

F.X. Mayr für Gourmets

DIE GENUSSVOLLE KÜCHE FÜR EINE INTELLIGENTE DIÄT





	Gesundheit im Zentrum	9
	Die moderne Mayr-Medizin	10

<i>Kapitel 1</i>	BASENBRÜHEN UND TEEVARIATIONEN	14
	Die kleine Notfallapotheke	42
	Die richtige Teezubereitung	27

<i>Kapitel 2</i>	BROT UND GEBÄCK	30
	Milch und Milchersatz	41
	Kleine Esskultur	45

<i>Kapitel 3</i>	EIWEISSZULAGEN	46
------------------	-----------------------	----

<i>Kapitel 4</i>	BASISCHE UND KLARE SUPPEN	56
	Kräuter	70
	Gewürze	77

<i>Kapitel 5</i>	FISCH UND FLEISCH	80
	Basensaucen	110

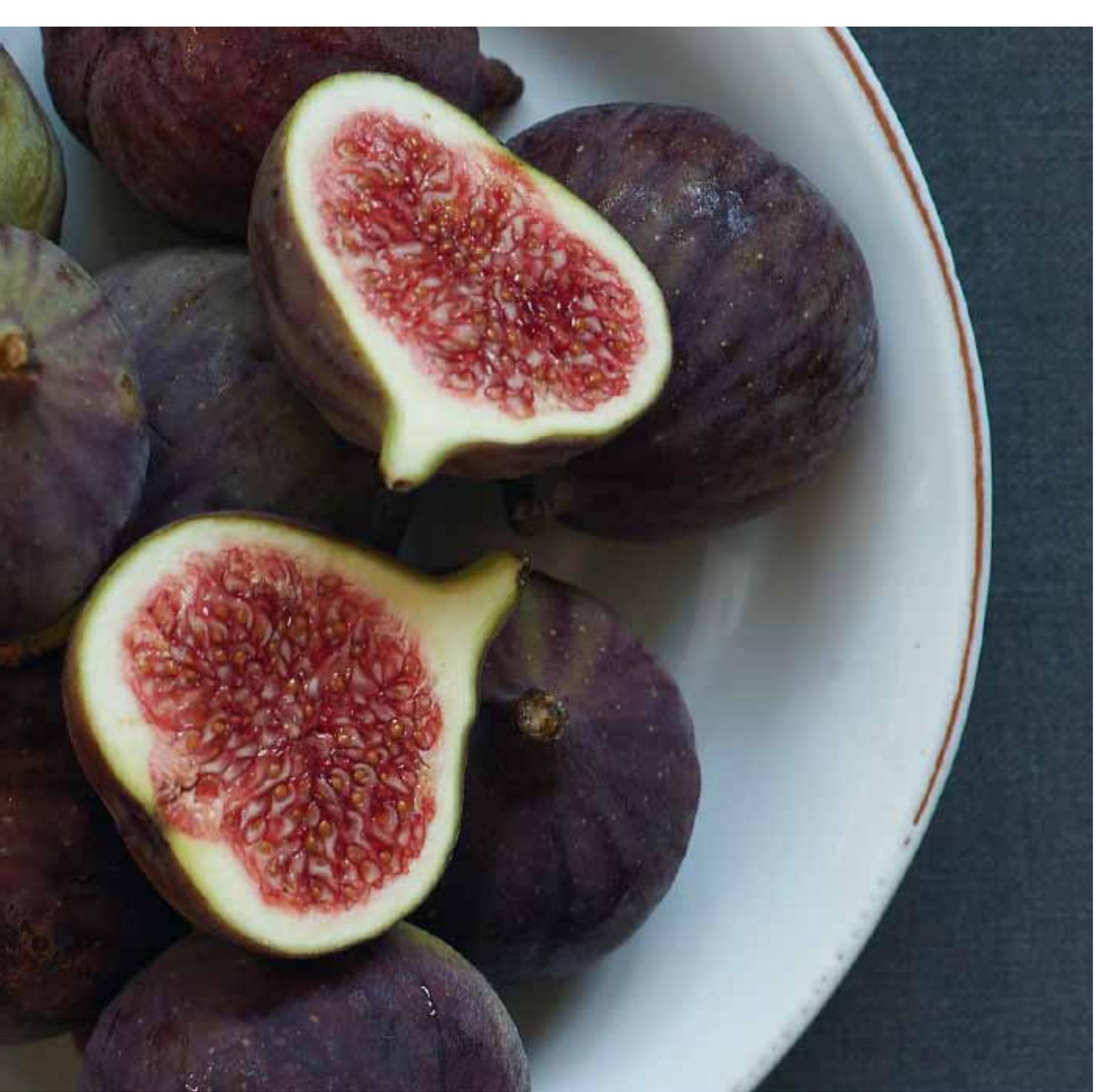
<i>Kapitel 6</i>	GESUNDES GEMÜSE	118
	Salate	134
	Gute Öle	140

<i>Kapitel 7</i>	HAUPTSACHE BEILAGE	142
------------------	---------------------------	-----

<i>Kapitel 8</i>	SÜSSES LEBEN	156
------------------	---------------------	-----

	Was ist gesund?	172
	Interview mit Dr. Martin Winkler	174
	Die Ernährungsstufen	176







GESUNDHEIT IM ZENTRUM

DIE KLASSISCHE MILCH- UND SEMMELDIÄT NACH F.X. MAYR IST OUT, DAS INTELLIGENTE GOURMETFASTEN IST IN. DIESES KOCHBUCH ZEIGT VIELE WEGE AUF, WIE MAN BEI DER ERNÄHRUNG INDIVIDUELL AUF SEINE GESUNDHEIT ACHTEN KANN UND TROTZDEM **GENUSSREICH DURCHS LEBEN GEHT.**

MARKUS SORG, DER JUNGE KÜCHENCHEF DES PARKHOTEL IGLS, VERBINDET DAS WISSEN DER MODERNEN MAYR-MEDIZIN MIT DER TECHNIK DER HAUTE CUISINE. SEINE HIER VORGESTELLTEN REZEPTE SIND TEIL EINES MEHRSTUFIGEN ERNÄHRUNGSPLANS ZUR REGENERATION DER VERDAUUNG.

DAS BUCH ZEIGT JEDOCH KEINE KOMPLIZIERTEN MENÜABLÄUFE, SONDERN VIELMEHR GENUSSVOLLE **BASISGERICHTE UND VARIATIONEN, DIE IM ALLTAG PROBLEMLOS NACHGEKOCHT WERDEN KÖNNEN. DAMIT LEISTET ES EINEN BEITRAG ZU EINEM MODERNEN LEBENSSTIL, DER AUF SCHÄDLICHES VERZICHTET ZUGUNSTEN EINER GESUNDEN KÜCHE MIT ESPRIT UND GESCHMACK.**

DIE MODERNE MAYR-MEDIZIN

IST DER DARM GESUND, IST DER MENSCH GESUND. 9 DINGE, DIE SIE ÜBER DIE MODERNE MAYR-MEDIZIN WISSEN SOLLTEN.

1. WER WAR F. X. MAYR?

Franz Xaver Mayr (1875–1965) war ein Mediziner, vor allem aber ein guter Beobachter. Er sah, dass viele Patienten unter **Verdauungsproblemen** litten. Besonders fielen ihm die verschiedenen Bauchformen seiner Patienten auf, weswegen er ihnen eine längere Schon- und Säuberungskur des Darms verordnete. Zum einen nahmen nach der Kur die Bäuche der Patienten eine – für Mayr – gesunde Form an, und die Haut verschönerte sich. Zum anderen verbesserte sich der Allgemeinzustand der Patienten. Leiden, die mit dem Darm gar nichts zu tun hatten, verschwanden – etwa Kopfschmerzen, Herz- und Lungenbeschwerden, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen.

2. WAS HAT F. X. MAYR DARAUS GESCHLOSSEN?

Innere Säuberung, Entgiftung und Heilung des Körpers über den Darm sind ein perfektes Heilmittel. Mayr sah den Darm mit seiner unglaublichen Oberfläche von

400 Quadratmetern (so groß wie ein Tennisplatz) als »Wurzel des Körpers« an, die den Menschen versorgt. Wird der Darm mit zu vielen schädlichen Stoffen und zu viel Nahrung in falscher Zusammensetzung belastet, kann er nicht richtig funktionieren: Der Körper beginnt, Schadstoffe (Stoffwechsel-Abfallprodukte) einzulagern, der Körper »verschlackt« und läuft »unrund« – wie ein Automotor, der nicht regelmäßig zum Service kommt. Diese Verschlackung und Übersäuerung steht am Anfang vieler »Zuvielisationskrankheiten« wie Diabetes, Herz- und Kreislaufkrankheiten, Gicht, Rheuma, Organinfarkte bis hin zu Krebs.

Mayr entwickelte ein strenges **Heilfasten** (Stichwort Milch-Semmel-Diät). Das Ziel: den Darm nachhaltig zu reinigen, zu sanieren und den Verdauungsapparat zu stärken. Ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund. Mayr ging dabei aber nach sehr rigiden Regeln vor. Nullfasten stand auf der Tagesordnung, Bewegung stand für ihn nicht im Vordergrund.

3. WAS MACHT DIE MODERNE MAYR-MEDIZIN IM PARKHOTEL IGLS ANDERS?

Die moderne Mayr-Medizin basiert auf dem Wissen von F. X. Mayr (Schonung, Säuberung und Schulung) und wird durch die weiteren Grundsätze »Substitution, Sport und Selbstfindung« erweitert.

— **Schonung** Heilfasten oder eine angepasste Diät helfen dem gesamten Verdauungstrakt bei der Entgiftung und Regeneration.

— **Säuberung** Tägliche Bittersalzanwendungen reinigen den Darm von innen. Das Trinken von viel Wasser und Kräutertees unterstützt diese Säuberung.

— **Schulung** Richtiges Kau- und Essverhalten wird wieder erlernt, eine Anleitung zur gesunden Ernährung im Alltag steht im Vordergrund.

— **Substitution** Wichtige Basen, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die dem Körper während der Therapie fehlen, werden falls nötig zugeführt.

— **Sport** Wer sich bewegt, der lebt. Tägliche Bewegungsprogramme steigern die Fitness und den Therapieerfolg.

— **Selbstfindung** Heilfasten heißt auch, seelischen Ballast loszuwerden. Gespräche mit Ärzten und Psychologen verleihen der Therapie Aspekte der Selbstfindung.

4. MUSS ICH BEI DER MODERNEN MAYR-CUISINE TAGELANG HUNGERN?

Nein, die moderne Mayr-Cuisine ist keine Nulldiät. Sie ist eine Form der **Lebensstiländerung** – eine angenehme Anleitung zum gesunden Leben. Neben der Darm-

sanierung geht es um sanften Verzicht durch Fastenperioden. 800 bis 1000 Kalorien pro Tag sind im Sinn der Gourmet-Diät gestattet. Das ist die ideale Form zu reduzieren. Damit kann man gut leben, weil das Essen zwar schonend, trotzdem aber abwechslungsreich, gut gewürzt und schmackhaft ist. Denn Nulldiäten sind nicht gesund: Der Körper stellt auf einen Hunger-Stoffwechsel um, der sehr belastend auf den Organismus wirkt. Dabei geht Muskelmasse verloren, und man nimmt daher anschließend noch leichter wieder zu.

5. DIE MODERNE MAYR-MEDIZIN IST ALSOPERFEKT, UM GEWICHT ZU VERLIEREN?

Ja und nein. Der Gewichtsverlust ist ein **Nebeneffekt** der Therapie, nicht der Hauptzweck. Vorrangiges Ziel ist es, den Darm zu sanieren und neue Ernährungsgewohnheiten zu erlernen. Die Kilos purzeln von selber.

6. WIE WIRD IN DER MODERNEN MAYR-CUISINE GEKOCHT?

Gourmet-Fasten unterstützt die Reinigung von innen. Die Rede ist hier von leichten, diätgerechten Gerichten, die köstlich schmecken – **basenbetont** sowie gekocht aus biologischen und regionalen Lebensmitteln. Frische Kräuter und Gewürze ersetzen dabei ein Übermaß an Kochsalz. Die schonenden Zubereitungsarten wie das Dampfgaren erhalten die Vitalstoffe im Essen. Viel Wasser, Kräutertees und Gemüsebrühen unterstützen die Reinigung von innen. Konserven, Trocken- und Fertiggerichte und industriell gefertigte Nahrungsmittel sollten am besten ganz vermieden werden. Moderne Mayr-Cuisine heißt, intelligent mit dem Thema Essen und Kochen umzugehen.

GOURMETFASTEN – EIN KLEINER VERZICHT AUF ZU VIEL GENUSS STEIGERT DIE GESUNDHEIT WIE AUCH DAS KÖRPERLICHE UND SEELISCHE WOHLBEFINDEN.

7. MUSS ICH AUF MEINE LEIB-GERICHTE VERZICHTEN?

In der modernen Mayr-Cuisine gilt der Grundsatz: Die Dosis macht das Gift. In der Therapiephase sollte man sich an die ärztlichen Anweisungen halten. Zu Hause steht nicht unbedingt das Verzichten im Vordergrund, sondern das **»intelligente Essen«**. Alkoholfasten sowie eine Fett- und Kalorienreduktion von 30 bis maximal 50 Prozent wirken sich enorm positiv auf die Gesundheit aus. Abendfasten – das Dinner-Cancelling – heißt die Wunderwaffe. Sie gilt als die gesündeste Form des Fastens. Isst man einmal pro Woche nach 18 Uhr nichts mehr, führt das zu einer enormen Entlastung des Stoffwechsels, des Magens und des Herz-Kreislauf-Systems. In der langen Ruhephase der Nacht hat der Darm dann Zeit, Fett zu verbrennen.

8. WELCHES SIND DIE WICHTIGSTEN REGELN BEIM ESSEN NACH DER MODERNEN MAYR-CUISINE?

Gesund und natürlich kochen, langsam essen, gut kauen und einspeicheln, den Sättigungsreflex wieder berücksichtigen, 4 bis 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten – das ist mehr als die halbe Miete.

9. WIE GROSS SOLLEN DIE TÄGLICHEN PORTIONEN IN DER MODERNEN MAYR-CUISINE SEIN?

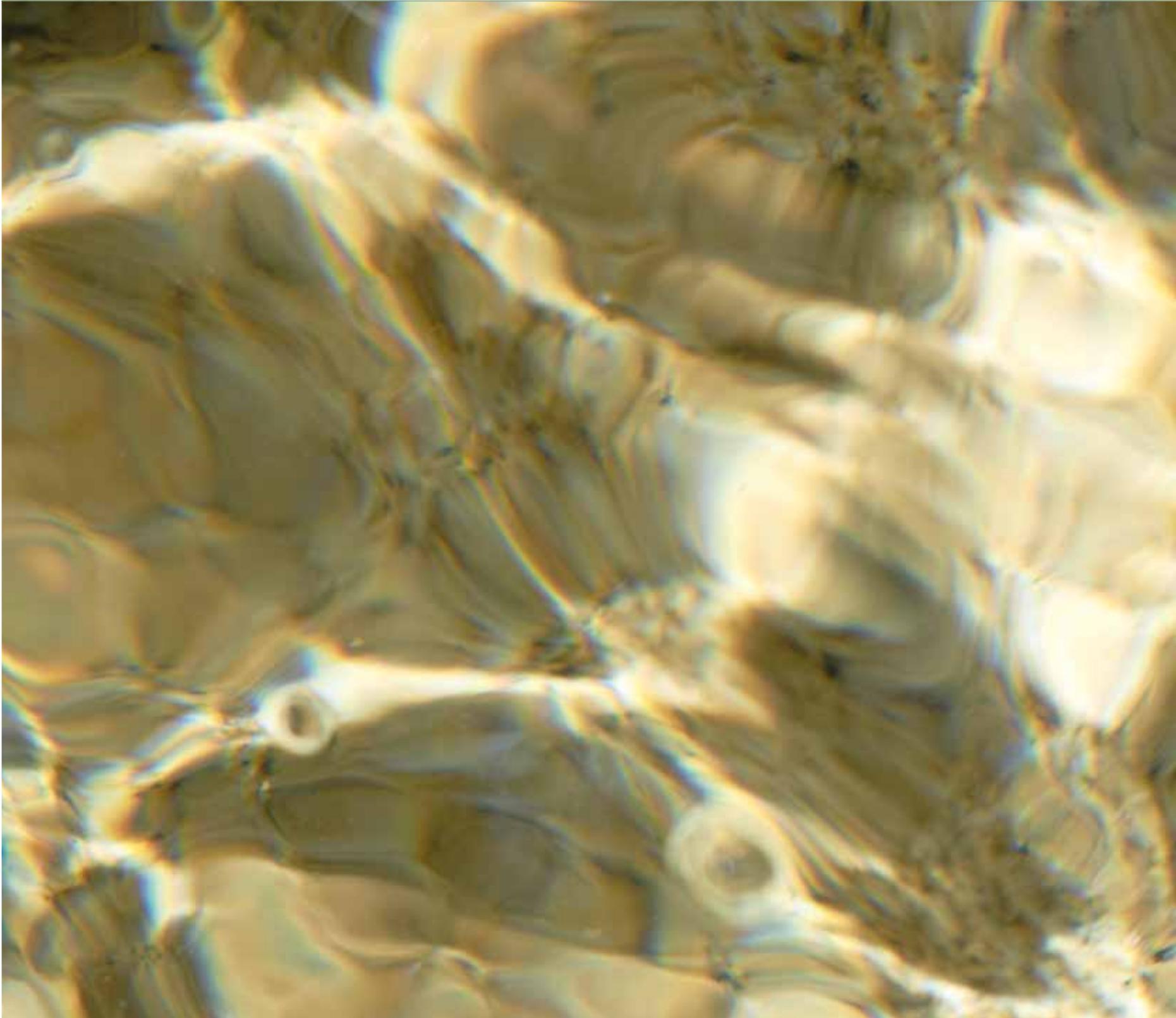
Fleisch ca. 90 bis 120 g
Fisch ca. 120 bis 150 g
Beilagen 60 bis 80 g
Gemüse 180 g
Suppe 200 ml
Brot ca. 60 g
Salat ca. 90 g

BITTERSALZ IST
EINE WICHTIGE HILFE, UM DEN
DARM ZU KURIEREN. IST DER
DARM GESUND, IST DER MENSCH
GESUND. WÄHREND DER KUR
TRINKT MAN MORGENS EIN GLAS
BITTERSALZ, ES DURCHRIESELT
DEN VERDAUUNGSTRAKT UND
REINIGT IHN.



Kapitel 1

BASENBRÜHEN UND TEEVARIAATIONEN





*ist Wasser
Leben*



**OHNE NAHRUNG KANN DER MENSCH MEHRERE WOCHEN ÜBERLEBEN – OHNE WASSER HINGEGEN NUR WENIGE TAGE. WASSER IST ALSO NEBEN SAUERSTOFF DAS LEBENSELIXIER
NUMMER EINS.**

Der Körper braucht Wasser als Transportmittel, Kühlmittel, Lösungsmittel und Baustoff. Im Laufe eines Tages verlieren wir etwa 2½ Liter Flüssigkeit. Einen Großteil davon scheiden wir über die Blase aus, etwa 200 ml über den Darm und den Rest über Lunge und Haut. Hat man sich zur modernen Mayr-Therapie entschlossen, benötigt der Körper in dieser Zeit mindestens 3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Diese Menge ist nötig, um die **AUSSCHWEMMUNG** der Schlackenstoffe zu unterstützen. Dazu wird täglich früh morgens Bittersalz eingenommen: Es durchrieselt den Verdauungstrakt und reinigt ihn. Je mehr man trinkt, desto besser funktioniert dieser Prozess. Positiver Nebeneffekt: Das viele Trinken verhindert das Auftreten von Hungergefühl. Am besten geeignet sind stille Mineralwässer oder Quellwasser sowie dünn gebrühte Kräutertees.

Eine halbe Stunde vor und nach den Mahlzeiten sollte man jedoch am besten nichts mehr trinken. Sonst würde die Flüssigkeit die Verdauungssäfte verdünnen. Die Verwertung der **NÄHRSTOFFE** in Magen und Darm würde dabei reduziert. Während des Essens ist es günstiger, die Nahrung ausschließlich über den Speichel zu verflüssigen.

DIE BASENBRÜHE. SIE ENTSÄUERT, SIE HILFT BEIM ENTSCHLACKEN – UND SIE IST IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES DIE BASIS FÜR VIELE REZEPTE IN DIESEM KOCHBUCH.

DAS GRUNDREZEPT

— Zutaten für 3 Liter

400 g Karotten oder Beta-Sweet-Karotten

200 g Pastinaken oder Petersilienwurzel

200 g Fenchelknollen mit dem Grün

150 g Knollensellerie

100 g Stangensellerie

100 g Lauch

50 g Kohlrabiblätter

2 Scheiben Bio-Zitronen
oder Bio-Limetten

3½ l kaltes Wasser

GEWÜRZE

10 g Ursalz oder Fleur de Sel

2 Lorbeerblätter

wenig schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–4 Wacholderbeeren

2 TL Koriandersamen

1 EL Ingwer, geschält und klein geschnitten

½ Stange Zitronengras, in feine Scheiben geschnitten
frische Kräuter nach Wahl

Das Wurzelgemüse mit einer Bürste unter fließendem Wasser gründlich reinigen, unsaubere Stellen entfernen. Bio-Gemüse nicht schälen. Klein schneiden. Die trockenen Gewürze in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei ständiger Bewegung rösten, bis die Gewürze »aufbrechen« und ein leichter Aromarauch aufsteigt. Vorsicht, nicht anbrennen lassen. Danach im Mörser zerstoßen. So entfalten die Gewürze ihr volles Aroma.

Kaltes Wasser, Gemüse und Gewürze in einen Kochtopf geben und aufkochen. Nach 1½ Stunden leichtem Köcheln die frischen Kräuter dazugeben und noch etwa 30 Minuten ziehen lassen. Die benötigte Menge Brühe durch ein Haarsieb seihen und als Gemüsebrühe bzw. Basengetränk trinken.

Die restliche Brühe auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Immer nur so viel abfüllen, wie gerade benötigt wird. Wer mag, kann das Gemüse ein zweites Mal mit Wasser aufsetzen und es erst nach der zweiten Verwertung entsorgen.

TIPP von Markus Sorg

— Am besten nur frisches Gemüse verwenden.

— Die Beta-Sweet-Karotte ist eine neuere Kreuzung aus der schwarzen Ur-Möhre und der heute verbreiteten orangefarbenen Karotte. Sie ist außen violett und innen orange und im Geschmack etwas süßlicher.

— Die Suppe nicht einfrieren. Die Vitamine laugen aus, und der Geschmack geht verloren.

— Jeweils 2 bis 3 Portionen in kleine verschließbare Glasbehälter geben. So bleibt die Suppe 3 bis 4 Tage im Kühlschrank haltbar.



Artischocken-Kräuterfond



ARTISCHOCKEN- KRÄUTERFOND

2–3 große Artischocken à 250 g
oder 6 kleine Artischocken
etwas Olivenöl zum Braten
1 TL Fleur de Sel
5 ganze schwarze Pfefferkörner
8–10 Korianderkörner
jeweils 1 Zweig Thymian,
Bohnenkraut und Rosmarin
Basenbrühe (siehe Seite 18) je nach Größe des
Weckglases (im Bild etwa 1,2 l)
60 ml Arganöl

Die Artischocken putzen (siehe Anleitung Seite 130). Mit den Gewürzen und Kräutern in etwas Olivenöl goldbraun anrösten und alle Zutaten in das vorgesehene Weckglas geben. Mit der Basenbrühe bis zum oberen Rand auffüllen. Das Arganöl dazugeben.

Das Glas verschließen, in einen passenden Topf stellen und mit Wasser auffüllen, bis zwei Drittel des Glases im Wasser stehen. Zum Kochen bringen und die Artischocken in der Brühe etwa 45 Minuten ganz weich köcheln lassen. Die Artischocken mit dem Fond in einem Suppenteller servieren.

HÜHNER- CURRY-FOND

— Für 4 Personen
1 Apfel
1 Birne
1 Fenchelknolle
2 Karotten
10 Körner roter Pfeffer und 1 Rispe Langpfeffer
3 Kapseln Kardamom
1 TL Korianderkörner
2 Stangen Zitronengras
1 TL Kurkuma, gemahlen
Ursalz nach Belieben
etwas Olivenöl zum Braten
1 EL Ahornsirup
¼ l Weißwein
1½ l Basenbrühe (siehe Seite 18) oder Wasser
1 ganzes Suppenhuhn
40 ml Leinöl

Obst und Gemüse waschen, klein schneiden und mit den Gewürzen im Olivenöl bei niedriger Hitze glasig anschwitzen. Nun mit Ahornsirup leicht karamellisieren, mit dem Weißwein ablöschen und den Topf halbvoll mit Brühe (wenn vorhanden) oder mit Wasser auffüllen. Das Suppenhuhn waschen, in den Fond geben und darin etwa 45 Minuten langsam auskochen.

TIPP von Markus Sorg

— Wichtig ist bei diesem Gericht, dass man beim Auskochen des Suppenhuhns das Fett immer wieder abschöpft; es wird zuletzt durch hochwertiges Leinöl ersetzt.

— Dieser Fond wirkt sich entzündungshemmend auf den Organismus aus. Sehr gut bei Erkältungen.

DIE KLEINE NOTFALLAPOTHEKE

SANFTES HINEINGLEITEN INS FASTEN STATT STRENGER BEGINN – DAS IST DAS MOTTO DER MODERNEN MAYR-MEDIZIN. TROTZDEM HAT DER KÖRPER MANCHMAL MIT DER UMSTELLUNG ZU KÄMPFEN. WAS ALSO TUN, WENN DIE **KURKRISE ANKLOPFT?**

WAS PASSIERT BEI DER KURKRISE? Der Körper scheidet enorme Mengen an Schadstoffen über Darm, Lunge, Niere und Haut aus. Dieser Anstieg von gelösten Schadstoffen führt kurzfristig zu Selbstvergiftungserscheinungen.

Das kann zu Kopf- und Gliederschmerzen, Benommenheit, Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit, Schwäche und Nervosität führen. Die Krisen kommen plötzlich, vergehen aber nach einigen Stunden wieder.

BASENPULVER. Ist während der Kur unerlässlich. Es enthält ein Mineralstoffgemisch, das es dem Organismus erleichtert, Basen zu bilden.

Während der Kur nimmt man zu wenig Basen zu sich. Wichtig ist dabei ein hoher Gehalt an Natrium-Bicarbonat im Basenpulver.

TRINKEN HILFT IMMER. Viel trinken ist die beste Unterstützung des Körpers bei der Ausleitung der Schadstoffe und die beste Methode, um mit der Kurkrise fertig zu werden.

Viel Bewegung an der frischen Luft hilft ebenfalls, der Kurkrise ein Schnäppchen zu schlagen. Halten die Beschwerden allerdings lange an, ist ein Besuch beim Arzt unbedingt anzuraten.

BADEN HILFT. Ein entspanntes Vollbad am Vormittag oder Abend hilft dem Körper beim Ausscheiden der Giftstoffe. Kleine Kräuterkunde: Kamillenbäder fördern die Durchblutung, Schlüsselblumen helfen bei der Entschlackung durch die Haut.

Baldrian (Baldriantropfen) beruhigt die Nerven und wirkt gut gegen Blähungen. Lavendel stärkt den Kreislauf, und Johanniskraut hilft bei Kopfschmerzen.



len
pfen

ftropf

datum:







DIE RICHTIGE TEEZUBEREITUNG

DIE BESTE WIRKUNG ENTFALTEN KURZ GEBRÜHTE »BLONDE« TEES. ZUR ZUBEREITUNG: NEHMEN SIE FÜR 1 LITER TEE SO VIELE TEEKRÄUTER, WIE SIE MIT DREI FINGERN FASSEN KÖNNEN, MIT HEISSEM WASSER ÜBERGIESSEN. LASSEN SIE ANSCHLIESSEND DEN TEE NICHT LÄNGER ALS 2 MINUTEN ZIEHEN. DAVON SOLLTE MAN AM TAG ETWA 3 LITER TRINKEN – GANZ OHNE ZUCKER UND KONSERVIERUNGSTOFFE.

BRENNESSELKRAUTTEE. Wirkt blutbildend, regt den Stoffwechsel an, senkt den Blutdruck, ist schleimlösend, wassertreibend und cholesterinsenkend.

EISENKRAUTTEE. Der Tee kräftigt, hilft Fieber zu senken und wirkt wundheilend. Eisenkraut hilft der Leber bei der Selbstreinigung.

FENCHELTEE. Die Wirkung von Fenchel bekommen Babys oft zu spüren: Fenchel ist verdauungsfördernd, wirkt beruhigend und krampflösend.

GÄNSEFINGERKRAUT. Wirkt sehr mild, entspannend und krampflösend. Beruhigt den verstimmtten Magen und löst Blähungen.

HOLUNDERBLÜTENTEE. Ein Allround-Talent: Wirkt schweißtreibend, anregend, leicht abführend, hustenlindernd, schleimlösend und stimuliert das Immunsystem.

JOHANNISKRAUTTEE. Hemmt Entzündungen, stärkt die Nerven und lindert Schmerzen. Ein Stimmungsaufheller, daher gut bei Depressionen und Schlafstörungen.

KAMILLENTÉE. Der Klassiker unter den Kräutern: Wirkt antibakteriell, beruhigend, krampflösend und entzündungshemmend. Lindert auch Schmerzen.

KÄSEPAPPEL-MALVENBLATT-TEE. Entgiftet den Körper, hemmt Entzündungen, wirkt reizmildernd und wundheilend. Schützt die Schleimhäute.

LINDENBLÜTENTEE. Reizmildernd, schweißtreibend. Lindert Husten und beruhigt. Löst Krämpfe, ist harntreibend und fördert den Schlaf.

LÖWENZAHNBLÄTTERTEE. Eine Wohltat für die Galle. Fördert den Gallenfluss, stärkt die Leber und ist stoffwechsellanregend. Wirkt antirheumatisch.

MELISSENBLÄTTERTEE. Regt die Leber an, stärkt den Magen und die Nerven, löst Krämpfe und wirkt beruhigend. Fördert auch den guten Schlaf.

PFEFFERMINZTEE. Die Wunderwaffe der Natur: Regt Galle und Leber an, wirkt kühlend, verdauungsfördernd und desinfizierend, stärkt die Nerven und löst Krämpfe.

ROTBUSCHTEE. Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, wirkt antibakteriell, beruhigend und vor allem entschlackend.

SCHAFGARBENTEE. Hemmt Entzündungen (gut bei gynäkologischen Problemen), krampflösend und harntreibend. Entgiftet und fördert die Verdauung.

WEIDENRÖSCHENTEE. Hilft bei Prostata- und Blasenleiden. Wirkt wassertreibend und auch entzündungshemmend.

ZINNKRAUTTEE. Baut das Bindegewebe auf, kräftigt, hilft bei der Regeneration, wirkt wassertreibend und schleimlösend. Entschlackt den Körper.

Wichtig zu **WISSEN**

— Bei einer Mayr-Kur sind saure Früchtetees und schwarze Tees nicht geeignet. Sie wirken auf den Organismus säurebildend. Schwarzer Tee enthält außerdem Koffein, das dem Körper Wasser entzieht und leicht stopfend wirkt.

— Grüner Tee in kleinen Mengen tut dem Körper gut. Teesorten mit Konservierungsstoffen, Farbstoffen und künstlichen Aromen passen ebenfalls nicht zur modernen Mayr-Cuisine.

— Allergiker sollten Kamille und Ringelblume meiden, da sie Allergien auslösen können.



Kapitel 2

BROT UND GEBÄCK



Dinkel-Bauernbrot



der Duft
aller
Drüfte



IN DER MAYR-MEDIZIN SPIELT DAS BROT, BESSER GESAGT DAS BRÖTCHEN, EINE ENTSCHIEDENDE ROLLE. ES HILFT DABEI, DAS KAUFEN WIEDER ZU ERLERNEN UND DAS SÄTTIGUNGSGEFÜHL ZU ERKENNEN.

F. X. Mayr verordnete seinen Patienten eine strenge Diät mit Milch und Semmeln. In der modernen Mayr-Medizin ist die Semmel dem **VOLLWERT-DINKEL-BRÖTCHEN** gewichen. Als Alternative stehen auch Knäckebrote und Kurfladenbrote zur Verfügung. Wichtig dabei ist, dass die Brote frei von Hefe sind. Die Funktion des Brötchens hat sich indes nicht geändert. Es hilft, das lange Kauen und ausreichende Einspeicheln wieder zu erlernen. Man sollte nur kleine Bissen vom Brötchen abbeißen und rund 30-mal pro Bissen kauen. Danach einen Teelöffel Milch oder Tee in den Mund nehmen, alles vermischen und erst dann schlucken.

Wichtig ist, nur so lange zu essen, bis ein erstes **SÄTTIGUNGSGEFÜHL** auftritt. Danach das Essen sofort beenden. Die Menge an Brötchen ist zweitrangig. Ziel ist es, das erste Sättigungsgefühl zu spüren und dann nicht weiterzuessen.

Schwarzbrot, Vollkornbrot oder Mischbrot eignen sich nicht für die Therapie. Sie würden den Verdauungstrakt zu stark in Anspruch nehmen, und der Darm würde nicht ausreichend geschont.

Im Kasten

MAISBROT MIT SCHAFSKÄSE UND BOHNENKRAUT

400 g feiner Maisgrieß

¼ l Mineralwasser

40 ml Sonnenblumenöl

1 Handvoll Sonnenblumenkerne

150 g Schafsjoghurt

1 EL Bohnenkraut, getrocknet

1 Prise Ursalz

150 g mehliges Kartoffeln, gekocht

Schafskäse-Stücke nach Wunsch

2 Eiweiß

Maisgrieß, Mineralwasser, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne und Schafsjoghurt sowie das Bohnenkraut und Ursalz gut vermengen. Die gekochten Kartoffeln hineinpressen und nach Wunsch noch Schafskäse dazugeben. Den Teig kurz ruhen lassen, dann die Eiweiße einkneten und den Teig in eine beschichtete Kastenform füllen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten backen.





Buchweizenbrötchen mit Kürbiskernen und Rosmarin

BUCHWEIZEN- BRÖTCHEN MIT KÜRBISKERNEN UND ROSMARIN

500 g Buchweizenmehl
½ l Mineralwasser
40 ml Olivenöl
1 Handvoll Kürbiskerne, geröstet
Ursalz
Rosmarin, geschnitten

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Etwa 10 Minuten ruhen lassen. Danach aus dem Teig 50 g schwere Brötchen formen (ein Eisportionierer eignet sich perfekt für die richtige Menge Teig pro Brötchen) und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen.

Bild Seite 30

DINKEL- BAUERNBROT

300 g Dinkelgrieß
150 g Dinkelkorn, gekocht
1 TL Backpulver
Ursalz und Zucker
Fenchelsamen, gemahlen
30 g Sauerteigextrakt
¼ l Quellwasser
⅓ l Weißwein
150 g mehliges Kartoffeln, gekocht
Weizenmehl zum Bestäuben

Bei diesem Rezept ist es wichtig, dass zuerst alle trockenen Komponenten (also Grieß, Dinkelkorn, Backpulver, Salz und Zucker, Fenchelsamen und Sauerteigextrakt) gut miteinander vermengt werden. Danach gleichmäßig das Wasser, den Wein und die gepresste Kartoffel dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten.

Den Teig etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach mit etwas Mehl bestäuben, 2 gleich große Brotlaibe formen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 35 bis 40 Minuten backen.







MILCH UND MILCHERSATZ

VIELE MENSCHEN REAGIEREN AUF MILCH MIT UNVERTRÄGLICHKEITEN. DIE MODERNE MAYR-MEDIZIN HAT HIER ABHILFE GESCHAFFEN UND SCHLÄGT ZAHLREICHE ALTERNATIVEN ZUR MILCH VOR.

MALZKAFFEE MIT MILCH. Kaffee sollte beim Heilfasten vermieden werden. Malzkaffee dagegen ist zulässig, er wirkt basenbildend im Körper.

Malzkaffee ist die gesunde Alternative zu Kaffee und kann in der modernen Mayr-Medizin auch zusammen mit einem Sojadrink eingenommen werden.

ACIDOPHILUS-SAUERMILCH. Der Fettgehalt sollte bei 3,6 Prozent liegen. Rechtsdrehende Sauermilch kann vom Körper besser als linksdrehende abgebaut werden.

Sauermilchprodukte sind besonders leicht verdaulich. Bei der Herstellung von Sauermilchprodukten zerlegen Mikroorganismen das Eiweiß in kleinere Bestandteile, wodurch es für den Körper leichter zu verdauen ist.

JOGHURT (0,1 Prozent Fett), Schafsmilchjoghurt (5,5 Prozent Fett). Beide Joghurtarten sind gute Alternativen zur Milch und besonders gut geeignet, um das Mayr-Brötchen ordentlich einzuspeicheln und aufzuweichen.

Schafsmilch kräftigt das Immunsystem. Ein samtiger Geschmack (vollmundig, mit leichtem Mandelaroma) und gute Verdaulichkeit zeichnen sie aus. Positiv: der hohe Gehalt an Vitaminen (A, B₂) und Mineralstoffen.

SOJADRINK NEUTRAL (1 Prozent Fett) oder Sojadrink mit Mandeln. Sieht aus wie Milch, ist aber keine. Die Milch der asiatischen Küche.

Sojadrinks werden aus Sojabohnen und Wasser hergestellt. Sie lassen sich in der Küche wie Milch verwenden, sind reich an Eiweiß und enthalten wertvolle Pflanzenstoffe.

LEICHTMILCH (1,5 Prozent Fett), laktosefreie Milch (1,5 Prozent Fett). Leichtmilch hat weniger Fett und daher auch weniger Kalorien als Vollmilch. Oft ist Leichtmilch auch mit Calcium, Ballaststoffen und Folsäure angereichert.

Laktosefreie Milch dagegen wird für Menschen produziert, die eine Laktoseunverträglichkeit haben – also den in der Milch enthaltenen Zucker nur schwer verstoffwechseln können.

VIELE MENSCHEN HABEN ES BEREITS FÜR SICH ENTDECKT: SIE NEHMEN EIN WARMES FRÜHSTÜCK EIN. DENN DAS IST DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT AM TAG. DAMIT BLEIBEN MAGEN UND MILZ, DIE VON 7 BIS 11 UHR IHRE HOCHPHASE HABEN, »GESCHMIERT« UND »ÜBERHITZEN« NICHT. EIN WARMER BREI AM MORGEN VERTREIBT DAHER WIRKLICH KUMMER UND SORGEN.

SO EINFACH GEHT'S

— Für 1 Portion

200 ml Wasser und/oder Milch

jeweils 2–3 EL Dinkel, Gofio, Hirse und Hafer,
in feiner Mahlung

Ahornsirup

Zimt

Das Mehl in das kalte Wasser-Milch-Gemisch geben und mit einem Schneebesen im Topf gut verrühren. Das ist wichtig: Ist das Wasser warm, würde die Stärke des Mehls sofort verklumpen, und es würden Mehlknödel im Wasser entstehen, die nur schwer wieder zu lösen sind. Den Topf langsam erhitzen und immer wieder mit dem Schneebesen verrühren. So lange rühren, bis die Masse ganz leicht eindickt und fester wird.

Der Brei sollte in 1 bis 2 Minuten fertig gekocht sein. Bei mehreren Portionen den Brei entsprechend länger kochen.

TIPP von Markus Sorg

— Zum Verfeinern. Der fertige Brei kann mit einem Schuss Zimt und Ahornsirup oder Honig verfeinert werden.

Früchte und Beeren passen sehr gut als Garnitur.

— Würzige Variante. Einige Blätter Stevia klein schneiden, in den Brei rühren und mit einem Schuss Olivenöl verfeinern.

— Der Gofio Brei lässt sich auch gut salzen und pfeffern.

— Als Milchersatz lässt sich auch Sojamilch, Reismilch etc. gut einsetzen.





KLEINE ESSKULTUR

ES KOMMT NICHT NUR DARAUF AN, WAS SIE ESSEN, SONDERN AUCH WIE SIE ESSEN: EINE KLEINE ANLEITUNG FÜR DEN GESUNDEN GENUSS!

Kontrollieren Sie, ob **jeder Bissen zu Brei** gekaut und ausreichend mit Speichel versetzt ist, bevor Sie schlucken. Je kleiner das Essen gekaut ist, desto dankbarer ist der gesamte Verdauungsapparat. Störungen im Darm werden so vermieden.

Nehmen Sie sich genug **Zeit für Ihre Mahlzeit**. 30 Minuten braucht man schon, um ein Essen richtig genießen zu können.

Achten Sie genau darauf, wann sich ein **Sättigungsgefühl** einstellt, und essen Sie keinen Bissen darüber hinaus. Der Trick dabei: Die Meldung »Ich bin satt« braucht vom Magen zum Gehirn etwa 10 Minuten. Wenn Sie also zu schnell essen, trifft die Meldung zu spät im Gehirn ein.

Überprüfen Sie Ihre tägliche Trinkmenge. **2 Liter Wasser** oder Kräutertee sollten es schon sein, außerdem dämpft diese Flüssigkeitsmenge das Hungergefühl. Wenn es bis zu 3 Liter sind, fühlt sich der Körper sehr wohl. Mehr als 3 Liter zu trinken macht wenig Sinn, weil der Körper so viel Flüssigkeit in so kurzer Zeit nicht speichern kann.

Halten Sie **Abstände zwischen den Mahlzeiten**. 4 Stunden von einer zur anderen Mahlzeit sind ein guter Richtwert.

Essen Sie **nicht zu viel**. Wenn Sie in einer Schonphase sind, sollten 1000 Kalorien am Tag reichen. Je nach körperlicher Tätigkeit gibt es natürlich Variationen nach oben und unten.

Das Abendessen sollte **leicht verdaulich** sowie arm an Kohlenhydraten sein und möglichst nicht nach 19 Uhr stattfinden. Ein Verdauungsspaziergang am Abend wäre natürlich optimal.

Genießen Sie den **Eigengeschmack** der einzelnen Lebensmittel. Würzen Sie nicht zu stark, sondern essen sie weitgehend naturbelassen.

Denken Sie an Ihr **Bewegungsprogramm**. Das bringt den Stoffwechsel in Schwung, verbraucht Kalorien und fördert den Muskelaufbau. Der positive Nebeneffekt: Muskelzellen verbrennen mehr Kalorien als Fettzellen.

Gehen Sie **nicht zu spät ins Bett**. Und planen Sie für jeden Tag eine kleine Freude ein!

Kapitel 3

EIWEISSZULAGEN



Limetten-Forellen-Aufstrich

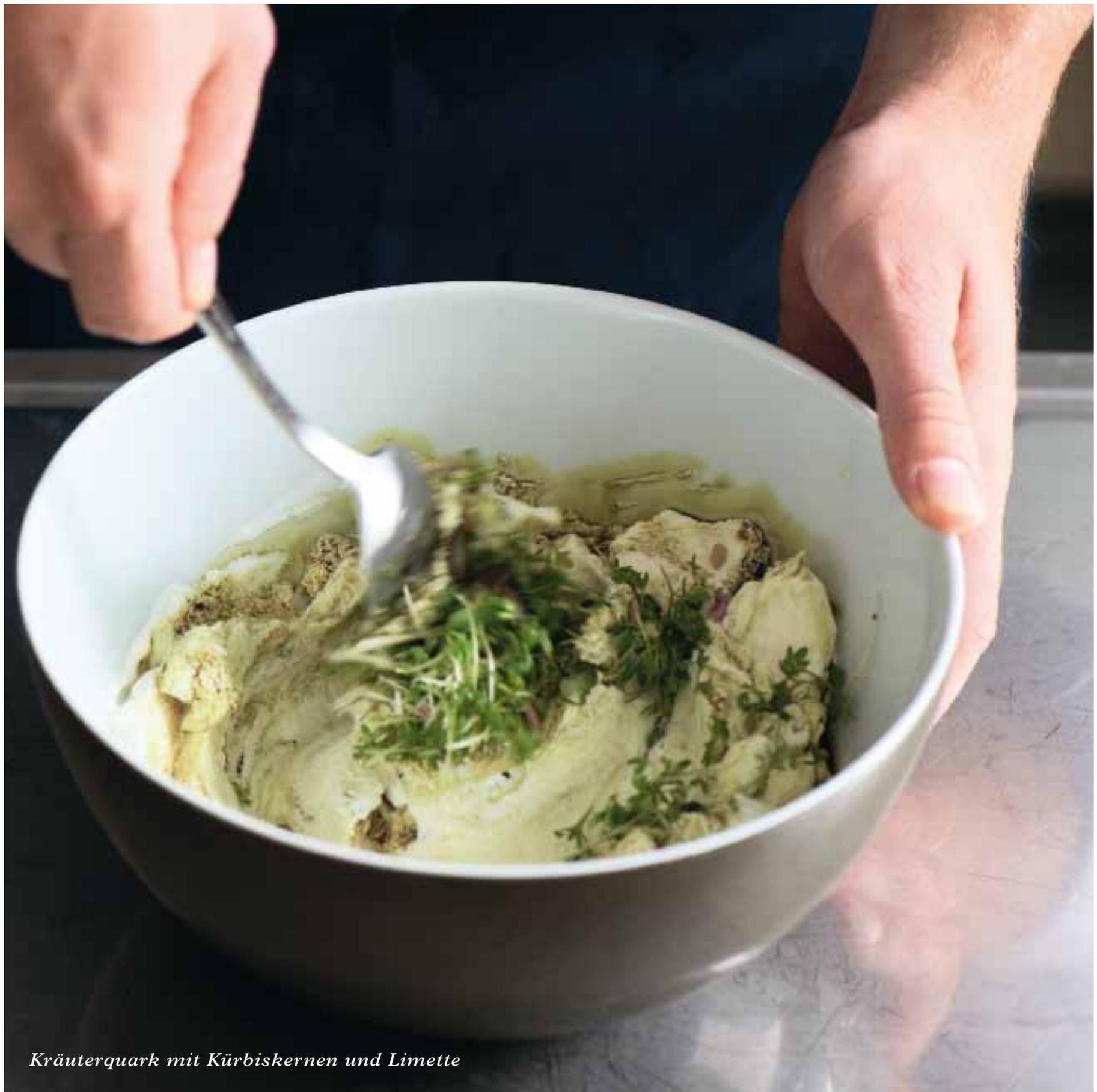
*gut
geschmiert!*

DIE NULLDIÄT MIT AUSSCHLIESSLICH MILCH UND SEMMEL IST OUT. DIE GESUNDE VARIANTE HEISST INTELLIGENTES FASTEN. HIER VERHINDERN KLEINE EIWEISSZULAGEN, DASS DER KÖRPER MUSKELMASSE ABBAUT.

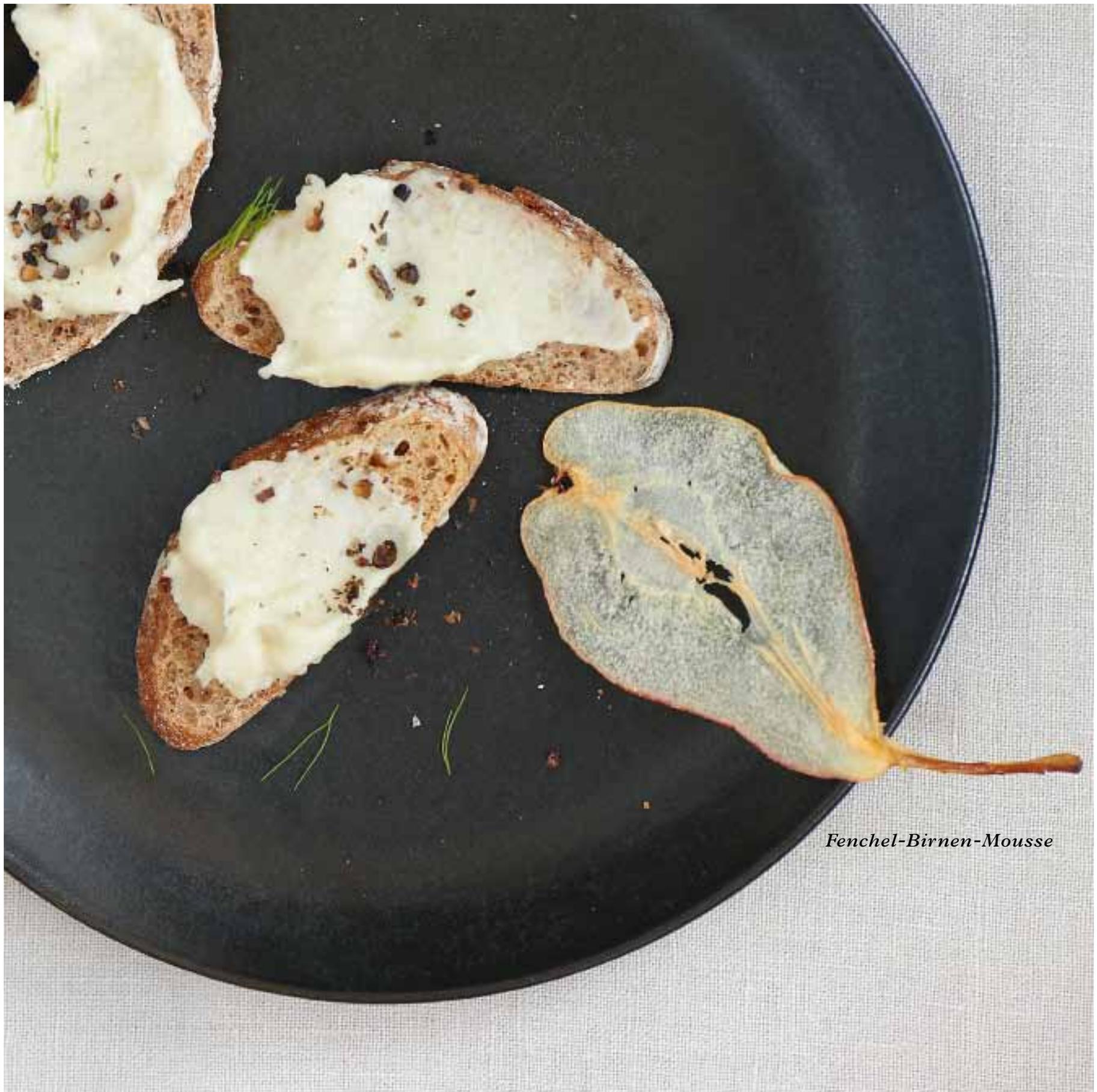
Die moderne Mayr-Medizin in Igls serviert schon längst nicht mehr nur Bittersalz, Milch und Semmel zur **SCHONUNG** des Körpers, sondern setzt auf zusätzliche natürliche Produkte, die ergänzt oder substituiert werden. Das ist ein kleiner Schritt für die Medizin, aber ein großer Schritt für jeden Kurgast.

Eine der größten Neuerungen in der modernen Mayr-Medizin ist die Zugabe von Eiweiß gleich zu Beginn der Kur. Damit wird verhindert, dass der Körper Muskelmasse abbaut und sich selbst schwächt. Sehr gut eignen sich **AUFSTRICHE** auf Quarkbasis (maximal 10 Prozent Fett). Weichkäse mit maximal 25 Prozent Fett, Mozzarella oder Tofukäse sind gute Alternativen zu den Aufstrichen.

Auch die **EIWEISSZULAGEN** müssen gründlich gekaut und eingespeichelt werden. Hilfreich dabei ist die Semmel, die zu allen Mahlzeiten dazugehört. Als Regel gilt: dreimal 30 Gramm am Tag. Nach einer Woche Schonung kann auf 50 Gramm pro Mahlzeit erhöht werden. Frischer Schafs- und Ziegenkäse, Kalbschinken, Rindersaftschinken, Putenschinken und geräucherte Forelle wandern dann ebenfalls auf die tägliche Speisekarte.



Kräuterquark mit Kürbiskernen und Limette



Fenchel-Birnen-Mousse

Frische Schafscreme mit Johannisbeeren



Bild Seite 50

FENCHEL-BIRNEN- MOUSSE

— Für 250 g Aufstrich

250 g Fenchel

1 Birne

2 EL Sojasahne/Sahne

40 g mehliges Kartoffeln

1 TL Ahornsirup

2 EL Olivenöl

1 Msp. Anis, gemahlen

1 Prise Salz

gemahlener schwarzer Pfeffer

Saft von einer ½ Zitrone

Den Fenchel waschen, das Fenchelgrün abschneiden und aufbewahren. Den Fenchel in kleine Würfel schneiden. Danach im Dampfgarer oder Bambuskorb weichdämpfen und auskühlen lassen.

Währenddessen die Birne waschen und kleine hauchdünne Scheiben aus der Birne schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Die reife Birne erst ganz am Ende in den Mixer geben.

Mit Pfeffer aus der Mühle und einigen Birnenscheiben sowie dem Fenchelgrün garnieren und frisch servieren.

Bild Seite 51

FRISCHE SCHAFSCREME MIT JOHANNISBEEREN

— Für 250 g Aufstrich

250 g Schafsfrischkäse

20 ml Olivenöl

Salz

reife Johannisbeeren

Den Schafsfrischkäse anrichten, mit Olivenöl beträufeln, salzen und mit den reifen Johannisbeeren garnieren. Dazu schmeckt Knäckebrot am besten.

TIPP von Markus Sorg

— Der Schafsfrischkäse schmeckt auch hervorragend mit marinierten Weintrauben und Walnüssen. Dafür die Trauben waschen, halbieren und ganz leicht im Saft einer Limette schwenken. Die Walnüsse anrösten und über den Frischkäse geben. Statt der Nüsse eignen sich auch Sonnenblumen- oder Kürbiskerne hervorragend als Garnitur.

Bild Seite 46

LIMETTEN- FORELLEN- AUFSTRICH

— Für 250 g Aufstrich
2 Räucherforellenfilets
Saft von einer Limette
3–4 Safranfäden
2 EL Sojasahne/Sahne
1 EL Leinöl
Saft von ½ Zitrone

Die Filets der Räucherforelle enthäuten und mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine, im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feinen homogenen Masse mixen.

TIPP von Markus Sorg

— Aufstriche lassen sich am besten luftdicht verpackt in Plastikboxen im Kühlschrank frisch halten. Unbedingt in kleinen Portionen aufbewahren.

Bild Seite 49

KRÄUTERQUARK MIT KÜRBISKERNEN UND LIMETTE

100 g reife Avocado
400 g Magerquark
Saft von 1 Limette
Salz und Pfeffer aus der Mühle
geriebene Muskatnuss
Petersilie, Bohnenkraut und Oregano,
klein geschnitten
40 ml Kürbiskernöl
1 Handvoll Kürbiskerne geröstet

Die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. In einen Mixer geben, vorpürieren und mit dem Quark cremig rühren. Mit Limettensaft, Gewürzen und Kräutern kräftig abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Kürbiskernöl marmoriert unter die Quarkcreme heben und mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Vitaminreich

KAROTTEN- ORANGEN- AUFSTRICH MIT LEINÖL

— Für 250 g Aufstrich

500 g Bio-Karotten

Saft und Schale von 1 Bio-Orange

Salz und Pfeffer aus der Mühle

geriebene Muskatnuss

1 Msp. Kurkumapulver

1 Msp. Currypulver

2 EL Leinöl

etwa 1 Handvoll Karottengrün, wenn vorhanden,
oder frisch geschnittene Petersilie

Die Karotten waschen und schälen. Klein würfeln und im Dampfgarer oder Dampfaufsatz bei 90 Grad etwa 25 Minuten weich dämpfen. Auskühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten würzen und mit dem Stabmixer sämig fein pürieren.

FRISCHE AVOCADO- KRÄUTER-CREME

— Für 250 g Aufstrich

3 Avocados

geriebene Muskatnuss

1 Prise Salz

Saft von 2 Limetten (um die Farbe der Avocados
zu erhalten)

Kräuter nach Wahl

frische Kresse zum Garnieren

Die Avocados halbieren, die beiden Hälften in entgegengesetzte Richtung abdrehen, entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, in einen Mixer geben und vorpürieren.

Die Muskatnuss darüberreiben, mit Salz abschmecken. Den Limettensaft dazugeben, die Kräuter beifügen und mitmixen. Mit frischer Kresse garniert servieren.



Kapitel 4

BASISCHE UND KLARE SUPPEN



Gold für
den Magen



EIN WESENTLICHES ELEMENT DES RICHTIGEN HEILFASTENS IST DIE MONOTONIE. DAMIT IST ABER KEINESWEGS LANGEWEILE BEIM ESSEN GEMEINT. DIE TÄGLICHE KÖSTLICHE PORTION GESUNDE SUPPE ETWA GIBT WÄRME UND KRAFT.

Je gleichförmiger die **NAHRUNGS-AUFNAHME** ist, desto größer ist die Schonung für den Verdauungstrakt. Man fühlt sich rasch besser, ist früher satt und am Ende nimmt man auch schneller ab. Tägliche kleine Portionen Suppe, zur selben Zeit genossen, gehören zum Ritual des gesunden Heilfastens. Zum einen geben sie Kraft und Wärme, zum anderen Flüssigkeit, die der Körper in der Schonungs- und Heilphase dringend in größeren Mengen benötigt. Die Verdauung beginnt nicht erst im Magen, sondern bereits im Mund. Die Suppe ist in der modernen Mayr-Medizin ein guter Helfer, um das richtige Essen wieder zu erlernen.

Am besten nimmt man sich einen Teelöffel und isst die Suppe in kleinen Mengen, langsam, mit Bedacht und Genuss. Wichtig ist es, auch die Suppe zu kauen, lange im Mund zu lassen und einzuspeicheln. Der positive Nebeneffekt: Im Verlauf des Heilfastens verbessert sich der **GESCHMACKSSINN** enorm. Des Weiteren empfindet nur ein langsamer Esser den natürlichen Sättigungsreflex und weiß, wann er satt ist. Das schont nicht nur den Magen und Darm, sondern den ganzen Körper.

Helle Basensuppe mit Varianten Gelb und Grün



HELLE BASENSUPPE

— Für 4 Personen

100 g Fenchel

100 g Sellerie

80 g Pastinaken

Salz und Pfeffer

geriebene Muskatnuss

20 ml Pernod

700 ml Basenbrühe (siehe Seite 18)

Saft von 1 Zitrone

Olivenöl zum Verfeinern

100 ml Sojasahne

Das Gemüse schälen, klein schneiden und in einer Kasserolle glasig anschwitzen (nicht bräunen, nur leicht anbraten). Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Pernod ablöschen, bis der Alkoholzucker verkocht ist und leicht karamellisiert. Mit der Brühe aufgießen und das Gemüse bei niedriger Hitze weich köcheln. Den Zitronensaft und das Olivenöl beimengen und mit dem Stabmixer oder Pürierstab zu einer sämigen (homogenen) Basensuppe verarbeiten. Vor dem Servieren mit der Sahne nochmals luftig aufschlagen.

VARIANTE GELB

— 2 Messerspitzen Kurkuma, 15 Fäden Safran und geriebene Orangenschale kurz vor dem Mixen beimengen.

VARIANTE GRÜN

— Kräuter nach Belieben kurz vor dem Mixen beimengen.

GESCHMORTE CHICORÉESUPPE

— Für 4 Personen

300 g Chicorée

100 g gekochte Kartoffeln

5 g Butter und 5 g Olivenöl zum Braten

Salz und Pfeffer aus der Mühle

½ TL Kümmel

Majoran

1 EL Honig

20 ml Himbeeressig

600 ml Brühe

50 ml Sahne oder Sojasahne

Chicorée und Kartoffeln klein schneiden und im Butter-Öl-Gemisch leicht braun anbraten. Mit den Gewürzen abschmecken, mit dem Honig glasieren, danach mit dem Himbeeressig ablöschen und der Brühe aufgießen. Weich köcheln und mit dem Mixer oder Pürierstab in eine sämige Form bringen. Kurz vor Schluss die Sahne einrühren.

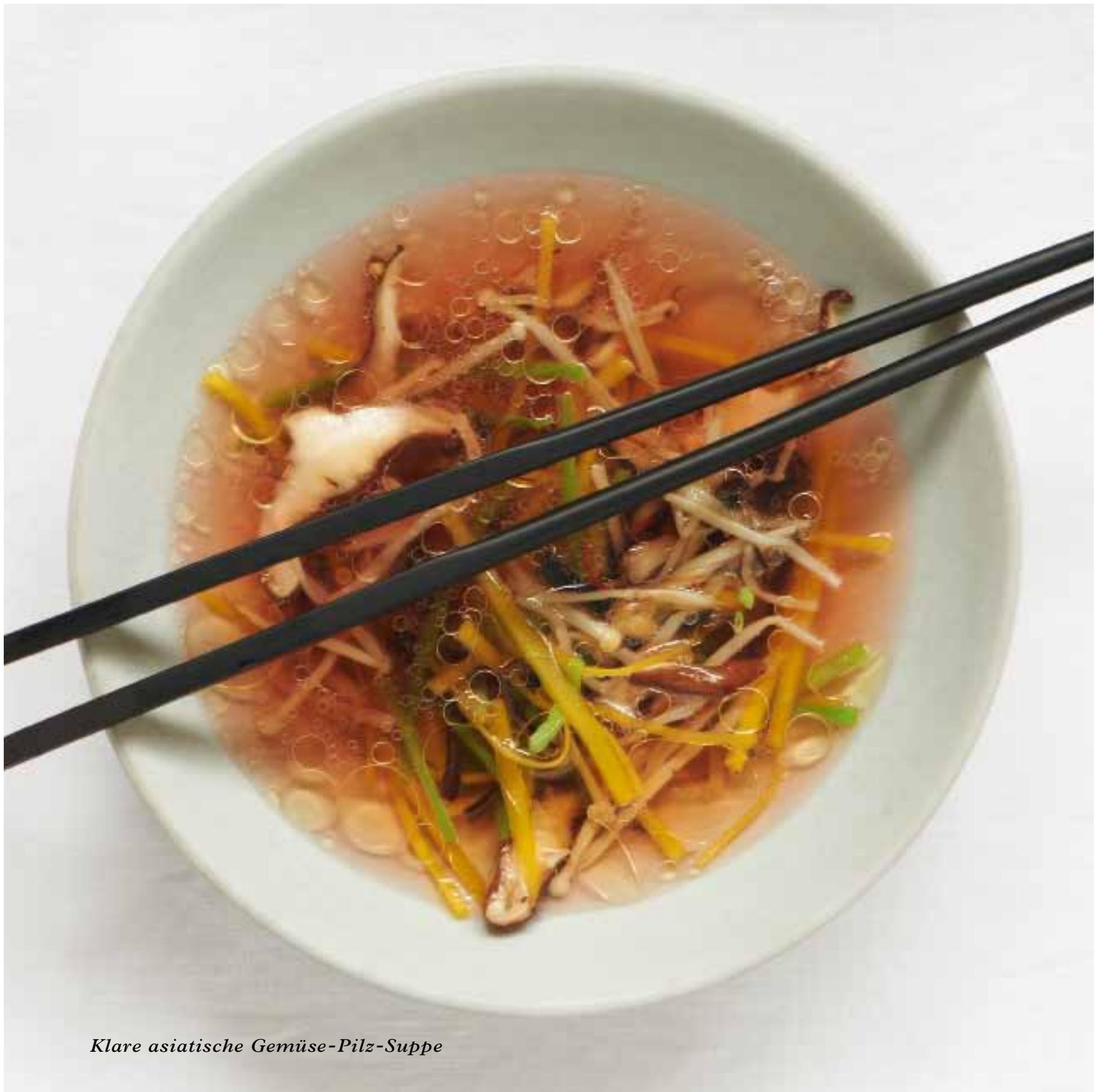
TIPP von Markus Sorg

— Dieses Gericht ist eine willkommene Alternative zu den erdigen Gemüsesuppen!





Gazpacho mit Olivenöl



Klare asiatische Gemüse-Pilz-Suppe



Petersilienschaumsuppe

Bild Seite 62/63

GAZPACHO MIT OLIVENÖL

— Für 4 Personen

100 g rote oder gelbe Paprika

100 g Salatgurke

100 g Wassermelone

Salz und Olivenöl

2–3 Spritzer Tabasco

20 ml Himbeeressig

1 EL Ahornsirup

200 ml Tomatensaft

100 ml Prosecco

300 ml Mineralwasser oder Brühe

Basilikum oder Petersilie

Paprika putzen und klein schneiden. Salatgurke schälen und klein schneiden. Wassermelone ohne Schale klein schneiden. Paprika, Salatgurke und Wassermelone salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Dann mit Tabasco, Himbeeressig und Ahornsirup gut marinieren und 2 bis 3 Minuten darin ziehen lassen, damit sich alle Bestandteile des Gazpacho gut miteinander vermengen. Die Gemüsemischung mit Tomatensaft, Prosecco, Mineralwasser oder Brühe in einen Mixer geben und fein pürieren. Kalt stellen und vor dem Servieren mit frischen Kräutern und Olivenöl verfeinern.

Bild Seite 65

PETERSILIEN- SCHAUMSUPPE

— Für 4 Personen

250 g Petersilienwurzel

80 g Kartoffeln

800 ml Basenbrühe (siehe Seite 18)

Salz und Pfeffer

geriebene Muskatnuss

100 ml Sojasahne

20 ml Olivenöl

25 g Petersilie, fein gehackt

Die Petersilienwurzel und die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Ganz ohne Anbraten in der Brühe mit den Gewürzen weich kochen. Nach etwa 10 Minuten die Sojasahne, das Olivenöl und die Petersilie begeben und luftig/homogen aufmischen.

Ein Spritzer Zitronensaft gibt dieser Suppe noch den letzten Pfiff!

Bild Seite 64

KLARE ASIATISCHE GEMÜSE- PILZ-SUPPE

— Für 4 Personen

FÜR DIE SUPPE

800 ml Basenbrühe (siehe Seite 18)

1 TL Rote-Bete-Pulver (erhältlich in der Apotheke)

oder eine halbe Beta-Sweet-Karotte

3 dünne Scheiben Ingwer, geschnitten

1 Stängel Zitronengras, gepresst

Salz und Langpfeffer, eine ½ Rispe gemörsert

FÜR DIE EINLAGE

50 g Erbsenschoten

50 g gelbe Rüben

50 g Enoki-Pilze

50 g Shiitake-Pilze

Pflanzenöl zum Braten

1 EL Ahornsirup

Saft von 1 Limette

1 EL Sojasauce oder Salz aus der Mühle

1 EL Arganöl zum Verfeinern

Salz

einige frische Blätter Koriander, Basilikum

oder Petersilie

Für die Suppe alle Zutaten vermengen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen kann man sich um die Einlage kümmern: Dabei das Gemüse in gleich lange und dünne Streifen schneiden, die Gemüsestreifen in einer beschichteten Pfanne im Pflanzenöl scharf anbraten (unter mehrmaligem Schwenken anrösten, damit das Gemüse nicht anbrennt). Mit Ahornsirup glasieren und mit dem Limettensaft, der Sojasauce und dem Arganöl abschmecken.

Die vorgefertigte Brühe (Bouillon) durch ein Sieb passieren. Bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken und mit der Einlage noch heiß servieren, mit den geschnittenen Kräutern verfeinern.

KÜRBIS-ORANGEN-SUPPE MIT KOKOSMILCH UND CURRY

— Für 4 Personen

270 g Kürbis (Muskat- oder Butternuss-Kürbis)
10 g Butter
1 EL gelbes Currypulver
Salz und Pfeffer
geriebene Muskatnuss
100 ml Orangensaft, frisch gepresst
500 ml Basenbrühe (siehe Seite 18)
200 ml Kokosmilch, ungesüßt
2 EL Arganöl

ROTE-BETE-SUPPE MIT JOHANNISBEER-SAFT UND MEERRETTICH

— Für 4 Personen

250 g Rote Bete
80 g mehliges Kartoffeln
1 TL Kümmel für das Kochwasser
200 ml Rote-Bete-Saft
300 ml Basenbrühe (siehe Seite 18)
200 ml Johannisbeersaft (kann auch gesüßt sein)
Salz und Pfeffer
Meerrettich

Den Kürbis schälen, Kerne und Fäden entfernen und das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden. In einer Kasserolle mit der Butter glasig anschwitzen und gleich mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Orangensaft ablöschen und leicht einköcheln lassen. Mit der Brühe aufgießen und den Kürbis in etwa 6 bis 8 Minuten weich kochen. Kurz vor dem Mixen die Kokosmilch und das Arganöl begeben und die Suppe sämig pürieren.

TIPP von Markus Sorg

— Halten Sie den Handmixer schräg in die Suppe, dadurch gelingt es leichter, die Suppe ein wenig aufzuschäumen.

Rote Bete und Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 30 Minuten mit dem Kümmel weich kochen. Danach ausdampfen lassen. Die Rote Bete und die Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Basenbrühe erhitzen, das Gemüse dazugeben und mit dem Saft und den Gewürzen zu einer homogenen Suppe mixen. Schließlich nach Belieben Meerrettich für die gewünschte Schärfe dazureiben.

TIPP von Markus Sorg

— Mit einer kleinen Portion Crème fraîche überziehen und mit frisch geschnittener Kresse anrichten!

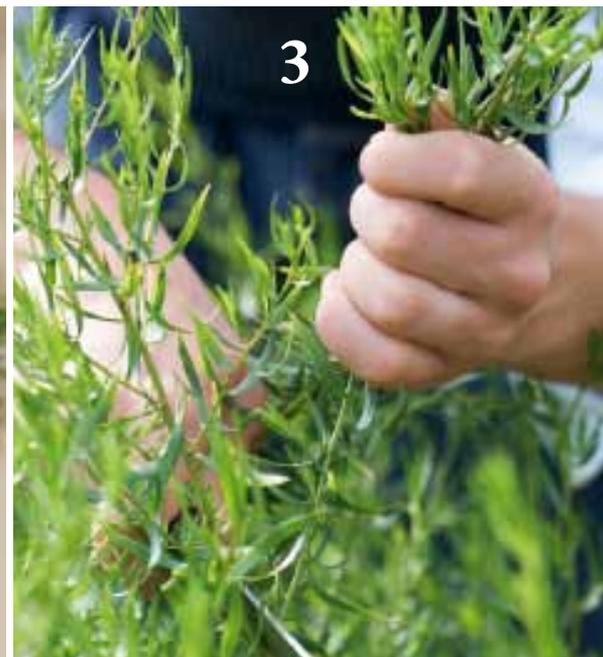


Kürbis-Orangen-Suppe mit Kokosmilch und Curry



KRÄUTER SIND DIE HAUS-
MITTEL DER NATUR. IHRE
AROMEN VERFÜHREN, UND SIE
SIND UNENTBEHRLICHE
GEHILFEN IN DER GESUNDEN
KÜCHE. MARKUS SORG ÜBER
SEINE LIEBLINGSKRÄUTER IN
DER MODERNEN MAYR-CUISINE.





KRÄUTER

1 BOHNENKRAUT. Schon die Römer wussten gut Bescheid: Sie nutzten das Bohnenkraut als natürliches Aphrodisiakum. Es schmeckt pfeffrig, brennend und leicht harzig. Als Tee fördert Bohnenkraut die Verdauung und hilft gegen Blähungen.

Wegen des öligen und kräftigen Geschmacks passend zu langsam und lang gegarten Fleisch- und Gemüsegerichten. Passt auch zu Bohnengerichten, fettreicheren Fischen, Roter Bete, Eiern, Käse und klein gehackt zu Salaten.

2 DILLKRAUT. Klar duftendes Anis- und Zitronenaroma. Schmeckt mild, aber anhaltend, passt daher sehr gut zu Fisch. Wirkt beruhigend und entzündungshemmend!

Passend zu Fisch und Meeresfrüchten, Wurzelgemüse, Rote-Bete-Suppe, Spinat, Karotten.

3 ESTRAGON. Angenehm herb. Spielt aufgrund der Inhaltsstoffe wie die Brunnenkresse auch in medizinischer Hinsicht eine wichtige Rolle! Estragon wirkt antiseptisch, beruhigend, herzstärkend, krampflösend und generell den Organismus kräftigend.

Passend als Würze für Huhn, Reis oder gekochten Fisch. Eher zurückhaltend dosieren. Langes Kochen vermindert das Aroma, doch der Geschmack bleibt erhalten.

4 SALBEI. Herbe Note und angenehme Würze. Vorsicht: Getrockneter Salbei ist kräftiger als frischer und kann bitter und seifig schmecken. Salbei fördert als Tee die Verdauung fett- und ölhaltiger Speisen.

Passend zu Äpfeln, Käse, Tomaten, Gerichten aus Trockenbohnen, Huhn.

5 OREGANO. Das auch als wilder Majoran bekannte Gewürz sollte aufgrund seines intensiven Geschmacks (derb, pfeffrig beißend, mit Anklang von Zitrone) nur in kleinen Mengen verwendet werden!

Passend zu Omeletts, gebratenem Fisch, Tomatengerichten, Lamm- oder Gemüseaufläufen. Immer erst im letzten Moment dazugeben, sonst verliert er das Aroma.

6 BRUNNENKRESSE. Die Pflanze wächst wie alle Kressearten gern am Rande von klaren fließenden Gewässern. An sich hat sie wenig Aroma und einen pfeffrigen, leicht bitteren Geschmack. Lässt sich auch recht einfach zu Hause aus Samen in einer kleinen Wanne ziehen.

Passend vor allem für Suppen und auch gut zu Huhn, Fisch, Gurke, Kartoffeln, Lachs und Orangen. Gut bei Frühjahrsmüdigkeit und Vitaminmangel. Wirkt antibakteriell, blutreinigend und harntreibend.

7 VERVEINE. Auch bekannt als Eisenkraut. Ist nicht nur ein Gewürz, sondern auch eine äußerst wirksame Heilpflanze. Es werden ihm harntreibende, gallenflussanregende und antirheumatische Wirkungen nachgesagt. Angenehm zitronig-würziger Duft.

Passend zu Fisch und Meeresfrüchten, Huhn, Käse, vor allem für Salatvinaigrette.

8 ROSMARIN. Stark aromatisch, kräftiges, manchmal auch derbes Aroma. Wärmend und pfeffrig, harzig und etwas bitter. Nur sparsam verwenden. Sobald die Blätter geschnitten werden, verlieren sie an Aroma.

Passend zu Gemüse, das in Olivenöl gebraten wird, Kalbfleisch, Kartoffeln und Kürbis, Linsen, Pilzen, Tomaten. Rosmarin schmeckt auch sehr gut in Gebäck und Brot.

9 ZITRONENBASILIKUM. Diese kompakt wachsende Pflanze zählt zu den asiatischen Basilikumarten und hat einen zitronenartigen Duft. In Indonesien wird Zitronenbasilikum oft mit Fisch und Meeresfrüchten gebraten.

Passend zu Huhn, Salaten, als Garnitur über gedünsteten Fisch. Köstlich in der Suppe und zu leichten Wok-Gerichten.

10 RINGELBLUME. Wegen ihres Aussehens auch Sonnenbraut genannt. Süßes, harzähnliches Aroma. Frische Blümchen schmecken leicht bitter. Ringelblume wirkt durchblutungsfördernd und entzündungshemmend.

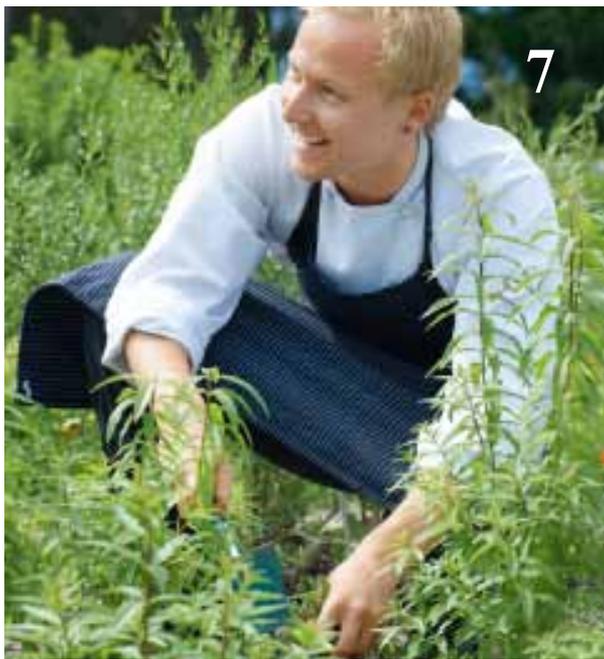
Passend zu Mais, Kürbis, Tomaten, Fisch und Huhn. Als Salatgarnitur und zum Färben und Aromatisieren von Speisen (Gebäck, Pudding, Suppen).

11 PETERSILIE. Leicht würziges Aroma, mit einem Hauch von Zitrone und Anis. Enthält viel Eisen und die Vitamine A und C. Ein Alleskönner in der Küche – für Saucen, Salate, Füllungen und Omelettes.

Passend zu Fisch, Linsen, den meisten Gemüsesorten, Reis, Tomaten, Zitrone. Petersilienwurzel darf auch in die Basensuppe.

12 THYMIAN. Verströmt beim Reiben einen angenehm pfeffrigen, erdigen Duft. Würziger Geschmack nach Nelke und Minze. Schmeckt hervorragend in Verbindung mit Wild, Fleisch und Fisch. Verträgt langes Kochen.

Passend zu Hülsenfrüchten, Karotten, Kartoffeln, Pilzen, Zwiebeln. Vorsichtig einsetzen, sonst übertönt er andere Kräuteraromen.





GEWÜRZE

SIE HABEN BISHER NUR MIT SALZ UND PFEFFER GEWÜRZT? DANN WIRD ES ZEIT FÜR NEUE GESCHMACKSERLEBNISSE. EINE KLEINE REISE DURCH DIE WELT DER AROMEN UND GEWÜRZE.

1 PIMENT ODER NELKENPFEFFER. Diese Beeren wirken appetitanregend und neutralisieren gleichzeitig Blähungen. Sie schmecken angenehm scharf.

Früher verwendete man Piment zum Konservieren. Heute ist es oft Bestandteil von Gewürzpasten und passt gemahlen oder zerstoßen in Suppen, Eintöpfe und Currys.

2 WACHOLDERBEEREN. Starkes Gewürz. Wo Wacholderbeeren im Gericht sind, schmeckt man sie auch. Ihr Geschmack ist holzig, bittersüß und erinnert an Gin.

Beeren erst kurz vor dem Gebrauch zerdrücken, sonst verflüchtigt sich das Aroma zu rasch. Passt mit einer herben Note gut als Kontrast zu Fleisch- und Wildgerichten.

3 TONKABOHNE. Stammt aus Südamerika und wurde früher sehr oft als Vanilleersatz verwendet. So vorsichtig dosieren wie die Muskatnuss, d. h. man reibt die sehr harten Bohnen mit einer Muskatreibe.

Tonkabohnen ergeben eine überraschende Alternative zu Vanille in Eiscrème, Pudding oder Soufflé. Passt auch hervorragend in Verbindung mit Trüffel und fruchtigem Gemüsecurry.

4 SCHWARZKÜMMEL. Heißt auch Nigella und der darin enthaltene Wirkstoff Nigellin. Die Samen werden oft für Brote, Gewürzmischungen und gepresst als Öl verwendet.

Die Gerb- und Bitterstoffe des Schwarzkümmels haben eine entgiftende Wirkung. Ein köstlicher Tipp: Samen rösten, mörsern und mit Leinöl und Grapefruitsaft zu einer gesunden Marinade anrühren.

5 KURKUMA (GELBWURZ). Verleiht leuchtend gelbe Farbe, schmeckt würzig und etwas bitter. Wirkt beruhigend und krampflösend auf Magen und Darm.

Kurkuma regt die Gallenproduktion an und sorgt damit für eine bessere Fettverbrennung. Generell ein Gewürz fürs Wohlfühlen.

6 KREUZKÜMMEL (CUMIN). Wird für Currymischungen, als Fleischgewürz, für Eintöpfe, als Brotgewürz oder für indische Tandoori-Gerichte eingesetzt. Hat mit dem Kümmel (auch geschmacklich) nichts zu tun.

Kreuzkümmel stärkt den Magen, wirkt blutreinigend und regt die Verdauung an. Da gemahlener Kreuzkümmel schnell an Aroma verliert, sollte man ihn immer frisch gemahlen verwenden.

7 SZECHUANPFEFFER. Die rotbraunen Beeren haben eine Schärfe, die man als prickelnd und fruchtig beschreiben kann. Erzeugt ein Gefühl der Taubheit auf Lippen und Zunge.

Am besten geeignet für Wildbeeren-Fruchtsaucen. In der chinesischen und japanischen Küche werden nahezu alle Fleisch- und Fischgerichte mit Szechuanpfeffer gewürzt.

8 FLEUR DE SEL / URSAZ / SALZFLOCKEN. Der Trend geht in Richtung naturbelassene Salze. Ein kleiner Tipp: Salze mit frischen Kräutern mörsern – das bringt sie zur Geschmacksexplosion.

Vorsicht: Der Jodgehalt der verschiedenen Koch- oder Meersalze sollte bei Schilddrüsenproblemen unbedingt berücksichtigt und mit dem Arzt abgeklärt werden.

9 ASSAM-LANGPFEFFER / BENGALISCHER PFEFFER. Nomen est omen: Das Gewürz mit seiner prickelnden und die Zunge leicht betäubenden Schärfe stammt aus Indien.

Assam-Langpfeffer steigert die Empfindlichkeit der Schleimhäute und öffnet sie für die verschiedenen Aromen der Speisen. Passt zu Sorbets und Früchten.

10 KUBEBENPFEFFER. Geschmacklich hat er eine bittere Schärfe, ähnlich einer Mischung aus schwarzem Pfeffer und Piment.

Ideal für dunklere Fleischgerichte, Wildgerichte oder dunklere kräftige Jus (dunkle Grundsaucen). Bestandteil der bekannten Gewürzmischung Ras el-Hanout.

11 FENCHELSAMEN. Mit Dill, Anis und Kümmel verwandt. Die Samen passen leicht geröstet und gemörsert in Gemüse- und Fischgerichte und auch ins Brot.

Die ätherischen Öle werden in der Küche geschätzt: Hilft gegen Magen- und Halsschmerzen und als natürliches Beruhigungsmittel.

12 KARDAMOM. Die erfrischende Kapsel mit den leicht öligen Samen passt in viele Fonds, Suppen, Desserts, Pestos, Brote und das eine oder andere Törtchen.

Das stimulierende Gewürz wirkt antibakteriell und entgiftend. Regt die Verdauung an und wirkt krampflösend.

13 KORIANDERSAMEN. Nussiges Aroma. Die getrockneten Samen ohne Öl in einer Kasserolle rösten und mörsern. Das setzt die ätherischen Öle frei.

Als magenstärkendes Mittel geschätzt, vertreibt Blähungen und löst den Schleim in Lunge und Verdauungsorganen.

14 PFEFFER. Wird aus grünem Pfeffer hergestellt – durch Fermentation in der Sonne oder in Öfen gelangt er zu seiner tiefschwarzen Farbe.

Weißer Pfeffer: Hier werden die reifen roten Früchte in Salzwasser (Meerwasser) eingelegt, dadurch löst sich die Schale und die weißen Körner bleiben übrig.



Kapitel 5

FISCH UND FLEISCH





frische
Energie



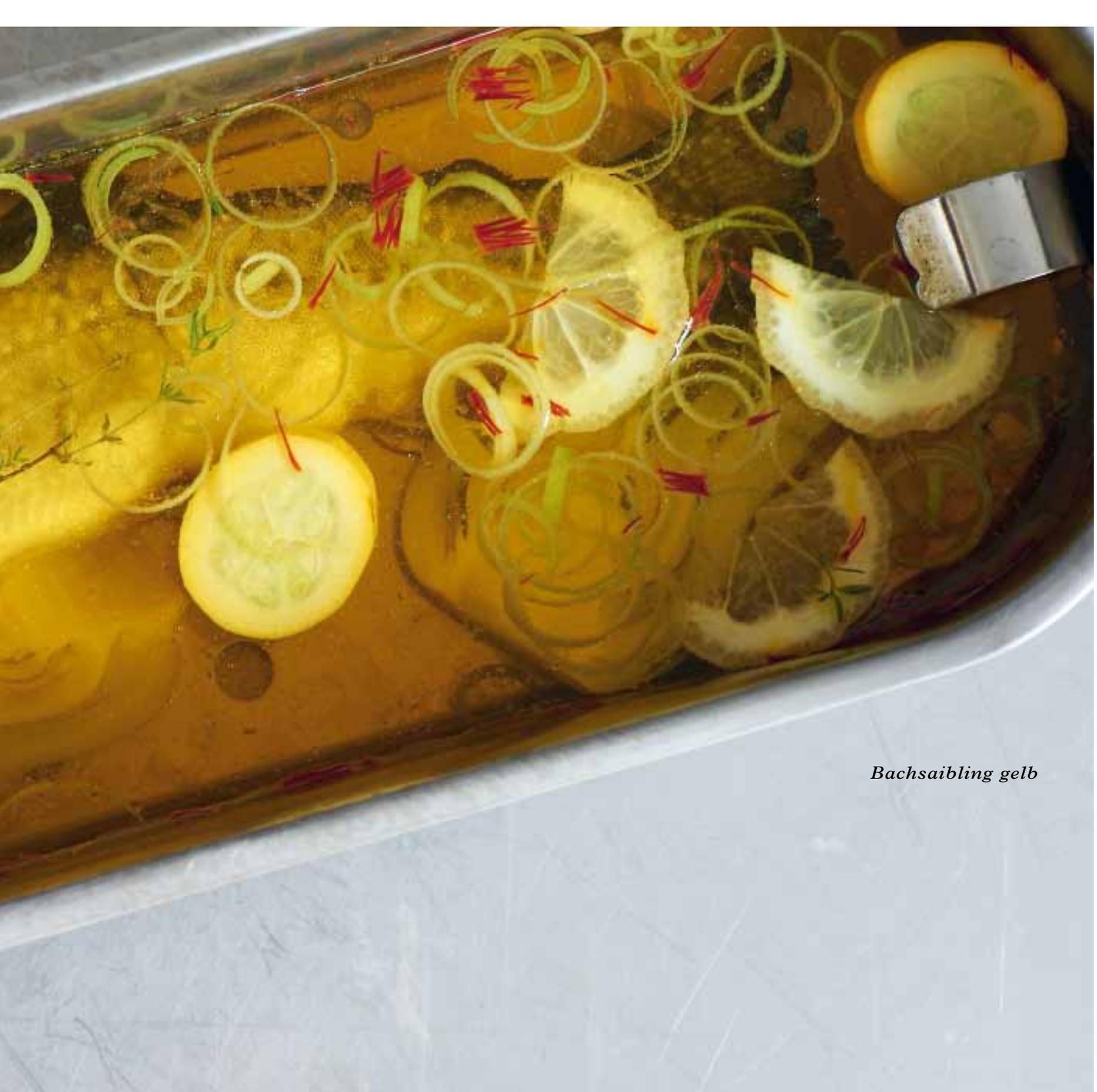


DIE MODERNE MAYR-THERAPIE IST EINE KLASSISCHE FASTENKUR. FASTEN HAT ABER NICHTS MIT HUNGERN ZU TUN. GANZ IM GEGENTEIL. FASTEN IST FREIWILLIGER, BEWUSSTER VERZICHT.

Was hat das nun alles mit Fisch und Fleisch zu tun? Viel, denn Fisch und Fleisch dürfen nach der anfänglichen Schonungsphase in der modernen Mayr-Medizin durchaus genossen werden. Am besten in Form von **TRENNKOST**. Bei dieser Ernährungsform werden hauptsächlich eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige Lebensmittel getrennt und nicht gleichzeitig während einer Mahlzeit eingenommen. Das Gute an der Trennkost: Fast alles darf gegessen werden – es kommt nur auf die richtige Kombination an. Die Verdauungsprozesse sollen bei einer Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten störungsfreier ablaufen, da die Enzyme besser an die Nahrung andocken können.

Die Trennkost nach Dr. Hay, modifiziert nach F. X. Mayr, soll das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper regulieren. Denn bei einer »falschen« Ernährung entwickelt sich eine **ÜBERSÄUERUNG** des Körpers. Gemäß den Trennkost-Richtlinien besteht die Ernährung zu 80 Prozent aus Basenbildnern (Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Mandeln) und nur zu 20 Prozent aus Säurebildnern (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Käse, Weißmehl und Zucker). Außerdem gibt es neutrale Lebensmittel (Butter, kalt gepresste Öle), die mit beiden Gruppen kombiniert werden können. Zwischen den Mahlzeiten soll eine Pause von mindestens 4 Stunden liegen.





Bachsaibling gelb

Die Alternative zu »Forelle blau«

BACHSAIBLING GELB

— Für 4 Personen

$\frac{3}{4}$ l Basenbrühe (siehe Seite 18)

$\frac{1}{2}$ kleine Stange Lauch

1 Fenchelknolle

1 gelbe Rübe, gelbe Zucchini
oder gelbe Karotte

1 Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten

5 Kardamom-Kapseln

8 Fäden Safran

1 TL Gelbwurz

Thymian

40 ml Pernod

40 ml Olivenöl

$\frac{1}{8}$ l Fruchlessig nach Belieben
(Zitronenessig/Himbeeressig)

Fleur de Sel

4 Bachsaiblinge à 200 g
(bereits ausgenommen)

Die Brühe in einem passenden Topf oder Fischkocher erhitzen. Das Gemüse waschen, klein schneiden (je kleiner, desto besser laugt es aus) und begeben. Mit der erhitzten Basenbrühe und den restlichen Zutaten einen herrlich duftenden Fond ansetzen und 5 Minuten langsam köcheln lassen. Danach die Hitze etwas reduzieren (knapp unter dem Siedepunkt) und die geputzten Saiblinge einlegen. Je nach Größe 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt, sind die Saiblinge gar. Zum Servieren die Fische filetieren und mit dem eigenen Kochfond anrichten.







BASENBRÜHEN, BASISCHE UND KLARE SUPPEN

Artischocken-Kräuterfond	21
Asiatische Gemüse-Pilz-Suppe, klare	67
Basenbrühe	18
Basensuppe, helle	61
Chicoréesuppe, geschmort	61
Gazpacho mit Olivenöl	66
Hühner-Curry-Fond	21
Kürbis-Orangen-Suppe mit Kokosmilch und Curry	68
Petersilienschaumsuppe	66
Rote-Bete-Suppe mit Johannisbeersaft und Meerrettich	68

BROT UND GETREIDE

Buchweizenbrötchen mit Kürbiskernen und Rosmarin	37
Dinkel-Bauernbrot	37
Maisbrot mit Schafskäse und Bohnenkraut	34
Warmer Brei	42

EIWEISSZULAGEN

Avocado-Kräuter-Creme, frische	54
Fenchel-Birnen-Mousse	52
Karotten-Orangen-Aufstrich mit Leinöl	54
Kräuterquark mit Kürbiskernen und Limette	53
Limetten-Forellen-Aufstrich	53
Schafscreme, frische, mit Johannisbeeren	52

FISCH UND FLEISCH

Bachsaibling gelb	86
Entenbrust mit Grapefruit- und Orangenfilets	102
Kalbstafelspitz saftig gekocht	101
Lammkrone mit Gemüsesalat in der Papierhülle	107
Perlhuhnbrüstchen im Krüstchen	106
Rehrücken im Vollkorn-Serviettenknödel	108
Seeteufel im Kokos-Gewürzfond	92
Seezungenröllchen, gefüllte	97
Weißer Waller in Kartoffel-Parmesan-Kruste	94
Wildlachs auf Zitronen und Kräutern	93

GEMÜSE, SALATE UND BEILAGEN

Amaranth-Kaviar mit Limette und Leinöl	152
Artischocke	130
Avocado-Tomaten-Salat	139
Basilikum-Blattspinat mit Muskat und gerösteten Pinienkernen	124
Beeren-Salat mit Olivenöl	139
Chicorée mit Bohnenkraut und Salbei geschmort	128
Dinkelrisotto mit Stangensellerie	155
Fenchel mit Anis, Kümmel und Safran	129
Gemüsewok mit Minze und rotem Pfeffer	123
Karotten-Ingwer-Confit	132
Kartoffel-Quark-Blini	153
Mandel-Mais-Bällchen mit Schafskäse	152
Ofenkartoffeln, soufflierte	153
Ravioli gefüllt mit Basilikum-Blattspinat	146
Salat mit Kernen und Kräutern	136
Salat mit Schafskäse und Feigen	136
Tomaten-Paprika-Chutney, fruchtig	132

BASENSAUCEN UND DRESSINGS

Kräuterdressing	136
Sauce Béarnaise	111
Sauce Choron	111
Sauce Hollandaise, basische	110
Sauce Maltaise	111
Senfdressing	136
Zitrusdressing	139

SÜSSE GERICHTE

Avocadocreme mit Physalis-Trauben-Salat	165
Dinkelcrêpes mit Feigen, Schafsfrischkäse und Waldhonig	166
Orangengelee mit Kernölbanane	162
Weißer Schokocreme in Beeren-Olivenöl-Vinaigrette	163

