

Kapitel 3

20 hochpotenzielle, probiotische Rezepte (sämtliche Zutaten sind in Bio-Qualität vom Bio-Bauernhof , ohne Plastikverpackung eingekauft und für 1-2 Personen bemessen, alle Gerichte werden wie auf den Bildern zu sehen angerichtet und meist mit 0,5 Liter hexagonalen, entkeimten Wasser gereicht)

Rezept 1

Name: Nicole

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten: Aubergine, Zitrone, Radieschen, Peperoni, Knoblauch, Ingwer, Meersalz, Olivenöl, Petersilie, Meersalz, Pfeffer.



Nährwertinfo

Aubergine

Durch seine Ballaststoffe, Kalium, Vitamine C und B Vitamine schützen sie Herz und Kreislauf. Die kalorienarmen Auberginen enthalten Antioxidanzien,

diese wirken sich positiv auf Cholesterin aus, sowie die enthaltene Chlorogensäure wirkt stark antioxidativ und senkt den Anteil von Fettsäuren im Blut. Die antioxidativ wirkenden Stoffe in Auberginen können den Blutfluss im Kopf verbessern und Alterungsprozesse verlangsamen. Aber Auberginen unterstützen auch die Leber beim Fettabbau. Daher sind sie die besten Helfer, wenn man abnehmen möchte. Die reichlich Ballaststoffe fördern außerdem die Verdauung und halten lange satt. Die enthaltenen Mineralien wie Calcium und Magnesium, Vitamine wie A, B, C und E stärken das Immunsystem und schützen vor Entzündungen.

Zitrone

Sie sind reich an Vitamin C, B6 und Kalium, diese Vitamine sind von grosser Bedeutung für unsere Stoffwechselfvorgänge, unser Nervensystem, Herz und Säure-Basen Haushalt, wirken antioxidativ und vermindern das Risiko der Entstehung von Harnsteinen und Krebs. Vitamin C reduziert nachgewiesen das Risiko an Herzerkrankungen und Schlaganfall zu erkranken zu reduzieren.

Radieschen

Sie enthalten wertvolle Mikronährstoffe, wie Vitamin K, Vitamin C und Eisen, Senfö, jedoch kaum Kalorien, sie sind für ein gesundes Immunsystem unerlässlich, sowie Schutz vor potenziell schädlichen Organismen.

Peperoni

Sie enthalten viel Vitamin C und weitere wichtige Inhaltsstoffe. Peperoni fördert die Durchblutung, Verdauung und stabilisiert den Blutdruck. Durchfallerkrankungen werden meist durch Viren oder Bakterien ausgelöst. Peperonis töten diese direkt im ganzen Verdauungstrakt ab. Zusätzlich bringt scharfes Essen den Magen dazu mehr Magensäure zu produzieren, die weitere Krankheitserreger vernichtet, welche Durchfall auslösen können. Je ärmer ein Land, desto häufiger werden Peperonis verzehrt. Der Grund: Pilze und Bakterien im Verdauungstrakt werden abgetötet.

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.

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.

Meersalz

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.

Olivenöl

ist sehr reich an Vitamin E und K und hat einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenole, diese senken das Risiko von Herzerkrankungen und helfen Bluthochdruck und Übergewicht vorzubeugen.

Petersilie

Übertrumpft mit ihrem Vitamin C-Gehalt Orangen und Paprika als bewährte Vitamin-C-Spender und enthält einen hohen Gehalt an Vitamin A und ist eine gute Eisenquelle, Schnittlauch und Gartenkresse liefern Calcium. Kräuter enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe diese wirken sich gesundheitsfördernd auf unseren Körper aus, wie z.B. Antioxidantien, diese fangen sogenannte freie Radikale, welche wichtige Proteine des Stoffwechsels, der Zellmembran und die Erbsubstanz angreifen, ab und beugen Krebs vor und verlangsamen die Alterung des Menschen. Kräuter tragen durch eine Vielzahl von enthaltenen Vitaminen, Mineralien, ätherischen Ölen, Gerbstoffen und Harzen zur Gesundheit bei.

Pfeffer

Enthält über 200 verschiedene Komponenten. Das enthaltene Piperin wird zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen, fördert die Aufnahme von Nährstoffen, wirkt antioxidativ, schleimlösend, entzündungshemmend und verdauungsanregend. Anwendungsgebiete reichen von Erkältungen und Grippe über Verdauungsprobleme und Diabetes bis zu rheumatischen Erkrankungen und Muskelschmerz.

Zubereitung

Sämtliche Zutaten in Scheiben schneiden (Radieschen halbieren), Menge nach belieben. Alles zusammen mit Meersalz und Pfeffer, ca. jeweils ein halber Teelöffel in die mit ca. 2 Esslöffel übergossenen Zutaten in die Kasserolle geben. Bei max. 175 Grad Celsius im Ofen anschmoren und alles gelegentlich wenden. Nach ca. 20 Min., wenn die Zutaten gut angeschmort, aber nicht dunkelbraun aussehen, ist das Essen fertig.