

# 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>



### **Ernährungsprinzip:**

Diese Suppe liefert wertvolle Fettsäuren in Rohkost-Qualität. Vor allem die Hanfsamen und Meeresalgen sind exzellente Spender von Omega-3-Fettsäuren. Durch die grünen Blätter, Hanfsamen und Meeresalgen erhalten Sie noch zusätzlich hochwertiges pflanzliches Eiweiß, welches gut sättigt. Die Wildkräuter liefern viele wertvolle Nährstoffe, vor allem Bitterstoffe. Eine sättigende, kalorienarme Suppe, die den Blutzuckerhaushalt ausgleicht und keine Insulinausschüttung auslösen wird!

### **13. Lebendige Minestrone**

#### **Zutaten:**

- 1/2 Gurke oder Zucchini*
- 1 Apfel*
- Saft einer halben Zitrone*
- 1 Bund Petersilie oder Korianderkraut*
- 4 Tassen klein gehackter Grünkohl oder Giersch*
- 1 Avocado*
- 2 Schalotten*
- 1 Knoblauchzehe*
- 2 Tassen heißes Wasser (60 °C)*
- 1/2 Tasse rote Paprika*
- 1 Teelöffel Curry*
- 2 Esslöffel Miso-Paste*
- 1 Teelöffel vegetarisches Suppenpulver*

Alle Zutaten pürieren, mit Sonnenblumenkernen garnieren.

### **14. Würzige Süßkartoffel-Suppe**

Diese köstliche Suppe kann man innerhalb von Minuten zubereiten und nach Belieben würzen. Sie macht satt, enthält viele wichtige Nährstoffe und kann eine Vata-Störung ausgleichen. Die Suppe ist eine gute Alternative zu Kartoffeln, die nur wenige Nährstoffe enthalten. Ich esse sie gerne, vor allem wenn ich gestresst oder unruhig nach Hause komme und etwas Warmes brauche.

**Zutaten:**

*1 Tasse in Würfel geschnittene Süßkartoffeln*  
*1/4 Tasse eingeweichte Kürbiskerne*  
*1/4 Tasse gekeimte Sonnenblumenkerne*  
*2 Tassen Brennnesselblätter oder Petersilie*  
*1 Esslöffel Zimt*  
*1/2 Teelöffel Kardamom*  
*1/2 Teelöffel Ingwer-Pulver oder 1 daumengroßes Stück Ingwer*  
*1/2 Teelöffel Nelkenpulver*  
*1/4 Teelöffel Muskatpulver*  
*1 Esslöffel biologisches vegetarisches Suppenbrühe-Pulver*  
*(z. B. von Rapunzel)*  
*Saft einer halben Zitrone*  
*1 Esslöffel Honig*  
*1 Tasse heißes Wasser (60 °C)*  
*1 Esslöffel Ghee-Butter oder Kokosöl*

Alle Zutaten in einem Standmixer pürieren, bis die Suppe eine cremige Konsistenz hat. Mit gehackter Petersilie oder dem Wildkraut Giersch garnieren.

**Ernährungsprinzip:**

Die Suppe liefert viel Beta-Karotin aus den Süßkartoffeln, Zink aus den Kürbiskernen und Vitamin E aus den gekeimten Sonnenblumenkernen. Vitamin C wird von den Sprossen, der Zitrone und der nicht gekochten Süßkartoffel geliefert. Der Mixvorgang zermahlt die Zellwände der Süßkartoffel, ähnlich wie beim Kochen. Dadurch können die Nährstoffe leichter assimiliert werden.

**15. Brennende Kichererbsen-Suppe**

Diese Suppe schmeckt nicht nur köstlich, sie enthält auch eine Reihe von interessanten Nährstoffen.

**Zutaten:**

*1 Tasse gekeimte Kircherbsen (über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag spülen, am 2. Tag beginnen die Erbsen zu keimen) 1 Tasse gehackte Brennnesseln, Giersch- oder Beinwellblätter oder Selleriestangen*

## **2. Tempeh-Pfannkuchen**

Diese wunderbaren Pfannkuchen enthalten viel pflanzliches Eiweiß, schmecken ausgezeichnet und sind sehr kalorienarm — exzellent für Kalorienbewusste, die abnehmen wollen.

### **Zutaten:**

*50 g Bio-Tempeh (fermentierter Tofu, Bioladen)  
2 Eiweiß vom Bio-Ei  
6 gehäufte Esslöffel eingeweichter oder gekeimter Buchweizen  
1/2 Tasse Reismilch  
1/2 Teelöffel Meersalz*

Mixerbehälter zu 1/4 mit Brennesseln oder anderen Wildkräutern füllen.

Alle Zutaten pürieren, entweder in einer Pfanne leicht braten oder im Dörrgerät bei 40 °C über Nacht trocknen lassen.

### **Belag:**

1 Tasse aufgetaute oder frische Himbeeren mit 1 Teelöffel Stevia-Konzentrat und 1/2 Teelöffel Vanille-Pulver mixen.

### **Ernährungsprinzip:**

Tempeh ist ein fermentiertes Sojabohnen-Produkt. Grundsätzlich sollte man nur fermentierte Sojaprodukte wie Miso, Tempeh oder Tamari-Sojasauce essen. Der Fermentierungsprozess ist "wichtig, um sog. „Anti-Enzyme" wie Phytinsäure in den Sojabohnen abzubauen. Diese „Anti-Enzyme" können die Assimilation von Nährstoffen wie Mineralien im Darm blockieren. Deswegen sollte man Sojaprodukte wie Sojamilch oder Tofu nicht verzehren. In Asien werden vor allem fermentierte Sojaprodukte verwendet.

Tempeh und Buchweizen sind beide gute Eiweißspender und führen zu einer exzellenten Sättigung. Um die Enzyme zu schonen, können die Pfannkuchen im Dörrgerät auch getrocknet werden.

## **9. Bärlauch-Pesto**

Selbst gemacht schmeckt dieses Pesto am besten und man spart gleichzeitig einen Haufen Geld.

### *Zutaten:*

*Ca. 300 g Bärlauchblätter  
200 ml Tomatenmark  
1/2 Tasse getrocknete Tomaten  
1/4 Tasse Olivenöl  
1 Esslöffel Tamari-Sojasauce  
3 Esslöffel Balsamico-Essig  
1/2 Tasse Cashew- oder Pinienkerne*

Alle Zutaten pürieren und genießen!

### **Ernährungsprinzip:**

Bärlauch gibt es nur im Frühjahr. Die Blätter enthalten Senföl und sind als starke Blutreiniger bekannt. Nach einem langen Winter ist der Bärlauch ein heilkräftiges Mittel, welches den Körper entschlacken und die Körpersäfte reinigen kann. Ein Mensch ist erst gesund, wenn er „gut im Saft“ ist!

Bärlauchblätter besitzen folgende Eigenschaften: Sie wirken verdauungsfördernd, regen den Gallenfluss an, sind desinfizierend, bakterienhemmend, entgiftend, durchblutungsfördernd, keimtötend und fördern den Auswurf von Schleim. Hier kann die Pharma-Industrie nicht mithalten.

Die alten Germanen waren der Meinung, dass der Bärlauch „Bärenkräfte“ verleihen würde!



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)