

# Vital- und Yogapraxis

## Constanze Ebert

...weil jeder Mensch einzigartig ist.

Leckerer Begleiter in der Küche und bewährtes Naturheilmittel

## Meerrettich



*Die weiße Meerrettichwurzel entfaltet frisch gerieben ihre beißende und doch reizvolle Schärfe. Die Wurzeln besitzen viel Vitamin C und Mineralstoffe, vor allem Kalium. Nicht nur zum Tafelspitz eine feine Sache..*

### Meerrettich als Immunstark Mittel und natürliches Antibiotikum

Eines von vielen **Natürlichen Antibiotiken**:

Meerrettich frisch gerieben  $\frac{1}{2}$  oder  $\frac{1}{3}$  (je nach Geschmack und Bedarf)  
Honig auffüllen. Dann verrühren und in einem Schraubglas über Nacht stehen lassen.  
Hält sich kühl gestellt bis zu 3 Monate.

Dann sofort einsetzbar,

- Vorsorge und Stärkung Immunsystem täglich = 1 Teelöffel
- Akute Erkältung/Erschöpfung = 3 x tägl. 1 Teelöffel

### und zur Unterstützung der Darmreinigung

Da **Meerrettichmilch** einige Stunden braucht um Wirkung zu zeigen, trinken sie diese vor dem Schlafengehen. Die frisch geschälte Meerrettichwurzel kürzen Sie mit einer feinen Reibe um einen Zentimeter. Rühren Sie dann den geriebenen Meerrettich in einen viertel Liter warme Kokosmilch oder jede andere Nussmilch ein und trinken Sie langsam.

Auch heute wieder ein paar Rezeptideen für Sie um Sie fit und gesund bei bester Laune zu halten.

Constanze Ebert, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein

Telefon (03745) 75 16 31, Mobil: 0151-588 947 69, E-Mail kontakt@vitalpraxis-vogtland.de, [www.vitalpraxis-vogtland.de](http://www.vitalpraxis-vogtland.de)

# Vital- und Yogapraxis

## Constanze Ebert

...weil jeder Mensch einzigartig ist.

---

### Dazu einige Tipps:

Viele Inhaltsstoffe haben eine Wirkung auf das Immunsystem. In einigen Rezepten vereinen sich die zahlreichen Immunstärker. So schmeckt Abwehr besonders gut.

Die Top-Immunstärker

- Nüsse und Samen
- Vitamin C reiches Obst wie Beeren, Sanddorn, Zitrusfrüchte
- Vitamin-Gemüse: alle Kohlsorten, Pilze, Rote Beete
- Omega 3 Fettsäuren-reiche Öle
- Honig
- aktivierende Kräuter und Gewürze wie Ingwer, Chilli, Kardamom, Senf
- Meerrettich (Infos und Rezepte im nächsten Newsletter)

Die Ernährung unterstützt die Gesunderhaltung. Insbesondere Zink das in Nüssen und Samen enthalten ist, fördert die Wundheilung und stärkt das Immunsystem.

---

### Meerrettichsuppe mit Apfelspalten

für 4 Personen

**Zutaten:** SUPPE 2 Schalotten oder Zwiebeln, 3-4 mehligere Kartoffeln, 1 EL Kokosöl oder Butter, 900 ml Gemüsebrühe, 3 EL frisch geriebener Meerrettich, 150 ml Kokosahne oder Kokosmus gelöst, Salz und Pfeffer nach Belieben,

**Zutaten:** EINLAGE 2 säuerliche Äpfel, ½ EL Süße (Dattelpaste, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker..), . ½ Bund Petersilie

**Für die Suppe:** die Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Fett in einem Topf erhitzen und darin Schalotten und Kartoffeln andünsten. Mit der Brühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 20 min garen. Meerrettich und Sahne zur Suppe geben, alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Einlage:** die Äpfel waschen, vierteln und in Spalten schneiden. In einer Pfanne mit der Süße leicht karamellisieren.

Constanze Ebert, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein

Telefon (03745) 75 16 31, Mobil: 0151-588 947 69, E-Mail kontakt@vitalpraxis-vogtland.de, [www.vitalpraxis-vogtland.de](http://www.vitalpraxis-vogtland.de)

# Vital- und Yogapraxis

## Constanze Ebert

...weil jeder Mensch einzigartig ist.

---

Suppe mit den Apfelspalten angerichtet, und gezupfter oder gehackter Petersilie bestreut, servieren und genießen.

Das ist Immunstärke zum Löffeln. Herrlich wärmend nach einem Spaziergang.

### Meerrettichwirsing

(bsp. als Gemüsebett zu Fischgerichten)

**Zutaten:** 1 kleiner Kopf Wirsing, 100 ml Kokossahne, 150 ml Gemüsebrühe, 2 EL frisch geriebenen Meerrettich

Den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Sahne und die Brühe erhitzen den Wirsing und den Meerrettich hineinrühren und etwa 10 min schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

### Meerrettich-Kartoffelpüree

für 4 Personen

Kartoffelpüree wie gewohnt zubereiten. Nur einen Teil der Sahne (bsp. aus Mandelpüree hergestellt) mit 3 EL frisch geriebenen Meerrettich vermischen und zum Schluss dazu geben. Schmeckt herrlich zu gebratenen Pilzen oder Aubergine, sowie allen anderem Kurzgebratenem.

### Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

für 4 Personen

**Zutaten:** 1 kg Rote Bete, Knoblauch nach Belieben – ich nehme Asofa. (siehe Anlage), Thymian, 1 Lorbeerblatt, 1 Liter Gemüsebrühe, 3 EL frisch geriebenen Meerrettich, Öl, Salz und Pfeffer, Sahne aus Kokosmus oder Mandelpüree oder..

Die geschälte frische rote Bete mit den Gewürzen und ca. 200 ml der Gemüsebrühe zugedeckt im Backofen für ca. 1 Std. garen bspw. im Römertopf. Danach das Lorbeerblatt entfernen und mit der restlichen Gemüsebrühe im Mixer mischen. Den frisch geriebenen Meerrettich und die Sahne dazugeben und mit etwas Dill oder anderem frischen Grün (Das Grün vom Staudensellerie ist sehr aromatisch und passt gut!) anrichten und warm servieren.

Das ist Immunstärke zum Löffeln. Herrlich wärmend nach einem Spaziergang.

Constanze Ebert, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein

Telefon (03745) 75 16 31, Mobil: 0151-588 947 69, E-Mail kontakt@vitalpraxis-vogtland.de, www.vitalpraxis-vogtland.de