



Bevorzugte Pflanzennahrung, vorzugsweise Bionahrung:

- Gemüse
- Salate und Blattgemüse
- Knollen und Wurzeln
- Nüsse und Samen
- Algen und Seegras
- Obst und Beeren
- Hülsenfrüchte (nicht übertreiben!)
- Milchsauer vergorene Speisen und Fermentgetränke (z.B. Brottrunk)
- Selbst hergestellte Säfte
- Öle

Ausnahmen:

- Bananen
- Mango
- Gurken (als Saft zur Entgiftung empfehlenswert)

In Maßen zu verwendende Pflanzennahrung

- Zitrusfrüchte (Zitronenwasser zur Entgiftung empfehlenswert)
- Kartoffeln
- Getreide und Brot (reduzieren – das trifft auch auf Vollkornbackwaren und Vollkornmehl zu!)
- Nudeln immer mit ein paar Scheiben rohem Ingwer kochen!
- Pilze außer Medizinpilze

Verwendung und Behandlung von Pflanzennahrung

- Hülsenfrüchte müssen immer vor dem Kochen gewässert werden, da sich verdauungshinderliche Enzyme auf den Samen befinden. Das geschieht automatisch durch das Einweichen von getrockneten (harten) Hülsenfrüchten. Nach dem Einweichen nochmals gründlich abspülen und niemals das Wasser zum Kochen verwenden. Auch weiche Hülsenfrüchte gründlich abwaschen.
- Kartoffeln am besten im Ofen mit der Schale garen. Mit der Schale können sie auch als Pellkartoffel gekocht werden. Am besten ist es die Pellkartoffel komplett abkühlen zu lassen und dann wieder auf Speisetemperatur zu erwärmen.
- Getreide vorzugsweise im gekeimten Zustand verarbeiten und verzehren. Man kann auch aus gekeimtem Getreide Brot backen – das so genannte Essener-Brot. Wenn schon backen, dann Mehl immer selbst gemahlen und im Sauerteigverfahren verwenden. Ansonsten immer kochen. Alle Getreidespeisen gründlich kauen.
- Karotten vorzugsweise roh verarbeiten und verspeisen.
- Getrocknetes Obst immer ungeschwefelt verwenden



Öle:

- Nur kalt gepresste Öle verwenden
- Leinöl ist das empfehlenswerteste
- Öle sind nur bedingt hitzebeständig und bilden unter Hitze schnell oxidierte Giftstoffe – Oliven- und Distelöl können bis zu einem gewissen Grad erhitzt werden.
- Kein Rapsöl
- Kein Sonnenblumenöl

Fette:

- Butterschmalz und geklärte Butter
- Kokosfett
- Keine Margarine oder ähnlich gehärtete Fette

Sprossen:

- Eine der wertvollsten Pflanzennahrung.
- Prinzipiell kann jeder Same einer essbaren Pflanze gesprosst verzehrt werden.

Getränke:

- Wasser
- Früchte- und Kräutertees
- Schorles
- Fermentgetränke (Brottrunk, Kombucha, Wasserkefir, Sauerkrautsaft etc.)
- Selbst gepresste Säfte

- Keine Softdrinks (Cola, Fanta, industrielle Eistees, etc.)

Geschmack:

- Nur Steinsalz oder Meersalz verwenden – generell sehr sparsam einsetzen.
- Kein Jod- oder Fluorsalz
- Achten Sie auf Mononatriumglutamat, Kaseinat und Hefeextrakt, sowie Süsstoffe wie Aspartam
- Nur ausgewiesene biologische Trockenmischprodukte verwenden, die kein Tafelsalz sondern natürliches Salz enthalten. Keine Geschmacksverstärker (auch Hefeextrakte), Stabilisatoren u.ä.
- Zucker nur in Form von Ursüße, Melasse und Honig verwenden – generell sehr sparsam einsetzen. Vorzugsweise Süßes immer mit Zimt kombinieren. Eine Alternative ist Stevia.
- Keine Süßstoffe!



Regeln für tierische Erzeugnisse, vorzugsweise Bionahrung:

- Kein Schweinefleisch
- Keine Milchprodukte außer Butter und Butterschmalz – wenig Hartkäse
- Keine konventionell gezüchteten Geflügel
- Keine Flusskrebse
- Kein Gepökelt
- Fisch nicht aus Aufzuchtfarmen – vorzugsweise heimische Fischarten
- Wurst nur aus Rind, Schaf ohne Nitrat und Pökelsalz – generell sehr sparsam einsetzen
- Kein Frittieren oder scharfes Anbraten
- Wenig Geräuchertes

- Fleisch am besten kochen, schmoren oder schonend grillen
- Braten (wenn überhaupt) nur mit Butterschmalz oder Kokosöl
- Rohe Fleischprodukte nur vom Fachmann
- Eier poschieren
- Vorzugsweise Knochenmark und Knorpel mitessen

- Einmal wöchentlich (Oma's Sonntagsbraten)
- Tierprodukte vorzugsweise mit Senf verwenden

Trennkost:

- Obst immer fern von anderen Nahrungsmitteln verzehren (min. ½ Stunde von anderen Mahlzeiten getrennt) und niemals zusammen mit Getreide
- Proteine am Besten getrennt von Kohlenhydraten verzehren, d.h. nur Gemüse und Salate zum Fleisch

Sonstiges:

- Generell Proteine und Kohlenhydrate reduzieren
- Keine Fertigprodukte oder Convenience-Food
- Gemüse und Obst vorzugsweise roh - nicht kochen sondern dämpfen
Auch Wok-Technik kann verwendet werden
- Gekochte Nahrung immer mit rohem Gemüse oder Salaten kombinieren



- Keine Mikrowelle
- Keine Nahrungsmittel und Getränke aus Plastikgefäßen oder -verpackungen
- Zum Entsaften keine Zentrifugalgeräte, sondern Geräte mit Pressschnecken verwenden.
- Keine Angst vor Fett
- Wenig Zwischenmahlzeiten – Ketonphase entstehen lassen!
- Nicht zum Essen trinken!
- Für das Essen Ruhe gönnen.
- Gründlich kauen.
- Einzelne Nahrungsmittel unter Pulskontrolle essen (Test nach Dr. Coca).
- Den Körper auch ans Nicht-Essen gewöhnen! Z.B. Dinner-Canceling oder ein Tag in der Woche ohne Essen - auch wenn auf Reisen keine vernünftigen Nahrungsmittel erhältlich oder verfügbar sind!

Zentrale Nahrungsmittel-Allergene testen lassen:

- Milch und Milchprodukte
- Weizen

- Meeresfrüchte
- Nüsse
- Kaffee
- Zucker