Meine Hexenküche – Kefir – Kombucha – Cashewkernejoghurt – Schafsmilchjoghurt

In meiner Küche blubbert und gluckst es. Meine Küche lebt Durch die warmen und teilweise heißen Tage sind alle meine Ansätze gut ins Gären gekommen. Meine Ansätze wachsen und gedeihen… ein Paradies für all die nützlichen Bakterien, die unsere Gesundheit bereichern. Das Schöne bei diesen Ansätzen ist, dass sie nicht nur urgesund sind, sondern auch noch sehr lecker sind.
In Medikamenten aus Chemie, heißt es ja so oft: Wirkstoffe bzw. die Medikamente sollen nicht schmecken, sie sollen nur helfen.
Das ist bei den Ansätzen nicht der Fall. All diese Ansätze unterstützen auf unterschiedlichste Weise unseren Magen-Darmtrakt und unser Immunsystem.

Kefirpilz



Die fermentierte Kefirmilch enthält viele wertvolle Inhaltstoffe wie Eisen, Folsäure, Hefepilze, Jod, Kalzium,

Milchsäurebakterien, Niacon, Proteine und Polysaccharide. Sie enthält ausserdem die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, C und D. Durch die Gärung bilden sich geringe Mengen Alkohol zwischen 0,1 bis 06 Vol.-%. Das ist zwar eine sehr geringe Menge, die jedoch für einen trockenen Alkoholiker gefährlich werden können. Daher bitte vorsichtig!

Die Kefirmilch unterstützt unseren Magen-Darmtrakt und unser Immunsystem. Sie unterstützt unsere Leber bei ihren Aufgaben, den Körper zu entgiften. Ausserdem fördert Kefir unsere Gedächnisleistung und hilft gegen Müdigkeit. Sie unterstützt einen gesunden Blutdruck und hilft unserer Haut dabei, nicht so schnell zu altern, man könnte sagen: die Kefirmilch ist ein Anti Aging Mittel, welches von innen hilft und fit, gesund und jung zu halten.

Über den Tag verteilt könnt Ihr von der Kefirmilch 0,5 bis 1 Liter zu Euch nehmen. Ich trinke die Kefirmilch gerne pur, oder ich setze damit mein Müsli an. Wenn ich Brot backe, verwende ich auch gerne 250 – 500 ml Kefirmilch, statt Buttermilch. Ein Smoothie mit Gemüse oder Früchten ist ebenso lecker wie auch ein Salatdressing mit Kefirmilch. Ihr seht also, diese Kefirmilch ist vielseitig einsetzbar.

Kombuchapilz



Der fermentierte Saft des Kombuchapilzes ist voll gestopft mit Bakterienstämmen, Hefepilzen, organischen Säuren, lebenswichtigen Spurenelementen und Mineralstoffen, Vitaminen, Aminosäuren, Enzymen, Gerbstoffen und Fermenten.

Ich finde es unglaublich, wie reichhaltig und vielfältig die Inhaltstoffe in der fermentierten Kombuchaflüsskeit enthalten sind. Die fertige Kombuchaflüssigkeit schmeckt ein wenig säuerlich, umso länger er gärt, umso saurer wird er. Dieses saure Getränk wird im Körper basisch verstoffwechselt. Aufgrund der vielen Inhaltsstoffe könnt Ihr Euch bestimmt selber ausmalen, wie gesund so ein Getränk ist. Bei mir hat dieses Getränk suchtpotenzial.

Diese Kombuchaflüssigkeit könnt Ihr pur trinken. Setzt Ihr der Flüssgkeit, nachdem Ihr diese abgeseiht habt, Obst und Blüten hinzu, dann solltet Ihr diese Flüssigkeit noch ein paar Tage stehen lassen. So habt Ihr immer ein neues und anderes Geschmackserlebnis. Die Flüssigkeit eignet sich sehr gut als Essigersatz und zum Brot backen.

Cashewkernejoghurt



Durch die Zugabe von Joghurtkulturen tut Ihr viel für die Magen- und Darmgesundheit und damit auch für Euer Immunsystem.
Diesen vegane Joghurt stelle ich selber her. Dazu weiche ich 500 Gramm Cashewkerne über Nacht in Wasser ein. Am anderen Tag giesse ich das Wasser bis auf einen kleinen Rest ab und püriere die Cashewkerne mit meinem Personal Blend

Hochleistungsmixer. Dem Püree füge ich dann noch Joghurtkulturen hinzu, mixe dies noch einmal kurz durch und lasse dann das Glas abgedeckt mit einem Glasdeckel (Einkochglas) 1-2 Tage stehen. Dann ist mein Cashewkernejoghurt fertig. Er schmeckt unglaublich sahnig und cremig. Damit richte ich gerne am Morgen mein Müsli an oder ich esse ihn einfach pur. Ihr könnt damit auch ganz prima durch Zugabe von Chiasamen einen Pudding machen, oder Ihr stellt mit diesem Cashewkernejoghurt ein Salatdressing her. Ich habe meinen letzten Käsekuchen damit angereichert. Durch das Backen gehen allerdings viele der gesunden Kulturen in dem Joghurt verloren, aber geschmacklich war der Käsekuchen ein Gedicht.

Schafsmilchjoghurt



Die Schafsmilch, mit ihren vielen für unsere Gesundheit so wertvollen Inhaltsstoffe, stelle ich mir selber her. Dazu nehme ich einen Schafsmilchjoghurt und tue diesen in ein 2 Liter Einkochglas. Dann füge ich einen Liter Vorzugsmilch hin und dann gebe ich noch Joghurtkulturen hinzu, mixe dies noch einmal kurz durch und lasse dann das Glas abgedeckt mit einem Glasdeckel (Einkochglas) 1-2 Tage stehen. Und fertig ist mein Schafs-Kuhmilchjoghurt. Er schmeckt überhaupt nicht mehr nach „Schaf“. Dieser Geschmack stört viele Menschen. Um

aber nicht auf die wertvollen Inhaltsstoffe der Schafsmilch zu verzichten, könnt Ihr diesen Weg gehen. probiert es mal aus und Ihr werdet überrascht sein.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs