

# John Switzer

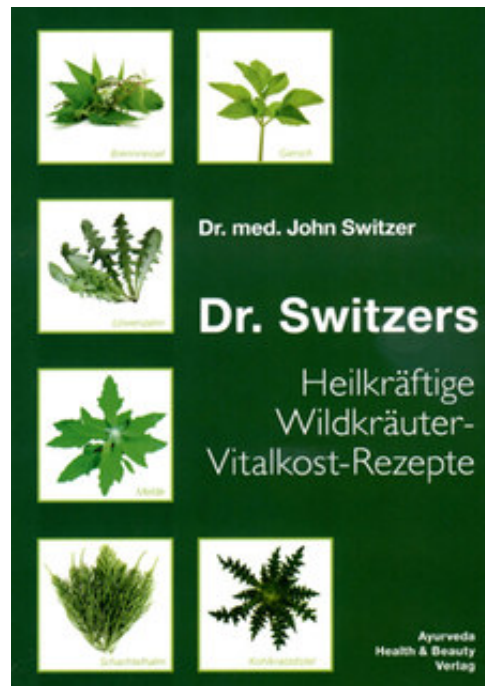
## Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte

Leseprobe

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

von [John Switzer](#)

Herausgeber: Urkraftquelle



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

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# 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        |

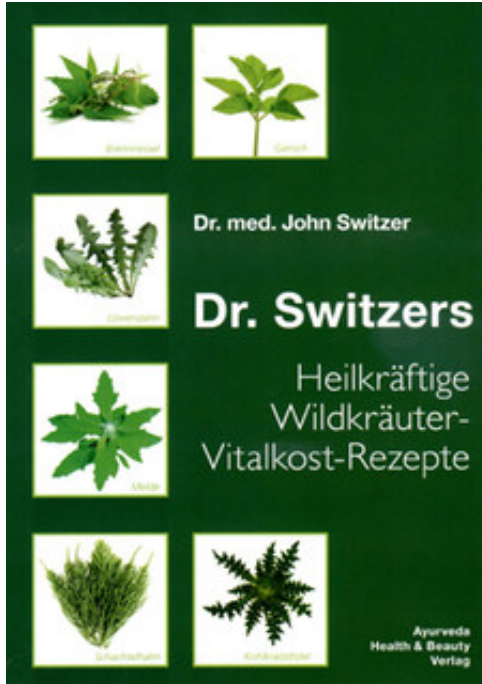
|   |            |
|---|------------|
| 7. Power-Guacamole.....                           | 138        |
| 8. Wildkräuter-Pesto.....                         | 138        |
| 9. Bärlauch-Pesto.....                            | 139        |
| 10. Wildes Topinambur-Pesto.....                  | 140        |
| <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 Seiten, geb.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)