

# Rezept des Monats August 2007

## **Rohkosteller als Suppenersatz in der warmen Jahreszeit**

### **1.) Sauerkrautsalat:**

#### Zutaten:

- \* 250 g Sauerkraut (mürbe Sorte)
- \* 2 - 3 Äpfel (säuerlich und möglichst mit roter Schale)
- \* Walnüsse
- \* Walnuß- oder Distelöl

#### Zubereitung:

Äpfel würfelig schneiden mit Zitronensaft beträufeln, mit Sauerkraut, Öl und Nüssen vermischen. Mind. 1 Stunde ziehen lassen. Nicht zu kalt servieren!

### **2.) Zucchinisalat:**

#### Zutaten:

- \* 1 - 2 große Zucchini
- \* 1 - 2 Karotten
- \* etwas Sellerie
- \* Rosinen
- \* Wein- oder Fruchlessig (keinen dunklen wie z. B. Balsamico)
- \* Sesam- oder Mandelöl
- \* etwas rote Pfefferoni (scharf)

#### Zubereitung:

Zucchinispitzen kappen, halbieren, aushöhlen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, Julienne schneiden und mit sämtlichen Zutaten vermischen. Mind. 1 Stunde ziehen lassen. Der Reiz dieses Salates ist die Mischung zwischen süß und scharf.

### **Rohkost - aber richtig:**

Die Diskussion Rohkost ja oder nein wird wahrscheinlich nie enden. Unsere Empfehlung; - ausprobieren und dann entscheiden ob sie gut tut oder nicht. Dabei ist jedoch zu beachten, dass mit einem Versuch (der vielleicht auch noch schiefgeht) kein wirkliches Urteil abgegeben werden kann. Aus unserer eigenen Erfahrung können wir die Empfehlungen von Dr. Brucker weitergeben, welche besagt dass ca. 50% der täglichen Nahrung aus "Frischkost" bestehen sollen. Zweiflern möchten wir vor Augen führen, dass jede Weiterverarbeitung ein Schritt zur Denaturierung bedeutet. Extrembeispiel: Was kann im Vergleich zu einem frisch vom Baum gepflückten Apfel, - in einem völlig zerkochemten noch an Inhaltsstoffen sein? Richtig, - NICHTS. Bei angeblicher Unverträglichkeit solltet eine gründliche Darmsanierung (Heilfasten, TCM Fasten, F.X. Mayr-Kur etc) überlegt werden.

Dieses Rezept drucken