



Meine FastenKüche

20 Jahre - Fasten mit allen Sinnen

Manuskript © by Johannes Romuald
Zhi-Chang Li Akademie Österreich - Wien

Gedanken

zum Fasten & Entgiften

Das ICH - als Überbegriff der nachgeburtlich-erworbenen Individualitäten - manifestiert sich - in aller Offenheit - vor deinen Augen - in deinem Körper, in deiner Sprache und in deiner Ernährung - quasi in allen was du über deine Sinne zu *dir nimmst*.

Geist und Körper führen - weil es ihrer Wesensnatur entspricht - einen permanenten Befreiungskampf. Diese tagtägliche Auflehnung der mental-körperlichen WesensNatur gegen die Diktatur des ICHs, nennen wir die Ursache von unnötigen Emotionen, Zwietracht, Leid, Erkrankung und zu frühen Tod.

Und ein zu früher TOD ist oft nur die **UNNÖTIGE** Erschöpfung von Geist und Körper im **Kampf um ihre Freiheit**.

Es gibt kein Gesunden, kein Heilen und kein Kultivieren, solange das ICH - durch seine permanente Einmischung - die heilende WirkKraft der Gegenwärtigkeit verhindert!

zheng fa bi gu 正法避穀

Die authentische daoistische Fasten-Methode

Das Bi-Gu-Fa ist eines der innersten Geheimnisse der Inneren Kultivierung und bewirkt auf der 3. und höchsten Ebene eine enorm effektive Transformation/Wandlung des Adepten.

Wahre Unterscheidung des Vergänglichen vom Unsterblichen, beendet Mangel, Disbalance und Leid - in jeglicher Form.

Die **Innere Selbst-Befreiung** ist das Ziel aller Mühen, sie ist die Mitte, aus der das Lebendige endlos quillt.

Die Schönheit des Herzens möge uns Gegenwart und Quelle sein.



Maria Lanzendorf Jänner 2021

FastenKüche

Prinzipien einer sinnvollen Ernährung
für eine längeren Fastenzeit

TEES

- Ingwer-Wasser
- Entschlackungstee
- Getreidekaffe mit Gewürzen

SUPPEN

- Reis Suppe
- Mungdal Suppe
- Karotten/Fenchel/Zucchini Suppe
- Kohl Suppe

KOMPOTTE

- Birnen-Kompott
- Apfel-Kompot

TRINKEN

15 Min. gekochtes Wasser
eventuell: 1 Scheibe Ingwer/1 l

ESSEN

Mung Dal Eintopf
Bamati Reis

GEMÜSE - gedünstet

- Fenchel
- Karotten
- Wurzel-Gemüse
- Blattspinat mit Schafkäse

GEMÜSE - gebraten mit Basmati-Reis

- Fenchel mit Kümmel
- Radicchio
- Paprika/Zucchini/Pilze
- Tomaten gefüllt

BEI BEDARF:

- Hühnerfleisch
- Fisch
- Kalbfleisch
- Tofu

DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN - GEWÜRZE:

- Ghee, Salz, gek. Wasser
- Ghee, Ingwer, Salz, gek. Wasser
- Ghee, Vata-Masala, Salz, gek. Wasser
- Ghee, Kurkuma, Asafoetita, Salz, gek. Wasser

ERGÄNZUNG:

- Triphala-Pulver/abends
- ayurvedische Kaumischung
- Datteln oder Berberitzen
- Reiswaffeln

Sinnvoll. Klug. Vital. Eine Übersicht



TRINKEN

- 15 Minuten gekochtes Wasser
pro Glas 1 große Scheibe Ingwer und ein wenig Honig
- Ingwer-Zitronen Tee
- das Koch-Wasser von Gerste, Hirse oder Reis
nach Wunsch mit einer Scheibe Ingwer

ESSEN

- Basmati-Reis - maximal 4 Schalen täglich
ohne oder mit etwas hochwertigem Salz
Varianten:
 - mit wenig Ghee und schwarzen Sesamsamen
 - mit Vata-Masala oder einen leichten Curry
 - mit Kurkuma und eine Prise Asafoedita (Hink)
 - mit Äpfel, wichtig: erst im letzten Drittel beifügen!
 - mit FRISCHEN Gewürzen Petersilie, Rosmarien, Salbei
 - mit Kochrosinen und Pignoli-Kernen
- MUNG DAL siehe Rezept
- GEMÜSE gedünstet oder gekocht
 - Fenchel-Gemüse, Karotten, Zucchini, Sellerie, Rote Rüben
mit etwas Wasser, Himalaya-Salz und Ghee, natur oder mit
Vata-Masala dünsten, eventuell etwas frischen Ingwer, Pfeffer, Kümmel

AM MORGENS

- Nüchtern: ein Glas heißes Wasser - eventuell mit einen kleinen Stück Ghee
- Reiswaffeln oder warmen Reis, Tee´s bzw. heißes Wasser
- eventuell Toast mit Ghee und mit Vata-Masala bestreut

AM ABEND

- eine einfache Gemüse-Suppe ohne Beilagen oder
- ein leichtes Apfel- oder Birnen-Kompott
Wasser mit Zimt, Kardamon, Sternanis und Ingwer kochen
geschnittenes Obst beifügen, 1 Minute kochen, abkühlen
bei lauwarmer Temperatur etwas Honig beifügen
- für „besonderes heiße Typen“- das ayurvedische Kräuterpulver:
TRIPHALA, 1 TL + ¼ gekochtes Wasser vor dem Schlafengehen

Zum Thema **Trinken**:

Die Kur sollte begleitet sein vom Trinken heißen, abgekochten Wassers:

1 – 1 ½ l Wasser 10 Minuten kochen lassen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt, so warm wie möglich trinken. Eine kleine Tasse kann auch zu den Mahlzeiten getrunken werden.

Ebenso eignet sich das Trinken von Ingwerwasser, dazu einfach 2 – 3 frische Ingwerscheiben mitkochen, vor dem Abfüllen die Scheiben entfernen.

Ingwer bindet Gift- und Schlackenstoffe im Darm, zusammen mit dem abgekochtem Wasser können sie so gut ausgeschieden werden.

Generell gilt:

Jedes Getränk, das vor einer Mahlzeit eingenommen wird, tendiert dazu, das Körpergewicht zu reduzieren.

Während der Mahlzeit eingenommen, schützt es vor Gewichtszu- wie auch – abnahme, allerdings darf die Menge nicht zu groß sein, um die Verdauungssäfte nicht zu sehr zu verdünnen.

Wird das Getränk am Ende der Mahlzeit eingenommen, führt dies zu einer starken Zunahme des Körpergewichts.

Eine ayurvedische Grundregel lautet: Zu einer warmen Mahlzeit niemals etwas Kaltes zu trinken.

Ingwer-Zitronen-Tee

Zutaten

🍴 Portionen: 4

- 2-3 cm **Ingwer** (frisch)
- 2 **Zitrone(n)** (unbehandelt)
- 1000 ml Wasser /
- **Honig** (nach Geschmack)



Zubereitung

- 1 Für den **Ingwer-Zitronen-Tee** zunächst den Ingwer in Scheiben schneiden oder reiben (je nach gewünschter Intensität). Eine Zitrone auspressen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden.
- 2 Ingwer und Zitronensaft in eine Teekanne oder ein anderes Gefäß geben. Wasser zum Kochen bringen und den Ingwer damit aufgießen. Für mindestens 3 Minuten ziehen lassen (nach Geschmack auch mehr). Abseihen und den **Ingwer-Zitronen-Tee** mit Honig süßen. Mit einer Zitronenscheibe servieren.

Reissuppe:

2 Tassen Basmati-Reis

6-8 Tassen Wasser (je nachdem, wie flüssig die Suppe werden soll)

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriandersamen

Wasser zum Kochen bringen, den gewaschenen Basmati-Reis dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Samen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend mörsern. Dann zur Reissuppe geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, bevor Sie die Suppe essen, 10 Minuten lang ungestört rasten lassen.

Nachstehend ein Rezept, das auch für die Zeit nach der Kur gut geeignet ist, wenn Sie es in Ihrer Kur verwenden möchten, bitte alle mit * gekennzeichneten Zutaten weglassen.

Die „phantastische“ Kohlsuppe aus Hollywood!

info:

DAS ORIGINAL-REZEPT

1 Kopf Weißkohl

2 grüne Paprikaschoten

1 kg Möhren

6 große Frühlingszwiebeln

1 Bund Stangensellerie

1–2 Dosen Tomaten

1–2 TL Gemüsebrühe-Extrakt

➤ Gemüse putzen, in Stücke schneiden. Mit Wasser bedeckt aufkochen. Dann Hitze reduzieren und gar kochen. Nach Belieben würzen, allerdings ohne Salz.

DIE ORIGINAL-KUR

An der Suppe kann man sich satt essen. Zusätzlich erlaubt:

1. Tag: Obst – alle Sorten außer Bananen

2. Tag: Alle grünen Gemüse und abends eine Kartoffel mit Butter

3. Tag: Obst und Gemüse, keine Kartoffeln

4. Tag: Drei Bananen und Magermilch

5. Tag: 1 Portion Hühnerbrust oder Fisch, sechs Tomaten

6. Tag: Steak, grüner Salat

7. Tag: Naturreis und Gemüse

Gefüllte Tomaten mit Feta & Oliven

Pro Portion Ca. 570 kcal



Zutaten

8	Fleischtomaten (à 120 - 150 g)	2 Scheiben	Vollkorntoast
80 g	schwarze Oliven	150 g	Schafskäse (Feta)
1	Zwiebel	2-3	Knoblauchzehen
3 EL	Öl	400 g	Rinderhack
50 g	grob gehackte blanchierte Mandeln	1 Bund	gehackte glatte Petersilie
1/2 Bund	gehackter Thymian		Salz
	Pfeffer aus der Mühle		Fett für die Form
125-250 ml	Brühe		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad leicht

Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1.

Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Umgedreht auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brot rösten. Brot, Oliven und Schafskäse klein würfeln. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

2.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel im Öl weich schmoren. Knoblauch 1 Min. mitschmoren. Rinderhack zugeben und krümelig braten. Brot, Oliven, Schafskäse, Mandeln und Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. Die Deckel auflegen. Tomaten in eine gefettete Auflaufform setzen, Brühe angießen. Zugedeckt im Ofen 15-20 Min. backen.

Gelbe Mungbohnen

250 g Mungbohnen
¼ - ½ TL Asafoetida
1 TL Kurkuma
1,5 l Wasser
1 gelbe oder grüne Zucchini (ca. 250 g)
2 mittelgroße Karotten (ca. 150 g)
1 – 2 TL frisch geriebener Ingwer
1 EL Ghee
1 TL Koriander gemahlen
1 ½ TL Kreuzkümmelsamen gemahlen
¼ TL frisch gemahlener Langer Pfeffer
½ - 1 TL Steinsalz
1 TL Zitronensaft

Ghee in einem Topf erhitzen, den Koriander, Kreuzkümmel und Langer Pfeffer darin etwas anbraten, Kurkuma und Asafoetida zugeben, anschließend die gewaschenen Mungbohnen dazu, mit heißem Wasser aufgießen und in ca. 25 – 30 Minuten weich kochen.

Die Zucchini und die Karotten in kleine Stifte schneiden und zusammen mit dem frisch geriebenen Ingwer zu den Mungbohnen geben, eventuell noch mit etwas heißem Wasser aufgießen, salzen und so lange kochen, bis das Gemüse weich ist.

Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

Zu dieser Suppe schmeckt Basmati-Reis.

Türkischer Linsentopf

Pro Portion Ca. 310 kcal

Zutaten

250 g	festkochende Kartoffeln	250 g	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie	2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen	50 g	Butter
2 EL	Tomatenmark	1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 1/2 TL	Currypulver	1 l	Gemüsefond (aus dem Glas)
150 g	rote Linsen	200 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
1 Stiel	Minze	1	Bio-Zitrone
	Salz		Pfeffer
4 EL	Joghurt		



Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad leicht

Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und 1-2 cm groß würfeln. Möhren schälen, putzen, Sellerie waschen, putzen und beides in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln zufügen und kurz mitdünsten. Tomatenmark und Gewürze dazugeben, Fond angießen, aufkochen und ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Linsen, Gemüse und Tomaten unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln.
3. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen rühren. Eintopf mit abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit je 1 Klecks Joghurt servieren.

Mildes Fenchelgemüse:

- 1 EL Ghee
- 2 Fenchelknollen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1 MS Asafoetida
- 1/2 TL Curry
- 1 MS Langer Pfeffer
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Thymian

Fenchel ist ein sehr mildes und süßes Gemüse, er sollte in keiner Reinigungskur fehlen. Er harmonisiert die geistigen Kräfte und gleicht Vata aus.

Ghee sanft erhitzen, Kreuzkümmel- u. Fenchelsamen darin anrösten. Asafoetida und Curry dazugeben und mit etwas heißem Wasser aufgießen.

Fenchel vierteln, Strunk und harte Teile entfernen, die Fenchelviertel in den Gewürzsud geben, Kräutersalz zufügen und sanft köcheln lassen.

Mit etwas Thymian und Langem Pfeffer abschmecken, ein paar Minuten rasten lassen.

Avocadocreme

- Zutaten:**
- 1/2 Tasse Kokosflocken
 - 2 reife Avocados
 - 250 g Sauerrahm
 - 1 TL Zitronensaft
 - schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 - Salz
 - Kresse

Zubereitung:

Die Kokosflocken 15 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken.

Die Avocados der Länge nach halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Zusammen mit den Kokosflocken und dem Sauerrahm pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kresse bestreut servieren.

► **TIPPS:** Die Avocadocreme muss vor dem Genuss frisch zubereitet werden, da sich das Fruchtfleisch rasch verfärbt. Sie schmeckt nicht nur gut auf Brot, sondern eignet sich auch als Beilage zu einer Reistafel.

Grünkernaufstrich

- Zutaten:**
- 1 Tasse Gemüsebrühe
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1/2 TL Majoran
 - 1/2 Tasse Grünkern, fein geschrotet
 - 1 Zwiebel, fein gehackt
 - 1 EL Oliven- oder Rapsöl
 - 1 Knoblauchzehe, gepresst
 - 1 TL Senf
 - 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
 - 1 Prise Paprikapulver edelsüß
 - Tamari
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt und Majoran aufkochen, Grünkern unterrühren. Einige Minuten köcheln, vom Herd nehmen. Mindestens 1/2 Stunde zugedeckt quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel im Öl weich dünsten.

Nachdem der Grünkernschrot abgekühlt ist, das Lorbeerblatt entfernen. Schrot und Zwiebel mit Knoblauch, Senf, Muskat und Paprika pürieren, eventuell noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Tamari, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kichererbsenpaste (Hummus)

- Zutaten:
- 200 g Kichererbsen
 - 1 Lorbeerblatt
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe, gepresst
 - Salz
 - 1 TL Zitronensaft
 - 1 Prise Cayennepfeffer
 - Tamari

Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser und Lorbeerblatt sehr gar kochen (ca. 1 Stunde). Die Kichererbsen zum Abtropfen in ein Sieb geben, etwas vom Kochwasser zurückbehalten.

Mit Öl, Knoblauch, Salz und Zitronensaft pürieren, eventuell mit Kochwasser sämiger machen. Mit Cayennepfeffer und Tamari abschmecken.

☛ Hinweis:

Hummus, das Kichererbsenpüree, ist ein wichtiger Bestandteil der arabischen Küche. Es wird dort mit Olivenöl, Zitronensaft und Tahin abgeschmeckt.

Rezept für gelbe Mungbohnenuppe

- | | |
|----------------------|---|
| 250 g | gespaltene gelbe Mungbohnen / MUNG DAL |
| $\frac{1}{4}$ TL | Asafoetida - HINK |
| 1 TL | Kurkuma - GELBWURZ |
| 1,5 l | Wasser |
| | 1 gelbe oder grüne Zucchini (ca. 250 g) |
| | 2 mittelgroße Karotten (ca. 150 g) |
| 1 - 2 TL | frisch geriebener Ingwer |
| 1 TL | gemahlener Koriander |
| 1 $\frac{1}{2}$ TL | Kreuzkümmelsamen / MUTTER KÜMMEL |
| 1 EL | Ghee / BUTTER SCHMALZ |
| $\frac{1}{2}$ TL | frische gemahlener schwarzer Pfeffer |
| $\frac{1}{2}$ - 1 TL | Salz |
| 1 TL | Zitronensaft |

Mungbohnen waschen, eventuell einweichen, dann mit Asafoetida, Kurkuma und Wasser 25 - 30 Minuten weich kochen. Zucchini und Karotten waschen, in kleine Stifte schneiden und mit dem Ingwer und gemahlenem Koriander zu den Mungbohnen geben, eventuell heißes Wasser zugeben und so lange kochen, bis das Gemüse weich ist. In einer Pfanne Kreuzkümmel ohne Fett für einige Sekunden goldbraun rösten und mit Ghee, Pfeffer und Salz unter die Mungbohnenuppe rühren, kurz aufkochen lassen, damit sich die Gewürze entfalten können, mit Zitronensaft beträufeln und warm servieren.

Dazu eignet sich besonders gut Basmatireis oder Fladenbrot.

Indischer Linsenaufstrich

- Zutaten:**
- 150 g braune Linsen
 - 2 Knoblauchzehen, in der Schale
 - 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 Prise Gelbwurz (Kurkuma), gemahlen
 - 1 Prise Gewürznelke, gemahlen
 - 1 Prise Ingwer, gemahlen
 - 1 Prise Zimt, gemahlen
 - 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 TL Limetten- oder Zitronensaft
 - einige hauchdünne Streifen
Limetten- oder Zitronenschale

Zubereitung:

Die Linsen waschen und zusammen mit den Knoblauchzehen gar kochen. Zum Abtropfen in ein Sieb geben.

Die Zwiebel in Öl andünsten, die Gewürze hinzufügen und kurz mitdünsten.

Zusammen mit den Linsen pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limetten- oder Zitronensaft abschmecken. Mit den gelben oder grünen Streifen garnieren und mit frischem schwarzen Pfeffer bestreuen.

☛ Hinweise:

Kurkuma (Gelbwurz) ist ein leuchtend gelbes Pulver, das aus den getrockneten Wurzeln einer tropischen, mit dem Ingwer verwandten Pflanze gemahlen wird. Bei der Dosierung sollte man zurückhaltend sein, da das sehr erdige Aroma schnell dominiert. Die leicht bitteren Inhaltsstoffe verbessern Leberfunktion und Gallefluss, Eiweiß- und Fettverdauung (Cholesterin).

Linsen sind eine gute Eiweißquelle. Braune Linsen haben einen nussartig milden Geschmack. Rote Linsen, häufig in der asiatischen Küche verwendet, sind geschält und deshalb leicht verdaulich. Sie eignen sich besonders als Nahrungsmittel für die Vata-Konstitution.

Tofu-Möhrencreme

- Zutaten:**
- 2 Möhren, fein geraspelt
 - 2 EL Haselnüsse,
fein gemahlen
 - 1 EL Ghee oder Butter
 - 200 g Tofu natur
oder geräuchert,
je nach Geschmack
 - 1 Prise Cayennepfeffer
 - 1 TL Zitronensaft
 - Salz

Zubereitung:

Möhren und Haselnüsse in Ghee oder Butter weich dünsten, mit Tofu zu einer Paste pürieren und mit Cayennepfeffer, Zitronensaft und Salz abschmecken.

☛ **TIPP:** Dies ist ein besonders leichter Aufstrich, der auch bei Vata-Konstitution gut vertragen wird.

Bambus-Ginseng-Hühnersuppe

1 1/2 Tassen	Hühnerbrühe
1 Tasse	Wasser
1/2 Tasse	Bambus-Ginseng (Zhu Shen)
100 g	Spargel
1 El	Sesamöl
2	Grüne Zwiebeln, in 2-3 cm lange Stücke geschnitten
1	Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
1 Tl	Ingwer, in Scheiben geschnitten

Zubereitung und Verordnung: Den Bambus-Ginseng zehn Minuten in kochendem Wasser ziehen lassen.

Den Spargel eine Minute in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

In einem Topf das Sesamöl erhitzen, darin Knoblauch und Ingwer anbraten, bis sie duften. Die Hühnerbrühe und das Wasser dazugeben und erhitzen, bis das Ganze leise köchelt. Den Bambus-Ginseng hinzufügen und fünf Minuten mitkochen.

Den Spargel begeben und eine weitere Minute kochen. Als letztes die grünen Zwiebeln dazugeben und servieren.

Wirkung: Als Mahlzeit ist diese einfache Suppe geschmackvoll, sättigend und fettarm. Das Rezept ergibt zwei Portionen, wobei eine Portion nur 99 Kcal hat. Trotzdem ist das Gericht reich an Proteinen sowie an den Vitaminen B, C und E.

Shiitake-Pilze in Austernsauce

240 g	frische Shiitake-Pilze (ohne Stiele)
1	Karotte, in Scheiben geschnitten, 1 Minute gekocht
1	Kopfsalat
1 Tl	Salz
1/2 Tl	Fruchtzucker
3 Tl	Maisöl, in zwei Portionen
1	Schalotte, in Scheiben geschnitten
2	Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
2 El	Austernsauce
1 Tl	Wein

Zubereitung und Verordnung: Die Pilze mit Salz, Fruchtzucker und zwei Teelöffeln Maisöl vermischen. 15 Minuten braten und beiseite stellen.

Den Kopfsalat mit zwei Tassen kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren und die Flüssigkeit abgießen. Die Salatblätter auf einer Servierplatte anrichten.

Einen Teelöffel Maisöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch anbraten, bis sie duften. Dann Pilze, Austernsauce und die in Scheiben geschnittene Karotte dazugeben. Zwei Minuten kochen, bis die Mischung eindickt.

Die Mischung über dem Salat verteilen und servieren.

Wirkung: Dieses Gericht enthält wenig Fett, aber viele heilende Eigenschaften. Es ergibt zwei Portionen und hat 340 Kcal pro Portion. Die wirksamste Zutat sind die Shiitake-Pilze. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, daß sie das Immunsystem stärken und Viren bekämpfen. Für Leute, die abnehmen wollen, hat dieser Zauberpilz einen weiteren Vorteil. Japanische Forscher haben herausgefunden, daß der Verzehr von 90 g frischen Shiitake-Pilzen täglich bei den Testpersonen zu einer zwölfprozentigen Senkung des Cholesterins im Blutserum geführt hat. Das Gericht hilft Ihnen also nicht nur beim Abnehmen, sondern reinigt auch Ihre Arterien.

Entgiften & Fasten nach Großeister Zhi-Chang LI

MORGENS	1 Glas gutes Wasser + 1 Portion Protein Gemüse, Obst, Getreide/Brot und Kohlenhydrate
MITTAGS	1 Glas gutes Wasser + 2 Portion Protein Obst
ABENDS	1 Glas gutes Wasser + 1 Portion Protein Gemüse, Obst, Getreide - Meister Li's ReisBrei
Vor dem Schlafen	1-2 Tabletten OPC
Kaffee-Einläufe	1x täglich



Meister Li's ReisBrei

Hiobstränensamen	薏仁米	Yi Ren Mi
Yamswurzel	山药	Shan Yao
ungeschälter/brauner Reis	糙米	Cao Mi
Lotuskerne	莲子	Lian Zi
Lilienzweibel	百合	Bai He
Makanastersamen	欠实 (芡实)	Qian Shi
Salomonsiegelwurzel	玉竹	Yu Zhu
Gojibeeren	杞子 (枸杞)	Qi Zi/ Gou Qi
Klebreis	糯米	Nuo Mi

Zubereitung

25g Meister-Reis in einem Sieb waschen und anschließend mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Das Einweichwasser nicht abgießen, 200-250ml Wasser hinzufügen und 10 Minuten bei großer Hitze zugedeckt kochen. Anschließend bei geringer Hitze weitere 60 Minuten zugedeckt köcheln. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben und ca. alle 10 Minuten umrühren. Bei dieser Kochzeit haben die Körner noch etwas Biss. Wer es lieber etwas weicher oder breiiger mag, kann die Kochzeit gegebenenfalls verlängern.

KAFFEE-EINLAUF

Einen gut gehäuften Esslöffel Bio-Kaffee in 1L qualitativ hochwertiges kaltes Wasser geben, nach dem aufkochen:

1. 3 Minuten kochen
2. 12 Minuten zugedeckt köcheln
3. den Kaffee-Sud ca. 3-4 Stunden zugedeckt ruhen lassen.
4. Den gefilterten und auf ca. 30 Grad erwärmten Kaffee-Sud in den Irrigator füllen.
5. Beginne den Einlauf mit ca. 400ml Flüssigkeit
Einlauf für Einlauf die Flüssigkeit auf 750ml steigern

Als Kaffee-Alternative sind wilde Kamillenblüten geeignet.



Hier ein YouTube-Link zu einer Erklärung der Handhabung:

<https://www.youtube.com/watch?v=CsZSZZbLqZs&sns=em>

es gibt sicherlich mehrere mögliche Varianten.

Bewahren wir uns nach der Fastenkur für »die Zeit danach« folgende Grundsätze:

- Es kommt nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch, wie wir essen.
- In rechter Weise zu essen ist zelebrierte Dankbarkeit.
- Stellen wir uns bewusst ein auf die Speise und essen wir sie langsam und jeden Bissen auskostend. Wer so isst, meditiert.
- Erleben wir das Essen mit allen Sinnen.
- Wir sollten nicht zur Ablenkung oder als Ersatzbefriedigung essen.
- Geben wir endgültig den Kampf mit den Kalorientabellen auf und beugen wir uns nicht mehr der Diktatur von Reduktionsdiäten.
- Wir dürfen die Freude am Essen nicht verlieren.

Was Fasten bewirkt. Es ...

- stärkt den Charakter
- macht freier
- führt zu innerer seelischer Klarheit
- verhilft zu neuer Lebenseinstellung
- reduziert Übergewicht
- verjüngt und ist die beste Gesundheitsvorsorge
- gibt Kraft und Energie
- entlastet die Verdauungsorgane (Leber, Galle, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse), den Bewegungsapparat, Herz, Kreislauf und Nieren
- entwässert, entsalzt und entgiftet den Körper
- hilft bei vielen Krankheiten

