FASTEN - DER SCHLÜSSEL ZUM DURCHBRUCH

ICF Singen / Villingen-Schwenningen | verfasst von David Rominger | #Jesus2018 | März 2018

DEFINITION

Normales Fasten ist die Abstinenz von Essen und die ausschließliche Einnahme von Wasser.

PRINZIPIEN VON FASTEN

- **Fasten ist eine vergessene Grundlage:** Jesus sagt, wir **werden** fasten (Matthäus 9,15) und in der Bergpredigt priorisiert er Fasten gleich wie Geben und Beten (Markus 6,3: wenn du aber **gibst**; 6,6: wenn du aber **betest;** 6,17: Wenn du aber **fastest**).
- **Fasten ordnet die Seele unter:** Psalm 35,13: *Ich beugte meine Seele mit Fasten*. Die Seele ist der halbherzige Teil in uns. Sie besteht aus dem Wollen (ich will…), Denken (ich denke…), Emotionen (ich fühle…). Die **4 Appetite** des Menschen sind: 1. Hunger, 2. Sex, 3. Begierde, 4. Geistlich. Hunger fördert 2. & 3. und es bleibt nichts mehr übrig für den geistlichen Appetit. Wenn auf Essen verzichtet wird, wird auch 2. & 3. ausgetrocknet und aller Appetit konzentriert sich auf den Geistlichen Wachstum. Wenn die Seele leise wird, wird der Geist laut.
- **Fasten ändert nicht Gott, sondern mich:** Häufig wird Fasten missverstanden als die "Erpressung von Gott", er müsse jetzt handeln, wenn ich Gott durch Fasten zeige, wie wichtig mir etwas ist. Wir fasten aber nicht, um von Gott zu bekommen, oder seine Meinung zu ändern, sondern unseren Willen Gottes Willen unterzuordnen und damit zu verstehen, dass wir in ihm schon alles haben. Fasten ändert daher mich, meine Einstellung, mein Bild von Gott, mein Bewusstsein von Autorität, meine Identität als Kind Gottes und daraus kommt Veränderung.
- **Fasten treibt den Unglauben aus:** Markus 9,29: *Diese Art kann durch nichts ausfahren außer durch Gebet und Fasten.* Im Zusammenhang wird ersichtlich, dass Jesus dort nicht von der Art des Dämons, sondern von Unglauben spricht, der nur durch Gebet und Fasten ausfährt. Markus 9,23: *alles ist möglich dem, der glaubt!* Beim Fasten wird der Glaube so stark, dass Unglaube geht und so kommt die Befähigung.
- **Der Segen von Fasten:** Vergrößert Glauben | Klarer Gottes Stimme hören | Heiligkeit | Öffnet Türe für Gottes Gegenwart | Vergrößert gottgegebenes Potential | Schärft Geistesgaben | Bricht geistliche Bindungen | Gibt besonderen Schutz | Öffnet geistliche Augen | Hilft, sich selbst zu verstehen | Vergrößert geistliche Autorität
- **Weitere Bibelstellen zum Thema Fasten:** Matthäus 4,2; 4,4; 17,21 | Lukas 2,37; 5,33-35; 18,11-14 | Apostelgeschichte 10,30; 13,2; 14,23 | 1. Korinther 6,12-20 | 2. Korinther 6,3ff; 11,27 | Kolosser 3,5 | Jeremia 36,6 | Hesekiel 16,49 | Sacharja 7,5 | Esra 8,21ff | Joel 2,12 | 2. Chronik 20,3 | Jona 3,5ff | 2. Samuel 12,16ff | Jesaja 58,3ff | Psalm 69,10 | Daniel 9,2.3.21.22

PRAKTISCHE TIPPS

Vorbereitung:

- ❏ Was ist der Grund für dein Fasten? Bewege deine Motivation mit Gott.
- ❏ Definiere die genaue Dauer des Fastens. (Letzte Mahlzeit vorher, erste Mahlzeit nachher)
- ❏ Wenn möglich 1 Vorbereitungstag: Nur Wasser, Tee, Säfte, Gemüse, Obst, Joghurt, Nüsse (hilft dem Darm zur Entleerung und dem Körper zur Entschlackung)

Durchführung:

- ❏ Am ersten Fastentag: Darmreinigung durch Einlauf oder Bittersalz/Glaubersalz (alles günstig in Apotheke zu erwerben). Wichtig, vor allem bei längerem Fasten. Reinigt Körper und verhindert, dass die Gifte im Körper bleiben, die Kopfweh und Unwohlsein verursachen.
- ❏ Die ersten 3-6 Tage sind die Schwersten, da hier der Körper entgiftet. Es können Kopfweh, Müdigkeit, Schwachheit, starkes Hungergefühl etc. auftreten. Das sind gute Zeichen, denn der Körper reinigt sich!
- ❏ Viel Wasser trinken, min. 3 Liter pro Tag. Hilft zur Reinigung und zum Stillen von Hungergefühl.
- ❏ Keine Tees oder Säfte, denn sie halten den Magen und Darm aktiv, regen Hunger an.
- ❏ Der Körper benötigt mehr Sauerstoff während Fasten. Zu empfehlen: Fenster öffnen, Spaziergänge, bewusst und tief atmen - vor allem bei Schwächegefühl.
- ❏ Du wirst Gewicht verlieren. Um Muskelabbau zu verhindern ist regelmäßiger gemäßigter Sport zu empfehlen. Der Körper hat die Energie dazu - doch nicht übertreiben.
- ❏ Sodbrennen kann auftreten. Verbranntes Fett wird in Säure umgewandelt. Es helfen Sodbrennen-Tabletten oder noch besser: Heilwasser im Getränkemarkt/Edeka/Rewe kaufen. Wichtig: Wasser muss “Hydrogencarbonat”-Gehalt über 1300mg haben. Am besten: Adelheid Quelle, Hirschquelle.
- ❏ Die ersten Tage wirst du einen unangenehmen Mundgeruch haben. Verzichte jedoch auf Kaugummis, da der Körper denkt, dass er jetzt Essen bekommt. Verzichte auch auf Bonbons etc. aufgrund des Zuckers. Putze deine Zähne mehrmals am Tag. Hab immer Mundwasser dabei. Salbeiblätter auf die Zunge legen.
- ❏ Kälte wird stärker wahrgenommen. Zieh dich wärmer an, trinke warmes Wasser.
- ❏ Es kann hin und wieder Schwindel, Schwäche, Müdigkeit auftreten. Lass dich davon nicht verunsichern. Stehe langsamer auf, trinke ausreichend, nimm dir Zeit für einen Power-Nap.
- ❏ Falls es körperlich zu heftig wird, erlaube dir einen Löffel Honig (jedoch nicht als Gewohnheit).
- ❏ Statt Essen zu essen, “iss” das Wort Gottes. Lies 3x am Tag in der Bibel, super bieten sich die Zeiten der normalen Mahlzeiten an.
- ❏ Fokussiere dich ständig auf Gott. Nimm dir viel Zeit für Gemeinschaft mit ihm, für Gebet, in seiner Gegenwart sein, ruhig zu sein und auf ihn zu hören.
- ❏ Mit was du dich füllst, wird u.a. den Ertrag deiner Fastenzeit definieren: Bevorzuge Worshipmusik statt sonstige Musik; reduziere Social Media, Fernsehen, Videospiele, sonstige Zeitvertreiber.
- ❏ Verzichte auf Tabakkonsum. Beim Fasten wird der Körper dadurch deutlich stärker beeinträchtigt.
- ❏ Beobachte deine Träume - du wirst Gott in der Zeit deutlich besser wahrnehmen.
- ❏ Gebet gewinnt an Kraft beim Fasten. Die Anliegen, die du in der Zeit vor ihn bringst, werden vorangehen.
- ❏ Solltest du Motivation verlieren, geh ins Gebet, lies ein Buch über Fasten, höre eine Predigt, lass dich ermutigen von jemandem aus deiner Smallgroup.
- ❏ Führe Tagebuch am Ende jeden Tages, wie es dir heute körperlich erging, was und wie du die Zeit mit Gott erlebt hast, sonstiges.

Fastenbrechen:

»Jeder Dumme kann Fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.« (George Bernard Shaw)

- ❏ Fastenbrechen mit 1 Apfel kleinschneiden, sorgfältig kauen und langsam essen. Fruchtsäfte ebenfalls gut.
- ❏ Für den Wiedereinstieg ins Essen solltest du dir ⅓ der Zeit der Gesamtfastenlänge nehmen. Bsp: 12 Tage gefastet, 4 Tage Wiedereinstieg. Im Anhang ist ein empfehlenswerter Plan für den Aufbau.
- ❏ Nimm dir ein paar Tage nach Wiedereinstieg nochmals 1 Tag des Fastens, um eine "Fasten- und Gebetskultur" in deinem Leben aufzurichten.

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Zum biblischen Fasten:

- *Atomic Power with God through Fasting and Prayer,* Franklin Hall.
- *The Fasting Prayer,* Franklin Hall.
- *God's Chosen Fast,* Arthur Wallis.
- *Der Lohn des Fastens,* Mike Bickle.

Links zum gesundheitlichen Fasten (keine christliche Quellen):

- Aufbauplan kopiert aus: *Richtig essen nach dem Fasten,* Hellmut Lützner und Helmut Million (München: Gräfe und Unzer, 1989).
- http://www.heilfastengesundheit.de/
- http://www.fastenzeit.com/fasten-anleitung.html

Die Aufbautage

Umschalten von Fasten auf Essen

Die Aufbautage sind wichtiger Abschnitt zwischen Fasten- und Nachfastenzeit. Durch den stufenweisen Kostaufbau wird Ihr Körper behutsam aus dem Fasten zum Essen geleitet. »Aufbau« heißt Wiederaufbau von Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen, die während des Fastens geruht haben. Diese Umstellung geschieht langsamer als die Umschaltung vom Essen zum Fasten.

Erinnern wir uns an das Schema der Energiebereitstellung

Die Energieprogramme unseres Körpers

PROGRAMM I:
Ernährung aus Nahrung

Nahrung → Verdauung → Stoffwechsel → Ausscheidung
Endprodukt = Kraft + Wärme

PROGRAMM II:
Ernährung aus Körperdepots

Depots von Fett und Eiweiß → »Innere Verdauung« →
Fastenstoffwechsel → Ausscheidung
Endprodukt = Kraft + Wärme

Aufbau heißt Rückschaltung von *Energieprogramm II* auf *Energieprogramm I.* Während des Fastens hatte der Organismus die Produktion von Verdauungssäften eingestellt; jetzt muß er wieder damit beginnen. Das geschieht nicht unvermittelt, sondern allmählich.(Die abrupte Umstellung auf normale Kost, insbesondere nach längerem Fasten, kann zu gesundheitlichen Störungen führen.) Der Kostaufbau braucht daher ebensoviel Aufmerksamkeit, Zeit und Ruhe wie das Fasten. Die Dauer des Aufbaus richtet sich nach der Fastendauer. Sie brauchen:

Dauer des Aufbaus

- nach 5 Tagen Fasten – 2 Aufbautage
- nach 10 Tagen Fasten – 3 Aufbautage
- nach 15 Tagen Fasten – 5 Aufbautage

Damit der Übergang vom Fasten in die Nachfastenzeit sicher gelingt, sollten Sie sich an die nachfolgenden Pläne – den »Fahrplan durch die Aufbautage« und den »Speiseplan für 6 Aufbautage« halten.

Fahrplan durch die Aufbautage

Zusatzmahlzeiten sind kursiv gesetzt und stehen in Klammern. Die höheren Kalorien/Joule-Angaben (in Klammern) ergeben sich daraus. Alle Rezepte dieses Buches sind für 1 Person berechnet.

1. Tag	425 Kalorien / 1785 Joule	
Früh	Morgentee	
Vormittag	**Fastenbrechen**	sich Zeit nehmen
	1 gut reifer oder gedünsteter Apfel	bedächtig essen, genießen
		sich Ruhe gönnen
Mittag	Kartoffel-Gemüse-Suppe	liegen, Leibwärme
Nachmittag	trinken	Nahrungspause, Bewegung
Abend	Tomatensuppe	
	Buttermilch mit Leinsamen	
	Knäckebrot	Backobst einweichen
2. Tag	720 (840) Kalorien / 3025 (3530) Joule	
	Tee / Sauerkrautsaft / Molke	Teppichgymnastik
Früh	Backpflaumen	
	Weizenschrotsuppe	Löffel für Löffel, langsam
	(Kräuterquark, Knäckebrot)	essen
Vormittag	trinken	Nahrungspause
Mittag	Blattsalat	weiter essen lernen
	Pellkartoffeln, Möhrengemüse	sich Ruhe gönnen, liegen,
	Bioghurt mit Sanddorn und Leinsamen	Leibwärme
Nachmittag	trinken, Teestunde	Nahrungspause
Abend	Möhrenrohkost	Bewegung und frische Luft
	Getreide-Gemüse-Suppe	Backpflaumen und Hafer-
	Dickmilch mit Leinsamen, Knäckebrot	schrot getrennt einweichen
3. Tag	870 (980) Kalorien / 3655 (4115) Joule	
	Morgengetränk	(→ Getränketips, Seite 39)
		Stuhlgang? sonst Einlauf
Früh	Backpflaumen	
	Hafermüsli oder Getreide-Gemüse-Suppe	
	(Tomatenquark, Knäckebrot)	
Vormittag	trinken	Nahrungspause
Mittag	Rote-Bete-Frischkost	intensiv kauen
	Naturreis neapolitanische Art	Geschmackswerte entdecken
	Zucchini-Tomaten-Gemüse	
	Apfelquark	
Nachmittag	trinken	Nahrungspause, Bewegung
Abend	Sauerkrautsalat	
	Butter, Hüttenkäse,	Roggenschrot und Trocken-
	Vollkorn- und Knäckebrot	obst getrennt einweichen

WWW.ICF-SINGEN.DE | SEITE 4

Zusatzmahlzeiten sind kursiv gesetzt und stehen in Klammern. Die höheren Kalorien/Joule-Angaben (in Klammern) ergeben sich daraus. Alle Rezepte dieses Buches sind für 1 Person berechnet.

4. Tag	1040 (1150) Kalorien / 4370 (4830) Joule	
	Morgengetränk	Morgensport, Teppichgymnastik
Früh	Trockenobst Roggen-Apfel-Müsli *(Kräuterfrischkäse, Vollkornbrot)*	Sättigungsgefühl beobachten
Vormittag	trinken	Nahrungspause, Bewegung
Mittag	Sellerierohkost Haferbratlinge, Kohlrabigemüse Dickmilch mit Früchten	Ruhen oder »tausend Schritte« tun
Nachmittag	trinken	Nahrungspause, Bewegung
Abend	Gurkensalat Vollkorn- und Knäckebrot, Butter, Apfel-Meerrettich-Quark	Haferschrot einweichen

5. Tag	1100 (1420) Kalorien / 4620 (5965) Joule	
	Morgengetränk	weiter Leinsamen, falls Stuhl zu fest ist
Früh	Nußquark-Müsli *(Vollkornbrötchen, Butter, Feigen- oder Pflaumenmus)*	Zusatzmahlzeit nötig?
Vormittag	trinken	Nahrungspause
Mittag	Rettichsalat Hirsotto mit Tomaten-Zwiebel-Sauce und Broccoligemüse – Himbeertraum	stehenlassen, was zuviel ist
Nachmittag	trinken	Nahrungspause, Bewegung
Abend	Chicoréesalat Vollkornbrot, Knäckebrot, Butter, Camembert	jeden Bissen 35mal kauen!

6. Tag	1300 (1520) Kalorien / 5460 (6385) Joule	
	Morgengetränk	Teppichgymnastik
Früh	Vital-Müsli *(Vollkornbrötchen, Korsischer Brotaufstrich)*	gut einspeicheln eventuell am Vormittag essen
Vormittag	trinken	Nahrungspause
Mittag	Kohlrabirohkost Bircher-Kartoffeln mit grüner Quarksauce Obstsalat	Sättigungsgefühl beobachten
Nachmittag	trinken	Nahrungspause, Bewegung
Abend	Tomatensalat Roquefortbirne Vollkorn- und Knäckebrot	Zeit zum Essen nehmen, genießen

1. Aufbautag

Früh
Morgentee
(Kräuter- oder leichter schwarzer Tee)
Vormittag
Fastenbrechen
1 gut reifer oder 1 gedünsteter Apfel
Mittag
Kartoffel-Gemüse-Suppe
Nachmittag
Trinken (Früchtetee)
Abend
Tomatensuppe – Buttermilch mit 1 Teelöffel Leinsamen – 1 Scheibe Knäckebrot

Kartoffel-Gemüse-Suppe

1 kleine Kartoffel (etwa 60 g) · je 1 Stück (30 g) Möhre (Karotte), Porree (Lauch) und Sellerieknolle · ¼ l Wasser · je 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuß und Majoran · ½ Teel. Hefeflocken · 1 Teel. gekörnte Gemüsebrühe · 1 Teel. frisch gehackte Petersilie

So wird's gemacht: Die Kartoffel schälen, das Gemüse schaben oder schälen, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse und die Kartoffel zufügen und darin in 15 Minuten zugedeckt gar kochen. Die Suppe vom Herd nehmen, mit den Gewürzen, den Hefeflocken und der gekörnten Brühe abschmekken; eventuell pürieren, dann noch etwas heißes Wasser zufügen. Die Suppe mit der Petersilie bestreuen.

Tomatensuppe

250 g reife Tomaten · ½ Zwiebel · 1 Teel. Öl · ¼ l Wasser · 1 Teel. gekörnte Gemüsebrühe · je 1 Prise Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer und getrockneter Thymian · ½ Teel. Hefeflocken · 1 Teel. Tomatenmark · 1 Teel. frisch gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen

So wird's gemacht: Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls kleinwürfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebel- und die Tomatenwürfel zufügen und in etwa 10 Minuten weich dünsten. Die Masse dann durch ein Sieb streichen. Das Wasser aufkochen lassen, die gekörnte Brühe einstreuen, das Tomatenmus zufügen, mit den Gewürzen, den Hefeflocken und dem Tomatenmark abschmekken. Die Suppe mit der Petersilie oder dem Schnittlauch bestreuen.

Für morgen: 2 Backpflaumen oder 1 Feige in ½ Tasse Wasser einweichen, zugedeckt über Nacht stehenlassen.

2. Aufbautag

1 Glas Sauerkrautsaft oder Molke
Früh
Backpflaumen oder Feige – Weizenschrotsuppe
(50 g Kräuterquark, 2 Scheiben Knäckebrot)
Vormittag
Trinken (Mineralwasser)
Mittag
Blattsalat – Pellkartoffeln – Möhrengemüse – Bioghurt mit Sanddorn und Leinsamen
Nachmittag
Trinken
Abend
Möhrenrohkost – Getreide-Gemüse-Suppe – Dickmilch mit Leinsamen – 1 Scheibe Knäckebrot

Weizenschrotsuppe

2 Eßl. feingeschroteter Weizen · ¼ l Wasser · 1 Prise Meersalz · 1 Eßl. frisch gehackte gemischte Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch

So wird's gemacht: Den Weizenschrot im Kochtopf erwärmen, ohne ihn zu bräunen.

WWW.ICF-SINGEN.DE | SEITE 5

Das Wasser angießen, einmal aufkochen und den Schrot bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten ausquellen lassen, eventuell abseihen. Die Suppe mit dem Salz und den Kräutern abschmecken.

Blattsalat

¼ Kopfsalat · je 1 Prise Meersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer · ½ Teel. Obstessig oder Zitronensaft · 1 Teel. Sonnenblumenöl · 1 Teel. Schnittlauchröllchen

So wird's gemacht: Den Salat zerpflücken und die einzelnen Blätter unter fließendem Wasser waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Aus dem Salz, dem Pfeffer, dem Essig oder dem Zitronensaft und dem Öl eine Sauce rühren und über den Salat träufeln. Den Schnittlauch darüberstreuen.

Pellkartoffeln

3 kleine Kartoffeln · etwas Kümmel

So wird's gemacht: Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten, Wasser zum Kochen bringen, den Kümmel zufügen und die Kartoffeln in 20–25 Minuten weich dämpfen oder kochen.

Möhrengemüse

100 g Möhren (Karotten) · 3 Eßl. Wasser oder Gemüsebrühe · je 1 Prise Meersalz und frisch geriebene Muskatnuß · 1 Teel. Sonnenblumenöl · 1 Teel. frisch gehackte Petersilie

So wird's gemacht: Die Möhren unter fließendem Wasser gründlich bürsten, eventuell schaben und in dünne Scheiben schneiden. Das Wasser oder die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Möhrenscheiben zufügen und darin in etwa 10 Minuten garen. Die Möhren vom Herd nehmen, mit dem Salz und dem Muskat abschmecken, das Öl unterrühren und das Gemüse mit der Petersilie bestreuen.

Bioghurt mit Sanddorn und Leinsamen

1 Becher Bioghurt (1,5 %) · 1 Teel. mit Honig gesüßter Sanddornsaft · 1 gehäufter Teel. Leinsamen

So wird's gemacht: Den Bioghurt mit dem Sanddorn abschmecken, in eine Dessertschale geben und kurz vor dem Verzehr mit dem Leinsamen bestreuen.

Möhrenrohkost

2 Eßl. saure Sahne · 1–2 Teel. Zitronensaft · einige Blättchen Zitronenmelisse · 100 g Möhren (Karotten) · ½ Apfel · 1 Salatblatt

So wird's gemacht: Die saure Sahne mit dem Zitronensaft und der gehackten Zitronenmelisse verrühren. Die Möhren unter fließendem Wasser gründlich bürsten, eventuell schaben und auf der feinen Rohkostreibe in die Sauce raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in die Sauce reiben. Alles mischen und die Rohkost auf dem gewaschenen Salatblatt anrichten.

Getreide-Gemüse-Suppe

½ kleine Zwiebel · 1 Teel. Olivenöl · 1 Eßl. feingeschroteter Weizen · ¼ l Gemüsebrühe oder Wasser · 50 g Sellerieknolle · je 1 Prise Meersalz und getrocknetes Liebstöckel · 1 Teel. frisch gehackte Petersilie

So wird's gemacht: Die Zwiebel schälen, feinhacken und in dem Öl leicht bräunen. Den Weizenschrot zufügen und ebenfalls leicht bräunen lassen. Die Gemüsebrühe oder das Wasser zugießen, kurz aufkochen und den Schrot bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Den Sellerie gründlich waschen, schälen und feinreiben. Die Schrotsuppe mit dem Salz und dem Liebstöckel abschmecken, den Sellerie und die Petersilie einstreuen.

Dickmilch mit Leinsamen

3 Eßl. Dickmilch · 1 Teel. mit Honig gesüßter Sanddornsaft · 1 gehäufter Teel. Leinsamen · 1 Scheibe Knäckebrot

So wird's gemacht: Die Dickmilch mit dem Sanddorn glattrühren, in ein Glasschälchen füllen und kurz vor dem Verzehr mit dem Leinsamen bestreuen.
Dazu die Scheibe Knäckebrot essen.

Für morgen: 2 Backpflaumen oder 1 Feige waschen und in ½ Tasse Wasser über Nacht einweichen. 2 Eßlöffel grobgeschroteten Hafer ebenfalls in 2 Eßlöffeln Wasser einweichen und zugedeckt stehenlassen. 1 Teelöffel ungeschwefelte Rosinen waschen und in 1 Eßlöffel Wasser einweichen.

3. Aufbautag

Morgentee
Früh
Backpflaumen oder Feige – Hafermüsli oder Getreide-Gemüse-Suppe – *(50 g Tomatenquark, 2 Scheiben Knäckebrot)*
Vormittag
Trinken (Malzkaffee)
Mittag
Rote-Bete-Frischkost – Natureis neapolitanische Art – Zucchini-Tomaten-Gemüse – Apfelquark
Nachmittag
Trinken (Apfelschalentee)
Abend
Sauerkrautsalat – 1 Teelöffel Butter – 50 g Hüttenkäse – je 1 Scheibe Vollkorn- und Knäckebrot

Hafermüsli

2 Eßl. eingeweichter Haferschrot · 2–3 Eßl. Vorzugsmilch · 1 Teel. Zitronensaft · 1 Teel. eingeweichte Rosinen · 1 kleiner Apfel (etwa 100 g)

So wird's gemacht: Den eingeweichten Haferschrot mit der Milch, dem Zitronensaft und den Rosinen mischen. Den Apfel waschen, abtrocknen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, grobreiben und locker unter das Müsli heben. Das Müsli eventuell mit Früchten der Saison garnieren.

Rote-Bete-Frischkost

2 Eßl. saure Sahne · 1 Eßl. Zitronensaft · 1 Teel. frisch geriebener Meerrettich · 100 g Rote Bete · ½ Apfel · 2 Salatblätter · 1 Teel. frisch gehackte Petersilie

So wird's gemacht: Die saure Sahne mit dem Zitronensaft und dem Meerrettich verrühren. Die Rote Bete waschen, dünn schälen und in die Sauce reiben. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in die Sauce reiben. Alles locker mischen. Die Salatblätter waschen, trockentupfen und die Rohkost darauf anrichten. Mit der Petersilie bestreuen.

Naturreis neapolitanische Art

½ Zwiebel (25 g) · 1 Teel. Olivenöl · 30 g Naturreis · 0,1 l Gemüsebrühe oder Wasser · je 1 Prise Knoblauchpulver und getrocknetes Basilikum · ¼ Lorbeerblatt · 1 Gewürznelke · 3–4 gehackte Oliven

So wird's gemacht: Die Zwiebel schälen und feinhacken, in dem Öl andünsten. Den Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann zu den Zwiebelwürfeln geben und glasig werden lassen. Die Gemüsebrühe oder das Wasser und die Gewürze zufügen, alles aufkochen und den Reis bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten ausquellen lassen. Nach 10 Minuten Kochzeit das Lorbeerblatt und die Nelke entfernen. Die gehackten Oliven unter den Reis mischen.

Zucchini-Tomaten-Gemüse

½ Zwiebel · 1 Prise getrockneter Oregano · 1 Teel. Olivenöl · 1 kleine Zucchini (etwa

WWW.ICF-SINGEN.DE | SEITE 6

100 g) · 1 Eßl. Gemüsebrühe oder Wasser · 1 Tomate · je 1 Prise Kräutersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer · 1 Teel. Hefeflocken

So wird's gemacht: Die Zwiebel schälen, feinhacken und mit dem Oregano in dem Öl andünsten. Die Zucchini waschen, in mittelgroße Würfel schneiden und in den Topf geben. Die Gemüsebrühe oder das Wasser zufügen. Die Zucchini zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen, das Tomatenfleisch würfeln und kurz vor Ende der Garzeit zufügen. Das Gemüse mit dem Kräutersalz, dem Pfeffer und den Hefeflocken abschmecken.

Apfelquark

2 Eßl. Magerquark · 1–2 Eßl. Vorzugsmilch · ½ Apfel · je 1 Prise Zimtpulver und abgeriebene unbehandelte Zitronenschale · 1 Teel. mit Honig gesüßter Sanddornsaft

So wird's gemacht: Den Quark mit der Milch glattrühren. Den Apfel waschen, abtrocknen, vom Kerngehäuse befreien und auf der Rohkostreibe grobraspeln, zusammen mit dem Zimt, der Zitronenschale und dem Sanddorn unter den Quark ziehen. Mit Apfelspalten oder Früchten der Saison garnieren.

Sauerkrautsalat

½ Zwiebel · je ¼ Salatgurke und rote Paprikaschote · ½ Teel. frisch geriebenen Meerrettich · 100 g Sauerkraut · 1 Salatblatt · 1 Teel. Öl · 1–2 Eßl. saure Sahne · je 1 Prise Kräutersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer

So wird's gemacht: Die Zwiebel schälen und kleinhacken. Die Gurke und die Paprikaschote waschen und in Streifen schneiden. Alles mit dem geriebenen Meerrettich unter das Sauerkraut heben und auf dem gewaschenen Salatblatt anrichten. Das Öl mit der sauren Sahne, dem Kräutersalz und dem Pfeffer verrühren und über den Salat gießen.

Hüttenkäse-Brote

¼ Becher Hüttenkäse (50 g) · 1 Prise Kräutersalz oder Salatgewürz · je 1 Scheibe Vollkorn- und Knäckebrot · 1 Teel. Butter · 1 Teel. Schnittlauchröllchen

So wird's gemacht: Den Käse würzen. Die Brotscheiben mit der Butter dünn bestreichen, den Hüttenkäse darauf verteilen und den Schnittlauch darüberstreuen.

Für morgen: 2 Backpflaumen oder 1 Feige in ½ Tasse Wasser einweichen und über Nacht stehenlassen. 2 gestrichene Eßlöffel Roggen grobschroten und in 2 Eßlöffeln Wasser einweichen, zudecken und im Kühlschrank aufbewahren. – 2 Eßlöffel Weizenkörner für das Vital-Müsli (6. Aufbautag) in 6 Eßlöffeln Wasser einweichen und stehenlassen.

4. Aufbautag

Morgentee
Früh
Backpflaumen oder Feige
Roggen-Apfel-Müsli
(40 g Kräuterfrischkäse, Rezept Seite 55, 1 Scheibe Vollkornbrot)
Vormittag
Trinken (Mineralwasser)
Mittag
Sellerierohkost
Haferbratlinge – Kohlrabigemüse
Dickmilch mit Früchten
Nachmittag
Trinken (Malventee)
Abend
Gurkensalat – Apfel-Meerrettich-Quark – 1 Scheibe Vollkorn-, 2 Scheiben Knäckebrot – 2 Teelöffel Butter

Das Wasser von den Weizenkörnern abgießen (zum Blumengießen verwenden). Die Weizenkörner leicht angefeuchtet und zugedeckt stehen lassen, nicht in der prallen Sonne.

Roggen-Apfel-Müsli

2 Eßl. eingeweichter Roggenschrot · 2–3 Eßl. Dickmilch · je 1 Teel. Sandorn- und Zitronensaft · 1 kleiner Apfel · 1 Teel. grobgehackter Haselnüsse

So wird's gemacht: Den Roggenschrot mit der Dickmilch, dem Sanddorn- und dem Zitronensaft mischen. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, grobraspeln und unter den Getreidebrei heben. Das Müsli mit den Nüssen bestreuen.

Sellerierohkost

3 Eßl. Dickmilch · 1 Eßl. Zitronensaft · je 1 Prise Meersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer · einige Tropfen Friate (Apfeldicksaft) · ¼ Sellerieknolle (etwa 150 g) · ½ Apfel · 1 Teel. gehackte Walnüsse

So wird's gemacht: Die Dickmilch mit dem Zitronensaft, dem Salz, dem Pfeffer und einigen Tropfen Friate mischen. Den Sellerie gründlich waschen, schälen und in die Sauce feinreiben. Den Apfel waschen, abtrocknen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in die Sauce raspeln, mit den gehackten Nüssen unterheben.

Haferbratlinge

1–2 Eßl. Vorzugsmilch · 2 Eßl. mittelfein geschroteter Hafer · ½ Zwiebel · 1–2 Teel. Olivenöl · ½ Eigelb · 2 Teel. Magerquark · je 1 Prise Koriander, Fenchel, Meersalz und Liebstöckel · ½ Eiweiß

So wird's gemacht: Die Milch erwärmen, den Haferschrot einstreuen und vom Herd nehmen. Die Zwiebel schälen und kleinhacken, in wenig Öl andünsten. Das Eigelb mit dem Quark unter die Hafermasse ziehen. Die Zwiebel mit den Gewürzen abschmecken und ebenfalls untermischen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und locker unter die Hafermasse ziehen. Das restliche Öl erhitzen. Aus der Hafermasse längliche Bratlinge oder Küchlein formen und in dem Öl von jeder Seite in 4–6 Minuten knusprig braten.

Tip: Statt der Zwiebel können Sie auch 50 g in kochendem Wasser kurz blanchierten und abgetropften Blattspinat oder Mangold verwenden. Spinat oder Mangold feinhacken, dann unter die Hafermasse ziehen.

Kohlrabigemüse

1 Kohlrabi (etwa 150 g) · 2 Eßl. Gemüsebrühe oder Wasser · je 1 Prise Kräutersalz und Hefeflocken · 1 Eßl. saure Sahne · 1 Teel. Schnittlauchröllchen

So wird's gemacht: Die zarten Blätter der Kohlrabiknolle abschneiden, waschen, feinhacken und beiseite stellen. Den Kohlrabi schälen, vierteln, in feine Scheiben schneiden und in der Gemüsebrühe oder dem Wasser in 10 Minuten gar dünsten; mit dem Kräutersalz und den Hefeflocken würzen. Die saure Sahne unterrühren und das Gemüse mit dem Schnittlauch und dem kleingeschnittenen Kohlrabigrün garnieren.

Dickmilch mit Erdbeeren

5 Eßl. Dickmilch (100 g) · je 1 Prise Ingwerpulver und abgeriebene unbehandelte Zitronenschale · 1 Teel. Honig · 100 g Erdbeeren · 1 Teel. Leinsamen

So wird's gemacht: Die Dickmilch mit dem Ingwer, der Zitronenschale und dem Honig abschmecken. Die Erdbeeren waschen, 2 Erdbeeren zum Garnieren zurückbehalten, von den restlichen die Stiele entfernen und die Beeren vierteln, dann mit einer Gabel zerdrücken und in ein Glasschälchen füllen. Die Dickmilch darüber verteilen, mit den übrigen Erdbeeren garnieren und mit dem Leinsamen bestreuen.

Tip: Ebenso können Sie die Dickmilch mit 100 g anderen frischen Früchten bereiten.

Gurkensalat

1 Prise Kräutersalz · ½ Teel. Obstessig · ½ Teel. Senf · 2–3 Eßl. saure Sahne · ½ Salatgurke (150 g) · 1 Teel. frisch gehackter Dill

WWW.ICF-SINGEN.DE | SEITE 7

So wird's gemacht: Das Kräutersalz in dem Obstessig auflösen. Den Senf und die saure Sahne zufügen und die Sauce glattrühren. Die Gurke waschen und abtrocknen, eventuell schälen, dann feinhobeln und mit der Sauce mischen. Mit den Dillspitzen bestreuen.

Brote mit Apfel-Meerrettich-Quark

50 g Magerquark · 1 Eßl. Milch · ½ Apfel · 1 Teel. frisch geriebener Meerrettich · 1 Prise Meersalz · 1 Scheibe Vollkornbrot · 2 Scheiben Knäckebrot · 2 Teel. Butter · 1 Teel. frisch gehackte Petersilie

So wird's gemacht: Den Quark mit der Milch glattrühren. Den Apfel waschen, abtrocknen, vom Kerngehäuse befreien und in den Quark grobraspeln. Mit dem Meerrettich und dem Salz pikant abschmecken. Die Brotscheiben mit der Butter bestreichen, den Quark darauf verteilen, mit der Petersilie garnieren.

Für morgen: 2 Eßlöffel Nackthafer grobschroten, in 2 Eßlöffeln Wasser einweichen und über Nacht zugedeckt stehenlassen.

5. Aufbautag

Morgentee
Früh
Nußquark-Müsli
(1 Vollkornbrötchen mit 1 Teelöffel Butter und 1 Eßlöffel Feigen- oder Pflaumenmus)
Vormittag
Trinken (Mineralwasser)
Mittag
Rettichsalat – Hirsotto mit Tomaten-Zwiebel-Sauce und Broccoligemüse – Himbeertraum
Nachmittag
Trinken (Hagebuttentee)
Abend
Chicoréesalat – 1 Scheibe Vollkorn-, 2 Scheiben Knäckebrot – 1 Teelöffel Butter – 20 g Camembert (30% i. Tr.)

Die Weizenkörner für das Vital-Müsli (6. Aufbautag) spülen und feucht zugedeckt stehenlassen.

Nußquark-Müsli

1 Eßl. Magerquark · 2 Eßl. Dickmilch · je 1 Teel. Zitronen- und mit Honig gesüßter Sanddornsaft · 2 Eßl. eingeweichter Nackthafer · ½ Apfel · 1 Teel. gehackte Haselnüsse · 50 g Brombeeren

So wird's gemacht: Den Quark mit der Dickmilch, dem Zitronen- und dem Sanddornsaft glattrühren. Den Hafer untermischen. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in das Müsli grobraspeln; locker mit den gehackten Nüssen unterheben. Das Müsli mit den Brombeeren garnieren.

Rettichsalat

Je 1 Prise Meersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer · 1 Teel. Obstessig · 1 Eßl. Sonnenblumenöl · 1 kleiner roter Rettich (150 g) · ½ Zwiebel · 1 Teel. Schnittlauchröllchen

So wird's gemacht: Das Salz und den Pfeffer in eine Schüssel geben, mit dem Essig begießen und rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann das Öl unterrühren. Den Rettich gründlich abbürsten, waschen und die Wurzeln abschneiden, eventuell schälen und in die vorbereitete Sauce hobeln. Die Zwiebel schälen, feinhacken und zusammen mit dem Schnittlauch unter den Salat heben.

Hirsotto

30 g Hirse · 0,1 l Gemüsebrühe · je 50 g Möhre (Karotte) und Sellerieknolle · je 1 Prise Currypulver, getrocknetes Liebstöckel und Hefeflocken · 1 Teel. Butter

So wird's gemacht: Die Hirse kalt und heiß abspülen, gut abtropfen lassen und auf Küchenkrepp trockentupfen, dann in einer Pfanne bei schwacher Hitze 5–10 Minuten darren. Dabei ab und zu umrühren, damit alle Hirsekörner gleichmäßig darren. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Hirse einstreuen und aufkochen, dann bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Die Möhre unter fließendem kaltem Wasser bürsten, den Sellerie schälen; dann beides grobraspeln und in dem Hirsebrei noch 8 Minuten mitkochen lassen. Das Hirsotto mit Curry und Liebstöckel abschmecken. Vor dem Auftragen die Hefeflocken und die Butter zufügen. Das Hirsotto mit einer Gabel auflockern.

Tomaten-Zwiebel-Sauce

1 kleine Zwiebel · 2 Eßl. Gemüsebrühe · 1 Tomate · einige Tropfen Zitronensaft · je 1 Prise Meersalz und getrockneter Thymian · 1 Eßl. Sahne

So wird's gemacht: Die Zwiebel schälen und feinhacken. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin etwa 10 Minuten dünsten. Die Tomate brühen, häuten, vom Stielansatz befreien und würfeln, dann zu der Zwiebel geben und etwa 5 Minuten mitdünsten. Die Sauce mit dem Zitronensaft, dem Salz und dem Thymian abschmekken. Die Sahne unterrühren. Die Tomaten-Zwiebel-Sauce zum Hirsotto reichen.

Broccoligemüse

100 g Broccoli · 2 Eßl. Wasser · je 1 Prise Meersalz, frisch geriebene Muskatnuß und frisch gemahlener weißer Pfeffer

So wird's gemacht: Den Broccoli waschen. Die Stiele bis zu den Röschen hin schälen, die Röschen zerteilen. Dicke Stiele kreuzweise einschneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, den Broccoli einlegen und bei schwacher Hitze in 10–15 Minuten bißfest garen. Das Gemüse mit dem Salz, der Muskatnuß und dem Pfeffer würzen und ebenfalls zum Hirsotto servieren.

Himbeertraum

5 Eßl. Dickmilch (100 g) · 1–2 Eßl. Sanddornsaft · 1 Messerspitze Vanillepulver oder abgeriebene unbehandelte Zitronenschale · 50 g Himbeeren · 1 Teel. gehackte Haselnüsse

So wird's gemacht: Die Dickmilch mit 1 Teelöffel Sanddornsaft und dem Vanillepulver oder der Zitronenschale glattrühren. 3 Himbeeren zum Garnieren beiseite legen. Die übrigen mit einer Gabel zerdrücken, den Fruchtbrei mit 1 Telöffel Sanddornsaft süßen und in ein Dessertschälchen geben. Die Dickmilch darüber verteilen und mit den zurückgelegten Himbeeren und den Nüssen garnieren.

Chicoréesalat

1 Staude Chicorée · 1 Salatblatt · 1 Teel. Zitronensaft · ½ Apfel · je 1 Eßl. saure Sahne und Tomatenketchup · 1 Messerspitze frisch geriebener Meerrettich · je 1 Prise Meersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer · 2 Walnußkerne

So wird's gemacht: Den Chicorée halbieren, den Strunk herausschneiden. Die Staudenhälften waschen und in feine Streifen schneiden. Das Salatblatt waschen, trockentupfen und die Chicoréestreifen darauf anrichten, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien, in feine Spalten schneiden und über den Chicorée streuen. Die saure Sahne mit dem Ketchup, dem geriebenen Meerrettich, dem restlichen Zitronensaft, dem Salz und dem Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über den Salat träufeln. Den Salat mit den Nüssen garnieren.
2 Scheiben Knäckebrot zum Salat essen.
1 Scheibe Vollkornbrot mit der Butter bestreichen, den Camembert in dünne Scheibchen schneiden und darauf verteilen.

Für morgen: Die Weizenkeime für das Vital-Müsli (6. Aufbautag) spülen und leicht feucht zugedeckt stehenlassen. 1 Teelöffel Rosinen waschen und in 1 Eßlöffel Wasser einweichen.

WWW.ICF-SINGEN.DE | SEITE 8

6. Aufbautag

Malventee
Früh
Vital-Müsli *(Vollkornbrötchen mit Korsischem Brotaufstrich, Rezept Seite 55)*
Vormittag
Trinken (Mineralwasser)
Mittag
Kohlrabirohkost – Bircher-Kartoffeln mit Grüner Quarksauce – Obstsalat
Nachmittag
Trinken (Pfefferminztee)
Abend
Tomatensalat – Roquefortbirne – 1 Scheibe Vollkorn-, 2 Scheiben Knäckebrot

Vital-Müsli

2–3 Eßl. Dickmilch · je 1 Teel. Zitronen- und Sanddornsaft · 1 kleiner Pfirsich oder Apfel · 1 Teel. eingeweichte Rosinen · 2 Eßl. Weizenkeimlinge · 1 Teel. Leinsamen

So wird's gemacht: Die Dickmilch mit dem Zitronen- und dem Sanddornsaft verrühren und in ein Glasschälchen füllen. Den Pfirsich oder den Apfel gut waschen, abtrocknen, halbieren, vom Stein oder Kerngehäuse befreien und in feine Spalten schneiden. Die Pfirsich- oder Apfelspalten mit den eingeweichten, abgetropften Rosinen und den gut gewaschenen Weizenkeimlingen mischen und über die Dickmilch geben. Mit dem Leinsamen bestreuen.

Für den Nachtisch am Mittag eventuell 1 Eßlöffel tiefgefrorene Brombeeren auftauen lassen.

Kohlrabirohkost

1 kleiner Kohlrabi · 1 Teel. Sonnenblumenöl · 2 Eßl. saure Sahne · 1–2 Teel. Zitronensaft · 1 Prise Meersalz · ½ Teel. gehackter Dill · 1 Teel. Kokosraspel

So wird's gemacht: Den Kohlrabi waschen und schälen, kleine zarte Kohlrabiblättchen kleinhacken und zurückbehalten. Den Kohlrabi grobraspeln oder vierteln und in feine Scheiben hobeln. Aus dem Öl, der sauren Sahne, dem Zitronensaft und dem Meersalz eine Sauce rühren und über den Kohlrabi gießen. Die Rohkost mit dem gehackten Dill, den Kokosraspeln und dem Kohlrabigrün bestreuen.

Bircher-Kartoffeln

2 Kartoffeln (200 g) · 1 Teel. Öl · je 1 Prise Majoran und Kräutersalz · ½ Teel. Kümmel

So wird's gemacht: Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gut abbürsten. Ein Backblech zur Hälfte mit dem Öl einpinseln und mit einem Teil der Gewürze bestreuen. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche auf das Backblech setzen, leicht ölen und würzen; in 25–30 Minuten im Backofen garen.

Tip: In einer Pfanne mit Deckel können Sie die Bircher-Kartoffeln auch auf der Herdplatte bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten zubereiten. Schneller garen sie, wenn die Kartoffeln der Länge nach zweimal durchgeschnitten sind.

Grüne Quarksauce

2 Eßl. Magerquark · 1 Eßl. Vorzugsmilch · 1 Teel. Sonnenblumenöl · 1–2 Eßl. frisch gehackte gemischte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Zitronenmelisse, Kerbel und Borretsch · 1 Prise Kräutersalz · einige Tropfen Obstessig

So wird's gemacht: Den Quark mit der Milch und dem Öl glattrühren. Die Kräuter mit dem Salz unter die Quarkmasse ziehen, mit Essig abschmecken. Die Sauce zu den Bircher-Kartoffeln reichen.

Obstsalat

Je 1 kleine Orange und Apfel · je 1 Teel. Zitronen- und Sanddornsaft · 1 Eßl. Brombeeren

So wird's gemacht: Die Orange schälen, gründlich von den weißen Häutchen befreien, in Spalten teilen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel waschen, abtrocknen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Apfelviertel in feine Scheiben hobeln. Das Obst mischen und in ein Dessertschälchen füllen. Den Zitronensaft mit dem Sanddorn mischen und über den Salat träufeln. Die Brombeeren darüberstreuen.

Tomatensalat

1 große Tomate (100 g) · 1 Salatblatt · 1 Eßl. saure Sahne · einige Tropfen Zitronensaft · je 1 Prise Kräutersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer · 1 Teel. Schnittlauchröllchen

So wird's gemacht: Die Tomate waschen, abtrocknen und vom Stielansatz befreien, dann in Scheiben schneiden. Das Salatblatt waschen, trockentupfen und die Tomatenscheiben darauf anrichten. Die saure Sahne mit dem Zitronensaft, dem Kräutersalz und dem Pfeffer abschmecken und über die Tomatenscheiben gießen. Den Salat mit dem Schnittlauch bestreuen.

Roquefortbirne

1 reife Birne (Williams Christ) · einige Tropfen Zitronensaft · 2 Eßl. Roquefortkäse (40 g) · 2 Eßl. Magerquark · 1 Eßl. Vorzugsmilch · je 2 Himbeeren und Walnußkerne · 1 Zweig Dill · 1 Scheibe Vollkornbrot · 2 Scheiben Knäckebrot

So wird's gemacht: Die Birne waschen, abtrocknen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem spitzen Teelöffel entfernen. Die Birnenhälften mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Roquefort mit einer Gabel zerdrücken, den Quark untermischen, eventuell mit etwas Milch glattrühren. Die Käsemischung in die Birnenhälften füllen. Mit den Himbeeren, den Nüssen und dem Dillzweig verzieren. Das Vollkorn- und das Knäckebrot dazuessen.

WWW.ICF-SINGEN.DE | SEITE 9