

# Die Hippocrates- Ernährung

Köstliche Rohkost ohne Fruchtzucker:  
(Zahn-)gesund & leistungsfähig mit Sprossen, Algen & Co.

Über **130**  
genussvolle  
**REZEPTE**

*Mit ausführlicher Anleitung  
zur Sprossenzucht*

Julia & Benedikt Stamm

## Inhalt

<b><u>Vorwort .....</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>Einführung .....</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>Warum ich so esse .....</u></b>	<b><u>12</u></b>
<b><u>Das Saften.....</u></b>	<b><u>13</u></b>
<b><u>Die Küchenausstattung .....</u></b>	<b><u>14</u></b>
<b><u>Nährstoffe für jeden Morgen .....</u></b>	<b><u>15</u></b>
<i>Grüner Smoothie - Winterversion .....</i>	<i>15</i>
<i>Grüner Smoothie – Sommerversion .....</i>	<i>16</i>
<i>Der jeden-Tag-alles-drin-Frühstücksbrei.....</i>	<i>17</i>
<b><u>Grundrezepte und Bevorratung .....</u></b>	<b><u>20</u></b>
<i>Algen .....</i>	<i>20</i>
<i>Senfpulver .....</i>	<i>22</i>
<i>Milch .....</i>	<i>22</i>
<i>Knoblauch-Kurkuma-Ingwer-Paste .....</i>	<i>23</i>
<i>Eingelegter Knoblauch .....</i>	<i>24</i>
<i>Aktivierte Saatenmischung .....</i>	<i>25</i>
<i>Getrocknete Citrus-Schalen .....</i>	<i>27</i>
<i>Rejuvelac (Brottrunk) .....</i>	<i>27</i>
<i>Nussmuse und Sesammus .....</i>	<i>28</i>
<i>Parmesan .....</i>	<i>29</i>
<b><u>Die Sprossenzucht.....</u></b>	<b><u>30</u></b>
<i>Die Keimgläser .....</i>	<i>30</i>
<i>Die Saatschalen .....</i>	<i>31</i>
<i>Gekeimter geschälter Buchweizen.....</i>	<i>32</i>
<i>Buchweizensprossen .....</i>	<i>33</i>
<i>Sonnenblumensprossen.....</i>	<i>35</i>
<i>Weizengras .....</i>	<i>36</i>
<i>Erbsenspargel .....</i>	<i>37</i>

<i>Alfalfa und Bockshornklee</i> .....	38
<i>Karottensprossen</i> .....	39
<i>Weitere kleine Sprossen</i> .....	39
<b><u>Dips, Saucen und Aufstriche</u></b> .....	<b>42</b>
<i>Bärlauchpesto</i> .....	42
<i>Sellerie-Knoblauch-Dip</i> .....	42
<i>Zwiebeldip</i> .....	43
<i>Asia-Sauce</i> .....	44
<i>Bester Ketchup der Welt – ohne Tomaten!</i> .....	44
<i>Weißer Sauce</i> .....	45
<i>Dillsauce</i> .....	45
<i>Schnelle Avocadosauce</i> .....	46
<i>Avocado-Kräuter-Dip</i> .....	46
<i>Avocado-Paste</i> .....	46
<i>Kräuterbutter</i> .....	47
<i>Frischer Gemüse-Dip</i> .....	47
<i>Paprika-Dip</i> .....	48
<i>Paprika-Dip nach Thai-Art</i> .....	48
<i>Paprika-Aufstrich</i> .....	48
<i>Süß-saurer Aufstrich</i> .....	49
<i>Sauce „Hollandaise“</i> .....	50
<i>Käsesauce</i> .....	51
<i>Mandel-Joghurt</i> .....	51
<i>Kokos-Joghurt</i> .....	52
<i>Knoblauch-Joghurtsauce</i> .....	52
<i>Japan-Sauce</i> .....	53
<i>Käse</i> .....	53
<i>Marmelade</i> .....	55
<i>Himmlischer Carob-Aufstrich (nie wieder Nutella!)</i> .....	56
<b><u>Suppen</u></b> .....	<b>57</b>
<i>Spargelsuppe</i> .....	57
<i>Brokkolisuppe</i> .....	58
<i>Maissuppe</i> .....	58
<b><u>Kräcker und Knabbereien</u></b> .....	<b>59</b>
<i>Die besten Gemüsechips der Welt</i> .....	59

<i>Blumenkohl-Lauch-Crunchies</i> .....	60
<i>Buchweizen-Crunch</i> .....	60
<i>Sesam-Curry-Kekse</i> .....	61
<i>Sesam-Rote-Beete-Kekse</i> .....	62
<i>Rote-Beete-Burger</i> .....	62
<i>Karotten-Burger</i> .....	64
<i>Brokkoli-Taler</i> .....	64
<i>Brot</i> .....	65
<i>Karotten-Leinsamen-Kräcker in vier Varianten</i> .....	68
<i>Anis-Kümmel-Kräcker</i> .....	69
<i>Pizzakräcker Napoli</i> .....	70
<i>DER Pizzaboden</i> .....	70
<i>Pizzakräcker mit Mais</i> .....	72

## **Wraps..... 75**

<i>Süßkartoffel-Pfannkuchen</i> .....	76
<i>Sauerkraut-Wrap</i> .....	76
<i>Spinat-Pfannkuchen</i> .....	77
<i>Karotten-Pfannkuchen</i> .....	78
<i>Curry-Pfannkuchen</i> .....	78
<i>Zimt-Anis-Pfannkuchen</i> .....	78
<i>Rote-Beete-Pfannkuchen</i> .....	78
<i>Rote-Beete-Meerrettich-Pfannkuchen</i> .....	79
<i>Wrap süß-sauer</i> .....	80
<i>Zucchini-Knoblauch-Wrap</i> .....	80
<i>Pizza-Wrap</i> .....	80
<i>Anis-Kümmel-Wrap</i> .....	81
<i>Lauch-Curry-Wrap</i> .....	82
<i>Wrap auf Leinsamen-Basis</i> .....	82

## **Kuchen und andere Süßigkeiten..... 84**

<i>Tortenboden Grundrezept</i> .....	85
<i>Avocado-Zitronentorte</i> .....	85
<i>Carob-Cremetorte</i> .....	86
<i>Karotten-Mohn-Kuchen</i> .....	87
<i>Carob-Physalis-Kuchen</i> .....	89
<i>Mandel-Kokos-Plätzchen</i> .....	91
<i>Florentiner</i> .....	91
<i>Florentiner-Lollis</i> .....	93
<i>Konfekt</i> .....	93
<i>Lebkuchen</i> .....	99

<i>Haselhase mit Karotten</i> .....	100
<i>Wildaprikosen-Marzipan-Schoko-Pralinen</i> .....	101
<i>Brownies</i> .....	102
<i>Beereneis</i> .....	103
<i>Eiscreme in drei Varianten todo</i> .....	103
<i>Eiswaffeln</i> .....	105
<i>Vanillekipferl</i> .....	106
<i>Mohn-Streuselkuchen</i> .....	107
<i>Streusel</i> .....	108
<i>Puddings</i> .....	109
<i>Weißer Schokolade</i> .....	111
<i>Dunkle Schokolade</i> .....	112
<i>Julias Cremeschnitte</i> .....	113
<i>Lottas Kakao</i> .....	115
<i>Beeren-Dessert rot-weiß</i> .....	115
<i>Limonade</i> .....	116

## **Salate..... 118**

<i>Blumenkohl-Risotto</i> .....	118
<i>Süßkartoffelsalat</i> .....	118
<i>Rosenkohlsalat</i> .....	119
<i>Meeres-Kürbissalat</i> .....	119
<i>Rote-Beete-Caprese</i> .....	120
<i>Einfacher Rote-Beete-Salat</i> .....	121
<i>Einfacher Gurkensalat</i> .....	121
<i>Einfacher Karottensalat</i> .....	122
<i>Einfacher Champignonsalat</i> .....	123

## **Hauptgerichte ..... 124**

<i>Gefüllte Paprika</i> .....	124
<i>Spinatquiche</i> .....	125
<i>Süßkartoffelpaghetti mit Käsesauce</i> .....	127
<i>Rote-Beete-Ravioli</i> .....	127
<i>Elsässer Flammkuchen</i> .....	128
<i>Rahmgemüse</i> .....	129
<i>Maki-Sushi</i> .....	130
<i>Chinakohl tasche</i> .....	131
<i>Pommes Frites</i> .....	131

## **Nachwort ..... 133**

*Wie konsequent „hippocratisch“ wollen wir essen? ..... 133*

**Anhang..... 135**

**Über die Autoren ..... 143**

.....

.....

.....

.....

.....

..

## Vorwort

Liebe Freunde, Weiterdenkende, Gesundheitsliebende!

In euren Händen haltet ihr unsere erste Sammlung ausgewählter Rezepte und Tipps für eine rohköstliche, zuckerfreie Ernährung.

Sie ist das Ergebnis intensiver Auseinandersetzung mit dem Thema Rohkost und hat den Anspruch, eine wertvolle praktische Hilfe zu sein unter anderem für

- Rohköstler, die ihren Zuckerkonsum reduzieren wollen,
- Rohkostinteressierte, die sich unangenehme Umwege ersparen möchten, und ...
- ... alle Menschen, die Lust auf reine, **ungeahnte Geschmackserlebnisse** haben, denn...

... die meisten der Rezepte sind eigene Neuentwicklungen. Unsere Kombinationsideen der reinen, lebendigen Aromen sind einfach noch nie dagewesen.

Probiert doch mal den Wrap süß-sauer von S. 81!

**Diese Sammlung beinhaltet praktisch alles, was wir derzeit essen. Sie hat also den Anspruch auf Vollständigkeit.**

Unserer Ansicht nach sind die in diesen Rezepten verwendeten Nahrungsmittel hinreichend für eine jahrzehnte-, wenn nicht jahrhundertelange Ernährung, die uns Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Sensibilität auf hohem Niveau erhält.

**Sprossen, gekeimte Saaten, Gemüse, Wildkräuter, Algen, einige Beeren und andere Superfoods – mehr nicht!**

Wenn ihr Näheres über uns erfahren wollt, besucht unsere Internetseite:

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

Viel Freude, Genuss und Gesundheit beim Ausprobieren und Nach“kochen“ wünschen euch

Julia und Benedikt

## *Einführung*

von Benedikt Stamm

Vor nicht allzu langer Zeit hat sich jeder Mensch ausschließlich roh ernährt, wie jedes wildlebende andere Säugetier es auch heute noch tut.

Diese Tatsache allein ist für mich hinreichend, die Rohkost für die dem Menschen physiologisch angemessenste Ernährungsform zu halten. Meine persönliche Erfahrung des Zugewinns an Energie und Feinfühligkeit hat diese Ansicht nur noch bestätigt.....

.....

.....

.....

.....

.....

..



## Warum ich so esse

von Julia Stamm

Mit der Hippocrates-Ernährung habe ich zum ersten Mal in meinem Leben die Gewissheit, bei *meiner* Ernährungsform angekommen zu sein. Endlich gibt es nichts mehr zu verbessern.

Die zehn Jahre zuvor habe ich mich sicher nicht „falsch“ ernährt: Jeder Schritt, von Bio über Vollwert, vegan und roh, hat Verbesserungen gebracht. Vier Schwangerschaften, vier Spontangeburt, zehn Jahre ununterbrochenes Stillen (zeitweise vier stets gesunde Kinder gleichzeitig), ohne jede Rückbildungsgymnastik, jahreslanges Kindertragen – all das haben Bauch, Rücken und Figur freudig mitgemacht.

Der letzte Schritt, die Hippocrates-Ernährung, hat jedoch nicht nur weitere Fortschritte, sondern eine ganz neue Qualität des Essens gebracht: Erstmals habe ich nach jeder Mahlzeit das Gefühl, *satt* zu sein, nicht *voll*!

Früher meinte ich auch nach dem Essen oft, noch mehr Nahrung zu brauchen, um Fürsorge, Milchmenge und Arbeitskraft im benötigten Maße geben zu können. Entweder war in dem, was meinen Magen gefüllt hatte, nicht alles drin, was ich brauchte, oder ich habe es meinem Körper mit dem Fructose wieder entzogen. Heute beende ich eine Mahlzeit, ohne Völlegefühl, in der ruhigen Gewissheit, für eine ganze Weile versorgt zu sein.

Mit diesem Essen nähre ich mich. Weder dämpfe ich mich wie früher mit gekochter Nahrung, noch putsche ich mich auf wie zuletzt mit dem Fructose.

Meine Nahrung ist rundum positiv und lebendig. Sie verwöhnt mich. Sie ist das Gegenteil von Verzicht. Dazu öffnet sie meinen Geist, beschleunigt mein Erwachen.

Und: Ich genieße mein Essen wie nie zuvor.

In diesem Buch geht es um das „Was“. Das „Wie“ finde ich beim Essen aber mindestens genauso wichtig. Ich habe entdeckt, dass die Hippocrates-Nahrung auch beim Wie hilft. Diese neuen Lebensmittel *schmecken bis zum Ende*. Erstmals ist es keinerlei Überwindung mehr für mich, jeden Bissen bis zur vollständigen Auflösung im Speichel zu zerkauen. Es ist jedes Mal ein Fest.

Mein Schlafbedarf ist gering, meine Verdauung ruhig und kraftvoll. Mein Körper ist stark, muskulös und schlank, leistungsfähig und fruchtbar.

Meine Brüste geben anstandslos jede benötigte Menge Milch.

Paradoxerweise ist nun in meinem Geist, obwohl ich seit Monaten täglich Rezepte kreierte, das Essen ein geringeres Thema.

Danke.

.....

## Hauptgerichte

Jede Mittagsmahlzeit besteht bei uns aus den Grundelementen Sprossen, Gemüse (teilweise in Salatform), Saucen/Dips und Kräckern. Diese lassen sich schon abwechslungsreich variieren; wir spielen aber auch gerne noch mit der Darreichungsform.

### Pommes Frites



Die üblichen Pommes bestehen aus Kartoffeln und Sonnenblumenöl. An diesen Grundzutaten habe ich (Julia) mich orientiert. Das Ergebnis ist in der Optik etwas dunkler, geschmacklich aber unvergleichlich.

Wir, besonders die Kinder, lieben diese Pommes mit Ketchup (siehe S. 45), gerne mit Chili und Curry zu einem Curryketchup verfeinert.

Zutaten (für einen Einschub):

- 500 g Süßkartoffeln, geschält
- 50 g aktivierte Sonnenblumenkerne
- 25 g aktivierter Sesam (wir mögen es gerne etwas herb, ansonsten verwende geschälten Sesam)
- 25 g aktivierte Kürbiskerne
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 EL Kelp

Zubereitung:

1. Pulverisiere alle trockenen Zutaten und entferne das Pulver aus dem Mixbehälter.
2. Nun püriere die Süßkartoffeln.
3. Füge das Pulver wieder hinzu und mixe alles zu einer homogenen Masse.

4. Streiche die Masse sehr gleichmäßig auf einer Dörrfolie aus und drücke mit einer Messerrückseite im Abstand von 1 cm Rillen hinein. Die Streifen (und damit die Pommes) sollten eher dünn werden, damit sie schnell trocknen. Teile die Streifen dann nochmal ca. alle 6 cm quer (je nachdem, wie lang deine Pommes werden sollen).
5. Trockne das Ganze bei 42°C im Dörrgerät. Wende die gerillte Platte, sobald die Oberfläche trocken ist und lass sie ohne Dörrfolie weitertrocknen.
6. Die Anzahl Pommes, die du gleich essen willst, kannst du herunterbrechen, wenn das Innere noch leicht feucht ist (mmmh). Der Rest sollte durchtrocknen.

.....

.....

.....

.....

.....

..