

## Mini-Sauerstoffsalat für 1 Person

Wenig Gemüsemais auf einen Esslöffel legen,  
1 Würfel Randen gegart (S. 105)  
wenig Blattgrün (Ackersalat, im Sommer Basilikum, Petersilie)  
wenig Eierlikör oder rohes Eigelb  
einige Tropfen Zitronensaft  
wenig Maiskeimöl  
evtl. wenig Salz dazugeben, ohne den Esslöffel zu überfüllen.



**Servieren:** Als Zwischenmahlzeit alleine 30-60 Min. vor dem Essen, nicht direkt zu tierischem Eiweiss, vor dem Mittag- oder Abendessen.

*Sauerstoffsalat verbessert die Sauerstoffversorgung von Zellen und Gewebe durch **essenzielle Fettsäuren, Kupfer, Vit. B2, Folsäure, Cystein**. Er wirkt als Ausgleich zu **trans-Fettsäuren, Ozon, Schwefel** (Umweltgift), unterstützt in kleinen Mengen als Gegenspieler die Wirksamkeit von **Zink und Pantothen säure**. Er ist hilfreich bei durch Stress eiskalten Händen, geröteten Augen, gestörtem Durstgefühl, kühlt die Haut bei grosser Hitze, wirkt sehr kühlend, kreislauf- und magensäuredämpfend, ist daher oft nur in kleiner Menge und auf leeren Magen günstig, für Kinder bei Fieber evtl. püriert. Bei hohem Blutdruck, gutem Wärmehaushalt, sind grössere Mengen verträglich.*

*Dieses Gericht wurde von H. Tönnies für therapeutische Zwecke bei **Sauerstoffmangel, Sommerhitze, für Klienten mit Asthma** entwickelt.*

**Tipp:** Evtl. vor der nächsten Mahlzeit 15-Sekunden-Schwarztee trinken, um Verdauungssäfte, Kreislauf und Nebennieren wieder anzuregen. Auch Lakritze hilft. Oft besteht danach Bedarf nach Hafer oder Linsen.

## Israelischer Salat



2 EL Olivenöl, 1 EL Tahin mit Zitronensaft und Salz verrühren,  
Gurkenwürfel, frisch, kurz garen (S. 89, 113, 114, 124),  
gelbe Tomaten, grüne Peperoni in Würfel schneiden,  
evtl. Zwiebel, frische Petersilie, Pfefferminze hacken, beifügen.

**Servieren:** Mittags, im Sommer, zu Humus (S. 43), Pitabrot (S. 76).

## Randen auf Vorrat



1 Rande (rote Bete) waschen, schälen, in Würfel oder Scheiben schneiden, in den kalten Topf legen,  
Salz dazugeben, ca. 3 Min. ziehen lassen, wie Gemüse (**ohne** Butter) weich garen, mit  
evtl. Senfkörnern in ein sauberes Schraubglas\* füllen,  
evtl. wenig Weinessig dazugeben, evtl. sterilisieren\*.  
Im Kühlschrank 3-4 Wochen haltbar.

**Servieren:** Im Sauerstoffsalat (S. 104).

Zum Znüni oder Zvieri einen Würfel mit einer Haselnuss (S. 25).

Im **Sommer** bei Hitze, bei Störung des Durstgefühls (S. 151).

*Die **Kupfer**wirkung der Randen unterstützt die Sauerstoffverwertung in den Zellen, z. B. bei Stress (S. 104), ein Überschuss kann aber zu **Zink- und Kalzium**mangel führen und ohne entsprechende Gegenspieler sehr kreislaufdämpfend und kühlend wirken. Kreislaufschwache Frauen und Kinder vertragen abends die Randen oft nicht gut.*

**Tipp:** \* Grössere Mengen Randen sofort nach dem Garen noch heiss in Gläsern (Konfigläsern) im Wasserbad oder Ofen sterilisieren (S. 137). Die Haltbarkeit im angebrochenen Glas erhöht sich beträchtlich, wenn die Oberfläche nach jeder Entnahme mit wenig Essig besprüht wird.

## Essiggurken



1 Scheibe Brot toasten, mit  
Butter bestreichen, evtl. leicht salzen,  
Essiggurke in Scheiben schneiden, darauf verteilen.

**Servieren:** Als Zwischenmahlzeit zu tierischem Eiweiss (Sandwich), als **Bettmüpfeli**, ohne Brot als Beilage zu Raclette, in Getreidesalat.

*Essiggurken sind oft verträglicher als frische Gurken. **Essig** entgiftet **Ammoniak** aus unvollständiger Eiweissverdauung, entlastet die Leber, bindet aber **Kalzium**, wird daher bei **Kalk**mangel oft abgelehnt. **Magensäure** stärken, **Ammoniak**bildung vermeiden (S. 11, 18, 30, 156).*