

Rauch / Mayr

Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr

Leseprobe

[Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr](#)

von [Rauch / Mayr](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b18359>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



HAUPTGERICHTE MAD I





Sehr delikater auch mit Schafsmilch

Polenta mit Zucchini

2 Portionen • 🕒 25 Min.

120 g Maisgrieß (Polenta) • 125 ml Gemüsebrühe • 125 ml Milch (evtl. Schafs- oder Ziegenmilch) • Meersalz • 2 EL Sauerrahm • 200 g Zucchini • 60 ml Kräuter-Basensauce

- Maisgrieß in einem Topf ohne Fett kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen, salzen, aufkochen und ca. 3–4 Min. unter Rühren kochen lassen. Kochplatte auf Stufe 1 zurückschalten und zugedeckt etwa 15 Min. quellen lassen.
- In der Zwischenzeit Zucchini waschen, Strunk entfernen, der Länge nach halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Im Kocheinsatz 3–5 Min. weich dämpfen. In einen Topf geben, salzen und mit Basensauce vermischen.
- Die Polenta mit einer Gabel auflockern und mithilfe eines großen nassen Löffels oder Eisportionierers auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten. Das Zucchini-Gemüse verteilen und den Sauerrahm dazu anrichten.

Lebensmittelverträglichkeit: L laktosefreie Milchprodukte verwenden, F ist fruktosefrei, G ist glutenfrei, H ist histaminfrei

Variante Statt Zucchini können Sie auch in Scheiben geschnittene, gedämpfte Karotten, Gelbe Rüben oder Kürbisgemüse nehmen.

Nährwerte pro Portion >kcal 235 >KH 36 >E 7 >F 4

Einfach, aber gut

Pellkartoffeln mit Salz und Butter

2 Portionen • 😊 5 Min. + 1 Std. Garzeit

2 große Kartoffeln • 50 g Butter • Meersalz

- Die gut gewaschenen und gebürsteten Kartoffeln im Kocheinsatz über Wasserdampf oder im Dampfgerät ca. 1 Stunde weich dämpfen.
- Heiß pellen, in dicke Scheiben schneiden, auf warmen Tellern anrichten und mit Salz und Butter genießen. Junge Kartoffeln mit ganz dünner Haut können auch mitsamt der Schale gegessen werden.

Lebensmittelverträglichkeit: L laktosefreie Milchprodukte verwenden, F ist fruktosefrei, G ist glutenfrei, H ist histaminfrei

Tipp Statt Butter können Sie auch kalt gepresstes Pflanzenöl drüberträufeln. Diese können mit zerdrückten, warmen Kartoffeln hervorragend gemischt werden. Ebenso können Sie mehligere Kartoffeln einzeln in Alufolie wickeln und auf einem Gitter bei 200 °C ca. 1 Stunde im Ofen backen. Danach Folie entfernen, Kartoffel einschneiden, auseinanderdrücken und mit je 1 EL Crème fraîche, Sauerrahm oder verschiedenen Quarkaufstrichen füllen.

Nährwerte pro Portion › kcal 330 › KH 30 › E 4 › F 21

Die Schnitzel schmecken auch kalt

Tofuschnitzel mit Karotten

2 Portionen • 😊 20 Min.

200 g Tofu • 1 EL Crème fraîche • 1 TL geschnittene Küchenkräuter • Meersalz • 200 g Karotten • 1 EL Butter (10 g) • 1/8 l kohlenstoffreiches Mineralwasser • 1 EL Kerbelkraut oder Petersilie

- Tofu in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Crème fraîche, Salz und Küchenkräutern mischen und gut abschmecken.
- Zwei Schnitzel formen und diese in einer beschichteten Pfanne ohne Fett beidseitig kurz anbraten oder bei trockener Hitze im Backofen erwärmen.
- Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter kurz anschwitzen. Mit Mineralwasser nach und nach auffüllen, salzen und etwa 5 Min. weich dünsten. Kerbel waschen, fein schneiden und kurz vor dem Servieren untermischen.
- Karotten auf 2 warmen Tellern anrichten und Tofuschnitzel dazugeben.

Lebensmittelverträglichkeit: L laktosefreie Milchprodukte verwenden, F Gelbe Rüben statt Karotten verwenden, G ist glutenfrei, H ist histaminfrei

Tipp Eine Möglichkeit zur besseren Bindung wäre, zur Hälfte gekochte oder weich gedämpfte Hirse, Reis, Cous-cous oder zerdrückte Kartoffeln unter die Tofumasse zu mischen.

Nährwerte pro Portion › kcal 175 › KH 7 › E 10 › F 9

Mit Mandelcreme

Kartoffeln mit Fenchelgemüse

2 Portionen • 🕒 ca. 50 Min.

2 größere festkochende Kartoffeln • 250 g Fenchelknollen mit Grün • 200 g Karotten • Meersalz • 2 EL Sahne • 2 EL Gemüsebrühe • 2 EL Crème fraîche • 1 EL gehackte Mandeln

- Kartoffeln waschen und im Kocheinsatz etwa 50 Min. weich dämpfen.
- Fenchel reinigen und in grobe Streifen schneiden. Das Fenchelgrün schneiden und aufbewahren. Karotten schälen und in dickere Scheiben schneiden. Beide Gemüse im Kocheinsatz ca. 10 Min. gut weich dämpfen.
- Etwa $\frac{1}{3}$ vom gedämpften Gemüse unter Zugabe von Fenchelgrün, Sahne und Gemüsebrühe im Mixer zu einer dickeren Sauce pürieren, salzen, abschmecken und mit dem restlichen Gemüse mischen.
- Crème fraîche mit wenig Salz und Mandeln verrühren. Die Kartoffeln pellen, in dicke Scheiben schneiden, jeweils auf 2 gewärmten Tellern anrichten und mit dem Gemüse und der Crème fraîche servieren.

Lebensmittelverträglichkeit: L laktosefreie Milchprodukte verwenden, F Mandeln weglassen, Gelbe Rüben statt Karotten verwenden, G ist glutenfrei, H Mandeln weglassen

Tipp Das Gericht kann zusätzlich mit 1 Esslöffel Butter, kalt gepresstem Leinöl, Olivenöl oder Walnussöl aufgewertet werden.

Nährwerte pro Portion › kcal 230 › KH 30 › E 9 › F 7

Mit Kräuterschmand

Kartoffelauflauf

2 Portionen • 🕒 15 Min. + 50 Min. Garzeit + 15 Min. Ofenzeit

400 g mehligte Kartoffeln • 100 g Karotten • 100 g Petersilienwurzeln • je 1 TL Oregano, Minze und Kerbel • 4 EL Schmand • 50 g Mozzarella oder Schafskäse • frisch geriebene Muskatnuss

- Kartoffeln waschen im Kocheinsatz über Dampf ca. 50 Min. weich garen.
- Wurzelgemüse schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls weich dämpfen.
- Die Kräuter grob schneiden und mit 2 EL Schmand verrühren.
- Kartoffeln pellen und dickere Scheiben in eine Schüssel schneiden und salzen. Gemüse, zerkleinerten Käse, Muskat und 2 EL Schmand zugeben, alles gut vermischen und abschmecken.
- Den Auflauf etwa 3–4 cm hoch in eine ausgebutterte Form geben und im Backofen bei 200 °C etwa 15 Min. überbacken, bis er eine goldbraune Farbe hat.
- Den Auflauf herausstechen, auf 2 gewärmten Tellern anrichten und mit dem Kräuterschmand garnieren.

Lebensmittelverträglichkeit: L laktosefreie Milchprodukte verwenden, F Gelbe Rüben statt Karotten verwenden, G ist glutenfrei, H ist histaminfrei

Nährwerte pro Portion › kcal 285 › KH 35 › E 12 › F 6



Mit buntem ZucchiniGemüse

Knusprige Kartoffellaibchen mit Minzesauce

2 Portionen • 🕒 1 Std.

Für die Kartoffellaibchen:

- 400 g mehlig Kartoffeln
- 1 EL Butter (10 g)
- feines Meersalz
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL grob geschnittene Minzeblätter

Für die Minzesauce:

- 120 g Sellerieknolle
- 1 EL Butter (10 g)
- 1 EL Crème fraîche
- feines Meersalz
- 2 EL Minzeblätter
- ¼ l Gemüsebrühe

Für das ZucchiniGemüse:

- 250 g gelbe und grüne Zucchini
- 150 g Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz

● Für die Kartoffellaibchen die Kartoffeln waschen und mit der Schale im Kocheinsatz ca. 50 Min. weich dämpfen.

● Zucchini waschen, putzen, größere der Länge nach halbieren und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen, einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

● Für die Minzesauce Sellerie schälen, klein schneiden, in einem Topf mit Butter anschwitzen, sofort mit Gemüsebrühe auffüllen, salzen und in 10 Min. weich kochen. Mit Crème fraîche und frischer Minze im Mixer zu einer sämigen, grünen Sauce pürieren.

● Gekochte Kartoffeln kurz mit kaltem Wasser spülen, pellen, zerkleinern und mit zerlassener Butter, Salz, Minze und Muskatnuss vermischen.

● Aus der Masse 4 Laibchen (Frikadellen) formen und entweder in einer ausgeölkten, beschichteten Pfanne beidseitig knusprig braun braten oder die Laibchen auf ein Backblech legen und im Backofen bei ca. 200 °C etwa 10 Min. goldbraun backen.

● Zucchinischeiben in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und immer wieder umrühren. Nach ca. 3 Min. Tomatenwürfel untermischen, leicht salzen und 2–3 Min. zugedeckt nachziehen lassen.

● Das Gemüse mittig auf 2 gewärmten Tellern anrichten, je 2 Kartoffellaibchen daraufsetzen und etwas Minzesauce rundum verteilen.

Lebensmittelverträglichkeit: L laktosefreie Milchprodukte verwenden, F mehr Zucchini statt Tomaten verwenden, G ist glutenfrei, H mehr Zucchini statt Tomaten verwenden

Variante Sie können die Masse der Kartoffellaibchen mit geviertelten und in Butter geschwenkten Champignons mischen. Oder Sie belegen die Laibchen mit je einer Tomatenscheibe, Basilikum sowie einer dünnen Mozzarellascheibe und überbacken sie kurz.

Nährwerte pro Portion › kcal 300 › KH 37 › E 7 › F 13

Die Vielfalt an Gemüse und Kartoffeln nutzen

Frisches Gemüse und Kartoffeln bilden die Basis der MAD. Verwenden Sie möglichst nur biologisch angebaute Produkte aus der Region und nach Saison. Wenn das Gemüse reif geerntet, nicht lange transportiert und zwischengelagert wird, enthält es die meisten Vitalstoffe.

Das Gemüse mit reichlich kaltem Wasser rasch und vorsichtig waschen. Rasch, um Auslaugungen der wasserlöslichen Vitalstoffe zu verhindern; vorsichtig, da geknicktes Stangen- oder Blattgemüse viel Saft verliert.

Danach das Gemüse putzen, d. h. die Ansätze und Enden abschneiden, falls erforderlich schälen, dann erst entsprechend dem Rezept zerkleinern. Wegen der zunehmenden Umweltbelastung und der Verwendung von Spritzgiften ist es leider notwendig geworden, konventionell angebautes Wurzelgemüse vor Verwendung gründlich zu schälen! Das Kochwasser von gespritztem Gemüse darf keinesfalls weiterverwendet werden! Geschnittenes Gemüse möglichst gleich verwenden, bei längerem Stehenlassen mit feuchtem Tuch abdecken und kühl stellen. Nicht zu lange an der Luft liegen lassen, denn viele Vitamine sind sauerstoffempfindlich.

Gemüse wertschonend garen

Das wertschonendste Verfahren zum Garen ist Dünsten oder Dämpfen ohne Druck, das heißt entweder Dünsten im eigenen Saft bzw. mit wenig Flüssigkeit, wobei immer wieder aufgegosen wird, sodass am Ende die Flüssigkeit nahezu völlig verdunstet ist. Oder die zweite Methode, das Dämpfen im Kocheinsatz oder im Dampfgarer ohne Druck auf einem Locheinsatz. Das Garen im Drucktopf, wie z. B. im herkömmlichen Kelomat, der keine Biostufe besitzt, oder im Steamer bringt leider die höchsten Wertigkeitsverluste!

Das Kochen von Gemüse sollten Sie möglichst vermeiden, bis auf ein paar Ausnahmen z. B., wenn Sie Brokkoli oder Blumenkohl zubereiten und die Farbe dabei erhalten werden soll. Das Kochwasser kann bei Bio-Brokkoli

oder -Blumenkohl hinterher weiterverwendet werden. Beim Garen im Dampf werden diese Gemüse oft grau. Koch- oder Garzeit möglichst kurz halten, d. h. Gemüse wie z. B. auch Spargel erst in kochendes Wasser legen. Weder zu weich, noch zu bissfest kochen. »Al dente« heißt das Zauberwort.

Gemüse nie längere Zeit warm halten! Das laugt aus und macht wertlos. Besser dämpfen, auskühlen und bei Bedarf wieder aufwärmen! Brokkoli, Spinat und Blumenkohl würden zugedeckt über Wasserdampf alsbald ihre schöne Farbe verlieren, daher bei kurzem Warmhalten nur locker mit Alufolie abdecken.

Übrigens gehört grünes Blattgemüse zu den nahrhaftesten Gemüsesorten, die Sie essen können. Grünes Blattgemüse ist besonders reich an Folsäure, Kalzium, Magnesium und Eisen.

Gemüse ohne Fett zubereitet

Portionsweise kann das gedämpfte Gemüse mit 2 – 3 Esslöffeln Gemüsesauce oder Basensauce cremig abgebunden, d. h. gemischt werden. Eine weitere Möglichkeit wäre, einfach einen Teil vom gedämpftem Gemüse mit etwas Gemüsebrühe dicklich zu pürieren und damit das restliche Gemüse zu vermischen. Das können Sie auch mit Kartoffeln machen oder beides mischen.

Gemüsesorten

Für die MAD besonders geeignete Biogemüse sind:

- Selleriewurzel, Stangensellerie
- Petersilienwurzel
- Karotten, Gelbe Rüben (Karottenart)
- Tomaten
- Kürbis
- Spargel, Schwarzwurzeln, Pastinaken
- Fenchelknolle
- Aubergine, Zucchini,
- Blattspinat, Mangold

Kartoffeln zubereiten

Achten Sie auf gute Kartoffelsorten aus biologischem Anbau. Festkochende stärkearme Kartoffeln sind für Kartoffelsalat und als Beilage besonders geeignet. Sie zeigen eine glatte Scha-



lenhaut. Mehlig-stärkereiche Kartoffeln sind für Basensuppen, Basensaucen, Pellkartoffeln, Kartoffelteig und Püree geeignet. Sie haben eine raue Schalenhaut. Die Kartoffelschale ist der Schutzmantel zur Erhaltung der Nährstoffe und sollte möglichst erst vor dem Verzehr – Pellkartoffel – entfernt werden. Am besten ist das Dämpfen – im Kocheinsatz über Wasserdampf mit Deckel – oder im Loch-einsatz im Dampfgerät ohne Druck. Als Beilage die Kartoffeln waschen, schälen, oder auch nicht, und dämpfen. Als Pellkartoffeln mit der Schale dämpfen oder als Folienkartoffeln einzeln in Alufolie wickeln und auf

dem Gitter im Backofen bei 200 °C etwa 1 Stunde backen. Auch für Kartoffelteige werden die Kartoffeln als Folienkartoffeln im Backofen gebacken, weil dann die Flüssigkeit verdunstet und man weniger Mehl für den Teig benötigt. Ungünstig sind Salzkartoffeln, weil das Salzwasser weggeschüttet wird und die Kartoffeln ausgelaugt sind. Ungünstig sind auch in Fett zubereitete, frittierte oder stark gebratene Kartoffeln, gebackener Kartoffelteig und übliche Kartoffelpuffer. Hat sich bei gelagerten Kartoffeln ein Trieb gebildet, sollte dieser sorgfältig ausgeschnitten werden, da er das Gift Solanin enthält.



Rauch / Mayr

[Die neue Milde Ableitungsdiet nach F.X. Mayr](#)

Die Aufbaukur für Ihren Darm

224 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de