

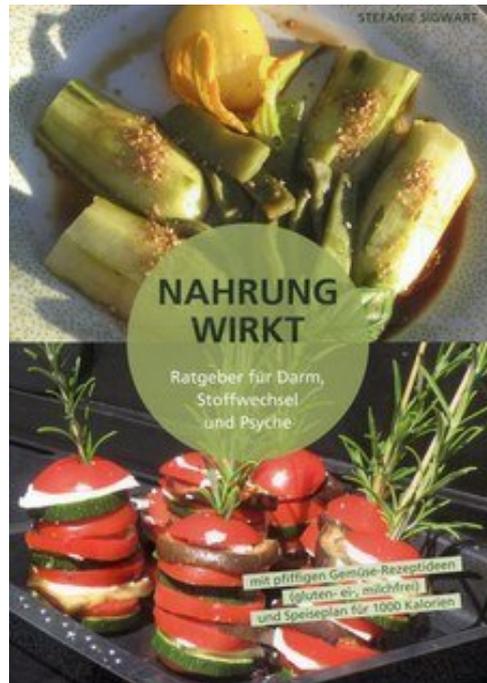
Stefanie Sigwart Nahrung wirkt

Leseprobe

[Nahrung wirkt](#)

von [Stefanie Sigwart](#)

Herausgeber: Sigwart Stefanie



<https://www.narayana-verlag.de/b23700>

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
<https://www.narayana-verlag.de>



NAHRUNG wirkt!

Ratgeber für Darm, Stoffwechsel und Psyche

Dieses Büchlein

- Weckt Interesse am eigenen Stoffwechsel
- Lässt Zusammenhänge begreifen – den Körper verstehen
- Motiviert zur tatkräftigen Selbsthilfe

Es zeigt und beweist, wie lecker Gesundes schmecken kann:

- Aus Ofen und Pfanne
- Aus Kochtopf und Dampfgarer
- Vom Grill
- Getarnt in Teige (ohne Gluten, Ei, Kuhmilch)

Es hilft Menschen mit Unverträglichkeiten, Darm- und Stressproblematiken, den Stoffwechsel zu entlasten und trotzdem lecker zu essen!

Es veranschaulicht, wie Nahrung wirklich ernährt und was in Wahrheit als „gesund“ gemeint ist!

Inhaltsangabe

	Seite
Einleitung	4
1. Was ist wirklich gesund?	6

1.1.	Warum sind gerade Pflanzenteile so wichtig? – Polyphenole	7
1.2.	Das Lebenselixier Wasser – wo Wasser ist, herrscht Leben	8
2.	Heißhunger ade!	9
2.1.	Mängel beseitigen	9
2.2.	Darmbewohner funken mit - von Antibiotik zur Probiotik	10
2.3.	Können Nahrungsmittel Verlangen nach mehr erzeugen?	11
3.	Wie Nahrung wirklich nährt	13
3.1.	Die Mischung machts	13
3.2.	Energiegesetze der Natur nutzen	13
3.3.	Schonung und Schutz der Nahrung	14
3.3.1.	Schützende Fettsäuren	15
	a) Omega-3-Fettsäuren	15
	b) Gesättigte Fettsäuren – Ausnahme: Kokosöl	15
3.3.2.	Schutzstoffe aus dem Garten	16
3.4.	Gutes Futter für die Darmflora	17
4.	Bioverfügbarkeit von essentiellen Pflanzenwirkstoffen	18
4.1.	Definition	18
4.2.	naturgemäße Verabreichung	19
4.3.	sinnvolle Nahrungsergänzungen	19
4.4.	Vermeidung von Räubern	20
5.	Mentale Unterstützung	20
5.1.	Gedanken sind lenkbar!	20
5.2.	Sinnesänderung verändert Essgelüste und Essverhalten	21
5.3.	Nahrung zubereiten – ein Stress oder Erholungsfaktor	22

Rundum vital – was ist wesentlich?	23
Rezeptteil:	
Zu den Rezepten – Ergänzungen – Bedarfsrechnungen	24
Gemüse aus dem Backofen	26
Gemüse-Spieße vom Grill	27-32
Gemüse aus der Pfanne	33
Gemüse im Teigmantel	34-35
Gemüse aus dem Kochtopf	36-37
Gemüse-Nudelpfannen	38
Gemüse-Nudeltöpfe	39-40
Gemüse-Reisgerichte	41-42
Gemüse aus dem Dampfgarer	43
Gemüse-Ideen als Fingerfood	44-47
Besonderes:	
Vegane Milch- und Nusskäse	48
Glutenfreie Keimlingsbrote, – brötchen	49
Glutenfreie Waffeln	49
Glutenfreies Knäckebrot	49
Anhang:	
Tagesbeispiel mit 1000 Kcal	50
Wo finden wir wahre, glaubwürdige Anleitungen zu „gesund“?	51
Die 10 Regeln der DGE – aktualisiert und neu formuliert 2017	53
Die Ernährungspyramide	53
Rezeptverzeichnis	54
Adressen	55
Bücher, die sich lohnen	56

Vorwort

Können Sie sich noch erinnern?

Wie hat der Computer die Welt revolutioniert?

Welche Revolution in der Kommunikation brachten die Handys mit sich?

Vor kurzem hat die Biochemie – nicht die Medizin - die Geheimnisse der Zelle aufgedeckt mit ihrem genauen Design und Schaltplan. Ein großer Sieg jahrzehntelanger Forschung mit Triumph über alles bisherige Denkvermögen war errungen. Es wäre ein echter Grund gewesen, die Sektkorken knallen zu lassen! Doch es herrscht Verlegenheit. Über 1000 Regelkreise, die in jeder Zelle geordnet ablaufen, sich koppeln und voneinander abhängig sind, sprechen von einer unendlich großen Intelligenz, die dahinter steckt. Das Leben folgt einem intelligenten Plan!

Und noch eines schockt die Wissenschaft, insbesondere die moderne Genforschung: Nicht die Gene machen unsere Krankheiten. Es sind schlicht und einfach die kleinsten, unscheinbarsten Wesen, durch die alles gelenkt wird:

BAKTERIEN!

Was machen diese Kleinstlebewesen in unserem Körper?

Sie schalten unter anderem die Gene an und aus oder verändern sie. Unser Lebensstil, unsere Launen und Stimmungen, der Stresslevel und unsere Mahlzeit nehmen Einfluss darauf! In jeder Zelle produzieren Mitochondrien Lebensenergie in Form von ATP aus Lichtimpulsen und Nahrung. Mitochondrien sind die Urform der Bakterien aus dem Urmeer! Manche finden diese Botschaften genial. Für andere sind sie erschreckend!

Im Verdauungskanal besiedeln ganze Völker von Bakterien die Schleimhaut, um sie zu schützen und um für uns Schutzstoffe, Botenstoffe und Vitamine zu produzieren. Unsere Nahrung entscheidet, welche Völker ernährt werden und welche nicht. Damit kommt der Nahrungsauswahl und sorgfältigen Zubereitung noch viel mehr Bedeutung zu, als jemals geahnt, gewünscht und erhofft wurde!

Mögen die Ausführungen in meinen Büchern vielen Lesern zu einer „probiotischen“ verantwortungsvollen, befreienden Ernährungsweise verhelfen, um die vielen kleinen Helfer in uns am Leben zu erhalten!

1.1. Das Lebenselixier Wasser

Ein interessanter Hinweis auf die Nützlichkeit zum Leben und zur Gesundheit stellt der Wassergehalt dar.

Wo Wasser fließt, herrscht Leben:

Unser Körper

besteht zu 70% aus Wasser

Die Erdoberfläche

besteht zu 70% aus Wasser

Ein Aquarium

besteht zu 70% aus Wasser

Die restlichen 30% sind jeweils reinigendes Pflanzenmaterial, Steine oder Erde. Der Mensch entspricht genau diesem Überlebensmodell.

Der Wassergehalt in Lebensmitteln steigt ziemlich parallel an mit dem Gehalt an Vitalstoffen. Also: Je mehr Wasser, umso höher der Vitamin- und Mineralstoffgehalt!

Wo Wasser ist, herrscht Leben!



Empfehlung der DGE: 5 am Tag!

Wassergehalt:

- Gemüse ca. 85 – 95%
- Kräuter ca. 90 – 98%
- Kartoffeln ca. 70 -80 %
- Brot/Getreide ca. 35 – 45%
- Wurst ca. 35 – 45%

→ Gemüse und Kräuter liefern zusätzlich Pflanzenwirkstoffe!

Werden Getreide, Hülsenfrüchte oder Ölsaaten in Wasser gelegt, quellen sie auf und beginnen bald darauf zu keimen und zu wachsen. Sie verwandeln sich in ein wasser- und vitalstoffreiches Gewächs!

Doch es braucht Hände, die das tun. Das passt zu dem Liebesgedanken, der hinter aller Schöpfung steht, die der weise König Salomo so ausdrückte:

***„Wo einer sich Mühe gibt, entsteht Überfluss.
Wo einer nachlässig ist, herrscht Mangel!“***

Die Liebe ist niemals schlampig. Sie geht mit allem – auch mit der Nahrung – sorgfältig und gewissenhaft um. Sie pflegt, nährt und bewahrt ihre Liebsten, auch wenn es Geduld und Zeit kostet. So entsteht und bleibt Gesundheit.

2.1. Darmbewohner funken mit!

Tatsächlich können die Billionen Mitbewohner unseres Verdauungskanals, die Mikroorganismen, ordentlich mitfunken, wenn es um die Steuerung von Gelüsten und Körpergewicht geht. Das konnte von Mikrobiologen und Biochemikern schon beobachtet werden. In Versuchen mit Mäusen wurde deren Verhalten beobachtet. Dann wurde der Darminhalt ausgetauscht bzw. neue Darmbakterien eingepflegt und siehe da – das Verhalten oder das Körpergewicht änderte sich:

- ⇒ aggressive Mäuse wurden ruhig - zahme Mäuse wurden aggressiv
- ⇒ dicke Mäuse wurden schlank - schlanke Spezies gingen wie Hefeklöße auseinander

Es konnten genau die Bakterienstämme definiert und benannt werden, welche da eine Rolle spielen. Jeder Mensch trägt Tausende von Stämmen von Kindheit an in sich. Sie vermehren sich je nach Milieu und Futter:

Bei Eiweißablagerungen freuen sich die Fäulniskeime.

Bei viel Zucker und Stärkemehlprodukten aalen sich Clostridien und Pilze

Bei Gemüse, Kräutern, Saaten und Frischkost jauchzen die schützenden Milchsäure- und Bifidobakterien

Jeder Bakterienstamm will überleben und kommuniziert über Botenstoffe und Signale direkt mit dem ZNS (Zentralnervensystem), das wie ein Netz jede Darmschlinge umfängt. So fordern die Bakterien ihr Futter ein und wehren sich, wenn Unbeliebtes kommt.

Also entstehen die Gelüste nicht nur im Gehirn und sind Kopfsache, sondern werden vielmehr vom Bauch her gelenkt!

Früher wurden Bakterien generell als Feinde bekämpft, heute wissen wir, dass wir da sehr wohl zwischen nützlichen Freunden und schädlichen Feinden unterscheiden können. Das Thema der Darmsanierung erobert viele Bereiche der naturheilkundlichen Medizin und stellt inzwischen eine anerkannt wichtige Basistherapie dar.

„Von Antibiotik zur Probiotik!“

Schützende Stämme können heute als Nahrungsergänzung zugeführt werden. Auch milchsauer vergorene Gemüse enthalten diese*. Und nun sollen sie sich im Wohnraum Darm wieder ansiedeln. Das bedarf der Mithilfe des Gastgebers. Wie wird ein Umfeld erschaffen, in dem sich die guten Keime auch wohl fühlen, vermehren und gerne wohnen bleiben? Wie lassen sich schlechte Keime vertreiben? Wer wird gefüttert? Diese Tatsachen geben den Mahlzeiten und ihren Zutaten eine ganz neue Dimension und Bedeutung. Jeder einzelne steht da in eigener Verantwortung.

*Selbsterstellung finden Sie in dem Buch „So wird's leichter – Stressarm kochen, essen, leben“

3.3. Schonung und Schutz durch Nahrungsmittel

3.3.1. Schützende Fettsäuren

a) **Omega-3-Fettsäuren** halten unsere Blutgefäße (Arterien und Venen) elastisch und schützen sie vor Ablagerungen und Entzündungen (auch in Haut- und Gehirnzellen, im Gewebe und allen anderen Systemen).

Diese guten, schützenden Omega-3-Fettsäuren finden Sie am meisten in



- *kalt gepresstem Leinöl, Rapsöl, Olivenöl*
- *Avocado*
- *fettem Fisch (Lachs, Makrele, Hering, Aal)*
- *Ölsaaten und manchen Nussarten*

Alarm: zu große Mengen belasten das Lymphsystem!

Die Lymphe transportiert unter anderem Eiweißmoleküle und Fette. Alle Öle – auch die Omega-3-Fettsäuren – sind von der Struktur her langkettige Fettsäuren und müssen deshalb im Darm durch Lipase aufgespalten werden und gelangen dann mit Hilfe von Gallensäuren in die Lymphbahn, wo sie langsam (pro Stunde nur ca. 2 cm) vom Darm bis zum Gefäßeintritt in der Schlüsselbeingrube hochgeschoben werden. Durch diesen gleichen Lymphgang müssen jedoch auch die Lymphabflüsse aus beiden Beinen und der gesamten rechten Körperhälfte abfließen. Wird der Lymphgang ständig durch Nahrungsfette oder –eiweiße gefüllt, so kann die Lymphe aus anderen Körperregionen nicht abfließen. Passiert das regelmäßig, dann entsteht Lymphstau.

Alarm: zu häufige Mahlzeiten verstopfen die Lymphe!

Zu häufiges Naschen oder Essen von fett- und eiweißhaltigen Zwischenmahlzeiten verstopft also ebenso den Lymphabfluss. Früchte oder Trockenfrüchte, rohe Gemüse, die nur aus vitaminreichen Kohlenhydraten bestehen, erhöhen die Lymphlast dagegen nicht!

Ausnahme: Butter und Kokosöl haben kurze bis mittelkettige Fettsäuren und wandern nicht über die Lymphbahn, sondern direkt über die Pfortader zur Leber und stehen direkt dem Stoffwechsel zur Verfügung

Alarm: Erhitzen – besonders Braten oder Frittieren

Gute schützende, langkettige Fettsäuren verändern durch Erhitzen ihre Struktur. Dabei können schädliche Abbauprodukte oder Transfettsäuren entstehen, die erheblich zu Gefäßschäden führen können und auch Ablagerungen an den Gefäßwänden begünstigen.

Ausnahme: Kokosöl und geklärtes Butterfett (= Butterschmalz, Ghee) sind gut erhitzbar

b) Gesättigte Fettsäuren sind vor allem enthalten in allen tierischen Produkten: Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte und Käse und verstärken eine Arteriosklerose.

Ausnahme: die kurz- und mittelkettigen gesättigten Fettsäuren von Kokosöl!

Entgegen allen wissenschaftlichen Theorien über gesättigte Fettsäuren scheint Kokosöl (nicht: gehärtetes Kokosfett!) mit seinen mittelkettigen Fettsäuren allen anderen Fetten und Ölen überlegen zu sein. Auch enthält es messbar 1 Kcal pro Gramm weniger Energie als alle anderen Fette.

Die mittelkettige Laurinsäure macht allein etwa 50 Prozent der im Kokosöl vorkommenden Fettsäuren aus. Im menschlichen oder tierischen Körper wandelt sich die Laurinsäure in Monolaurin um. Monolaurin wehrt speziell behüllte Viren (z. B. HI-, Herpes-, Cytomegalo- und Grippeviren) ab, hält aber auch Bakterien und Pilze in Schach.

Eine japanische, kontrollierte Doppelblind-Studie über 12 Wochen aus 2001 in the journal of Nutrition veröffentlicht, schildert einen besseren Körperfettverlust – besonders im Unterhautfettgewebe - unter 60 g Kokosöl. Die Vergleichsgruppe bekam 60 g eines Fettes mit langkettigen Fettsäuren bei gleicher Energiezufuhr und konnte einiges weniger an Abnahmeerfolg verzeichnen..



c) Omega-6-Fettsäuren, wie sie vor allem in Keimölen (Distel-/Sonnenblumenöl) vorkommen, fördern dagegen nachweislich Entzündungen, da bei ihrem Abbau im Stoffwechsel die entzündungs- und schmerzfördernde Arachidonsäure entsteht! Deshalb sollen diese Fettsäuren möglichst gering verzehrt werden.

d) Gehärtete Fette und die schädlichen Transfettsäuren kommen vor in frittierten Speisen, Backwaren, Süßwaren, Fertiggerichten, Ausbackfetten und Margarinen.

3.3. Gutes Futter für die Darmflora

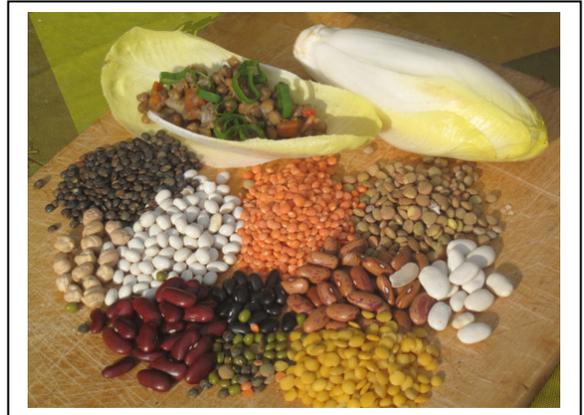
Soll die Darmschleimhaut wieder guten Schutzschleim bilden und damit Wohnraum für hilfreiche Völker von Mikroorganismen bieten, so kann das unterstützt werden durch eine ballstoffreiche Kost.

Bei Ballaststoffen unterscheiden wir:

Unlösliche Ballaststoffe - wie Zellulose in Getreiderandschichten

Lösliche Ballaststoffe:

- Inulin - aus Chicoree, Zwiebeln, Äpfeln
- Pektine - aus Früchten
- Schleimstoffe - aus Ölsaaten, eingeweicht in Wasser
- Oligosaccharide – viele Gemüsesorten
- Resistente Stärke – kalte Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte



Die resistente Stärke bildet sich, wenn Reis oder Kartoffeln erkalten. Deshalb machen Reste und ihre geschickte Verwertung richtig Sinn. Ob Kartoffelsalat, Suppe, Kartoffel-knödel oder Schupfnudeln, Reis-pfanne aus Resten oder Reisbrot – alles dient als bestes Futter für den Aufbau der Mikroflora.

In Oma´s Küche bewahrt:
resistente Stärke

- Enthalten in
- Gekochten, abgekühlten Speisen (Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Reis...)
- Aktiviert Bifido- und Lactobakterien
- produzieren Buttersäure



Buttersäure
Hemmt Entzündungen!
Ernährt die Schleimhaut!
Stärkt die Barriere!

Mit der Zunahme von Lacto- und Bifidobakterien steigen auch deren Abfallprodukte an – die kurz-kettigen Fettsäuren, von denen sich dann die

Dickdarmkeime ernähren können und die den Darm vor Pilzbefall und Einnisten von Fremdkeimen schützen. Deshalb ist eine ballaststoffreiche Kost mit 30 – 40 g Ballaststoffen (besonders den löslichen) so wichtig!

„Darmfutter“ in jeder Mahlzeit – wie geht das ganz praktisch?

Folgende Prinzipien helfen:

Kochen mit Resten – besonders bei Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Reis, damit sich für die kalte Mahlzeit die resistente Stärke bilden kann. Daraus können dann schnell Gemüse-, Kartoffel- oder Reissalate, Pfannengerichte, Gnocchis oder Suppen gezaubert werden.

Kräuter und Sprossen stets griffbereit haben zum darüberstreuen

Zwiebeln, Knoblauch auf Vorrat geschält im Kühlschrank parat halten

Leckere Gemüse aus dem Backofen

Rezepte für 1 Person

Gemüse aus dem Backofen

- 1 Zucchini, Aubergine, Pilze,
Paprika
oder Karotten, Kohlrabi,
Fenchel oder Rote Beete,
1 TL Öl
Kräutersalz oder Grillgewürz
Rosmarin oder Majoran und
Thymian nach Belieben

Die Rote Beete oder Fenchel vierteln und dünn mit Öl und Gewürzen einreiben. Die Karotten und Kohlrabi schälen und in dicke lange Balken schneiden.

Sommergemüse wie Zucchini mit Schale vierteln oder in Scheiben schneiden. Alle

Gemüse würzen und dünn mit Öl einreiben, auf ein Backblech setzen, im vorgeheizten Ofen bei 220 °C oder unter dem Grill etwa 20 Minuten backen.



Grundrezept für Dips:

- 2 EL Joghurt (z.B. Soja) natur, fettarm (40 g)
1 TL Mandel- oder Cashewmus oder Creme fraiche

mit Kräutern:

- ½ TL Kräutersalz
1 TL Petersilie oder Schnittlauch
Knoblauch nach Belieben

mit Senf-Curry

- ½ TL Senf
½ TL Curry
½ TL Gemüsebrühe, Salz,
Pfeffer

Alle Zutaten mit dem Schneebesen sehr gut verschlagen

**Nährwert: 192 Kcal bzw. 14 g Eiweiß,
6 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 5,1 g Ballaststoffe,
217 mg Calcium, 2 mg Cholesterin**

Resteverwertung:

Grillgemüse mit Sud unter frisch gekochte Nudeln (glutenfrei) mischen!



Gemüse im Teigmantel

Zucchini- oder Kürbispiccata

30 g	Vollkornmehl (Reis oder Buchweizen)
1 Prise	Salz
50 ml	Milch (Mandel-, Soja- oder Reismilch)
1	Zucchini oder 200 g Kürbis in Scheiben
	Kräutersalz
1 Msp.	Knoblauch
1 TL	Öl
2 EL	gehackte Tomaten (Dose)
1 Prise	Chilli
2-3 Blatt	Basilikum
	Salz, Pfeffer
1 TL	Peccorino



Teig etwas dicker halten, Zucchini in Scheiben schneiden, in gut gewürztem Teig wenden und in heißem Fett beidseitig braten. Die gewürfelten Tomaten erhitzen und abschmecken, mit Peccorino bestreut servieren.

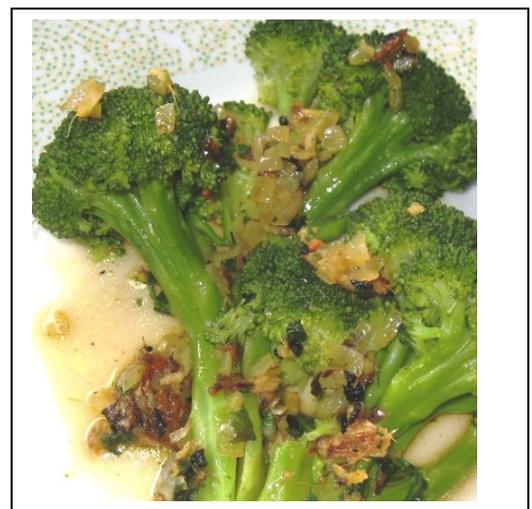
Nährwert: 237 Kcal bzw. 992 kJ

11 g Eiweiß, 9 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 160 mg Calcium, 5 mg Cholesterin

Broccoli mit Mandelkruste

200 g	Broccoliröschen
¼	Zwiebel
1/8 l	Gemüsebrühe
100 ml	Milch (evtl. Soja – oder Reismilch)
1 TL	Frischkäse (Ziege)
1 EL	Vollkornmehl
1 EL	Mandelblättchen (10 g)
1 Spr.	Zitronensaft oder Weißwein
	Sojasoße nach Belieben

Broccoli in kochender Brühe 10 Minuten dämpfen und herausnehmen. Den Sud mit Milch aufgießen, mit Vollkornmehl binden, mit Käse verfeinern und abschmecken. Die Soße über den Broccoli gießen, mit Mandelblättchen bestreuen und 15 Minuten im Ofen oder Grill überbacken.



Nährwert: 212 Kcal bzw. 887 kJ

14 g Eiweiß, 8 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe 396 mg Calcium, 5 mg Cholesterin

Gemüse aus dem Dampfgarer

Paprikaschiffchen mit Blattspinat oder Mangold

1,5 St.	Paprikaschote, gelb und spitz
200 g	Blattspinat oder Mangoldblätter
¼	Knoblauchzehe
¼	Zwiebel
	Muskat
1 EL	Tamari (vergorene Würzsoße aus dem Naturkost- oder Reformladen)
1 TL	Leinöl
1 TL	Sahne oder Nussmus (z.B. Cashewmus)



Die Paprika halbieren und entkernen, waschen und in Dampfgarer legen (20 Min.). Spinatblätter waschen, mit Knoblauch und Zwiebel mischen und nach 10 Minuten in den Dampfgarer dazu legen. Den Spinat in eine Schüssel füllen, mit Sahne oder Nussmus und Tamari, Muskat und Leinöl mischen. Lecker abgeschmeckt in die Paprika füllen und servieren. Dazu passt eine Tomaten- oder rote Paprikasoße.

*Nährwert: 163 Kcal bzw. 682 kJ
8 g Eiweiß, 10 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 272 mg Calcium, 0 mg Cholesterin*

Rote Beete mit Avocado-Dipp

1-2St.	Rote Beete
½ St.	Avocado
½	Zitrone
½ TL	Salz (gutes Steinsalz)
1 EL	Tamari (vergorene Würzsoße aus dem Naturkost- oder Reformladen)
1 TL	Leinöl
1 TL	Sesamsamen, geröstet (=Gomasio“)



Die rote Beete im Dampfgarer 30 – 40 Min. je nach Größe garen. Die Avocado halbieren, entseinen, das Fruchtfleisch mit Löffel herausnehmen und mit Zitrone und Salz pürieren. Die Beete pellen, den Boden eben schneiden und auf Teller setzen. Tamari und Öl darüber gießen, Sesam darüber streuen und den Avocadodipp dazu setzen.

*Nährwert: 265 Kcal bzw. 1109 kJ
5 g Eiweiß, 22 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe, 128 mg Calcium, 0 mg Cholesterin*

Gemüse-Ideen als Fingerfood

Rezepte für 8 Personen

Gurken gefüllt mit Linsensalat

1 St.	Salatgurke
100 g	Linzen (Beluga- oder Berglinzen)
1 EL	Petersilie oder Dill
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Chilli
6-8	Cocktailtomaten

Die Linzen in Wasser ohne Salz 20 Minuten kochen, abgießen. Essig, Öl, Kräuter und Gewürze untermischen, lecker würzig abschmecken.
Die Gurke gut waschen, evt. schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden, in der Mitte etwas aushöhlen und den Linsensalat hinein setzen. Mit je einer halben Cocktailtomate garniert servieren.



Gemüse-Aufstriche aus gekochten Resten

100 g	gelbe Linzen gekocht in
250 ml	Wasser
Oder 1-2	gekochte Kartoffeln
	Salz, Pfeffer, Chilli

Gemüse nach Farbe:

(in Dampfgarer, Kochtopf oder Backofen)

Rot: Paprika oder Karotte + Tomatenmark, Knoblauch, Chilli

Grün: Zucchini oder Aubergine mit Petersilie, Zitronensaft und gebräunter Butter

Gelb: Kürbis oder gelbe Paprika, Knoblauch, Ingwer, Curcuma oder Curry



Glutenfrei wertvoll Backen

Keimlingsbrot oder -brötchen (Hefe)



- gluten- und milchfrei (allergenarm), - reich an Polyphenolen (Zellenergie) und - reich an Chlorophyll (Entgiftung)

2. Brotteig herstellen:

500 g	Glutenfreie Mehlmischung
50 g	helle Leinsamen
50 g	Sonnenblumenkerne oder Chiasamen
1 gestr. EL	Salz
1/8 Würfel	Hefe (oder Backpulver)
gut 1/2 l	Wasser

Aus allen Zutaten einen glatten, sehr weichen Teig kneten (Küchenmaschine). Den Teig über Nacht gehen lassen, dann die Keimlinge untermischen und mit einem Löffel in eine gefettete Muffinform (oder Silikonförmchen) füllen und mit Saaten bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 230 – 240°C 30-35 Minuten backen. Den restlichen Teig im Kühlschrank aufbewahren. Er ist so gekühlt noch ca. 6 Tage haltbar.



1. Keimlinge ziehen:

200 g Buchweizenkörner (oder zur Hälfte Berglinsen, Alfalfa, Braunhirse)

Die Körner 12 Std. wässern, dann über einem Sieb abgießen, spülen und 1-2 Tage (im Winter länger!) offen stehen lassen zum Keimen. 1-2 x täglich spülen, damit nicht falsche Keime sich vermehren

Pikante Gemüse-Waffeln (Backpulver)

150 g	Reis, fein gemahlen
150 g	Mais- oder Buchweizenmehl
100 g	Sesamsamen, 1 TL Salz
1 St.	Gemüse (Rübe, Pastinake, Zwiebel)
ca. 400 ml	Wasser

Gemüse geputzt grob würfeln und mit Sesam mixen. Alle restlichen Zutaten zugeben und verrühren. Den Teig etwa eine halbe Stunde quellen lassen. Ein Waffeleisen erhitzen, dünn mit Öl bepinseln und jede Waffel etwa 8 Minuten backen.

Die Waffeln eignen sich zum Tiefkühlen oder aber auch zum Aufbacken oder Toasten.

Saaten-Knäcketaler (ohne Treibmittel)

150 g	Mandeln
100 g	Walnüsse
250 g	Leinsamen, hellsamig
2 TL	Ur- oder Meersalz, Wasser

Die Ölsaaten über Nacht in Wasser einweichen, abgießen und in Mixer zerkleinern. Mit allen Zutaten verrühren und esslöffelweise als 3 mm-Taler auf mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Ofen vorheizen und bei 160°C ca. 35 Minuten backen.

Wo finden wir wahre, glaubwürdige Anleitungen für „gesund“ ?

In Statistiken? Bei der Wissenschaft? In welchen Büchern? Wer ist eigentlich glaubwürdig? Wenn wir blindlings so leben, wie die Masse - gesteuert von Lust und Laune - so werden wir auch vermutlich da landen, wo diese enden – nämlich ab spätestens Lebensalter 50 auf irgend eine Weise chronisch krank!

Was bedeutet also „gesund“?

Für viele ist es ausschließlich die Abwesenheit von Krankheit.

Die Weltgesundheitsorganisation hat Gesundheit wie folgt definiert:

„Gesundheit ist der völlig zufriedene Zustand seelischen, körperlichen und geistigen Wohlbefindens“.

Definition der WHO

Das bedeutet viel mehr als „nicht krank“! Um seelische und geistige Vorgänge in ein zufriedenes Wohlbefinden zu lenken, bedarf es einer Weisheit, die hält, was sie verspricht, die sich nicht dauernd ändert. Weisheit ist aber nicht durch Wissen oder Erforschung der Wissenschaften allein zu erwerben, sondern sie entsteht durch ein Suchen nach der Wahrheit im Leben – durch Beobachten und Nachdenken von Tatsachen. (Röm.1.20)!

Diese Suche wird einem gar nicht so einfach gelingen, denn in den geistigen und seelischen Bereichen der unsichtbaren Wirklichkeit tapen wir wie blinde und taube Wesen herum. Unsere Sinne reichen nicht für diese Dimension. Da bräuchte der Mensch Führung! Doch wem traut man da?

„Verführung ist alles, was von der Wahrheit ablenkt, so dass sie zur Nebensache wird.“

ein Sprichwort

Es gibt viele Regeln, die helfen sollen. Zum Beispiel die 10 Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus dem Jahr 1956, als die Butterberge der deutschen Landwirtschaft abgebaut werden sollten. Eine enorme Milchwerbekampagne wurde in alle Schulen und Kindergärten eingeführt. Dass Milch nur in Maßen dem Körper gut tut, wurde nicht erwähnt. Die Werbeslogans sitzen bis heute fest in den Köpfen und der Schulliteratur. Dass die Milch in der Pyramide der DGE sich den schmalen Platz unter der Spitze mit Eiern, Fleisch und Fisch teilt, wird bis heute von kaum jemand wahrgenommen! In 2017 wurden die 10 Regeln nun neu formuliert und Getreide-, sowie Milchempfehlungen reduziert (siehe Seite 53).

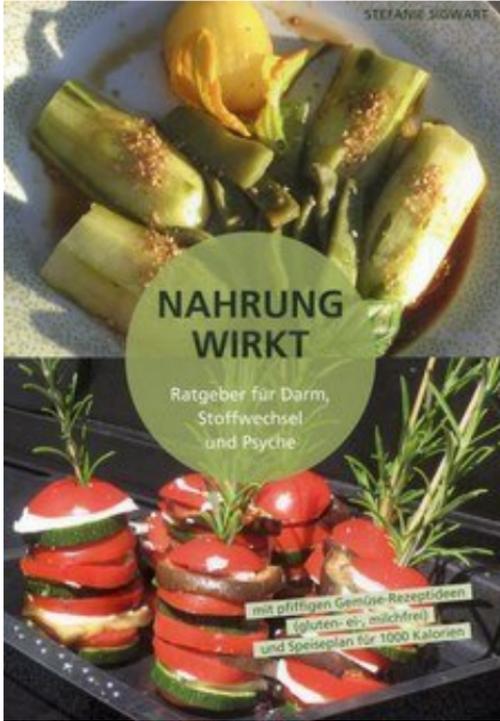
Auch in der Bibel sind Regeln für gesundes Leben festgehalten. Zur Ernährung spricht Gott sogar wörtlich. Und zwar am Tag, als er den Menschen schuf, spricht er aus, was er als geeignete Nahrung und Treibstoff vorbereitet hat:

„Siehe“

(= Achtung! Schau genau hin! Beobachte!)

**„Alles Gewächs auf Erden, das Samen trägt, habe ich euch gegeben.
Auch alle Bäume mit Früchten, die Samen tragen
– sie sollen Euch zur Nahrung dienen!“**

Das bedeutet: Aufgepasst - nicht die Samen ernähren uns, sondern Gewächse daraus (Keimlinge, Sprossen, Wurzeln, Stengel, Blätter, Früchte) Sie versorgen, machen widerstandsfähig, kräftigen, halten gesund, schützen uns und werden nicht nur den Bauch füllen! Die Samen sind zum Lagern da. Sie bieten den Schutz vor Hungersnöten, weil sie lagerfähig sind! Wie fürsorglich gedacht!



Stefanie Sigwart

Nahrung wirkt

Ratgeber für Darm, Stoffwechsel und Psyche

55 Seiten, kart.
erschienen 2018



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de