



Leitnervilla
8992 Altaussee
Fischerndorf 62
VeggieHotels
KONSEQUENT VEGETARISCH

Misosuppe als Basendiät

Suppe, mit der man den Körper basisch bekommt. Am besten 3 Mal am Tag essen. Wer nicht basisch ist, überwindet Krankheiten wahrscheinlich nur schwer, wenn überhaupt.

5l Wasser

3 Lorbeerblätter

1EL Nelken

1 Hand voll Koriandersamen

1 geh. EL Kurkuma

30 g Shitake Pilze (getrocknet)

1 Kombualge

Petersilienwurzel

50 g Rettich

1 Stunde zusammen aufkochen, dann 1 Stunde köcheln. Dann ganze 10 Stunden ziehen lassen. D.h. auf Stufe 1 am Herd warm halten. Durch ein Sieb gießen und auspressen. Im Kühlschrank aufbewahren, und immer nur die gewünschte Menge für die Mahlzeiten erwärmen. Shitakepilze aus der Suppe aufheben, mit Öl bedeckt im Kühlschrank aufheben und täglich 3 St in die Suppe geben.

Suppe würzen mit:

2 EL Hatcho-Miso

½ Schnapsglas Saft von geriebenem Ingwer oder aber frisch darüber gerieben, wenn man keine Möglichkeit zum Saften hat.

1 Schachtel Brunnenkresse pro Suppe

Leinöl

Die Zugabe von Kareela Pulver Bittermelone bei bestimmten Indikationen

Gomasio nach Geschmack