

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
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
Rezepte	32
Fruchtige Cocktails	33
1. Grundrezept Grüner Wildkräuter-Cocktail	33
2. Grüner Wildkräuter-Kakao-Cocktail	36
3. Brennessel-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
Herzhaftes Cocktails	47
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. Rotes 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 Brennnessel-Cracker	142
4. Buchweizen-Leinsamen-Cracker.....	143
5. Quinoa-Cracker	144
6. Hokkaido Delight	144
7. Cracker asiatisch	145
8. Cracker mexikanisch	146

Salzige Knabberereien 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 Knabberereien 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

Baby- und Kindernahrung	187
1. Lebendige Baby-Nahrung	187
2. Kinder-Knaller-Kocktail (KKK).....	187
3. Wildkräuter für Kinder	188
Tiereweiß-Rezepte	189
Wertvolle Fett-Schmiermittel für den Darm.....	191
Die Bedeutung einer gesunden Darmflora	193
Tiereweiß-Rezepte herhaft	196
1. Rohmilch-Kefir-Elixier	196
2. Kalt geräucherter Bio-Lachs.....	196
3. Gedörnte Sardinen.....	197
4. Stärkende Hühnerbrühe	198
5. Ayurvedischer Bohneneintopf.....	199
Tiereweiß-Rezepte süß	202
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
Anhang	212
Erfahrungen mit der Wildkräuter-Vitalkost	213
Erfahrungsberichte von Patienten	214
Lagerung des grünen Cocktails	222
Wildkräuter-Cocktails im Urlaub	223
Mein Essensplan für den Urlaub	224
Glutenfreie Nahrungsmittel	225
Glutenfreie Samen und Mehle	227
Die besten Strategien, um abzunehmen	231
Empfohlene Lebensmittel	233
Ayurveda-Panchakarma-Kur	236
Bezugsquellen	239