



Gabriele Mauz

Leicht & froh abnehmen in 40 Tagen

Der rohköstliche Fahrplan
zu Ihrem Wohlfühlgewicht.
Mit Einkaufsliste und
Rezepten für jeden Tag

HANS-NIETSCH-VERLAG







Gabriele Mauz

Leicht & froh abnehmen in 40 Tagen

Der rohköstliche Fahrplan zu Ihrem
Wohlfühlgewicht. Mit Einkaufsliste
und Rezepten für jeden Tag

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion und Lektorat: Ute Orth

Korrektorat: Ulrike Oberländer

Fotos der Rezepte: André Wagner

Foodstyling: Berlind Wagner

Sonstige Fotos und Illustrationen: Shutterstock

Umschlaggestaltung: Kurt Liebig

Layout und Satz: Kurt Liebig, Sandra Roth

Druck: Dimograf Druckerei GmbH, Bielsko-Biala/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-261-8 (Print)

ISBN 978-3-86264-591-6 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-592-3 (MOBI)

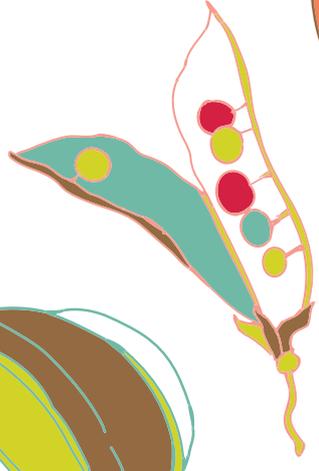
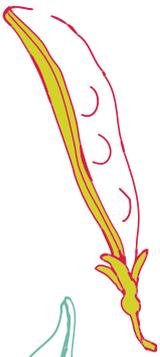
ISBN 978-3-86264-593-0 (PDF)

Inhalt

Einleitung	7
Gesund und mühelos zum Idealgewicht mit Rohkost	8
Wie Sie mit diesem Buch umgehen	9
Was Sie brauchen	11
Bevor Sie beginnen	16
Ein neues Körpergefühl	20
Leicht und froh abnehmen – Die Rezepte	23
Ihre Einkaufsliste für die 1. Woche	24
Rezepte 1.–7. Tag	26
Ihre Einkaufsliste für die 2. Woche	58
Rezepte 8.–14. Tag	59
Ihre Einkaufsliste für die 3. Woche	90
Rezepte 15.–21. Tag	92
Ihre Einkaufsliste für die 4. Woche	122
Rezepte 22.–28. Tag	123
Ihre Einkaufsliste für die 5. Woche	154
Rezepte 29.–35. Tag	155
Ihre Einkaufsliste für die letzten 5 Tage	186
Rezepte 36.–40. Tag	187
Anhang	211
Zubereitungsmethoden	212
Zutaten	216
Küchengeräte und Utensilien	227
Bezugsquellen	230
Literaturverzeichnis	232
Alle Rezepte auf einen Blick	234
Über die Autorin	237

Mengenangaben: EL – Esslöffel, TL – Teelöffel, Msp – Messerspitze, l – Liter, g – Gramm

Hinweis: Für die meisten **Zutaten, Küchengeräte und Utensilien** diesem Buch sind im Anhang (ab Seite 228) die Bezugsquellen angegeben.



Einleitung



Gesund und mühelos zum Idealgewicht mit Rohkost

Mit roher, lebendiger Vitalkost können Sie abnehmen, ohne zu hungern. Das glauben Sie nicht? Es ist ganz einfach: Genießen Sie 40 Tage lang die in diesem Buch empfohlenen rohköstlichen Gerichte. Sie werden staunen, wie schnell und leicht Sie damit Ihr Gewicht reduzieren können. Dabei müssen Sie nicht hungern wie bei gewöhnlichen Diäten, Sie MÜSSEN sogar VIEL essen – hauptsächlich Obst –, um VIEL abzunehmen! Ja, ganz richtig: Je mehr Obst Sie essen, desto schneller und desto mehr werden Sie abnehmen!!

Da diese Form der Gewichtsreduzierung aber im Grunde sehr radikal ist, empfehle ich Ihnen, etwas moderater vorzugehen und auch Nüsse sowie andere gesunde Fette zu sich zu nehmen. Trotzdem werden Sie täglich bis zu 200 Gramm an Gewicht verlieren!

Und die Gewichtsreduzierung mit Rohkost hat im Vergleich zu einseitigen Diäten einen weiteren entscheidenden Vorteil: Mangelerscheinungen werden ausbleiben, da Sie alle wichtigen Makro- sowie Mikronährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen! Fett, Eiweiß und Kohlehydrate werden auch als „Makro.nährstoffe“ bezeichnet. Sie versorgen unseren Körper mit Energie. Mikronährstoffe wie Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe liefern uns hingegen nicht unmittelbar Energie, sind aber dennoch lebenswichtige Bausteine für zahlreiche unserer Körperfunktionen. Mit Rohkost bekommt der menschliche Körper alles, was er benötigt, um schlank, gesund und bis ins hohe Alter vital zu bleiben. Und das aus einem ganz einfachen Grund: Wenn Sie Ihr Essen erhitzen, gehen die meisten Vitalstoffe und auch Inhaltsstoffe, die unsere Verdauung regulieren, verloren. So werden beispielsweise Enzyme ab einer Temperatur von 40°C zerstört.

Dazu ein Beispiel: Wenn wir Fieber haben, das über 40°C steigt, werden unsere körpereigenen Proteine denaturiert, d. h., sie gerinnen. Solange das hohe Fieber nicht allzu lange anhält, ist dieser Vorgang reversibel. Bei Temperaturen von über 42°C ist er jedoch irreversibel. Zudem kann es nach etwa sechs Stunden bei der Wiederherstellung der nativen Struktur der Proteine zu Problemen kommen, selbst wenn eine Körpertemperatur von 42°C nicht erreicht wurde. Arbeiten die Enzyme unseres Grundstoffwechsels nicht mehr, ist die ausreichende Versorgung

des Körpers mit Energie nicht mehr möglich. Temperaturen von über 40°C zerstören also Leben.

Wenn wir über 40°C erhitze Lebensmittel zu uns nehmen, passiert vereinfacht Folgendes: Durch den Mangel an Enzymen kann die Nahrung von unserem Stoffwechsel nicht richtig aufgeschlüsselt und verdaut werden. Der Körper verschlackt zunehmend und dadurch erhöht sich unser Gewicht. So macht Pizza mit ihrem hohen Anteil an erhitztem Fett und gekochter Stärke beispielsweise besonders schnell dick! Rohe Fette wie z. B. das Fett der Avocado oder von rohen Oliven können hingegen tatsächlich dazu beitragen, dass wir Gewicht verlieren, weil in diesen Fetten die Lipasen (Enzyme) noch vorhanden sind.

Fazit: Wenn Sie schnell abnehmen wollen, sollten Sie am besten ausschließlich Obst essen. Es reinigt den Körper und lässt überschüssige Pfunde extrem schnell dahinschmelzen. Und dabei müssen Sie nicht einmal auf die Menge achten, keine Kalorien zählen, geschweige denn die Regeln der Trennkost beherrschen. Essen Sie davon einfach, soviel Sie wollen und was Sie wollen! Ananas, Grapefruit, Weintrauben (mit Kernen) und Kiwis haben zudem eine entschlackende Wirkung.

Sie werden schon nach kurzer Zeit feststellen, wie schnell Ihre überschüssigen Pfunde purzeln! Dieser Erfolg ist auch einer guten Verdauung zuzuschreiben, denn wenn Sie sich mit rohem Obst und Gemüse ernähren, führen Sie Ihrem Darm extrem viele Ballast- bzw. Faserstoffe zu.

Probieren Sie es einfach aus! Sie werden staunen! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Abnehmen und viel Freude mit den leckeren rohköstlichen Gerichten in diesem Buch. Und vergessen Sie nicht: Essen Sie sich daran satt und vergessen Sie das Hungern!

Ihre *Gabriele Mauz*

Nicht alles, was Genuss bereitet, ist auch wohltuend,
aber alles, was wohltuend ist, bereitet auch Genuss.

Pythagoras von Samos (570–500 v. Chr.)

Wie Sie mit diesem Buch umgehen

Mithilfe der Rezepte in diesem Buch beschreiten Sie einen neuen Weg zu Ihrem Idealgewicht, auf dem ich Sie durch die detailgenau ausgearbeiteten Rezepte Schritt für Schritt begleiten möchte. Der rohköstliche 40-Tage-Fahrplan lässt sich mit wenig Zeitaufwand leicht in Ihre Tagesroutine integrieren. Die „Geheimnisse“ der rohköstlichen Zubereitung sind schnell erlernt und Sie werden Ihnen schon bald routiniert von der Hand gehen. Die Rezepte sind leicht zuzubereiten, denn sie sollen es Ihnen erleichtern, Ihr Erfolgsprogramm täglich mit Freude in die Tat umzusetzen. Daher bietet Ihnen dieses Buch konkret vorgegebene Gerichte und Wochenpläne, die jeweils eine Einheit bilden.

Aber dieser Fahrplan soll Sie nicht einengen. Wenn Sie sich wohler dabei fühlen, Ihren Tag individuell zu gestalten – dann tun sie das! Variieren Sie die Zutaten, tauschen Sie Speiseabfolgen aus, lassen Sie Mahlzeiten aus oder essen Sie einfach mehr davon. Und falls Sie einmal Früchte übrig haben, können Sie diese auch für Ihre Zwischenmahlzeiten verwenden.

Kurzum, in diesen 40 Tagen können Sie nach Herzenslust variieren und genießen – mit einer einzigen Ausnahme: Alles, was Sie zu sich nehmen, MUSS roh sein, darf also nicht über 40°C erhitzt sein! Dann ist Ihnen der Erfolg garantiert.

Auswärts essen und trinken

Wenn Sie während „Ihrer 40 Tage“ zum Essen in ein Restaurant gehen wollen, so ist das absolut kein Problem! Sie nehmen einfach Ihr eigenes Dressing mitsamt Pizzabrot oder Essener-Brot mit und bestellen sich dazu Rohkost mit (in etwa) folgenden Worten: „Aus gesundheitlichen Gründen darf ich heute nur Rohkost essen. Können Sie mir bitte einen schönen großen Salatteller ohne Soße zubereiten? Mein Dressing und rohköstliches Brot habe ich selbst mitgebracht. Ist das in Ordnung für Sie?“

Auf diese Weise habe ich *immer* bekommen, was ich wollte. Auch meine Bestellung für Leitungswasser wurde stets ausgeführt. Bitten Sie einfach um eine Karaffe Leitungswasser und betonen Sie, dass Sie auch gern dafür zahlen.

Ich wünsche Ihnen viel Selbstbewusstsein für Ihren Restaurantbesuch!

Was Sie brauchen

Im Folgenden habe ich eine Einkaufsliste mit den Grundzutaten für Ihr 40-Tage-Programm zusammengestellt. Diese Zutaten besorgen Sie am besten, bevor Sie mit dem Programm beginnen. Zu Beginn jeder Woche finden Sie eine Einkaufsliste für die kommenden 7 Tage. Die Bezugsquellen für die meisten Zutaten finden Sie im Anhang, Seite 228 ff.

Ein paar Tipps für Ihren Einkauf

Wenn Sie sich nicht an die angegebenen Bezugsquellen halten wollen oder können, sollten Sie beim Einkaufen zumindest darauf achten, dass

- ⊙ Ihr Obst und Gemüse aus biologisch kontrolliertem Anbau stammt,
- ⊙ Ihre Datteln keinen Glukosesirup enthalten,
- ⊙ Ihre Rosinen nicht mit Öl behandelt wurden,
- ⊙ Ihre Avocados nicht zu hart, aber auch nicht zu weich sind,
- ⊙ Ihre Bananen reif und
- ⊙ Ihre Tomaten aromatisch sind.

Was die Menge der Zutaten angeht, so können Sie Meerrettich und Ingwer gleich in der ausreichenden Menge kaufen. Und Zitronen kaufen Sie am besten gleich so viele, dass Sie immer welche zur Hand haben.

Ab und zu sind in den Rezepten halbe Früchte bzw. Gemüsezutaten oder auch ein Drittel oder Viertel davon angegeben. Die übrige Menge der Früchte bzw. Gemüsezutaten verwenden Sie dann für die nächsten Mahlzeiten oder als Zwischenmahlzeit (in den Rezepten jeweils genau angegeben). Sie können aber auch die ganzen Früchte bzw. Gemüsezutaten für ein Gericht nehmen und dann die für die nächsten Rezepte benötigten Mengen davon zu Ihrer Einkaufsliste addieren.

Hinweis: Falls Sie das Pizzabrot und die Zimt-Bananen-Kekse selbst herstellen wollen, addieren Sie bitte die Zutaten für beide Rezepte (Seite 17 und 19) zu Ihrer Einkaufsliste. Auch die im Abschnitt „... und ein paar Knabberereien für zwischendurch“ (Seite 12) genannten Zutaten sind *nicht* in der Liste der Grundzutaten enthalten.

Die Grundzutaten für Ihr 40-Tage-Programm



150 g Braunhirsemehl
300 g Buchweizen
200 g Chiasamen (weiße und/
oder schwarze)
150 g Erdmandelmehl
300 g Haselnüsse
150 g Edelkastanien-Roh-
kost-Pulver
200 g Macadamianüsse
800 g Mandeln
350 g Leinsamen
500 g Bio-Linsen
300 g Sesam
450 g Sonnenblumenkerne
450 g Walnüsse
500 g Bio-Weizen
200 g getrocknete Aprikosen
750 g rohes Mandelmus oder
Mandelpüree in Rohkost-
qualität von Urs Hochstrasser
1 Packung Chufa-Chia-Konfekt
1 kg Datteln (am besten die
Sorte Halawi oder Khadrawi
kristall)

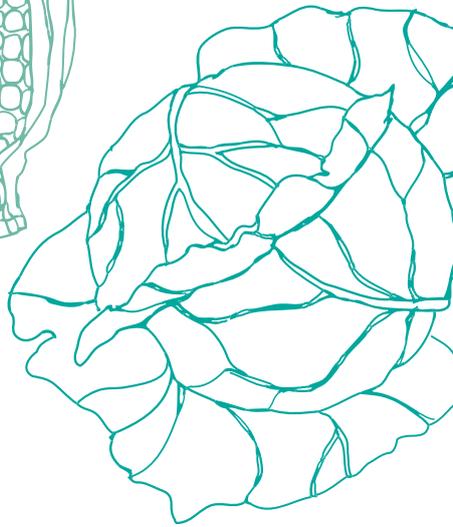
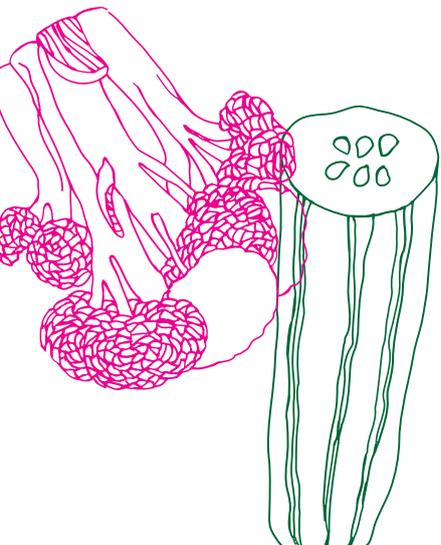
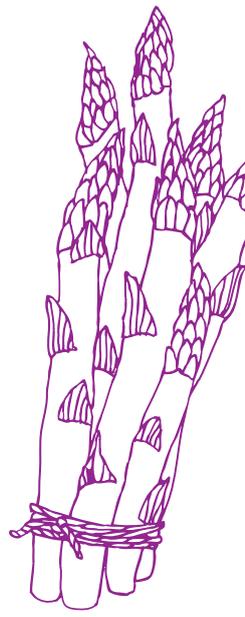
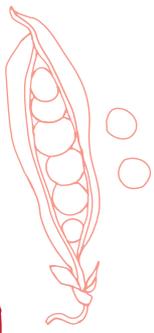
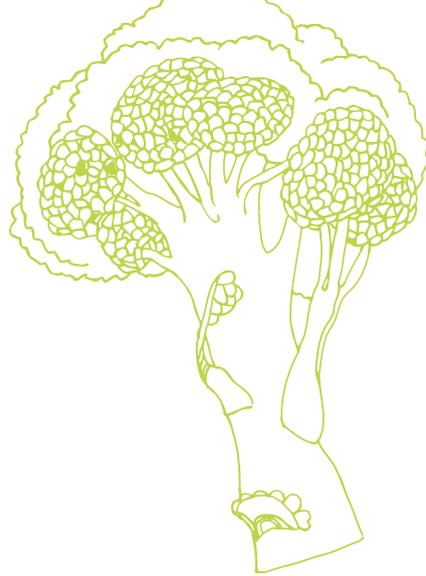
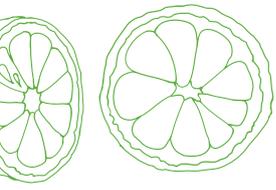
100 ml Kokosfett
Nelkenpulver
700 g Rosinen
150 g Seiden-Carobpulver
Zimt, gemahlen
200 ml Kürbiskernöl
1 l Leinöl
1,5 l Olivenöl
1 Packung getrocknete
Chilischoten
200 g Edelhefe (Naturhefe auf
Melasse-Basis)
250 g Himalajasalz
Kardamom
Kümmelsamen
50 g Mexi Chili Miso
Muskatnusspulver
1 Flasche Nama Shoyu
Süßes Paprikapulver
Schabzigerklee
1 Packung Senfkörner
200 g getrocknete Tomaten
1 Packung Noriblätter
50 g Rotalgenflocken



... und ein paar Knabbereien für zwischendurch

750 g Erdmandeln (süß)
200 g *rohe* gesalzene Oliven (salzig)

Nun können Sie mit dem 40-Tage-Programm beginnen. Viel Erfolg!



Nützliche Küchenhelfer

Für eine gesunde rohköstliche Ernährung empfehle ich Ihnen eine Grundausstattung an Küchengeräten und Utensilien (siehe unter „Bezugsquellen“ im Anhang, Seite 228 ff.). Natürlich werden viele der im Anhang genannten Geräte auch von anderen Herstellern in funktionstüchtiger Qualität angeboten. Und bei einem Blick in Ihre Küche werden Sie feststellen, dass Sie das eine oder andere Gerät bereits besitzen. Dann verwenden Sie einfach, was Sie zur Verfügung haben! Die im Anhang aufgelisteten Küchengeräte und Hilfsmittel sind nach meiner Erfahrung jedoch am besten geeignet, da bei ihnen die Inhaltsstoffe von Gemüse, Früchten und anderen Nahrungsmitteln erhalten bleiben und so auch ihr natürlicher Geschmack. Ebenso hat mich ihre Handhabung überzeugt. Es lohnt sich, in qualitativ hochwertige Küchengeräte zu investieren.

Noch ein paar Empfehlungen, bevor Sie loslegen

1. Ich empfehle Ihnen, Ihren Durst durch Wasser zu stillen und *zusätzlich* safthaltige rohe, frische Früchte und Gemüse zu essen. Der amerikanische Ernährungspapst Dr. Walker, der bereits 1910 in New York ein Institut für Ernährung und Forschung gegründet hat und dessen Erkenntnisse entscheidend zur Entstehung der „Fit for Life“-Ernährungsbewegung beigetragen haben, ging in dem Dilemma um gesundes Trinkwasser sogar so weit, Folgendes zu empfehlen: Statt viel Wasser zu trinken, solle man lieber zu selbst hergestellten frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften greifen, denn im pflanzlichen Zellwasser sind die Mineralien in einer Form enthalten, die der Körper leicht aufnehmen kann. Dies ist übrigens auch ein Grund für die Heilwirkung des Fruchtefastens. Im Sommer können Sie viel kühlendes Obst und Gemüse wie Wassermelonen, Salatgurken oder Grapefruits essen. Im Winter trinken Sie naturreine Säfte von Tomaten, Äpfeln, Rettichen oder Radieschen.

Unseren Flüssigkeitsbedarf allein durch Früchte und Gemüse zu decken ist unmöglich, und so ist es wichtig, das *richtige* Wasser zu trinken. Gesundes, naturreines Wasser ist Quellwasser und eine günstige Alternative zu in Flaschen abgefülltem Wasser ist ein Wasserfilter (siehe dazu unter „Küchengeräte und Utensilien“ und „Bezugsquellen“ im Anhang, Seite 225 ff.).

Halten Sie sich täglich 2 Liter naturreines Wasser Ihrer Wahl bereit und trinken Sie es über den Tag verteilt.

Und beachten Sie bitte auch Folgendes: Getränke aus dem Kühlschrank verursachen Magenwandkontraktionen, wenn das Wasser (oder andere gekühlte Getränke sowie Gefrorenes) nicht mundwarm den Magen erreicht. Die Ausschüttung der notwendigen Verdauungssäfte kann bei einer Kontraktion jedoch nicht erfolgen.

Flüssigkeitsaufnahme während des Essens oder direkt danach bewirkt eine Verwässerung der Magensäfte. Dadurch wird der Verdauungsprozess um Stunden verlängert und die Auswertung der Nahrung gemindert.

2. Nehmen Sie so oft wie möglich ein herrlich entschlackendes basisches Vollbad (siehe unter „Bezugsquellen“ im Anhang, Seite 228 ff.). Es hilft Ihnen bei der Ausscheidung der gelösten Schlacken und Schadstoffe, die der Körper in großem Umfang über die Haut abgibt. Befreien Sie Ihre Haut von belastenden Säuren und Schadstoffen, um ihre natürliche Ausscheidungsfunktion zu aktivieren und den Weg für weitere Schlacken freizumachen. Mit einem basischen Vollbad reinigen Sie Ihren gesamten Organismus sanft und schonend. Danach fühlen Sie sich garantiert wie neu geboren! Ich werde Sie im Laufe der 40 Tage immer wieder zu solch einem Bad ermuntern.

Hinweis: Für eine normale Badewanne mit ca. 180 Litern Inhalt reichen 3 bis 4 Esslöffel eines basischen Badesalzes vollkommen aus. Streuen Sie dieses erst dann ins Wasser, wenn die Badewanne ausreichend gefüllt ist, da das Salz ansonsten verklumpt und sich nur schwer auflöst. Ihr Badewasser sollte nicht wärmer als Ihre Körpertemperatur sein. Zu hohe Badetemperaturen behindern die Ausscheidung von Schlacken und Schadstoffen eher, als dass sie sie fördern. Die Badezeit sollte zwischen 30 und 60 Minuten oder länger liegen. Eine entschlackende Massage mit einer Badebürste fördert den ausleitenden Effekt (zur Bürstenmassage in Ausscheidungsrichtung, siehe unter „Basenbäder“ in den Bezugsquellen im Anhang, Seite 228 ff.).

3. Legen Sie sich einen Mondkalender zu (siehe unter „Bezugsquellen“ im Anhang, Seite 228 ff.). Der natürliche Zyklus des Mondes kann Ihnen eine zusätzliche Hilfe bieten, wenn Sie auf wirkungsvolle, aber sanfte Art ihre überflüssigen Pfunde loswerden wollen. Dafür ist die Phase des abnehmenden Mondes am besten geeignet. Der Körper greift in diesen zwei Wochen überwiegend auf seine Reserven zurück und bietet Ihnen eine zusätzliche Möglichkeit, den Entschlackungsprozess effektiv zu unterstützen. Besonders wirksam ist eine Entgiftung, wenn der Mond in Tierkreiszeichen mit absteigender Kraft (Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage oder Skorpion) steht. Eine Fastenzeit sollten Sie daher erst nach Vollmond beginnen und frühestens am Neumond beenden. In dieser Mondphase lassen sich Schadstoffe besser ausleiten. Anschließend werden Sie sich nicht nur großartig fühlen, Sie beugen damit auch vielen Krankheiten vor!

Bevor Sie beginnen

Vor dem eigentlichen Beginn Ihres 40-Tage-Programms bereiten Sie sich Ihr „Brot“ zu. Es wird immer wieder Bestandteil Ihres Essens sein. Das nimmt zwar etwas Zeit in Anspruch, aber es lohnt sich. Wenn Sie nicht die Zeit dafür haben oder Sie keine Lust haben, in der Küche zu stehen, können Sie stattdessen auch fertiges Rohkostbrot oder Essener-Brot nehmen (siehe unter „Bezugsquellen“ im Anhang, Seite 228 ff.).

Am Vorabend zubereiten:

Zunächst weichen Sie 250 Gramm Leinsamen ein. Dafür die Leinsamen in eine Glasschüssel füllen und so viel Quellwasser dazugeben, bis die Leinsamen vollständig mit Wasser bedeckt sind und etwa 2 Fingerbreit darüber. Zudem 10 halbe getrocknete Tomaten in so viel Quellwasser einweichen, sodass sie sich gut vollsaugen können.

Pizzabrot

Ergibt ungefähr 40 Brote

Zutaten

- 250 g Leinsamen (in Quellwasser eingeweicht und nicht abgetropft)**
- 2 frische Tomaten**
- 10 halbe getrocknete Tomaten (in Quellwasser eingeweicht und nicht abgetropft)**
- 1 TL Himalajasalz**
- 1 TL Oregano**
- 1 TL Thymian**
- 1 TL Majoran**
- 6 Basilikumblätter**

Zubereitung:

Die frischen Tomaten wie einen Apfel schälen, die harten Teile entfernen und im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die getrockneten Tomaten mit einem Teil des Einweichwassers ebenfalls im Mixer pürieren. Dann die Tomaten und die restlichen Zutaten zu dem Einweichwasser bzw. Schleim der Leinsamen geben. Gut durchmischen. Falls der Teig zu trocken werden sollte, fügen Sie noch etwas Einweichwasser der getrockneten Tomaten hinzu oder etwas Quellwasser, bis der Teig eine breiige Konsistenz annimmt. Den Teig löffelweise auf eine Dörrfolie geben und zu Dreiecken ausstreichen. Wenn Sie die Brote zu dünn ausstreichen, brechen sie leicht. Sind sie aber zu dick, dann werden sie nicht so knusprig. Im Dörrgerät bei 40° C etwa 8 Stunden trocknen. Das Brot lässt sich in einem luftdicht verschließbaren Glasbehälter lange lagern. Achten Sie darauf, dass es nicht feucht wird!

Dieses Brot können Sie während Ihres 40-Tage-Programms nach Herzenslust essen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen haben zu müssen!

Einweichzeit: über Nacht

Zubereitungszeit: ca. 1½ Stunden

Trockenzeit: 8 Stunden

Haltbarkeit: luftdicht verschlossen einige Wochen

Geräte: Mixer, Dörrgerät

Bereiten Sie sich auch etwas Süßes vor.

Das hilft Ihnen, wenn Sie große Lust auf Schokolade oder andere zuckerhaltige Naschereien bekommen. Der Heißhunger darauf wird kommen, das kann ich Ihnen garantieren! Natürlich können Sie auch Datteln, Erdmandeln oder Rosinen pur essen, um Ihr Zuckerdefizit auszugleichen. Das ist einfacher und schmeckt ebenso lecker. Diese sollten allerdings weder mit Glukose noch mit Öl behandelt sein!

Am Vorabend zubereiten:

200 Gramm Walnüsse in reichlich Quellwasser einweichen. Ebenso mit 100 Gramm Sonnenblumenkernen verfahren. Zudem 100 Gramm Rosinen und separat 20 zuvor entkernte Datteln in so viel Quellwasser einweichen, dass sie jeweils gerade bedeckt sind und sich gut vollsaugen können.

Zimt-Bananen-Kekse

Ergibt ca. 60 Stück

Zutaten

- 200 g Walnüsse (in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft)**
- 100 g Sonnenblumenkerne (in Quellwasser eingeweicht und gut abgetropft)**
- 100 g Rosinen (in Quellwasser eingeweicht und nicht abgetropft)**
- 20 Datteln (entkernt, in Quellwasser eingeweicht und nicht abgetropft)**
- 2 Bananen**
- 2 Äpfel**
- 1 Vanilleschote**
- 1 TL Zimt**

Zubereitung:

Die Walnüsse grob hacken. Rosinen, Sonnenblumenkerne und Datteln in einer Küchenmaschine zu einem weichen, grobkörnigen Teig verarbeiten. Die Äpfel fein reiben. Die Bananen schälen und mit der Gabel zerdrücken. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und diesen mit zwei kleinen Teelöffeln in kleinen Häufchen auf eine Dörrfolie setzen. Die Kekse im Dörrgerät bei 40° C etwa 16 Stunden trocknen. In einem luftdicht verschließbaren Glasbehälter halten die Zimt-Bananen-Kekse etwa zwei Monate.

Einweichzeit: über Nacht

Zubereitungszeit: ca. 1½ Stunden

Trockenzeit: ca. 16 Stunden

Haltbarkeit: luftdicht verschlossen einige Wochen

Geräte: Küchenmaschine, Glasreibe, Dörrgerät

Ein neues Körpergefühl

Möglicherweise wird Ihnen die rohköstliche Ernährung in den folgenden 40 Tagen so viel Freude und Wohlbefinden bereiten, dass Sie anschließend mit einem vollkommen neuen Körpergefühl durch den Tag gehen, auf das Sie nicht mehr verzichten wollen. Sie können langfristig mit vielen positiven Effekten rechnen:

- ⊙ Sie sind und bleiben schlank.
- ⊙ Sie können sich satt essen.
- ⊙ Ihre Verdauung funktioniert bestens.
- ⊙ Ihre Haut erhält ein jugendliches Aussehen.
- ⊙ Ihre Haare werden kräftig.
- ⊙ Haarausfall kann sich regulieren und bei einer Glatze können die Haare wieder nachwachsen.
- ⊙ Graue Haare können wieder verschwinden.
- ⊙ Ihre Fingernägel werden fester.
- ⊙ Cellulite verschwindet.
- ⊙ Sie nehmen keine giftigen Substanzen mehr zu sich, die beim Erhitzen entstehen.
- ⊙ Sie sind leistungsfähiger und brauchen weniger Schlaf.
- ⊙ Ihr Denken wird klarer.
- ⊙ Es tritt keine Verdauungsleukozytose (eine vorübergehende Zunahme der weißen Blutkörperchen nach der Nahrungsaufnahme) mehr auf.
- ⊙ Hämorrhoiden können wieder verschwinden.
- ⊙ Rohe Lebensmittel enthalten alle natürlichen Inhaltsstoffe in unveränderter Form, die unsere Zellen benötigen, um gesund zu bleiben.
- ⊙ Gelenkprobleme und Osteoporose mögen sich bessern.
- ⊙ Rohkost macht den Körper basisch.
- ⊙ Ihre Lebensqualität nimmt zu.
- ⊙ Gesunde Zähne sowie festes Zahnfleisch bleiben erhalten. In der Mundhöhle leben ca. 50 Milliarden Bakterien. Sie gehören rund 300 verschiedenen Arten an, unter denen der sogenannte *Streptococcus mutans* als gefährlichster Karieserzeuger gilt. Im Grunde entsteht Karies vor allem dadurch, dass die Bakterien, die in der

warmen, feuchten Mundhöhle leben, durch unsere Zivilisationskost „gemästet“ werden. Auch die gefürchtete Parodontitis ist zum Großteil auf bakteriell bedingte Vorgänge zurückzuführen.

- ⊙ Rohe Lebensmittel aktivieren unseren Stoffwechsel intensiver als erhitzte Nahrungsmittel, wodurch auch der Zellstoffwechsel um ein Vielfaches zunehmen kann (Anti-Aging-Wirkung).
- ⊙ Unangenehme Körpergerüche verschwinden.
- ⊙ Sie sind seltener krank und werden schneller wieder gesund.
- ⊙ Verletzungen heilen schneller und problemloser.
- ⊙ Sie haben ein längeres, gesünderes Leben vor sich.
- ⊙ Sie können sich vor Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz- und Gefäßerkrankungen, Allergien und Krebs schützen. Sie entstehen nur im sauren Milieu.
- ⊙ Menstruationsprobleme können verschwinden.
- ⊙ Sie erhöhen Ihre Fruchtbarkeit.
- ⊙ Rohe Lebensmittel stärken das feinstoffliche Energiesystem und haben eine positive Wirkung auf unser seelisches Befinden.
- ⊙ Ihr Geschmackssinn verfeinert sich.
- ⊙ Alle Ihre Sinne erfahren eine höhere Sensibilität.
- ⊙ Sie sparen Zeit.
- ⊙ Sie brauchen keinen Herd mehr und sparen auf diese Weise Strom – und Geld.
- ⊙ Sie sind nicht länger Mitverursacher von Leid, das Masttieren zugefügt wird.
- ⊙ Sie leben in Harmonie mit der Natur und der Schöpfung.
- ⊙ Sie leisten einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz und verbessern Ihre CO₂-Bilanz.
- ⊙ Sie gefährden Ihre Gesundheit nicht mehr durch immer wieder auftretende Lebensmittelskandale.

Falls Sie aber anschließend wieder gekochte Nahrung zu sich nehmen wollen, hilft schon ein Smoothie am Tag, um ihr Gewicht zu stabilisieren. Zu den von Victoria Boutenko entdeckten grünen Smoothies gibt es mittlerweile fantastische Rezeptbücher (siehe unter „Literaturverzeichnis“ im Anhang, Seite 230 ff.).





Leicht und froh abnehmen

Die Rezepte

Ihre Einkaufsliste für die 1. Woche

2 Packungen „Sprossenmix“ (am besten gleich ansetzen und keimen lassen! – alternativ 1 Packung verzehrfertige Kressesprossen in Bio-Qualität)

- 12 Äpfel
- 1 Ananas
- 5 Bananen
- 5 Birnen
- 5 frische Feigen (am besten die Sorte Black Mission)
- 2 Kiwis
- 1 Limone
- 2 Mangos
- 10 Orangen
- 300 g rote Weintrauben mit Kernen
- 6 Zitronen
- 1 Limette
- 2 Avocados (am besten die Sorte Hass)
- 1 Röschen Brokkoli
- 1 Butternutkürbis
- 1 Fenchelknolle
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 15 Karotten

- 1 frische Meerrettichwurzel (bitte gut verpackt im Kühlschrank aufbewahren – Sie benötigen den Meerrettich auch in den kommenden Wochen)
- 1 rote und 1 orangefarbene Paprika
- 1 weißer Rettich
- 2 Rote Bete (1 kleine, 1 mittelgroße)
- 2 Salatgurken
- 2 Fleischtomaten
- 13 Tomaten
- 1 runde Zucchini (klein)
- 1 Bio-Basilikum im Topf
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 Pfefferminzblätter

Nun haben Sie alles für Ihr rohköstliches 40-Tage-Programm vorbereitet und können damit beginnen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

