

Frank Krämer

Basisch-Vegan / Der Gesundheitsratgeber



© 2019 Frank Krämer

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-7497-5793-0

ISBN Hardcover: 978-3-7497-5794-7

ISBN e-Book: 978-3-7497-5795-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Buch befasst sich

mit basisch-veganer Ernährung und einen Weg der aufzeigt, wie wir 120 Jahre alt werden können, ohne Krankheiten mit gesunder Nahrung. In diesem Buch befinden sich eine Reihe von mir selbst gekocht- und hergestellte, ausführlich zum nachmachen beschriebene Kochrezepte und Ernährungsratschläge. Bei all diesen Rezepten handelt es sich um basisch-vegane Lebensmittel, sowie Vitamin-, Mineral und nährstoffreiche Bio-Super Food Lebensmittel, wie z.B. nicht raffiniertes Meersalz, nicht pasteurisiertes frisches Sauerkraut, Bio-Couscous, Bio-Obst- und Gemüse, Kräuter, Wurzeln, Pflanzen, Algen, natürliche Gewürze und Kräutertees. Selbstgemachte Bio-Erdnusscreme, Zuckerrübensirup pur, frische Ingwer- und Kurkuma Wurzeln, Traubenkernextrakte (OPC), etc. Im Grunde gibt es keine Krankheiten, es besteht bei Krankheit nur eine Unterversorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, sowie muss der Körper mit der richtigen Ernährung, frische Luft, Sport, ausreichend Schlaf, ohne Stress, ohne Gift-Zigaretten und ohne Alkohol versorgt werden, sowie der Säure- und Bakterienhaushalt unbedingt stimmen und Giftstoffe wie Medikamentenrückstände, Schwermetalle (Quecksilber, Blei, Cadmium, Arsen, Antimon, etc.) regelmäßig ausgeleitet werden. In all meinen selbst zubereiteten Essen, wie in den Rezepten beschrieben, wird ausschliesslich Super-Food eingesetzt. Kein üblicher Zucker, keine übliche Milch, kein Fleisch, keine Gross-Industrie-Fertigessen, kein Nanoplastik, keine Schwermetalle, keine Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker, keine chemischen Pflanzenschutzmittel, keine künstlichen Aromen, etc. , stattdessen 100 % probiotische Naturnahrung, Ziel ist es, durch Verzicht der genannten, krebserregenden Essensgegenstände vor allem unsere guten Darmbakterien wieder zum Leben zu erwecken, damit auch diese uns vor Krankheiten schützen, da ja 80 % aller Krankheiten von einem kranken, undichten Darm verursacht werden. Auch zeige ich in diesem Buch auf, dass einige Salze, Mineralien und Vitamine, die wir so nicht mit unserer Nahrung aufnehmen, als gesunde, natürliche Nahrungsergänzung unsere Körperfunktionen positiv unterstützen (z.B. das Sonnenvitamin D3, Natrium, B 12, K 3, Zink, Jod, etc.). Jeder Mensch hat ja mehr oder weniger Entzündungsprozesse im und auf dem Körper, wenn Sie mein Buch lesen und sich an meine Ratschläge und Kochrezepte halten, werden Sie 120 Jahre alt ohne Krankheiten (wenn Sie vorher nicht sterben!). Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass sich vorhandene Zipperlein mit der Zeit in Luft auflösen, die körperliche und geistige Vitalität nimmt extrem durch die richtige Nahrungsaufnahme- und Lebensweise zu. Dazu gehören richtige Rezepte, Zutaten und Anleitungen wie energetisiertes Wasser selbst herstellen, Anleitungen für Kaffeebohnenröstung, Espressozubereitung, heilsames Kupfer-Magnet Armband, das alles steht in diesem Buch.

Dieses Buch beinhaltet folgende Kapitel

Kapitel 1

Wir können gesund 120 Jahre alt werden, nur mit gesunder Nahrung und der Natur

Kapitel 2

Energetisiertes / strukturiertes / hexagonales Wasser selber kostengünstig herstellen

Kapitel 3

Power Food Rezepte

Kapitel 4

Energetisiertes Wasser aus Kupferkanne mit Edelsteinen

Magnet-Kupferarmband

Kaffeebohnenveredelung, einschl. Kaffeebohnenröstung

Espressozubereitung

Kapitel 5

Schlusswort

Über den Autor

Frank Krämer wurde 1962 in Duisburg als Sohn eines Thyssen Facharbeiters und einer Mutter als Verkäuferin geboren. Er war 2 mal verheiratet und hat 3 Kinder, darunter eins aus Indonesien und dort lebend. Nach Abschluss seines Hauptschulabschlusses hat er eine Lehre bei der Firma Thyssen als Rohrintallateur erfolgreich abgeschlossen und anschließend noch 2 Jahre als Geselle an Hochöfen und Stahlschmelzen bei Thyssen gearbeitet. Seine mittlere Reife holte er nach der Zeit bei Thyssen in 1,5 Jahren, sowie sein Fachabitur in einem weiteren Jahr nach. Herr Krämer studierte anschließend Energie- und Wärmetechnik in Gießen und konnte sein Studium erfolgreich nach 4,5 Jahren als Dipl.-Ing. abschliessen, sowie eine Beschreibung zur einfachen schlauchartigen Aussen Containerkühlung auf Schiffen in einem Buch veröffentlichen. Mit anschließenden Arbeitsvertrag bei der Firma Siemens konnte Herr Krämer in knapp 2 Jahren ein 230 MW grosses Kohlekraftwerk im Saarland neu in Betrieb nehmen. Nach dieser Zeit ist er für die Firma RWE weitere 5 Jahre tätig gewesen und konnte in Kohlekraftwerken, Müllkraftwerken und Gasturbinenkraftwerken tätig sein. Parallel zu seiner RWE Tätigkeit verfügt Herr Krämer über zahlreiche Fachabschlüsse im Bereich der Wirtschaft, erworben an der Wirtschaftsfachhochschule in Frankfurt. Seit 1995 verfolgt Herr Krämer seine eigenen Kraftwerksgeschäfte mit dem Kauf- und Verkauf, sowie der Überholung von Kraftwerksanlagen weltweit. Seine ehemaligen Firmen TUBA Turbine und Frank Krämer Power Solution sind nicht mehr auf dem Markt vertreten, da Herr Krämer sich im Jahre 2017 komplett neu und CO2 frei gegen schädliche Verbrennungsprozesse orientiert hat. Die seit dem Jahr 2006 bestehende TUBA, (www.tuba-ag.com) mit Sitz in Indonesien, wird in eine Aktiengesellschaft mit Sitz in Frankfurt am Main umgewandelt, dies ermöglicht allen Menschen auf der Welt den Kauf von eigenen TUBA Aktien einen sehr hohen Gewinnzuwachs in kürzester Zeit zu erhalten und um ein CO2 freies Gewissen zu haben und zur Erhaltung der Menschheit beitragen. Durch seine zahlreichen beruflichen Reisen und Kraftwerkstätigkeiten in den Yemen, Iran, Thailand, Malaysia, Indonesia, Dubai, Qatar, Saudi Arabia, Sierra Leone, etc. konnte er reichlich Menschenkenntnis und Erfahrungen sammeln, nicht nur bei seiner erfolgten Einladung beim König von Malaysia. An weiteren Entwicklungen arbeitet Herr Krämer mit TUBA im Moment auch an Auto-Klimaanlagen mit Peltierelementen, Plasmatechnologie mit Geothermalkraftwerken weltweit zur Stromerzeugung und umweltfreundlichen Müllentsorgung mit Plasmatechnik, sichere Entsorgung von Atomabfällen mit Plasma Bohrtechnik und Entsorgung der Atomabfälle

ins Erdinnere und Ersatz aller Atomkraftwerks-Brennstäbe mit Plasma-Geothermal-Bohrtechnik und Nutzung der inneren Erdwärme, Herstellung und Verkauf von kostenlosem Strom und Trinkwasser (Grundrechte des Menschen) für alle Menschen auf der Welt, Weiterentwicklung von Wasserstoffautos bis hin zu Autos die nur mit Leitungswasser betrieben werden, freie Energiemotorenautos die ohne Treibstoff fahren, effektive und leichte, effektive umweltfreundliche Algenbatterien, freie Energie und Wasserstoff Mini Blockheizkraftwerke für Haushalte zur eigenen autarken kostenlosen Strom und Wärmeerzeugung, Entwicklung eines Stromspeichers über die Stromcloud zur kabellosen Verteilung und Bezug von kostenlosem Strom für alle Menschen auf der Welt, Einführung von Tesla Türmen zur kabellosen Stromübertragung, Anbau von Jatropa Bio Öl Pflanzen in Asien oder Saudi Arabien für die Begrünung der Wüsten und der eigenen Stromversorgung mit Stromgeneratoren für Entwicklungsländer und als Ersatztreibstoff für die umweltschädlichen, schwermetallbelasteten Kerosintreibstoffe in Flugzeugturbinen, Einführung von Keramikwerkstoffen in Gasturbinen zur wesentlichen Gewichtsersparnis und damit Treibstoffersparnis, Vermarktung einer echten rauchfreien Zigarette und Entwicklung einer Zigarette für den Cannabiskonsum, Einführung von naturbelassenen, pestizid- und verpackungsfreien Nahrungsmitteln für jedermann bezahlbar, Einführung von natürlich hergestellten Medikamenten ohne Nebenwirkungen, Verbesserung der schlechten Trinkwasserqualität, Entwicklung eines neuen Verkehrssystems für CO2 freie Städte und Strassen, Reduzierung aller CO2 Ausstöße nach dem Verursacherprinzip, Beratung für den neuen Häuserbau mit Steinen aus Wüstensand, Verlagerung von hunderten nicht mehr benötigter und gut erhaltener Kraftwerksanlagen von Europa nach Afrika zur Versorgung mit Strom für eine Übergangszeit bis zur neuen Einführung CO2 freier Energieversorgung weltweit.

Kapitel 1

Wir können gesund 120 Jahre alt werden, nur mit gesunder Nahrung und der Natur.

Ich schätze, dass bei unserer heutigen, schlechten Ernährung, Stress und Schlafmangel ca. 90 % aller Menschen übersäuert sind. Ein übersäuerter Körper wird viel schneller krank. Das gilt es zu verhindern. Übersäuerung bedeutet, dass das Basen-Säure-Verhältnis, also der PH-Wert, aus dem Gleichgewicht ist demzufolge die schädlichen Säuren den guten Basen überlegen sind. Dadurch werden Stoffwechselforgänge gestört und es kommt zu Symptomen wie Müdigkeit, Übelkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, chronische Schmerzen, Gicht, Nierenerkrankungen und viele andere Krankheiten wie auch Krebs. Eine Ernährung mit Fleisch schwemmt nachgewiesenermaßen Säuren in den Körper. Es gibt säurebildende und basenbildende Lebensmittel. Gewinnt unser Körper mehr saure als basische Bestandteile aus Lebensmitteln, handelt es sich um Säurebildner, entstehen bei der Verdauung hingegen mehr basische als saure Produkte, zählt ein Lebensmittel zu den Basenbildnern, somit ernähren wir uns basisch-vegan und gesund. Z.B. Zitronen, Orangen und Grapefruits und andere Zitrusfrüchte liefern viele basisch wirkende Mineralstoffe. Ihre Fruchtsäuren werden leicht abgebaut. Lebensmittel z.B. mit tierischen Eiweißen wie Fleisch, Wurst, oder Parmesan liefern kaum basische Bestandteile, dafür wird aber bei ihrem Abbau Schwefelsäure im Körper angesammelt. Warum ist der richtige Säure - Basen - pH-Wert so wichtig für uns? Lebensmittel werden in basisch und sauer unterteilt. Obst und Gemüse zählen in der Regel zu den Basenbildnern. Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Eier, Käse und Lebensmittel mit Phosphat zählen zu den Säurebildner. Eine Ernährung mit viel Fleisch und wenig Gemüse schwemmt einen Überschuss an Säuren in den Körper und schadet der Gesundheit durch Übersäuerung, dies ist ganz einfach mit einem PH-Wert Meßstreifen im Urin gehalten, nachzuweisen und auf einer Farbtabelle abzulesen. Der PH-Wert für unseren Säure-Basen-Haushalt liegt bei 7,4 im Blut. Sinkt dieser Wert unter 7,35, stimmen sogar Schulmediziner einer Übersäuerung des Körpers zu. Die Folgen einer Übersäuerung führen wie bereits beschrieben zu sehr vielen Krankheiten, die Säuren in unserem Körper verhindern auch, dass Bakterien, Nerven in Gehirn und Rückenmark gesund miteinander kommunizieren. Es kommt dann zu Tinnitus, Stress, Desorientierung, Koma, etc. Unser Körper ist ja schlau und wirkt zunächst Krankheitserregern wie Säure, Schwermetalle, Gifte, etc. entgegen und zwar so lange, bis die Konzentration zu hoch wird. Viele Organe sind auf eine konstante Säurekonzentration angewiesen, damit sie gesund ihren Dienst verrichten können.

Während etwa in der Scheide ein saures Milieu Krankheitserreger abwehrt und im Magen Salzsäure Eiweiße zersetzt, neutralisiert ein basisches Milieu die Galle und den Bauchspeicheldrüsensaft und die Magensäure im Zwölffingerdarm. Aus den o.g. Gründen halte ich es für wichtig sich basisch-vegan zu ernähren, daher meine im Buch aufgeführten Kochrezepte, sowie sollten wir energetisiertes, gereinigtes Leitungswasser trinken und auf, soweit möglich Plastik, Plastikverpackungen, Chemiepillen, Chemikalien, Schwermetalle und industriell hergestellte, verpackte und chemisch hergestellte Großindustrie-Lebensmittel verzichten.

Kapitel 2

Energetisiertes / strukturiertes / hexagonales Wasser selber kostengünstig herstellen.

Energetisiertes, auch strukturiertes oder hexagonales Wasser genannt, bedeutet das man z.B. Leitungswasser belebt, das ist nämlich medizinisch gesehen tot und enthält Teile wie Arsen, Nanoplastik, andere Schwermetalle, Nitrate, Medikamentenrückstände und Glyphosat. Wasser energetisieren wird dummerweise oft im Bereich der Esoterik eingeordnet. Dabei kann man strukturiertes Wasser inzwischen wissenschaftlich klar definieren, nachweisen und herstellen. Wasser besteht ja bei vielen Menschen aus drei Phasen fest/flüssig/gasförmig. Nur Wasser besitzt jedoch Anomalie, welche nur bei Wasser vorkommen, ein Beispiel ist, das Eis auf dem Wasser schwimmt als Wasser. So gab es schon vor ca. 100 Jahren erste Vermutungen von Wissenschaftlern, dass es beim Wasser noch eine vierte Phase geben könnte, diese wurde vor einigen Jahren von Forschern aus der USA nachgewiesen. Diese vierte Phase ist ein Zustand zwischen fest und flüssig. Energetisiertes Wasser ist lebendiges Wasser, Lebensprozesse laufen ab, Mensch und Tier haben mehr Lebenskraft und Energie und sind gesünder. Den Körper gesund und jung halten, heisst den Körper zu entgiften und die seit vielen Jahrzehnten angesammelten Ablagerungen und Verkalkungen aus dem Körper zu schwemmen. Mit energetisierten, gereinigtem Wasser in ausreichender Menge getrunken, gehören auch einige Krankheiten der Vergangenheit an und ist das beste Anti Aging Mittel und eine sehr effektive Energiequelle für den Körper. Es gibt viele Arten, wie Wasser energetisiert werden kann. Es gibt z.B. Wasser-Verwirbeler-Anlagen in Edelmetall und Wasserreinigungsfilter für die Küche, diese kosten aber bis zu 2500 EUR, es gibt einfache Verwirbeler für weniger Geld, es gibt auch auch den Wasseraufbereiter nach Krämer. Ich stelle mir mein energetisiertes und gereinigtes Wasser wie folgt her: Ich habe mir eine 1,5 Liter große Kupferkanne und ca. 10 rohe und unbehandelte Kristallsteine aus Bergkristall, Rosenquartz und Amethyst für insgesamt 25 EUR gekauft. Die Steine liegen permanent im Wasser. Edelsteine besitzen mit ihrer starken und präzisen Eigenschwingung über die Fähigkeit, Wasser außerordentlich intensiv und relativ schnell aufzuladen. Das Kupfer der Kupferkanne reinigt und desinfiziert das Wasser, das ist die Eigenschaft von Kupfer. Nach ca. 2-4 Std. ist das Wasser dann energetisiert, je länger man wartet um so weicher, energievoller, gesünder und leckerer schmeckt das Wasser.

Die meisten Menschen haben Allergien gegen Obst, Nüsse, Heu- schnupfen, Tierhaare, Lebensmittel, Laktoseintoleranz usw., diese führen zu Asthma, Ge- schoren, Magen- Darmkrankheiten und einem undichten Darm, wodurch wir dann Giftstoffe aufnehmen. Durch überhöhten Histamin und Histidinspiegel nehmen Allergien zu. Durch durch Ein- nahme von Traubenkernen und regelmäßiger Einnahme von OPC / wirkt antiallergisch), Vitamin D3, Vitamin C, Okoubaka D3 (Sandholzgewächs), Galphimia glauca (mittelameri- kanische Pflanze). Um Allergien zu heilen, benötigt es auch einer Darmsanierung mit Na- turmitteln.

Kapitel 3

Power Food Rezepte

Rezept 1

Name: Romina

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zutaten: Apfel, Weintrauben, Zuckerrübenkraut, Honig, Zimt.



Nährwertinfo

Äpfel

Enthalten über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Eisen, Provitamin A, Vitamine B1, B2, B6, E und C, Vitamine Niacin und Folsäure. Die enthaltenen Fruchtsäuren reinigen den Körper von innen. Das Pektin senkt den Cholesterinspiegel, bindet damit im Körper befindliche Schadstoffe und schwemmt diese aus.

Weintrauben

Die mit den Kernen sind viel gesünder als die ohne, weil die in den Kernen enthaltenen antioxidativen Stoffe, entzündungshemmend und keimtötend wirken. Trauben heben den pH-Wert von Blut und Urin und wirken basisch. In einem basischen Milieu unseres Körpers werden saure Stoffwechselschlacken leichter ausgeschieden, wie auch die bei Gichtanfällen verantwortlichen Harnsäurekristalle aufgelöst und leichter ausgeschieden werden. Traubenkerne sind besonders reich an oligomeren Procyanidinen, auch OPC genannt, einem natürlichen Pflanzenstoff, mit stark antioxidative, entzündungshemmende, gefäßschützende und regenerative Wirkung. OPC verbessert die Durchblutung und senkt den Blutdruck. Durch seine venenstärkenden Eigenschaften kann OPC zudem dabei helfen, Venenleiden auf natürliche Weise vorzubeugen und bereits bestehende Beschwerden lindern. Traubenkerne beinhalten Resveratrol und Viniferin welche entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung aufweisen.

Zuckerrübenkraut

Ist ein Zuckerersatz mit extrem hohen Mineralstoffgehalten wie Magnesium, Eisen, Ballaststoffe, Eiweiß, Kalium, Kohlenhydrate, Vitamin B 9-Folsäure. Es enthält wenig Natrium, ist laktosefrei für Menschen mit erkannte Glutenunverträglichkeit.

Honig

Er besteht aus ca. 80 Prozent Zucker, darunter Frucht- und Traubenzucker, und etwa 20 Prozent Wasser. Honig lässt kein bakterielles Wachstum zu. Zum einen entzieht er den bakteriellen Zellen das Wasser, sodass sie schrumpfen und schließlich absterben, zum anderen enthält er mit Glukoseoxydase ein Enzym, das permanent zu desinfizierendem Wasserstoffperoxid umgewandelt wird. Wissenschaftliche Studien bestätigen ausserdem die antibiotischen Effekte des Honigs bei krebsauslösenden Erregers des Magengeschwürs. Weiterhin besitzt Honig gegenüber konventionellen Antibiotika den großen Vorteil, dass Bakterien gegen Honig keine Resistenzen entwickeln.

Zimt

Gehört zur Familie der Lorbeergewächse und ist die Rinde des tropischen Zimtbaumes. Zimt ist eines der ältesten Gewürze und wird für gesundheitliche Zwecke verwendet.

Es wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, macht schlanker, lindert den Appetit und senkt den Cholesterin-Spiegel. Zimt hilft bei Diabetes senkt den Blutzuckerspiegel und stabilisiert den Insulinspiegel.

Zubereitung

Man nehme 1 warm abgewaschenen Boskop Bio-Apfel, schneidet ihn in kleine Stücke, natürlich mit Schale und Kerne verspeisen, Weintrauben auf den Teller legen und die Kerne zerkauen und mitessen, dazu 1 EL Bio-Zuckerrübenkraut und 1 EL Bio-Honig, dazu noch 1 EL Zimt, alles auf einen Teller. Apfelstücke und Weintrauben in den vermischten Zuckerrübenkraut-Zimt-Honig tunken und genießen.

Anrichten

Geschnittene Apfelstücke und Biotrauben auf den Teller geben. 1 EL Zuckerrübenkraut und 1 EL Bio-Honig und 1 TL Zimt auf einen Teller geben. Dazu ca. 5 frische Salbei Blätter in eine große Tasse legen und mit kochendem Wasser zum Tee auffüllen, 10 Min. ziehen lassen und trinken, falls noch nicht zu warm. Blätter in der Tasse belassen und wenn alles ausgetrunken ist, die Blätter anschließend essen.

Rezept 2

Name: Kevin

Zubereitungszeit: 2 Min.

Zutaten: Spirulina/Chlorella-Algen.



Nährwertinfo

Spirulina-Alge

Es handelt es sich um ein Cyanobakterium, welches in Salz- und Süßwasserseen zu finden ist, man nennt sie auch Blaualge. Spirulina-Algen besitzen die Fähigkeit, so wie Pflanzen auch, Photosynthese (Sonnenlicht in Energie umwandeln) zu betreiben. Auch die alten, afrikanischen Ureinwohner haben Spirulina-Algen als Nahrung und Heilmittel verwendet. Laut der WHO wird Spirulina aufgrund seines hohen Protein- und Vitamingehalts in vielen Regionen von Zentralafrika und Indien gezielt produziert, um der Mangelernährung der dort lebenden Bevölkerung entgegenzuwirken, da ja bereits ein Esslöffel hochwertiges Eiweiß, Vitamin B1, B2, B3, Eisen und Kupfer liefert.

Spirulina senkt den Blutdruck, schützt vor Krebs (insbesondere Mundkrebs), leitet Schwermetalle aus unseren Körper (jeder Mensch hat mehr oder weniger giftige Schwermetalle in sich angesammelt), verbessert Cholesterin- und Blutfettwerte und körperliche Leistungsfähigkeit, senkt den Blutzuckerspiegel, hilft bei Allergien und Schnupfen. Spirulina und Chlorella- Algen eignen sich auch, um frische Gemüsesäfte- und Smoothies selbst herzustellen, sowie die im Mixer zu Brei gemixten Algen-Presslinge in vielen Varianten mit anderen Nahrungsmitteln zuzubereiten.

Chlorella-Alge

Es handelt es sich um einen mikroskopisch sehr komplexen Einzeller. Die tiefe und grüne Farbe der Chlorella kommt von ihrem hohen Gehalt an Chlorophyll. In Verbindung mit organischen Mineralien sorgt Chlorophyll dafür, dass unser Blut sauber, mineralstoffreich und vital bleibt. Es regt die Bildung roter Blutkörperchen an und reinigt unser Blut, wirkt Entzündungen entgegen, unterstützt Heilung bei Entzündungen und Krankheiten, schützt unsere Zellen vor eindringenden Bakterien, erhöht den Sauerstoffanteil im Blut und aktiviert den Stoffwechsel.

Zubereitung

5 Algen Presslinge aus der Papiertüte nehmen und in den Mund führen, solange genießen wie man möchte und dann nur runterschlucken.

Anrichten

Wie auf dem Foto.

Rezept 3

Name: Ann-Marie

Zubereitungszeit: 3 Min.

Zutaten: Honig, Karotte, Kurkuma.



Nährwertinfo

Honig

Honig lässt kein bakterielles Wachstum zu. Zum einen entzieht er den bakteriellen Zellen das Wasser, sodass sie schrumpfen und schließlich absterben, zum anderen enthält er mit Glukoseoxydase ein Enzym, das permanent zu desinfizierendem Wasserstoffperoxid umgewandelt wird. Wissenschaftliche Studien bestätigen ausserdem die antibiotischen Effekte des Honigs bei krebsauslösenden Erregers des Magengeschwürs. Weiterhin besitzt Honig gegenüber konventionellen Antibiotika den großen Vorteil, dass Bakterien gegen Honig keine Resistenzen entwickeln.

Er besteht aus ca. 80 Prozent Zucker, darunter Frucht- und Traubenzucker, und etwa 20 Prozent Wasser.

Karotten

Es befinden sich sehr viele Vitamin wie B1, B2, B6, C und E in dem Gemüse. An Mineralien sind vor allem Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink und Phosphor enthalten. Karotten enthalten einen sehr hohen Beta-Carotiningehalt, dieser beugt Herzerkrankungen vor und schützt vor einem erhöhten Cholesterinspiegel und beugt der Arteriosklerose wirkungsvoll vor.

Kurkuma

Die Wurzel steckt voller medizinisch interessanter Inhaltsstoffe aus ca. 90 Wirkstoffen und wirkt entzündungshemmend, magenberuhigend, antioxidativ, beugt Herz-, Gehirn- und Krebserkrankungen vor, wirkt gegen Alzheimer, Krebs, Depressionen, unterstützt beim Abnehmen, steigert Selbstheilungskräfte, etc.

Zubereitung

Alle Zutaten aus dem Vorratsschrank nehmen, mit der Hand essen, frische Kurkuma und Karotte in den leckeren Honig reiben und genießen. Der Honig sollte ausschließlich im Biomarkt, beim Biobauer, oder beim Imker gekauft werden, da der Honig aus dem Supermarkt in den meisten Fällen aus dem fernen Ausland kommt, erhitzt wurde und minderwertige Qualität besitzt.

Anrichten

Wie auf dem Foto.

Rezept 4

Name: Frank

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zutaten: Couscous, Erdnüsse, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Hanföl, Steinsalz.



Nährwertinfo

Couscous

Ist bei Gluten-Unverträglichkeit eine Alternative. Es enthält Eiweiß, pflanzliche Öle, Vitamin E, Vitamin B-Gruppe, Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Kalzium und Zink. Das im Couscous enthaltene Magnesium wirkt gegen Stress, das enthaltene Eisen stärkt unsere Abwehrkräfte. Eine andere Art von Couscous ist aus einer Mischung von Reis und Mais in Bio-Qualität, dieses Couscous besteht aus sehr wenig Fett, glutenfrei, minimaler Fructoseanteil, wenig Histamin und ist vegan.

Erdnüsse

Sind sehr reich an ungesättigten Fettsäuren und Kalorien und liefern viel Eiweiß. Bio- Erdnüsse enthalten ca. 25% Eiweiß und versorgen unseren Körper mit Nährstoffen, Kohlenhydrate, Vitamin B Komplex, Vitamin E und Magnesium, dies alles wird für einen guten Stoffwechsel in unserem Körper benötigt. Die roten Schalen der Erdnüsse unbedingt mitessen, diese enthalten Antioxidantien, welche gegen freie Radikale wirksam sind. Erdnüsse haben einen positiven Einfluss auf unseren Cholesterinspiegel, verbessern die Blutfettwerte, nicht nur zur Verringerung des Herzinfaktrisikos.

Kurkuma

Die Wurzel steckt voller medizinisch interessanter Inhaltsstoffe aus ca. 90 Wirkstoffen und wirkt entzündungshemmend, magenberuhigend, antioxidativ, beugt Herz-,Gehirn und Krebserkrankungen vor, wirkt gegen Alzheimer, Krebs, Depressionen, unterstützt beim Abnehmen, steigert Selbstheilungskräfte, etc.

Ingwer

Enthält viel Eisen, Vitamine, Kalzium, Kalium und ätherische Öle. Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, reduziert Cholesterin und Übelkeit, hilft bei Diabetes und Pickel, Haut, Haare, Grippe, Erkältungen, stärkt Herz und Kreislauf, unterstützt beim Abnehmen, beugt Herz-,Gehirn und Krebserkrankungen vor, wirkt gegen Alzheimer, Krebs, steigert Selbstheilungskräfte, etc.

Knoblauch

Besitzt eine riesige Bandbreite von Nährstoffen, ohne Kalorienbelastung. Knoblauch besitzt reichlich Vitamin C, Folsäure, Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Eiweiß und stärkt unser Immunsystem, stabilisiert unser Herz-Kreislaufsystem, wirkt antioxidativ, stärkt die Knochen, hilft gegen Haarausfall, wirkt antibakteriell, steigert die Leistungsfähigkeit, schützt den Darm, reduziert Cholesterin, etc.

Hanföl

Wird, wie der Name sagt, aus Hanf gewonnen und aus dem Samen des Hanfs gepresst. Hanföl sollte dabei nicht mit dem Öl verwechselt werden, was aus den Blättern des Hanfs gewonnen wird. Hanföl wird nicht aus den gleichen Wirkstoffen wie das Hanf aus dem Haschisch gewonnen wird hergestellt.

Hier ist kein THC (Tetrahydrocannabinol) enthalten. Hanföl enthält reichlich Antioxidantien, Vitamin E und Beta-Carotin und wirkt krebsvorbeugend. Auch sind Vitamine der B-Gruppe, wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan, Natrium und Zink, sowie Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren reichlich enthalten.

Steinsalz

Natürliche Ursteinsalze haben basischen Charakter und entsäuern unseren Körper. Natürliches Steinsalz hilft unsere Stimmung anzuheben und wirkt aufmunternd bei Melancholie und Depressionen. Etwas Ur-Steinsalz auf der Zunge hilft, Schwäche- und Ohnmachtsanfälle zu überwinden.

Zubereitung

Couscous

250 ml Wasser in den Topf, 1 EL Steinsalz dazu, 1 EL Hanföl dazu, alles kurz (5 Sekunden) zum kochen bringen und danach Topf vom Herd nehmen, 250 ml Couscous rein und 3-5 min zugedeckt quellen lassen.

Kurkuma-Ingwer Erdnußpulver

200 ml Bio-Erdnüsse schälen, Nüsse und rote Haut in einen E-Mixer legen, gleichzeitig 2 TL Hanföl und 1 TL Steinsalz in den Mixer geben. Anschließend 2 Minuten solange mixen bis die Nüsse klein gemixt sind. (immer wieder Mixer anhalten und Nüsse vom Mixerrand in die Mitte schaben). Nach einer weiteren Minute mixen, nochmal 2 TL Hanföl in den Mixer geben und noch 1 Minute mixen. Anschließend die lockere Nussmischung aus dem Mixer nehmen, nach belieben frische Kurkuma und Ingwer geschnittene Scheiben unter das Erdnusspulver mischen und anschließend in ein verschließbares Glas füllen. Das Erdnußpulver ist min. 20 Tage ohne Kühlung haltbar.

Anrichten

Auf dem Teller: 1/3 Couscous, 2 EL Erdnusspulver, 2 frische Knoblauchzehen, 1 EL Steinsalz.