

D'Adamo / Whitney

4 Blutgruppen. Das Kochbuch für ein gesundes Leben

Leseprobe

[4 Blutgruppen. Das Kochbuch für ein gesundes Leben](#)

von [D'Adamo / Whitney](#)

Herausgeber: Piper Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17306>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



A-Typ

Nahrungsmittelgruppe Einzelportion	Empfohlene Portionen	sehr bekömmlich
Fleisch und Geflügel Männer: 120–180 g Frauen/Kinder: 60–150 g	pro Woche Mageres rotes Fleisch: 0 Geflügel: 0–3	keine Sorte
Fisch und Meeresfrüchte 120–180 g	pro Woche 1–4	Barramunda, Flußbarsch, Hechtbarsch, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Lachsforelle, Makrele, Regenbogenforelle, Roter Schnapper, Sardinen, Seeteufel, Weinbergschnecken, Weißfisch, Zackenbarsch
Milchprodukte und Eier Eier: 1 Stück Käse: 60 g Joghurt: 120–180 g Milch: 125–200 ml	pro Woche Eier: 1–3 Käse: 2–4 Joghurt: 1–3 Milch: 0–4	Sojakäse*, Sojamilch*
Öle und Fette 1 EL	pro Woche 2–6	Leinsamenöl, Olivenöl
* empfehlenswerte Alternativen zu Milchprodukten		

neutral	zu vermeiden
Hähnchen, Huhn, Pute (Truthahn)	Büffel, Ente, Fasan, Gans, Hammel, Innereien, Kalb, Kaninchen, Lamm, Rebhuhn, Rind, Rinderhackfleisch, Schinken, Schwein, Speck, Wachtel, Wild
Fächerfisch (Seglerfisch), Gelbschwanz, Haifisch, Hecht, Meerbrassen, Rotbarsch (Goldbarsch), Schnappbarsch, Schwertfisch, Seebarsch, Seeohr, Stint, Stör, Weißbarsch, Weißer Thun, Wolfsbarsch	Aal, Aise (Maifisch), Anchovis (Sardellen), Austern, Barrakuda (Pfeilhecht), Blaufisch, Flunder, Flußkrebse, Froschschenkel, Garnelen, Heilbutt, Hering, Hummer, Jakobsmuscheln (Kammuscheln), Kalmar (Tintenfisch), Katzenfisch (Wels), Kaviar, Krabben, Krake, Meerschnecken, Miesmuscheln, Räucherlachs, Schellfisch, Schildkröten, Seehecht (Hechtdorsch), Seeszunge, Sonnenfisch, Streifenbarsch, Venusmuscheln, Weißstör, Ziegelfisch
Farmerkäse, Feta (Schafskäse), Fruchtjoghurt, Joghurt, Kefir, Mozzarella, Ricotta, Schmelzkäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch	Amerikanischer Cheddar, Blauschimmelkäse, Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Cheddar, Colby, Edamer, Eiscreme, Emmentaler, fettarme Milch (1,5% Fett), Frischkäse, Gouda, Gruyère, Hüttenkäse, Jarlsberg, Magermilch (0,3% Fett), Molke, Monterey Jack, Münster, Neufchâtel, Parmesan, Provolone, Vollmilch
Dorschleberöl, Rapsöl	Baumwollsaatöl, Distelöl, Erdnußöl, Maiskeimöl, Sesamöl

DINKEL-REIS-SALAT
- für 4 bis 5 Portionen -

sehr bekömmlich	AB	neutral	0, B	zu vermeiden	A
------------------------	----	----------------	------	---------------------	---

170 g Dinkelkörner, gekocht
180 bis 360 g Reis, gekocht (beliebige Sorte)
1 gelbe Paprikaschote, klein gewürfelt (AB-Typ:
90 g gedünstete Maitakepilze)
3 EL frische Petersilie, gehackt
1 EL Chilischote, gewürfelt (AB-Typ: weglassen)
3 EL Olivenöl
Salz

Sämtliche Zutaten miteinander vermengen und den Salat zimmerwarm servieren. Nach Belieben in dünne Röllchen geschnittene Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzufügen sowie Gewürze wie beispielsweise Koriander und eine Prise gemahlene Kreuzkümmel. Dinkel-Reis-Salat hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Tage.

WILDREIS-SALAT
- für 3 bis 4 Portionen -

sehr bekömmlich	AB	neutral	0, A	zu vermeiden	B
------------------------	----	----------------	------	---------------------	---

180 g Wildreis, von Hand geerntet
100 g getrocknete Aprikosen, gewürfelt
120 g Walnußkerne, gehackt
100 g getrocknete Kirschen
60 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
1 EL Ahornsirup
Salz

In einem Topf 3/4 l Wasser zum Kochen bringen, den Wildreis einstreuen und umrühren. Den Deckel auflegen, die Wärmezufuhr drosseln und den Reis etwa 45 Minuten beziehungsweise so lange garen, bis er weich ist. Das überschüssige Kochwasser abgießen und den Reis mit einer Gabel behutsam auflockern. Die getrockneten Aprikosen mit kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Sobald der Reis etwas ausgekühlt ist, Walnüsse, Kirschen und Aprikosen dazugeben und alles gut durchmischen.

APFELKUCHEN
- für 8 bis 10 Portionen -

sehr bekömmlich	--	neutral	0, A, B, AB	zu vermeiden	--
-----------------	----	---------	-------------	--------------	----

300 bis 400 g Äpfel, geschält, geviertelt und in dünne Scheiben geschnitten
150 g Zucker
Saft und geriebene Schale von 1 Zitrone
1 EL Dinkelmehl
5 EL Butter oder Margarine, zerlassen (für A- und AB-Typ: nach Belieben Rapsöl-Margarine)
60 g helles Dinkelmehl
60 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Eier
60 ml Sojamilch

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Boden einer runden Kuchen- oder Auflaufform (Ø 20 bis 23 cm) mit hohem Rand mit Butter bestreichen und die Apfelscheiben in dekorativer Anordnung, beispielsweise spiralförmig, hineinlegen. Die Apfelscheiben mit 100 g Zucker und abgeriebener Zitronenschale bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Nach Belieben noch etwas Zimt (für A- und AB-Typ) oder geriebene Muskatnuß (für B-Typ) darüberstreuen. Die Apfelscheiben mit 1 EL Mehl bestäuben und dann die zerlassene Butter oder Margarine darübergießen. In einer Schüssel das gesamte Mehl, die restlichen 50 g Zucker, Backpulver und Salz miteinander vermengen. In einer zweiten Schüssel die Eier leicht schlagen und den restlichen EL zerlassene Butter und die Sojamilch rasch unterrühren. Die flüssigen zu den trockenen Zutaten geben und alles behutsam miteinander verrühren. Den Teig über die Apfelscheiben gießen und den Kuchen 30 bis 40 Minuten beziehungsweise so lange backen, bis er ein schönes Goldbraun angenommen hat und bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr am Zahnstocher klebenbleibt. Eine große Platte auf die Backform legen und den Kuchen stürzen.



D'Adamo / Whitney

4 Blutgruppen. Das Kochbuch für ein
gesundes Leben

Mit Rezepten

352 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de