



Wochen-Speiseplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Frühstück: Wildkräuterdrink	Brunch: Wildkräuterdrink
Mittagessen: Wildkräuterdrink	Mittagessen: Wildkräuterdrink	Mittagessen: Wildkräuterdrink	Mittagessen: Wildkräuterdrink	Mittagessen: Wildkräuterdrink	Mittagessen: Wildkräuterdrink	Mittag-/Abendessen: Fischrollen auf Broccoli-Creme dazu Salzkartoffeln und Salat
Abendessen: Bouillon mit verschiedenem Gemüse angereichert mit 1 Büchse weisse Bohnen	Abendessen: Gemüseteller mit Salzkartoffeln und ca 70 gr. Geissenkäse, parfümiert mit Oliven- oder Trüffelöl	Abendessen: Kartoffelcremesuppe mit Pilzen	Abendessen: Kartoffeln mit Kabissala, Rüebli und Feta	Abendessen: Gschwellti mit Frischkäse und Geissenkäse, dazu ein gemischter Salat.	Abendessen: Gemüseteller mit Salzkartoffeln und Basilikum-Sauce: <i>2 Bund Basilikum mit 1 Becher Creme fraiche und 1 Esslöffel Majonese pürieren, 1 dl geschlagenen Rahm unterziehen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.</i>	Vor dem zu Bettgehen: 2 süsse Datteln geniessen

Unter der Rubrik [REZEPTE](#) finden Sie eine Auswahl an Rezepten für Wildkräuter-Drinks. Sie können bereits am Morgen eine grosse Menge Wildkräuter-Drinks herstellen und im Kühlschrank aufbewahren und über den ganzen Tag trinken. Reichern Sie Ihre Wildkräuter-Drinks pro 2 dl Flüssigkeit mit 1 Esslöffel Mikromineralien an. Ausserdem lässt sich der Geschmack der Wildkräuter-Drinks variieren mit dem Beifügen von verschiedenen Küchenkräutern wie Pfefferminze, Thymian, Koriander usw. Denken Sie daran, bei der Zubereitung stets auf die 5 Geschmacksrichtungen zu achten: süß, sauer, bitter, salzig und scharf. Hier eine kleine Auswahl an Produkten:

Süß: Datteln, reife Bananen, Wassermelonen usw.

Sauer: Zitronensaft, Sauerkraut, [Regulatpro Bio](#)

Bitter: Wildkräuter enthalten Bitterstoffe, im Winter, wenn es nur Brombeerblätter gibt, empfehlen wir, in der Drogerie Bittertropfen zu kaufen.

Salzig: Stangensellerie, Fenchel usw. sämtliches Gemüse enthält Natrium (KEIN Salz verwenden!!)

Scharf: Bärlauch, Ingwer, Meerrettich, Chili

Halten Sie sich während dieser Zeit an die [Checkliste](#)!