

# 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 .....	37
5. Grüner Orangen-Cocktail .....	38
6. Zitrus-Zest .....	39
7. Grüner Melonen-Cocktail.....	40
8. Grüner Sharon-Cocktail .....	40
9. Spinat-Cocktail .....	41
10. Salat-Cocktail.....	41
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. Grünes Thai Delight .....	48

4. Asiatischer Gemüse-Cocktail .....	49
5. Mexikanischer Cocktail .....	50

## **Salate** **51**

1. Beluga-Sprossen-Salat .....	51
2. Heilkräftiger Power-Salat.....	52
3. Tahin-Wildkräuter-Salat .....	53
4. Eiweiß-Salat .....	53
5. Enzym-Salat.....	54
6. Korianderkraut-Salat.....	55
7. Waldorf-Sprossen-Salat.....	55
8. Salat Mount Olymp.....	56

## **Suppen** **59**

1. Quinoa-Quark-Hummus-Suppe .....	59
2. Wildkräuter-Miso-Suppe.....	60
3. Spinat-Suppe .....	61
4. Rahmspinat-Brennnessel-Suppe .....	61
5. Grüne „Fastfood“-Suppe.....	63
6. Brennnessel-Algen-Suppe .....	64
7. Kalzium-Mineral-Suppe.....	65
8. Japanische Wildkräuter-Suppe .....	66
9. Wildkräuter-Borschtsch – die Anti-Krebs-Suppe.....	66
10. Probiotische Enzym-Suppe.....	68
11. Sahnige Avocado-Suppe .....	69
12. Lebendige Minestrone.....	70
13. Würzige Süßkartoffel-Suppe .....	71
14. Brennende Kichererbsen-Suppe.....	72
15. Wärmende Grüne Suppe .....	72
16. Hitzige Topinambur-Suppe.....	73
17. Rutwigas Goldene Gemüsesuppe.....	74
18. Sellerie-Winter-Suppe.....	75
19. Winter-Wurzel-Suppe .....	76

## **Sushi** **78**

1. Wildkräuter-Sushi.....	78
2. Sonnenblumen-Sprossen-Sushi .....	80
3. Quinoa-Gold-Sushi.....	80
4. Rohkost-Sellerie-Sushi .....	81

## **Nudeln und Saucen** **83**

1. Zucchini-Spaghetti mit Frischkost-Tomatensauce .....	83
2. Kelp-Meeresalgen-Nudeln.....	84
3. Kelp-Nudeln mit Kräutersauce.....	85
4. Kelp-Nudeln mit Gemüsesauce.....	85

5. Kelp-Nudeln mit Tahin-Wildkräuter-Sauce .....	86
6. Kelp-Nudel-Zucchini-Lasagne .....	88
7. Spritzige Tomatensauce .....	90
8. Wilde Tomatensauce .....	90

## **Porridges 91**

1. Maroni-Porridge .....	91
2. Chia-Porridge .....	93
3. Buchweizen-Sprossen-Porridge .....	94
4. Quinoa-Sonnenblumen-Porridge .....	95
5. Baumfrüchte-Porridge .....	95
6. Ogi-Hirse-Porridge .....	97
7. Einkorn-Porridge .....	98

## **Pfannkuchen und Toppings 100**

1. Brennnessel-Pfannkuchen .....	100
2. Tempeh-Pfannkuchen .....	101
3. Quinoa-Pfannkuchen .....	102
4. Chia-Quinoa-Brennnessel-Pfannkuchen .....	103
5. Esskastanien-Pfannkuchen .....	105
6. Eicheln-Pfannkuchen .....	106
7. Rohes Apfelmus .....	107
8. Apfel-Cashewkern-Topping .....	108
9. Topi-Apfelmus .....	108
10. Apfel-Blaubeer-Topping .....	108

## **Müslis 109**

1. Quinoaquark-Müsli .....	109
2. Sprossen-Müsli .....	109
3. Grünes Frühstücksmüsli .....	110

## **Quark, Hummus und Käse 111**

1. Grundrezept Quinoa-Quark .....	111
2. Cashew-Käse .....	113
3. Orientalisches Quinoa-Hummus .....	113
4. Sprossen-Hummus .....	114
5. Topinambur-Hummus .....	116
6. Erbsen-Sprossen-Hummus .....	116

## **Brei, Paté und herzhafte Cremes 118**

1. Topinambur-„Kartoffelbrei“ .....	118
2. Quinoa-Sonnenblumenkern-Paté .....	119
3. Wildkräuter-Zink-Creme .....	120
4. Rote Zauber-Creme .....	121

## **Dips, Salatsaucen und Pestos 122**

1. Lindenblätter-Dip.....	122
2. Tahin-Miso-Sauce .....	123
3. Giersch-Karotten-Avocado-Paste .....	123
4. Mexikanische Guacamole.....	124
5. Power-Guacamole .....	125
6. Wildkräuter-Pesto.....	125
7. Bärlauch-Pesto.....	126
8. Wildes Topinambur-Pesto.....	127

## **Quiche 129**

Wildkräuter-Quiche .....	129
--------------------------	-----

## **Brot, Brötchen und Pizza 131**

1. Französisches Zwiebelbrot.....	131
2. Pizzabrot .....	132
3. Russisches Wildkräuter-Sprossen-Brot.....	132
4. Feigen-Quinoa-Sprossen-Brot .....	134
5. Maroni-Sprossen-Brötchen .....	135
6. Leinsamen-Pizza .....	136

## **Wraps 138**

Leinsamen-Paprika-Wrap.....	138
-----------------------------	-----

## **Cracker 139**

1. Leinsamen-Sprossen-Cracker als Brotersatz.....	139
2. Mungbohnen-Sprossen-Cracker .....	140
3. Heilkräftige Brennessel-Cracker .....	142
4. Buchweizen-Leinsamen-Cracker.....	143
5. Quinoa-Cracker .....	144
6. Hokkaido Delight .....	144
7. Cracker asiatisch .....	145
8. Cracker mexikanisch .....	146

## **Salzige Knabbereien 147**

1. „Geröstete“ Sonnenblumenkerne .....	147
2. Enzymhaltiges Studentenfutter .....	147
3. Heilkräftiges Popcorn .....	148
4. Blumenkohl-Popcorn.....	148
5. Topinambur-Chips.....	149
6. Grünkohl-Chips.....	149

## **Desserts und Puddings 151**

1. Topi-Apfelmus.....	151
2. Wildgrünes Dessert.....	152

3. Wildkräuter-Pudding.....	153
4. Mango Supreme.....	154
5. Blaubeeren-Aprikosen-Wunder.....	154
6. Nektarinen-Traum.....	155
7. Sellerie-Kiwi-Traum.....	155
8. Sago-Pudding.....	156
9. Wildes Blaumohn-Dessert.....	156
10. Grüne Schokoladen-Minze.....	158
11. Roher-Kakao-Pudding.....	158
12. Schoko-Maroni-Pudding.....	159
13. Chia-Karob-Schokopudding.....	160
14. Enzym-Kakao-Nutella.....	162

## **Eiscreme 164**

1. Grünes Bananen-Sorbet.....	164
2. Cashew-Eiscreme.....	164
3. Bauern-Rohmilch-Eis.....	165
4. Kokosnuss-Eis.....	166

## **Kuchen 167**

1. Einkorn-Sprossen-Kuchen.....	167
2. Rohkost-Apfelkuchen.....	168
3. Roher Apfelstrudel.....	169
4. Krishna-Käsekuchen.....	170
5. Irinas Schoko-Rohkost-Kuchen.....	171

## **Süßes Gebäck und Knabbereien 173**

1. Müsli-Plätzchen.....	173
2. Sprossen-Cookies.....	174
3. Beeren-Plätzchen.....	174
4. Sprossen-Halvah.....	175

## **Milch 176**

1. Quinoaquark-Milch.....	176
2. Nuss- oder Samenmilch.....	176
3. Erdmandel-Milch.....	177
4. Esskastanien-Milch.....	177

## **Getränke 178**

1. Ackerschachtelhalm-Limo.....	178
2. Kombucha-Tee.....	179
3. Kombucha-Enzym-Getränk.....	181
4. Fichtenspitzen-Erkältungstee.....	182
5. Grüner Chlorophyll-Milchshake.....	183
6. Kaffee-Tonikum.....	184

<b>Baby- und Kindernahrung</b>	<b>187</b>
1. Lebendige Baby-Nahrung .....	187
2. Kinder-Knaller-Kocktail (KKK).....	187
3. Wildkräuter für Kinder .....	188
<b>Tiereiweiß-Rezepte</b>	<b>189</b>
Wertvolle Fett-Schmiermittel für den Darm.....	191
Die Bedeutung einer gesunden Darmflora .....	193
<b>Tiereiweiß-Rezepte herzhaft</b>	<b>196</b>
1. Rohmilch-Kefir-Elixier .....	196
2. Kalt geräucherter Bio-Lachs.....	196
3. Gedörrte Sardinen.....	197
4. Stärkende Hühnerbrühe .....	198
5. Ayurvedischer Bohneneintopf.....	199
<b>Tiereiweiß-Rezepte süß</b>	<b>202</b>
1. Götterspeise „Jello“ .....	202
2. Papaya-Gelatine-Elixier .....	203
3. Schmierstoff-Fett-Cocktail .....	204
4. Power-Kefir-Mix für Sportler .....	204
5. Eigelb-Kakao-Konfekt.....	205
6. Chinesisches Ameisen-Elixier .....	206
<b>Anhang</b>	<b>212</b>
<b>Erfahrungen mit der Wildkräuter-Vitalkost</b>	<b>213</b>
<b>Erfahrungsberichte von Patienten</b>	<b>214</b>
<b>Lagerung des grünen Cocktails</b>	<b>222</b>
<b>Wildkräuter-Cocktails im Urlaub</b>	<b>223</b>
<b>Mein Essensplan für den Urlaub</b>	<b>224</b>
<b>Glutenfreie Nahrungsmittel</b>	<b>225</b>
<b>Glutenfreie Samen und Mehle</b>	<b>227</b>
<b>Die besten Strategien, um abzunehmen</b>	<b>231</b>
<b>Empfohlene Lebensmittel</b>	<b>233</b>
<b>Ayurveda-Panchakarma-Kur</b>	<b>236</b>
<b>Bezugsquellen</b>	<b>239</b>