmilch 96
- Kokos-Kefir 75
- Kokoskur 37
- Kokosnuss-Haarmaske 156
- Kokos-Quinoa 97
- Orangen-Milchshake 29
- Tropengrün 41

Koriander
- Blumenkohl-Kaviar 107
- Ceviche Verde 110
- Hoch-C 51
- Kohl-Burrito 103
- Kräuterinfusion 71
- Miso-Grün 45
- Multigemüsesaft 61
- Regenbogensalat 123
- Tropengrün 41

Kräuterinfusion 71
Kürbiskerne, in Sellerie-Linguini mit Pilzen, getrüffelten Kürbiskernen und Salbei 139
Kurkuma
- Blutorangen-„Soda“ 77
- Herzblut 68
- Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
- Süße Sahne 67

L

Lavendel, in Blaubeer-Lavendel-Limonade 83
Limette
- Cranberrykur 49
- Curry-Spinat-Dip 105
- Der glorreiche Grüne 40
- Der große Grüne 69
- Grüne Grapefruit 85
- Gutes in Grün 63
- Kiwi-Kniff 57
- Kokoskur 37
- Matcha-Power 44
- Melonenmagie 43
- Miso-Grün 45
- Papaya-Salat 131
- Sommerhitze 53
- Tolle Traube 42
- Tropen-Tonic 31

Wassermeloneneis mit Avocadomousse 99

M

Mango
Der glorreiche Grüne 40
Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
Tropen-Tonic 31
Mangold, in Wintersalat mit Walnüssen 125
Matcha-Power 44
Mate, in Chai Mate Latte 79
Mediterran 69
Melonenfrisch 56
Melonenmagie 43
Minze
Blumenkohl-Kaviar 107
Der Klassiker 70
Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
Melonenmagie 43
Minz-Melone 57
Rein und schlank 39
Roter Salat 121
Miso
Champignon-Pâté 115
Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar“ 130
Miso-Grün 45
Miso-Medizin 127
Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
Möhren
Breuss‘sche Saftformel 65
Der Klassiker 70
Eins A 54
Herzblut 68
Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
Kiwi-Kniff 57
Miso-Medizin 127
Möhre-Banane-Chai 23
Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
Multigemüsesaft 61
Salatschälchen mit Shiitake 112
Salatschleuder 71
Süße Sahne 67
MSM-Gesichtsspray 161
Multigemüsesaft 61

N

Nashi-Avocado-Salat 119
Nessel-Tee, Kamillen- 85
Nüsse
Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
Kirsch-Pistazien-Relish 111
Kokos-Quinoa 97
Pistazien-Thymian-Pesto 141
Regenbogensalat 123
Roter Salat 121
Salatschälchen mit Shiitake 112
Vanille-Nussmilch 91
Wintersalat mit Walnüssen 125
Zimtquinoa mit Walnüssen 98
Nussmilch 91

O

Oliven
Curry-Spinat-Dip 105
Fenchel-Grapefruit-Salat 133
Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
Zucchininudeln mit Oliven-Pinienkernen-Tomaten-Relish 149
Orangen
Blutorangen-„Soda“ 77
Hoch-C 51
Orangen-Milchshake 29
Orangensorbet 94
Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129

P

Papaya
Hautheiler 29
Minz-Melone 57
Papaya-Salat 131
Paprika
Kohl-Burrito 103
Mediterran 69
Miso-Grün 45
Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
Multigemüsesaft 61
Süße Immunabwehr 21
Pastinake, in Breuss‘sche Saftformel 65
Petersilie
Champignon-Pâté 115
Gutes in Grün 63
Kiwi-Kniff 57
Kräuterinfusion 71
Melonenfrisch 56
Melonenmagie 43
Multigemüsesaft 61
Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
Regenbogensalat 123
Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
Sonnengeküsst 55
Pfefferkörner, in Chai Mate Latte 79
Physalis, in Wintersalat mit Walnüssen 125
Pilze
Ceviche Verde 110
Champignon-Pâté 115
Miso-Medizin 127
Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
Salatschälchen mit Shiitake 112
Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
Sellerie-Linguini mit Pilzen, getrüffelten Kürbiskernen und Salbei 139
Pinienkerne
Brokkoli-Pesto zu Quinoa-„Risotto“ 153
Buchweizen und Rosenkohl mit Zitrone und Pinienkernen 152
Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143

Q

Quinoa
Brokkoli-Pesto zu Quinoa-„Risotto“ 153
Kohl-Burrito 103
Kokos-Quinoa 97
mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
Zimtquinoa mit Walnüssen 98

R

Radicchio, in Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
Radieschen, in Miso-Medizin 127
Regenbogensalat 123
Rein und schlank 39
Rizinusöl-Körperpackung 158
Rosen-Aloe-Schorle 81
Rosenkohl, in Buchweizen und Rosenkohl mit Zitrone und Pinienkernen 152
Rosinen
- Apfel-Ingwer-Wasserkefir 80
- Kardamom-Rosinen-Chiapudding 93
- Kirsch-Pistazien-Relish 111
- Zimtquinoa mit Walnüssen 98

Rote Bete
- Rote-Bete-Chips mit Algenkaviar und Avocado-Crème Fraîche 109
- Rote-Bete-Spaghettini mit Pistazien-Thymian-Pesto 141
- Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
- Roter Salat 121

Rotkohl
- Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
- Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
- Regenbogensalat 123
- Roter Salat 121

Rucola, in Fenchel-Grapefruit-Salat 133

S

Salatschälchen mit Shiitake 112
Salatschleuder 71
Salz- und Sesamöl-Detoxbad 160
Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
Seetang. Siehe Algen
Sekt, in Orangensorbet 94
Sellerie-Linguini mit Pilzen, getrüffelten Kürbiskernen und Salbei 139
Sesam
- Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
- Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
- Nashi-Avocado-Salat 119

Sommerhitze 53
Sonnenblumenkerne, in Champignon-Pâté 115
Sonnengeküsst 55
Spinat
- Curry-Spinat-Dip 105
- Der glorreiche Grüne 40
- Der Klassiker 70
- Grüne Birne 35
- Melonenmagie 43
- Miso-Grün 45
- Multigemüsesaft 61
- Rote-Bete-Spaghettini mit Pistazien-Thymian-Pesto 141
- Tolle Traube 42
- Tropengrün 41

Staudensellerie
- Breuss'sche Saftformel 65
- Der große Grüne 69
- Gutes in Grün 63
- Kräuterinfusion 71
- Multigemüsesaft 61
- Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129

Süße Immunabwehr 21
Süße Sahne 67
Süßkartoffel, in Süße Sahne 67

T

Tahina
- Erbsenhummus 114
- Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
- Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147

Tee
- Chai Mate Latte 79
- Grüne Grapefruit 85
- Matcha-Power 44
- Vanille-Rooibos-Tonic 82

Thymian
- Champignon-Pâté 115
- Fenchel-Grapefruit-Salat 133
- Herzblut 68
- Papaya-Salat 131
- Rote-Bete-Spaghettini mit Pistazien-Thymian-Pesto 141
- Wintersalat mit Walnüssen 125

Tolle Traube 42
Tomaten
- Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar" 130
- Kohl-Burrito 103
- Mediterran 69
- Multigemüsesaft 61
- Zucchininudeln mit Oliven-Pinienkernen-Tomaten-Relish 149

Tomatillos, in Ceviche Verde 110
Tropengrün 41
Tropen-Tonic 31

V

Vanille-Nussmilch 91
Vanille-Rooibos-Tonic 82

W

Wassermelone
- Sommerhitze 53
- Wassermeloneneis mit Avocadomousse 99

Weintrauben
- Melonenfrisch 56
- Tolle Traube 42

Wintersalat mit Walnüssen 125

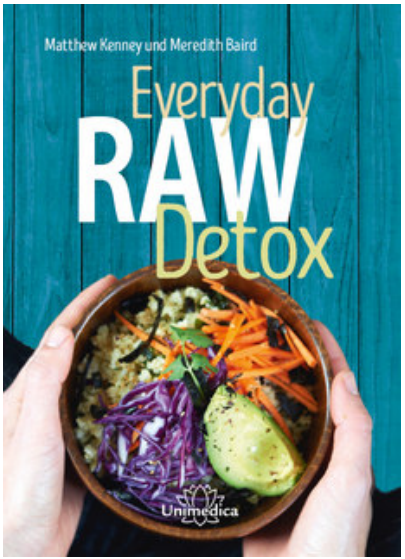
Y

Yambohne, in Salatschälchen mit Shiitake 112
Yuzu, in Tropen-Tonic 31

Z

Zimtquinoa mit Walnüssen 98
Zitronen
- Apfel-Abwehr 55
- Blaubeer-Lavendel-Limonade 83
- Buchweizen und Rosenkohl mit Zitrone und Pinienkernen 152
- Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
- Wasser plus 14

Zucchini
- Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar" 130
- Zucchininudeln mit Oliven-Pinienkernen-Tomaten-Relish 149



Kenney Matthew / Baird Meredith

Everyday Raw Detox

Mit über 95 Rohkostrezepten natürlich entgiften

168 pages, relié
publication 2016

acheter maintenant

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