

# John Switzer

## Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte

Reading excerpt

[Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte](#)

of [John Switzer](#)

Publisher: Urkraftquelle



<http://www.narayana-verlag.com/b16000>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
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
<b>Rezepte</b>	<b>32</b>
<b>Fruchtige Cocktails</b>	<b>33</b>
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
<b>Herzhafte Cocktails</b>	<b>47</b>
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

## **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

<b>Porridges</b>	<b>99</b>
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
<b>Pfannkuchen und Belag</b>	<b>108</b>
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
<b>Müslis</b>	<b>118</b>
1. Quinoaquark-Müsli.....	118
2. Sprossen-Müsli.....	118
3. Grünes Frühstücksmüsli.....	119
<b>Quark, Hummus und Käse</b>	<b>120</b>
1. Grundrezept Quinoa-Quark.....	120
2. Cashew-Käse.....	122
3. Veganer Käse.....	123
4. Orientalisches Quinoa-Hummus.....	123
5. Sprossen-Hummus.....	124
6. Topinambur-Hummus.....	126
7. Erbsen-Sprossen-Hummus.....	126
<b>Brei, Pate und herzhafte Cremes</b>	<b>128</b>
1. Topinambur-„Kartoffelbrei“.....	128
2. Quinoa-Sonnenblumenkern-Pate.....	129
3. Wildkräuter-Zmk-Creme.....	130
4. Rote Zauber-Creme.....	131
<b>Dips, Salatsaucen und Pestos</b>	<b>133</b>
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

7. Power-Guacamole.....	138
8. Wildkräuter-Pesto.....	138
9. Bärlauch-Pesto.....	139
10. Wildes Topinambur-Pesto.....	140
<b>Quiche</b>	<b>142</b>
Wildkräuter-Quiche.....	142
<b>Brot, Brötchen und Pizza</b>	<b>144</b>
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
<b>Wraps</b>	<b>153</b>
1. Leinsamen-Paprika-Wrap.....	153
2. TexMex Veggie Wrap.....	154
<b>Cracker</b>	<b>155</b>
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
<b>Salzige Knabbereien</b>	<b>165</b>
1. „Geröstete“ Sonnenblumenkerne.....	165
2. Enzymhaltiges Studentenfutter.....	165
3. Heilkräftiges Popcorn.....	166
4. Blumenkohl-Popcorn.....	166
5. Topinambur-Chips.....	167
6. Grünkohl-Chips.....	167
<b>Desserts und Puddings</b>	<b>170</b>
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

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
<b>Eiscreme</b>	<b>183</b>
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
<b>Kuchen</b>	<b>188</b>
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
<b>Süßes Gebäck und Knabberien</b>	<b>196</b>
1. Müsli-Plätzchen .....	196
2. Sprossen-Cookies .....	197
3. Beeren-Plätzchen.....	197
4. Sprossen-Halvah .....	198
<b>Milch</b>	<b>199</b>
1. Qumoaquark-Milch.....	199
2. Nuss- oder Samenmilch .....	199
3. Erdmandel-Milch .....	200
4. Esskastanien-Milch .....	200
<b>Getränke</b>	<b>201</b>
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
<b>Baby- und Kindernahrung</b>	<b>215</b>
1. Lebendige Baby-Nahrung .....	215
2. Kinder-Knaller-Kocktail (KKK).....	215
3. Wildkräuter für Kinder.....	216

<b>Massageöl</b>	<b>217</b>
Mineralisches Bioenergetikum-Massageöl .....	217
<b>Tiereiweiß-Rezepte</b>	<b>219</b>
Wertvolle Fett-Schmiermittel für den Darm .....	222
Die Bedeutung einer gesunden Darmflora.....	224
<b>Tiereiweiß-Rezepte herzhaft</b>	<b>226</b>
1. Rohmilch-Kefir-Elixier .....	226
2. Kalt geräucherter Bio-Lachs.....	226
3. Gedörrte Sardinen .....	227
4. Stärkende Hühnerbrühe.....	228
5. Ayurvedischer Bohneneintopf.....	229
<b>Tiereiweiß-Rezepte süß</b>	<b>232</b>
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

<b>Erfahrungen mit der Wildkräuter-Vitalkost</b>	<b>243</b>
<b>Erfahrungsberichte von Patienten</b>	<b>244</b>
<b>Lagerung des grünen Cocktails</b>	<b>252</b>
<b>Wildkräuter-Cocktails im Urlaub</b>	<b>253</b>
<b>Mein Essensplan für den Urlaub</b>	<b>254</b>
<b>Glutenfreie Nahrungsmittel</b>	<b>255</b>
<b>Glutenfreie Samen und Mehle</b>	<b>257</b>
<b>Die besten Strategien, um abzunehmen</b>	<b>261</b>
<b>Empfohlene Lebensmittel</b>	<b>263</b>
<b>Ayurveda-Panchakarma-Kur</b>	<b>266</b>
<b>Bezugsquellen</b>	<b>269</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>275</b>



John Switzer

[Dr. Switzers Heilkräftige  
Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte](#)

278 pages, hb  
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)