

## Rezepte Frohkostgipfel 2016

Die Rezepte sind im Durchschnitt für 10-15 Personen ausgelegt. Deshalb die Mengenangaben, die gerne individuell für den eigenen Bedarf gestaltet werden dürfen.

### Obst zum Frühstück

Wassermelone, Galiamelone, Ananas, Trauben, Äpfel, Zwetschgen, Bergpfirsiche, Mango, Birnen, Orangen, Bananen; Durian (zu beziehen beim Asiaten vor Ort - oder bei Tropenkost: <http://tropenkost-shop.de> + Info: auf [www.tropenkost.de](http://www.tropenkost.de)

### Grassaft

**Grassaft** - nach Regina

Pro Mixer: 2 dicke Hände voll sehr klein geschnittenes (1cm!!) weiches, frisches Gras sollte von natürlichen Wiesen stammen, 1 l Wasser zugeben. Mixen, bis das Wasser sich sattgrün eingefärbt hat. Absieben, den Trester von Hand ausdrücken (ist viel Saft drin). Wem die Intensität und die Energie nicht ausreicht: Noch einmal 2 satte Hände voll – in 1cm Länge geschnittenes Gras zum grünen Graswasser geben. Wie oben wiederholen, abseihen, den Trester ausdrücken.

Grassaft kann auch mit der Moulinette gemacht werden. Die Moulinette eignet sich sehr gut auch zum Zubereiten von Kuchenböden.

Für den Grassaft die Hälfte der Menge der 1cm langen Gräser in die Moulinette geben, klein häxeln. Es wird in etwa so wie ein zerzauster Heubusch. Das gehäxelte Gras in einen normalen Mixer oder in einen Pürierstab-Becher geben, die Hälfte des Wassers dazugeben (1/2 Liter) und mixen. Auch wenn es nicht ganz so intensiv wird, wie mit einem Powermixer: der Saft wirkt in jedem Fall Wunder! Probiert es ruhig aus! Es macht einen großen Unterschied, ob man diesen Saft zum Frühstück zu sich nimmt oder nicht. Das können nun nach den Bergtouren wohl einige bestätigen, sofern sie ihren Körper und ihre Befindlichkeit davor und danach – oder: mit und ohne Grassaft auf den Berg - beobachtet haben. Geeignet sind alle gängigen Süßgras Arten. Davon gibt es in Deutschland ca. 260 und in der ganzen Welt ca. 16.000 Arten. Das ist doch Spitze, stimmt's! Verhungern geht also nur noch schwer... Wenn man irgendwo mal keinen Saft machen kann - und Hunger hat, kann man das Gras wunderbar kauen – oder ganz essen, je nachdem, wie alt es ist!

Wenn vorhanden, sollte das Gras von natürlichen Wiesen stammen, ohne Hundekot und Dünger und ohne TURBO-Kühe. Kuhdung von natürlich weidenden Kühen ist nach meinem Ermessen unbedenklich. Wenn es gar nicht geht – und z.B. Hunger herrscht, kann es besser sein, das Gras zu nehmen, das da ist, so wie ich es gelegentlich mache – auch mit Brennesseln. Eine jährliche richtig intensive **Parasiten – Darm - Niere – Leber** Kur, die wir eigentlich alle regelmäßig machen sollten, ganz besonders die „noch“ Tiere und „tierisches“ Verkoster. Denn die tierische Kost bereitet den Boden für unzählige Parasiten im Darm und im Körper, nebst Giftstoffen, mit welchen der Mensch ohne diese Kost nicht zu kämpfen hätte.

Grassaft: das Schönste ist: der Körper bekommt nun neben der fantastischen Energie und allen lebensnotwendigen Stoffen endlich auch die ersehnten WERKZEUGE, die er ja für die Verdauung so dringend braucht (Enzyme), die aber aus den meisten Nahrungsmitteln schon entfernt (extrahiert) wurden, um mit weiteren Produkten damit viel Geld zu verdienen. Das heißt im Klartext: iss oder trink Gras, damit du nicht so schnell „ins Gras beißen“ musst! Auch Rasengras geht gut, da es sich zumeist um Raygras handelt. Welches Raygras, italienisches Raygras oder einfach Raygras wird auch von den Bauern am liebsten ausgesät, da es von den Kühen am liebsten gefressen wird. Wen wundert: es schmeckt wunderbar süß! Ich habe schon viel Gras von den Weiden gefuttert – und bin jedes Mal sehr glücklich danach! Meine Freunde lachen dann immer herzlich, manchmal probieren sie es auch. Letztes Jahr hab ich auf einem hohen Gipfel zum Ersten Mal auch das harte Berggras neben den Gamsen probiert. Und stellt euch vor: es ist zwar recht hart, aber nach einigem Kauen schmeckt es soooo lecker, unglaublich süß und fein, dass ich verstehen konnte, warum die Steinböcke und Gamsen in den Bergen so hoch hinauf steigen, um an diese Köstlichkeit zu gelangen! Da ist Leben pur drin!

Am besten ist es natürlich, wenn du in ungestörter Natur – so wie ich bei meinen Bergtouren – immer eine Papiertüte dabei hast (außen rum kannst du dann eine Plastiktüte geben) – oder wenn es nicht anders geht, auch eine Plastiktüte ohne Papiertüte innen drin - und dir von den Wiesen das feine Gras schneidest, das sehr weich ist. Nimm bitte keine Trespen, Binsen, Simsen, Seggen. Die unterscheiden sich dadurch, dass sie keine Blätter sondern nur Röhren haben! Ich habe zwar auch schon solche Grasarten probiert, aber es war irgendwas drin, das mir sagte (Verschluss im Hals – Instinktsperre), ich solle das nicht so oft machen!

Wer sich mal die verschiedenen Grasarten, Inhaltsstoffe, Grassaft-Zubereitung, etc. pp. ansehen will, der kann das hier auf „Lebenselixier Süßgras“

[http://www.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Roh/T-R-Suessgras01.html](http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Suessgras01.html) tun.

## Frühstücks Smoothies

### Frühstücks Smoothie I

1 Apfel, 1 Orange, 1 Banane, 1 Kopf Salat, gutes Stück (1/4) Brokkoli, Zimt, 5 cm frische Bourbon Vanilleschote frisch, 1-2 handvoll Rosinen, 12 Cashewnüsse, 1 Ltr. Wasser; auch mit Zitronenschale möglich; Variante: mit Paprika, dann aber ohne Früchte;

### Frühstücks Smoothie II

1 Kopfsalat, ½ Apfel, ½ Orange, 2 cm Ingwer, 1 Banane, 4-6 Datteln (je nach Süß-Wunsch), 1-2 TL Zimt (je nach Wunsch), 2 handvoll Brennnesseln, 1/2 Stengel Zitronengras (in 1 cm Stücke geschnitten), 1 Liter Wasser. Alles miteinander sämig (etwas flüssiger) pürieren.

### Powerdrink nach Martina Wind

7 eingeweichte Datteln, 7 Gabeln voll eingeweichten Hafer (3 Tage), Zitronensaft, Obst der Saison (Erdbeeren, Blaubeeren), ½ Banane, 12 Weintrauben. Alles fein pürieren. Geht sehr gut mit dem Personal Blender.

Frühstück nach Volker Weiss

2 Tage eingeweichter Hafer; 1 Banane; Zimt

## Salat-Saucen

### Nussmuse

Eignen sich zum Zubereiten von Saucen, Dips, Suppen, Cremes, Vegan-Käsen; auch für Kuchen, Torten. Gemüse-Quiches z.B. Mandelmus, Kokosnuss-Mus, Kürbiskern-Mus, Sesam-Mus, Haselnuss-Mus. zu beziehen in feinsten Rohkostqualität bei der [Ölmühle Starlinger](#)

### Salatsoße I - Dillsauce - nach Regina Rau

15 Cashew, 1 Ta Dill, 2 geh. TL Curry, 1 TL Hefeflocken, Kristallsalz nach Bedarf, 4 mittlere Knoblauchzehen, 1 Ta Sonnenblumen- od. Olivenöl, 3 Datteln, 2 Ta Tahin (Sesam Mus),  $\frac{1}{4}$  Zitronensaft, 1 cm Kurcumawurzel frisch (Gelbwurzel), 1 cm Galgantwurzel frisch, 1 ltr Wasser (oder nach Bedarf) alles zusammen sämig pürieren.

### Salatsoße II – für gemischten Salat – nach Angela Röhrig

Für gemischten Salat: 8 getrocknete Tomaten, 1 Ta schw. Oliven, 3 mittlere Knoblauchzehen, 1 St. Galgant, 5 Datteln, 2 Ta Olivenöl, 2 TL Kristallsalz, 1 /2 Zitrone (evtl. etwas weniger), 2 Eßl. Thymian, 3 Eßl. Sonnenblumenöl, evtl. etwas Ingwer, kein Wasser. Alles miteinander sämig pürieren.

### Salatsoße III Karottendressing - nach Regina Rau

3 Eßl Kürbiskernöl, 1 EL Kürbiskern Mus, 1 gestr. Eßl Curry, 1 Ta Petersilie, 2 Datteln, 2 mittlere Knoblauchzehen, 2 geschnittene Karotten, 1 Ta Sonnenblumenöl, 1 Eßl. Tahin (Sesam Mus), 2 cm Ingwer (war diesmal nicht vorhanden), 1 Ltr. Wasser (oder n. Bedarf). Alles miteinander sämig pürieren.

### Salatsoße IV für Brokkoli - nach Regina Rau

1 EL Sonnenblumenöl, 1 handvoll Rosinen, Halit Kristallsalz, 1 gestr. EL Tahin, 3 Pfefferkörner Wasser

### Salatsoße V für Champignonsalat - nach Regina Rau

1 Eßl. Curry, viel frische Petersilie, 1-2 Scheiben Curcuma, 2 Eßl. Türkische Minze, 2 Eßl. Dill, 3-4 handvoll Cashewnüsse, Kristallsalz, 1 l Wasser, 1 Champignon, 1 handvoll fein geschnittene Frühlingszwiebeln, Hefeflocken, 2 TL Goldleinsamen, alles mixen

### Salatsoße VI für Blattsalat /leichte Salate - nach Regina Rau

2 Eßl. Sonnenblumenöl, 1 TL Tahin, 3 gemahl. Pfefferkörner, 1 handvoll Rosinen, Kristallsalz, Wasser

## **Tomatensoße I** für Zucchinispaghetti - nach Regina Rau

5 Tomaten, 8 getrocknete Tomaten, 6 Datteln, 5 Knoblauchzehen, 6 cm Frühlingszwiebeln v. einem Bündel (Bund=ca. 8-10Stengel), 18 Cashewnüsse, 1 ½ Ta BIO Olivenöl kaltgepresst, ½ Zitrone, 2 gehäufte EL Thymian, 2 TL Curry, Kristallsalz, 1 Ltr. Wasser (oder nach Bedarf). Alles im Mixer sämig pürieren.

## **Tomatensoße II** für Gemüseknödel - nach Regina Rau

5 Tomaten, 5 getrocknete Tomaten, 1 Ta gelber Leinsamen, 2 handvoll Rosinen, 2 handvoll Thymian (reichlich), 2-3 TL Curry, 2 handvoll, Cashewnüsse, BIO Olivenöl kaltgepresst, 3 Knoblauchzehen, 1 ½ Ta oder 1 handvoll schwarze Oliven ohne Kern, Kristallsalz, 1 Ltr. Wasser (oder nach Bedarf), 1 scharfe Chili-Schote (wir hatten auf der Hütte ersatzweise Tabasco) 2-3 EL Olivenöl

# Salat-Variationen

## **Wildkräutersalat-Mischung** - nach Regina Rau

Blattsalat, Brokkoli, Karotten, Paprika, Zwiebeln, mit gesammelten Wildkräutern. Alles fein und zusammen passend schneiden.

**Unsere gesammelten Wildkräuter:** Ampfer stumpfblättriger, Augentrost, Bachnelkenwurz, Braunelle, Brennessel, Fetthennen Steinbrech, Flockenblume, Frauenmantel (+Silberfrauenmantel), Hainsalat (auch: Ferkel-/Schweinsalat; sieht ähnlich aus wie Löwenzahn aber eckiger gezackt, und schmeckt völlig anders), Klee (Rotklee), Kohlkratzdistel, Schafgarbe, Schweinsalat, Spitzwegerich, Wiesenlabkraut. **Sauce:** z.B. Salat-Dressing Nr. 1 oder 3

### **Wildkräuter, die du in großen Mengen essen kannst, bis du satt bist:**

z.B. Malve, Lindenblätter, Weißdornblätter, Vogelmiere, Hainsalat (Schweinsalat), Brennessel, Beinwell

**Wildkräuterseite:** wenn du dir die essbaren Wildkräuter etwas genauer ansehen willst, kannst du das hier tun - diese Seite wächst kontinuierlich weiter:

[http://www.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Roh/T-R-Rezept\\_K\\_Inh.html](http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Rezept_K_Inh.html)

## **Salatkombinationen allgemein**

- Kohlrabi geraspelt mit kleingeschnittener Paprika mit Kürbiskern Mus, Salz und Zitrone
- Zucchini geraspelt mit Tomaten und Zwiebeln
- Tomatensalat: Tomaten, Oliven, Paprika, Zwiebeln, Kürbiskern Mus, Zitrone, Curry
- Kohlrabi klein, mariniert in Knoblauch, Öl und Salz, dazu beliebige Soße
- Egerlinge mariniert in Sojasoße, Zitrone, Salz, Pfeffer, Leinöl, Knoblauch, Curry, schw. Oliven

- Brokkoli mariniert in Öl, Sojasoße und Zitrone mit schw. Oliven dazu folgende Salatsoße:

### **Tomatensalat I** - nach Eva Vogt

Tomaten, Frühlingszwiebeln, Leinöl, Zwiebeln, Zitrone, Halit Kristallsalz. Serviert mit eingeweichtem Wakame (Algensalat).

### **Tomatensalat II** - nach Eva Vogt

2-3 Tomaten fein geschnitten; schwarze Oliven entkernt und klein geschnitten; Zwiebeln fein geschnitten oder fein gewürfelt; Kürbiskernmus; 1 TL Zitronensaft; 1 MSp Curry

### **Brokkolisalat** - nach Eva Vogt

1/2 Brokkoli; ein paar Spritzer Shoyu; 1/2 Zitronensaft; schwarze Oliven, entkernt und klein geschnitten; dazu Brokkolisalat-Dressing; Zwiebeln fein geschnitten oder fein gewürfelt; Kürbiskernmus; 1 TL Zitronensaft; 1 MSp Curry

### **Pfifferlingsalat** - nach Eva Vogt

Pfifferlinge kleingeschnitten und in Zitrone und Shoyu über Nacht stehen lassen, wenn möglich: 3 Std. im Dörrgerät andörren. Danach fertig marinieren: Frühlingszwiebeln, rote Paprika, schw. Oliven 1 Tomate alles klein geschnitten, Kürbiskernmus, Salz, Curry, Oregano.

### **Egerlinge mariniert** - nach Eva Vogt

ein paar Spritzer Shoyu, 1 TL Zitronensaft, Schwarzer Pfeffer, Leinöl, 1 Knoblauchzehe, 1 MSp Curry, schwarze Oliven klein entkernt und klein geschnitten, Halit Kristallsalz

### **Blumenkohl-/Brokkolicreme** - nach Regina Rau

3-4 Blumenkohl-/Brokkoli-Strünke, der für den Salat nicht verwendet wird; 1/2 Muskat gemahlen; Rohkost Sonnenblumen-Öl BIO reichlich; 12 Cashew-Nüsse; Zitronensaft (wenig); 2 TL Hefeflocken; 1 ½ Zucchini; Halit-Kristallsalz

## **Gourmet-Rohkost**

### **Gemüseknödel mit Rahmchampignons** – nach Regina Rau - für 15 Personen

Das Rezept so zubereiten, wie es hier aufgeschrieben steht.

Ich habe einiges umgeschrieben, so schmeckt es Original à la Regina 😊

#### Pilze:

pro Person ca. 2-3 Champignons (je nach Größe) sehr fein schneiden – nicht zu fein (ca. 1 1/5mm)

#### Knödelgemüse zu gleichen Anteilen:

Blumenkohl, Karotten, Kohlrabi, Paprika, Sellerie, Zucchini, 1 Zwiebel; (für rote Knödel): ½

rote Beete fein raspeln und untermischen.

Alle Gemüse mittelfein gerieben oder sehr klein geschnitten. Am besten mit einer Grobreibe alles reiben (ca 3-4mm Stückchen), dann Paprika sehr fein würfeln, ca. 3-4mm (zunächst in sehr feine Streifen – und diese noch mal quer schneiden), 1-2 Zwiebel sehr fein würfeln, Schnittlauch, Petersilie frisch (war am Frohkostgipfel leider nicht vorhanden).

Pilzsauce: 1 EL Curry; 1 Bund Petersilie 150g frisch (wenn möglich, ansonsten 1 KT getrocknete); 1-2 cm Gelbwurzel (Kurkuma) oder 2 TL Kurkuma-Pulver; (ich hatte 2 EL türkische Minze (Nane) verwendet, aber besser nicht für dieses Rezept, einigen schmeckte es hervorragend, für einige war es zu neu im Geschmack); 1 Bund Dill frisch 2 EL Dill getrocknet; 2-4 handvoll Cashewnüsse; 1 EL Goldleinsamen

Als Kleber für die Knödel behalten wir uns  $\frac{1}{4}$  (1-2 Tassen) der dazugehörigen Soße für die Champignons zurück, und ergänzen diesen mit weiteren Zutaten.

Knödelkleber: in die zurückbehaltene Pilzsauce (1-2 Tassen) kommen nun dazu:

1 Ta Goldleinsamen (nach Bedarf auch mehr, die Knödel sollen gut binden – auch ohne Kühlschrank - aber nicht zu viel, denn sonst wird die Sauce zu fest - wir wollen ja keine Kanonenkugeln machen 😊 deshalb ruhig ein wenig experimentieren) Petersilie, Tahin (Sesammus),  $\frac{1}{4}$  Zitronensaft, Kristallsalz, Hefeflocken (können auch weggelassen werden), 1-2 Tassen Wasser (auf dem Frohkostgipfel hatte ich viel zu viel Wasser). Evtl. noch etwas nachwürzen. Alles mit dem Mixer fein zu relativ fester Creme pürieren – sie zieht später noch fester an(!) und in die Gemüsemischung kneten, Knödel formen und wenn möglich 1 Std. ziehen lassen (das ging bei uns leider nicht mehr – am nächsten Morgen waren die Knödel so lecker, dass ich mich nicht zurückhalten konnte, den Rest der Knödelmasse zum Frühstück aufzuessen. Das gab ordentlich Power für den Aufstieg zum Sonnjoch 😊)

## Heidelbeertorte - nach Josef Starlinger

Für die Creme vorbereiten:  $\frac{1}{2}$  Mixer voll eingeweichter Datteln (1 Std.), 1 TL Zimt. Die Zutaten mixen. Die Dattelmasse halbieren – wird zu zwei Cremes weiterverarbeitet!

Boden:  $\frac{1}{2}$  Mixer voll eingeweichter Erdmandeln (über Nacht, oder entsprechend Erdmandelmehl oder auch eingeweichte Mandeln). Die eingeweichten Datteln und Erdmandeln, sowie ein paar Kokosflocken und gelben Leinsamen pürieren (bei trockenen Erdmandeln diese zuerst zu Mehl vermahlen und dann mit allen andern Zutaten pürieren. Alles in eine Springform geben. Die Springform vorher mit Kokosflocken bestreuen.

Belag I: ausreichend Blaubeeren pürieren, mit ungemahlenem Leinsamen und der Hälfte der Datteln pürieren, evtl. etwas Flohsamen dazugeben, wenn es fester werden soll. und wenn sie fest geworden sind auf den Boden streichen.

Belag II: 3-5 Äpfel mit Cashewkernen, Zimt und der zweiten Hälfte der Datteln mixen. Danach etwas Flohsamen unterrühren (wenn es fester werden soll) und wenn es etwas fest geworden ist, auf den Blaubeerbelag geben, fertig

## Regina's Apfelkuchen

8 größere Äpfel - oder 6 Äpfel, 2 Birnen (groß) - jeweils die Hälfte in den Mixer, die andere Hälfte in sehr kleine Würfel 4-5mm schneiden

Boden: 2 Müslischalen Mandeln – frisch gemahlen; 250g Walnüsse – frisch gemahlen. Die gemahlene Mandeln und Walnüsse in eine Schüssel geben. 1 Banane mittelgroß in die

Nussmasse geben und unterkneten, bis ein kompakter Teig entsteht. Springform mit Kokosfett oder Sonnenblumenöl ausfetten. Den Teig auf dem Boden der Springform flachdrücken, evtl. mit einem Teigschaber glätten. Dann den Belag mit Zimt bestreuen, mit einer Gabel einstechen, dann saugt der Boden den Geschmack der Füllung besser auf  
Füllung: die eine Hälfte der Äpfel und Birnen in den Mixer geben. Dazu: 2 gute handvoll Cashewnüsse; 2 handvoll Rosinen oder Datteln; 1 Banane; 5 cm Bourbon Vanilleschote frisch; 2 KT Leinsamen Gold; 1 geh. EL Zimt.

Alles miteinander pürieren, in die Springform auffüllen. Evtl. noch gemahlene Leinsamen dazugeben - der Kuchen soll gut binden (nicht zu viel, der Kuchen soll binden – aber noch saftig bleiben!

Deko: Johannisbrotmehl aufstreuen. In die Mitte einen Kreis Kokos gemahlen aufstreuen. Apfelherzen ausstechen, Apfelmonde schneiden. Alles hübsch auflegen - Guten Appetit!

## Allgemeine Infos

die ich auf dem Frohkostgipfel ansprach

### zum Binden für Saucen, etc.

Leinsamen gold oder braun, Buchweizen, Chiasamen, Flohsamen, (nimmt bei intensiven Saucen leider reichlich Geschmack weg, da sie so viel Flüssigkeit aufnehmen, in welcher auch der Geschmack gelagert ist; wird auch bei Chiasamen beobachtet);  
Johannisbrotkernmehl ...

### Tierische Nahrung

Erzeugt im Allgemeinen Depressionen, Schwermut, Aggression, da man IMMER auch die Art der Energie (Information) mit isst, die im Fleisch gespeichert ist. Wie z.B.: Schmerz, Sorgen und Angst... Tiere haben Gefühle und diese werden durch chemische Prozesse im Körper des Tieres ausgelöst und gespeichert und sind somit Bestandteil der tierischen Kost. Viele Menschen leiden unter Depressionen, Angstzuständen jeglicher Art, auch anderen schweren psychischen Bedrängnissen. Lässt man das tierische vom Teller, hören diese Symptome sehr bald gänzlich auf, zumindest verringern sie sich drastisch! Was auch wenig bekannt sein dürfte, ist: Tierische Nahrung erzeugt Risse in den Venen, die durch den Reparaturstoff Collagen wieder repariert werden. Und zwar von innen und von außen im Gefäß. Nun wird es aber dadurch in den Venen eng – der Betroffene geht zum Arzt. Der attestiert ihm einen zu hohen Cholesterin-Spiegel und verschreibt ihm Pillen dagegen. Nun wird der Cholesterin-Spiegel künstlich gesenkt – aber die Ursachen werden nicht beseitigt. Das dürfte meines Erachtens der Grund für die ansteigende Rate an Leukämie sein: die Adern werden spröde und man wird zum Bluter. Durch eine gesunde Chlorophyllreiche Kost ohne tierische Stoffe, Weißmehl, Zucker, Kochsalz, sowie andere industriell hergestellte Stoffe ist dieser Defekt wieder behebbar. *Täglich* sterben nämlich zwischen 50.000.000.000 und 70.000.000.000 ... Und der Normal Esser glaubt, dieser schleichende Selbstmord und das regelmäßige *Erneuerung* der Zellen sei naturgegeben. Tatsächlich aber unterliegt diese Zahl der Art, wie wir mit unserem Körper umgehen – und zwar auf allen Ebenen, mit einem besonderen Schwerpunkt auf der Ernährung. Würde der Körper nicht ständig so viele neue Zellen bilden müssen, würden wir ein hohes Alter erreichen. Die Altersangaben, die wir z.B. in den heiligen



Schriften lesen, welche Menschen früher erreichten, sind nicht bildlich zu sehen, sondern wörtlich. Darüber gibt es von den alten Philosophen sehr aufschlussreiche Studien und Lehren.

## Getreide, Brot

Brot ist wie ein Deckel, welcher unliebsame Gefühle zudeckt. Seelische Konflikte, Liebesmangel, Selbsthass, etc. schwelende Emotionen aus früheren Existenzen, die in der Kindheit neu geprägt werden, werden mit Brot unter der Oberfläche gehalten und bleiben so unbewusst. Wer Brot oder Nudeln, Reis, Knödel, Kartoffeln (also auch Stärkehaltige Nahrung verringert oder weglässt), wird bald erkennen, dass er sozusagen „nackt“ wird. Das heißt, die zuvor unbearbeiteten, verdrängten Emotionen drängen herauf, wollen angesehen, bearbeitet, versöhnt, vergeben werden... In den meisten Fällen handelt es sich um ALTE, früher verdrängte Emotionen, die nicht gesund betrauert, verabschiedet, vergeben, versöhnt wurden; auch Ängste, die nie angeschaut wurden. Sie sehen aus, als seien sie gerade entstanden, doch kommen sie meist aus sehr unbewussten Tiefen. Wer bei der Rohkost ständig Hunger hat, sollte also auch die seelischen Aspekte berücksichtigen. Natürlich sind diese auch nachweisbar, denn der Betroffene leidet durch den seelischen Stress Mangel an verschiedenen Stoffen, wie z.B. Magnesium, Eisen, etc.

Eisen ist oft in Mengen vorhanden, doch der Körper kommt nicht an die Depots heran, da ihm das kolloidale (natürlich lebendige) Magnesium fehlt. Da nützt auch das viele Essen von Eisenpräparaten nichts. Nur eine Nahrungsveränderung ändert wirklich nachhaltig etwas.

Brot wird aus Getreide gewonnen. Getreide wehrt sich aber bevor es gekeimt hat vor dem Gefressen werden. Und das macht es mittels der Lektine und Gluten, welche die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen blockieren. Beide sind ausschlaggebend bei der Entstehung von Autoimmun-Krankheiten. Zu allem Überfluss sind Lektine und Gluten auch noch hitzeresistent und gelangen unbeeinträchtigt in den Dünndarm. Sie werden nicht wie Nahrung zerlegt und greifen den Dünndarm an, machen ihn durchlässiger. Das führt dazu, dass diese Stoffe weiter direkt ins Blut gelangen. Der Körper fängt an sich zu wehren. Zu allem Übel schädigt der Körper bei der Autoimmun-Reaktion auch körpereigene Zellen.

Rohkostbrot hingegen ist weder giftig, noch schädigt es Zellen, noch deckelt es Gefühle. Ganz im Gegenteil: es versorgt den Körper mit vitalen Stoffen und vor allem auch mit den Werkzeugen die er braucht, um alles sauber aufzuspalten und dorthin zu transportieren, wo es benötigt wird.

Meine Rohkostbrote findest du hier:

[http://regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Roh/T-R-Rezept\\_Rohkostbrot01.html](http://regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Rezept_Rohkostbrot01.html)

## Chlorophyll

Chlorophyll ist dem menschlichen Blut sehr ähnlich. Nur ihr Kern unterscheidet sich: Während sich im Zentrum vom *Chlorophyll* ein *Magnesium*-Molekül befindet, ist dort beim Hämoglobin ein Eisen-Molekül. Das Blattgrün hilft beim Sauerstofftransport in den Adern und trägt so zur Bildung neuer Blutzellen und zur Reinigung des Blutes bei. Meiner Meinung nach fehlt dem Menschen das Enzym Magnesium reichlich, da er nicht nur tierische Nahrung vertilgt, worin der Körper kein kolloidales Magnesium mehr findet, um die tierische Substanz aufzuspalten. Und so kommt er auch nicht an das



Eisen, das er zum Leben braucht. Chlorophyll ist das Licht, in welchem alle InFORMATIONen enthalten sind, die der Mensch braucht. So würde er von innen mit allem geformt (informiert), was ihn glücklich, vital und langlebig hält. Mit ein klein wenig eigenem Nachdenken kommt man schnell auch als Nicht-Wissenschaftler auf diese interessanten Zusammenhänge.

## Calzium

Tierisches Kalzium übersäuert den Körper – der Körper sucht nach Stoffen, mittels derer er diese Säuren puffern kann. Dazu zieht er das körpereigene Kalzium aus den Knochen, Haaren, Fingernägeln... bindet die Säuren und scheidet sie aus. Das gibt auf Dauer Osteoporose und andere sehr unliebsame schwere Krankheiten!

## Proteine

Tierisches Protein wird in der Regel erhitzt konsumiert. In diesem Zustand sind die Proteinketten bereits verhärtet, wie am gekochten Ei gut sichtbar ist, ebenso wie beim Fleisch, etc. Diese verhärteten Proteine stellen für den Körper nicht etwa Kraft dar, wie uns weisgemacht werden will, sondern Ballast und Gift, das er schnellstens loswerden will. Der sogenannte Verbrennungsmotor für die sogenannte Energiegewinnung ist ein Märchen. Was verbrannt werden muss – wird nachher aus dem Körper geschafft, was unsagbaren Stress bedeutet. Der Körper bekommt nicht, was er braucht – mangelt auch noch der Werkzeuge, die er benötigen würde, um noch „Brauchbares“ aufzuspalten – sondern er muss den Müll, den der Mensch in sich hineinfuttert auch noch verbrennen und ausscheiden, obwohl er eigentlich gar keine Kraft dafür hat. Genau genommen leben wir sozusagen oft schon auf Reserve und im Notprogramm – bis dann eines Tages „nichts mehr geht“. Dann wundern wir uns darüber, warum wir heute noch so „fit“ sind - und uns morgen mit schwersten Defekten herumschlagen. Mit unserem Auto würden wir nie so unachtsam umgehen... Zuletzt noch die krassen Sportarten betrachtet, mit welcher sich Mensch dann fit zu machen sucht. So zünden wir dann die „Kerze“ Körper von beiden Seiten an!

Lebendiges Protein, also in beweglichen Ketten - und alle anderen Stoffe, die wir brauchen - finden wir reichlich in Gras, Brennnesseln und Wildkräutern. Zu diesen Themen kannst du einige Zusammenhänge in meinem Buch nachlesen: *Der Wille des Menschen - was unsere Nahrung mit der Reinkarnation, Gott und dem Zustand unseres Planeten zu tun hat – Einblick und Ausweg aus der globalen Katastrophe“*

[Leseprobe](#)

Gerne kannst du das Buch als pdf bei mir beziehen:

[Buchbestellung](#)

## Empfohlene Bücher

### **Regina F. Rau: „Der Wille des Menschen“**

*„- was unsere Nahrung mit der Reinkarnation, Gott und dem Zustand unseres Planeten zu tun hat – Einblick und Ausweg aus der globalen Katastrophe“*

Inclusive Fasten, Umstellung auf Rohkost, sowie Reinkarnation, Geister Verstorbenen

[Leseprobe](#)

Gerne kannst du das Buch als pdf bei mir beziehen:

[Buchbestellung](#)

**Dietmar Aichele:** „*Was blüht denn da?*“

„- wildwachsende Blütenpflanzen Mitteleuropas - Taschenbuch“

[Link zum Buch](#)

**Kosmos Naturführer:** „*Welche Blume ist das?*“

[Link zum Buch](#)

**Alfred Pohler:** „Zauberhafte Alpenblumen“

[Link zum Buch](#)

**Alfred Pohler:** „*Blumen in den Alpen*“

[Link zum Band 1](#)

[Link zum Band 2](#)

**Siegrid Hirsch & Felix Grünberger:** „*Die Kräuter in meinem Garten*“

„- 500 Heilpflanzen, 2000 Anwendungen, Magisches, Homöopathie, Hildegardmedizin, TCM, Volksheilkunde, Bachblüten, Erkennen, Sammeln, Konservieren, Rezepte“

[Link zum Buch](#)

**Steffen Guido Fleischhauer:** „*Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen*“

„- 1500 Pflanzen Mitteleuropas – mit 400 Farbfotos“

[Link zum Buch](#)

**Bruno Wehsbrodt:** „*Intelligente Ernährung*“

„- Lebendige Vitalkost mit Wildkräutern“

Bruno zeigt, wie man mit Rohkost die Übersäuerung des Körpers vermeidet, Verdauungsstörungen beseitigt und automatisch überflüssige Kilos verliert. So ist mehr Lebensfreude garantiert. Frisches Obst und Gemüse, kombiniert mit Wildkräutern ist nicht nur schmackhaft, sondern führt dem Körper auch große Mengen der essenziellen Enzyme und Vitamine zu, die beim Kochen zerstört werden. Außerdem kommt Rohkost mit viel weniger Salz aus und hilft so, Herz-Kreislaufkrankungen zu vermeiden. Mit klassischen Ernährungsmythen wie dem scheinbar gesunden Müsli oder dem gefürchteten Eisenmangel bei Vegetariern räumt der Autor gründlich auf. Niemand, der sich fleischlos ernährt, muss Mangelerscheinungen in Kauf nehmen. Mit ausführlichen Lebensmittelportraits und abwechslungsreiche Rezeptideen. Macht den Einstieg auch für Unerfahrene zum Kinderspiel. Eine Nahrungsumstellung auf Rohkost ist in jedem Alter möglich. Besonders ältere Menschen profitieren davon.

[Link zum Buch](#)

## **Volm Christine: „Meine liebsten Wildpflanzen“**

„- rohköstlich sicher erkennen – vegan genießen – über 40 Pflanzen im Portrait“

Wildpflanzen finden, kennenlernen und rohköstlich genießen – dies sind die Themen, die dem Buch zugrunde liegen. Vor allem auf Genuss wird in den raffinierten Gourmet-Rezepten großen Wert gelegt.

[Link zum Buch](#)

## **Stamm Julia und Benedikt: „Die Hippocrates Ernährung“**

„- Köstliche Rohkost ohne Fruchtzucker - für (Zahn-)gesundheit und Leistungsfähigkeit mit Sprossen, Algen & Co.“

[Link zum Buch](#)

**N**ach nur einem Jahr reiner Rohkost war klar, dass es so nicht ewig weitergehen konnte. Die anfänglichen Vorteile wie verringertes Schlafbedarf und erhöhte Leistungsfähigkeit waren schon fast wieder vergangen, Zahnprobleme, Hunger in immer kürzeren Abständen und ein unbestimmtes Gefühl, uns irgendwie zu verschleifen, waren hinzugekommen. Rohkost, so wurde immer deutlicher, ist nicht an sich schon „gesund“.

**Wie bitte, ist Rohkost nicht die dem Menschen naturgemäße Ernährungsform?**

Ja, aber gab es denn zu der Zeit, als alle Menschen Rohköstler waren, an allen Ecken hochgezüchtete, vor Fruchtzucker strotzende Früchte?

Und entbittertes Gemüse, nach der Ernte tagelang gelagert? Wohl kaum!

**D**ie Möglichkeiten, sich roh zu ernähren, sind zahlreich – wir brauchten dringend eine andere, sonst hätten wir zur Kochkost zurückkehren müssen!

Genau zur rechten Zeit hat uns eine Freundin, die gerade aus Brian Clements Institut in Florida zurückgekommen war, ermutigt, unseren Zuckerkonsum zu reflektieren und uns gleichzeitig mit der **Hippocrates-Ernährung** in Kontakt gebracht.

Die Umstellung hat sich gelohnt!

**A**ber es hat sich gelohnt. Unser Organismus ist umprogrammiert. Wir brauchen wieder weniger Schlaf, können viel länger ohne Essen auskommen, der Zahnverfall ist gestoppt, alles läuft ruhiger und kraftvoller – Dank der Lebenskraft aus Sprossen, Algen und Co.!