

Jean-Claude Alix

# **Es geht um Ihre Nahrung**





Jean-Claude Alix

# Es geht um Ihre Nahrung

Das Kochbuch des  
Naturheilzentrum Buchweizenberg



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage, Dezember 2016

© Spurbuchverlag, 96148 Baunach

[www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de)

Ausführung: pth-mediaberatung GmbH, Würzburg

[www.mediaberatung.de](http://www.mediaberatung.de)

Layout: Monika Glück

Titelentwurf: Jean-Claude Alix

**ISBN 978-3-88778-473-7**

Copyright 2016 by Spurbuchverlag.

Alle Rechte, einschließlich der Übersetzung in Fremdsprachen, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm, CD oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Warum tiereiweißlose Ernährung</b> .....	8
Die Entstehung des Darmes .....	8
<b>Tiereiweißlose Ernährung und echtes Christentum</b> .....	10
<b>Der Wert der Nahrung</b> .....	11
Das Leben ist immer und in jeder Hinsicht ein Austausch .....	11
Die Vergewaltigung unseres inneren und äußeren Biotops durch industrielle Nahrung ...	12
Wo soll ich einkaufen? .....	15
<b>Grundsätzlicher Ernährungsplan</b> .....	16
<b>Grundsätzliches über Gewürze</b> .....	17
Gewürze sind Heilpflanzen! .....	17
Sonderthema Salz .....	22
Pfeffer, Chillies und alle scharfen Gewürze .....	22
Zwiebel .....	23
<b>Hilfe zur Selbsthilfe: Naturmedizin mit Pflanzen!</b> .....	24
<b>Wie helfe ich mir unterwegs?</b> .....	28
<b>Mittagessen unterwegs aus den Resten von gestern</b> .....	29
<b>Wie ernährt sich der kluge Sportler?</b> .....	30
<b>Grundsätzliches über Obst</b> .....	31
<b>Grundsätzliches über Gemüse</b> .....	32
<b>Grundsätzliches über Küchenausstattung</b> .....	33
<b>Elektroherd oder Gasherd?</b> .....	36
<b>Nur Vegan? Nur Rohköstler? Oder gibt es Ausnahmen?</b> .....	37
<b>Die Ernährung von Kleinkindern</b> .....	38

<b>REZEPTE</b> .....	<b>42</b>
Vorspeisen .....	42
Salate .....	45
Wildpflanzen in der Salatschüssel .....	47
Brotaufstriche .....	54
Smoothies .....	56
Smoothies für Sportler und andere .....	58
Suppen .....	60
Nudelgerichte .....	66
Reisgerichte .....	75
Kartoffelgerichte .....	79
Pilzgerichte .....	89
Hülsenfrüchte .....	91
Essen aus dem Wok .....	94
<b>WEITERE HAUPTGERICHTE</b> .....	<b>97</b>
Besondere Nahrungsmittel .....	99
Sesam .....	99
Sich mit Hirse gesundessen .....	100
Frühstück .....	113
Nachtisch / Desserts .....	116
Saucen .....	124
Ideensammlung .....	127
Menü-Zusammenstellung für eine Woche .....	127

# Vorwort

Dieses Buch wäre nie entstanden, wenn meine Patienten mich nicht über Jahre hinweg immer wieder dazu gedrängt hätten.

Auch wenn es wichtigere Aufgaben gibt, denke ich dennoch, dass es eine gute Idee ist, obwohl es mittlerweile bereits so viele Bücher über vegane Ernährung gibt.

Deswegen ist dieses Buch auch nicht als ein Kochbuch im üblichen Sinne gestaltet. Ich verstehe es vielmehr als **Anregungsbuch**. Ich habe versucht, in vielen Abschnitten **Grundideen** zu geben, für die Sie selbst Varianten entwickeln können, die Ihnen gut gefallen. Außerdem sollte das Leben bunt sein und nicht immer gleich. Also halten Sie sich nicht sklavisch an die Rezepte, betrachten Sie sie vielmehr als Basis für eigene lukullische Kreationen.

Dieses Buch soll ein **praktisches** Buch sein. Die Vorgabe ist, Sie dazu zu bringen, ein super leckeres Essen vorzubereiten in einer Zeit, die in der Regel 30 Minuten nicht wesentlich überschreiten sollte.

Es geht mir bei diesem Buch vor allem um sechs Punkte:

1. Diese Art von Ernährung erfordert nicht mehr Zeit und Aufwand als die moderne „schnelle Küche“.
2. Nicht nur Medizin ist einfach, sondern auch Kochen. Man muss nur wissen wie.
3. Vegane Ernährung ist vielfältig, sättigend und äußerst wohlschmeckend.
4. Die Wiederentdeckung des Ursprungsgeschmacks unserer Nahrungsmittel.
5. Die Freude über eine gut funktionierende Verdauung und wiedergewonnene Gesundheit.
6. Die Entdeckung der Lust am Kochen und am Essen. Die Rezepte dieses Buch sind als Anregung gedacht. Lassen Sie sich inspirieren. Die Gemüseaufläufe zum Beispiel können Sie nicht nur mit Mangold, wie im Rezept vorgeschlagen, sondern auch mit vielen anderen Gemüsesorten und in vielen Kombinationen zubereiten.

Dieses Buch soll auch eine lebendige Plattform sein. Schicken Sie uns Ihre Rezepte mit Bildern. Wir haben vor, das Buch bei künftigen Ausgaben zu erweitern bzw. viele Rezepte im Internet auf unsere Homepage zu stellen.

Sie wissen, dass es bei mir keinen Vortrag gibt ohne Erklärungen. Daher habe ich in diesem Buch einige Seiten der Frage gewidmet, **WARUM** Sie sich so ernähren sollten. Geben Sie diese Informationen an Ihre Kinder weiter. Sie werden Freude haben.

Dieses Buch ist nicht von einem Profikoch verfasst worden, sondern von einem Heilpraktiker, der gerne kocht und gerne lebt.

Fast alle Bilder sind in meiner Küche entstanden, die vorgestellten Rezepte gehören nämlich zu meinem Leben. Es ging mir nicht darum, perfektes Design, perfekten Hintergrund und perfekte Farben darzustellen. Es ist ein Buch für Menschen, die wie ich Freude haben – am Kochen, am Essen und am Leben. Daher gibt es auch „Mikro-Abweichungen“ zu der absoluten veganen Ernährung, denn oft schränken sich Anhänger der „reinen Lehre“ unnötigerweise ein.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen, die mitgeholfen haben, besonders bei meinen Kolleginnen unseres Naturheilzentrums, die zu diesem Buch mit Rezepten beigetragen haben.

## Warum tiereiweißlose Ernährung

### Die Entstehung des Darmes

Dieses Kapitel möchte ich kurz halten, da viele Informationen sich bereits in meinem Buch „Es geht um Ihren Darm“ finden. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Darm aller tierischen Lebewesen der Erde sich über Hunderte von Millionen Jahren entwickelt hat.

Dabei liegt immer eine **Anpassung an die Umgebung** zugrunde. So braucht das Dromedar weniger Wasser als der Büffel und der Frosch wird niemals ein Stück Holz anfressen, das allerdings für einen Holzwurm eine königliche Mahlzeit darstellt. Niemals wird ein Löwe eine Schale Reis anrühren und niemals wird ein Kanarienvogel ein Steak verspeisen. Das klingt trivial, ist es aber nicht. Nur der Mensch, und das ist meine feste Überzeugung, ernährt sich von Dingen, für die sein Darm von Mutter Natur nicht entwickelt wurde.

Dr. Are Waerland hat die Därme aller Tierarten, ihre Säfte, Länge und Beschaffenheit im Zusammenhang mit dem jeweiligen Speiseplan analysiert.

Die Fleischfresser haben einen sehr kurzen Darm, damit die Fäulnis sich nicht zu lange entwickeln kann.

Der Darm des Menschen ist mit seinen circa 8 Metern sehr lang und daher auch keinesfalls für den Verzehr von tierischem Eiweiß entstanden.

Wer das nicht glaubt und die Folgen des Fleischkonsums in seinem Darm kennenlernen möchte, der stelle ein Stück Fleisch in ein Glas Wasser bei konstant 37 Grad und warte zwei Tage auf diesen wunderbaren Geruch. Dann können Sie sich vorstellen, was da an Giftstoffen entsteht und wie viel Energie gebraucht wird, um diese Fäulnisgifte zu neutralisieren. Und es gibt Menschen, die nur einmal pro Woche auf die Toilette gehen.

Hingegen entleeren sich die Menschen bei Naturvölkern etwa eine halbe Stunde nach Nahrungsaufnahme. Das können Sie, wie viele meiner Patienten auch, erreichen, wenn Sie dabeibleiben.

Daher gilt mein Spruch:

---

*Der gesunde Bauch ist flach  
und der gesunde Darm ist leer*

---





Kochen Sie mit Liebe und bleiben Sie gesund!

Jean Claude Hip

## Tiereiweilose Ernahrung und echtes Christentum

Mein Buch ist sicherlich nicht dazu da, um eine Änderung unserer Gesellschaft herbeizuführen. Sie wäre allerdings überfällig, denn die Mehrheit der Christen lebt nicht nach dem von Christus vorgezeichneten Weg und die meisten wissen es nicht. Ganz klar hat Jesus mehrfach gesagt, dass der Mensch kein Tier essen sollte. Seine Apostel (Petrus, Jakobus, Johannes....) waren, wie die meisten frühchristlichen Gemeinden, überzeugte Vegetarier.

Nur die ersten Väter der institutionalisierten Kirche haben diese Gebote aus eigenen Grunden aufgehoben. Nach dem Eingreifen des Kaisers Konstantin hat die offizielle Kirche sowohl das Fleischessen wieder erlaubt als auch alle Spuren nach dem Motto „Du sollst nicht tten“ und auch alle Spuren hinsichtlich der Reinkarnation, wie Jesus sie gelehrt hatte, aus den amtlichen Evangelien gelöscht. Im Jahre 325 im Konzil von Nizza wurde es offiziell.

Wer anders sprach, dem wurde in unchristlicher Weise flüssiges Blei in den Rachen gegossen.

Ich empfehle jedem, der sich Christ nennt, das einzige nicht „korrigierte“ Evangelium zu lesen. Es schlummerte zweitausend Jahre im Vatikan.

---

### *Das Evangelium des vollkommenen Lebens*

---

Im Kapitel 38 „Jesus verdammt die Misshandlung der Tiere“ heißt es:

*Wahrlich, ich sage Euch, die Vorteile ziehen aus dem Unrecht, das einem Geschopf Gottes zugefügt wird, die können nicht rechtschaffen sein. Noch dürfen alle, deren Hände mit Blut befleckt sind oder deren Mund durch Fleisch verunreinigt ist, heilige Dinge berühren oder die Geheimnisse des Himmels lehren.*

*Gott gibt die Saatkörner und die Fruchte der Erde zur Nahrung; und für den Gerechten gibt es keine andere rechtmäßige Nahrung für den Körper...(...)*

*Deshalb sage ich zu allen, die meine Jünger werden wollen, haltet Eure Hände fern vom Blutvergießen und laet kein Fleisch über Eure Lippen kommen, denn Gott ist gerecht und gütig und hat befohlen, daß die Menschen leben sollen allein von den Fruchten und den Saaten der Erde.*

Klarer kann man es nicht sagen! Jesus hat auch deutlich gesagt, wie ein Priester sich dazu verhalten soll.

Ich empfehle das kleine Bchlein „**Vegetarisch leben**“ von Armin Risi und Ronald Zrrer. Darin finden Sie viele Informationen, auch was die Religionen anbelangt.

Das reicht, um eine ganz andere Sicht auf unsere Welt zu bekommen. Ich freue mich über diejenigen, die es tun werden.

# Der Wert der Nahrung

**Artgerechte** Ernährung ist der Grundbaustein der Gesundheit. Anders gesagt: Ohne artgerechte Ernährung ist Gesundheit nicht möglich.

In den bisher 25 Jahren meiner täglichen Praxis sah ich die Volksgesundheit im Sturzflug sinken. Und es geht leider weiter. Noch nie habe ich so viele Thrombosen gesehen. Dr. Trousseau hatte 1865 bereits geschrieben, er sehe einen Zusammenhang zwischen Thrombosen und dem Auftreten von Krebs. Nun ja, lesen Sie mein Krebs-Buch und Sie werden verstehen, warum Sauerstoff so wichtig ist. Bei einer Thrombose sind der Blutweg und der Sauerstofftransport unterbrochen.

Noch nie zuvor hatte ich so viele Krebsfälle zu behandeln, noch nie so viele Diabetesfälle wie in den letzten Jahren. Ich frage nicht, was falsch ist in unserer Gesellschaft, ich weiß es.

Ich denke an den großen Arzt Albert Schweitzer, der in Lambaréné in Afrika in 40 Jahren täglicher Praxis keinen einzigen Fall von Krebs gesehen hatte.

Ich denke an die Menschen im „Tal der Hundertjährigen“ in Ecuador, die alle über hundert Jahre alt werden und die keinen Arzt haben, denn sie brauchen keinen.

Manchmal denke ich, diese Menschen haben eine geheime Gabe, gesund zu leben und das Leben zu genießen, eine Gabe, die wir verloren haben.

Haben Sie je darüber nachgedacht, warum Sie leben und was wirklich wichtig ist?

Ich denke an die Worte des genialen Arztes Max Gerson (von dem Albert Schweitzer gesagt hat, er sei

„das größte Genie der Geschichte der Medizin“): „Die Patienten, die auf ihr tierisches Eiweiß nicht verzichten konnten, die konnte ich nicht retten.“ Klare Worte!

*Ernährung ist die  
Einverleibung von Ordnung*

sagte der Nobelpreisträger der Medizin von 1920, Otto Warburg. Davon wissen die meisten unserer an den Universitäten ausgebildeten Mediziner herzlich wenig, weder von der Ernährung noch was „Ordnung“ bedeutet. Und das ist eine Tragödie. Wenn der Chefarzt einer Diabetes-Klinik in unserer Nähe den Patienten auf die Frage „Was kann ich mit der Ernährung tun?“ einfach antwortet „Gar nichts, essen Sie, was Sie wollen und spritzen Sie dementsprechend“, so kräuseln sich mir, bei so viel Unwissen, die Nackenhaare.

## Das Leben ist immer und in jeder Hinsicht ein Austausch

Mit der Nahrung übernehmen Sie die Strukturen und die Schwingungen von dem, was Sie essen. Essen Sie Wildpflanzen, die in der freien Natur gewachsen sind, so sind Sie im Einklang mit Mutter Erde und mit dem Universum.

Als Kontrast: Essen Sie das Fleisch von gequälten Tieren, so übernehmen Sie nicht nur die Gifte der

Nahrungsmittelindustrie, sondern auch das ganze Leid dieser Kreaturen. Deswegen ist dieses Kochbuch ein mehrstufiges Buch.

Sie können in einer ersten Stufe dafür sorgen, dass Sie sich artgerecht ernähren. Den Plan dazu haben Sie im folgenden Abschnitt. Die Gründe, **warum** diese Ernährungsart „artgerecht“ ist, finden Sie in meinem Buch „Es geht um Ihren Darm“.

Aber ich empfehle denjenigen, die „weiter“ sind, und es werden glücklicherweise immer mehr, das Kapitel über Rohkost. Wenn Sie noch mutiger sind, dann können Sie zur nächsten Stufe übergehen und die Ernährung mit Wildpflanzen testen. Sie müssen nicht fanatisch werden und können vegane Kost mit Rohkost und Wildpflanzenkost mischen. Und das können Sie auch „kurweise“ machen, vielleicht zweimal 4 Wochen pro Jahr. Einige meiner Patienten essen den ganzen Sommer lang nur Obst. Das ist auch ein Weg zur jährlichen Reinigung. Finden Sie Ihren eigenen. Alles ist gut.

Es geht hier in meinem Buch zunächst um die Vermeidung der größten Fehler bei der Ernährung.

---

*Wer lange gesund leben möchte, muss sich vegan ernähren!*

---

Diese Ernährungsweise ist so stark, dass damit sogar bestehende Erkrankungen einfach so verschwinden. Ich könnte Ihnen jetzt viele Geschichten erzählen von Patienten, die weit über 80 Jahre alt und topfit sind. Aber dieses Buch soll ein Kochbuch bleiben.

Wer es nicht glaubt, soll die Bücher über Max Gerson lesen oder sich das Video oder die DVD „Gabel statt Skalpell“ anschauen. Dann bin ich sicher, dass

keine Frage offenbleibt. Daher gilt mein Spruch, den ich oft wiederholen werde:

---

*Der beste Arzt ist der Koch*

---

## Die Vergewaltigung unseres inneren und äußeren Biotops durch industrielle Nahrung

Ich hatte mich in den ersten 20 Jahren meiner Praxis darauf konzentriert, die Naturheilkunde zu erklären und zu zeigen, wie einfach Medizin ohne Chemie sein kann. Ich wollte damit die Medizin in unseren „zivilisierten Ländern“ auf den Kopf stellen und die Naturheilkunde an die Stelle der Chiemedizin setzen.

Allerdings habe ich etwas vernachlässigt und ich muss zugeben, dass dieses Ziel auf diese Weise nicht zu erreichen ist. Die Menschen sind nicht vernünftig genug. Solange es Billigprodukte der Nahrungsmittelindustrie geben wird, solange wird sich nichts ändern. Das Gros der Bevölkerung wird leider lieber viele schlechte Produkte kaufen als wenige gute. Die Rolle der Massenmedien, die suggerieren, dass tierische Produkte gesund seien, und die miserable Ausbildung unserer Ärzte in puncto Ernährungslehre sorgen dafür, dass die wichtigsten Informationen die Bevölkerung gar nicht erreichen.

Das Ergebnis sieht man als Therapeut täglich in der Praxis. In den letzten Jahren ab 2010 ist die Volksgesundheit dermaßen schlecht geworden, dass es einem schwindelig wird. Herzinfarkte, Schlaganfälle, Krebs,



Alzheimer, Demenz, Arthrose und vieles mehr überfluten regelrecht unsere Praxen.

Die Nahrungsmittelindustrie betreibt einen Raubbau an unserer Erde ohnegleichen. Und leider haben wir nur eine Erde. Die Fleischproduktion erfordert immense Mengen an Getreide, besonders Mais und Soja, um diese Tiere zu mästen. Da diese Quellen knapp werden, müssen die Produktionen gesteigert werden, um den Profit weiter voranzutreiben. Es wird mit Kunstdünger gearbeitet, wohlwissend, dass die Rohstoffe für deren Herstellung nur für ein paar Jahrzehnte ausreichen. Dabei werden die Böden völlig ausgelaugt und nichts wächst mehr außer diesen gentechnisch auf maximalen Ertrag getrimmten Pflanzen.

Diese Pflanzen sind aber in der freien Natur nicht überlebensfähig und die künstliche Saat muss jedes Jahr neu fabriziert werden.

Dabei verlieren wir die Ur-Saaten der Pflanzen, die alle Überschwemmungen, Hitze- und Kälteperioden überlebt haben und die Menschheit bis zu unseren Großvätern ernährt haben.

Kurz gesagt: für ein paar Jahrzehnte Profitmaximierung zerstören wir munter unsere komplette Umgebung und ein paar Menschen in den Entscheidungsetagen dieser Großfirmen sind nicht nur mittelbar für das medizinische Elend von Millionen von Menschen, sondern viel schlimmer unmittelbar verantwortlich für die Zerstörung unseres Paradieses.

Wie können wir dem ein Ende setzen? Sie werden über die Antwort nicht staunen, wenn Sie schon meine ersten fünf Bücher gelesen haben. Die Antwort heißt: Es ist ganz einfach, so wie Medizin einfach ist.

---

*Die Lösung ist:  
Ernähren Sie sich vegan*

---

Damit wird die Fleischproduktion einfach überflüssig. Und mit der industriellen Fleischproduktion wird die gentechnische Pflanzenproduktion ebenfalls überflüssig. Mehr als 70% der Agrarfläche werden weltweit dadurch frei. Die Kunstdünger werden nicht mehr produziert, weil nicht mehr gebraucht, und es wird kein Biotop mehr gerodet, weil kein Profit mehr zu erzielen ist.

Es ist einfach wunderbar. Dann kann Mutter Erde ihre Wunden lecken und wieder langsam genesen. Und damit gehen diese multinationalen Firmen einfach Pleite.

Mögen viele Menschen diesen Appell hören und umsetzen.

Sollten Sie auf ein Minimum an Fleisch nicht verzichten können, so kaufen Sie es vom Biohof. Dafür werden keine Böden zerstört und das Ergebnis bleibt gleich.

Achten Sie auf die Qualität Ihrer eingekauften Produkte. Bioprodukte sind sicher nicht immer so wie wir es uns ideal vorstellen, allerdings sind Sie dabei sicher, relativ gesunde Nahrungsmittel zu erwerben, was sonst nicht der Fall ist.