

Inhaltsverzeichnis Koch-Ebook „Gesunde Schilddrüse“

URSACHEN FÜR SCHILDDRÜSENPROBLEME?	10
Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis	12
Diagnose Hashimoto	13
Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Erkrankung des Immunsystems	15
Stadien der Hashimoto-Thyreoiditis	16
Schilddrüsen-Unterfunktion	18
Hypothyreose (Primäre Schilddrüsenunterfunktion)	19
Schilddrüsen-Überfunktion	20
Morbus Basedow	21
Wechselnde Unter- und Überfunktion	22
Unerfüllter Kinderwunsch	23
Schilddrüsen-Knoten	23
Wechseljahrsbeschwerden	22
Nach Schilddrüsen-Operation	24
Gesunde Schilddrüse – gesunder Darm	25
Haben fast alle: Leaky-Gut-Syndrom = Löcher im Darm	26
Darmpilze (Candida)	27
Gluten-Empfindlichkeit	27
Allergien und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten	29
Histamin-Intoleranz	30
HEILKOCHEN NACH DER MAKROBIOTISCHEN HEILKÜCHE (MBH)	32
Was man nicht essen sollte	34
Keine Nachtschattengewächse!	34
Keine Milchprodukte!	35
Was man essen sollte	36
Bekömmliche Nahrungsmittel	39
Wieviel ißt man wovon?	40
Besondere Ernährung für die Schilddrüse und bei Hashimoto?	41
WIRKUNGEN	42
Was sind Heilkrisen?	43
Was tun bei Heilkrisen?	44
Woran erkennt man Heilkrisen?	45
Heilkrise: Verstopfung	47
Heilkrise: Magenschmerzen	47
Heilkrise: Schmerzen im Oberbauch	48

Heilkrise oder Reaktion?	49
Reaktionen der Schilddrüse	49
Häufigste Reaktion: Überfunktion	50
Reaktion: Symptome werden schlimmer	52
Reaktion: Jodsensibel	55
Reaktion: Hals schwillt an	56
Reaktion: Schluckbeschwerden	56
Reaktion: Anstieg des TSH-Werts	58
Reaktion: Abfall des TSH-Werts	58
Späte Reaktion: Steine lösen sich	59
ZUTATEN UND REZEPTE DER MAKROBIOTISCHEN HEILKÜCHE	60
Nicht extra kochen für die Kleinen	62
Getränke	63
Trinkwasser	64
Sechs besondere Zutaten der MBH	66
Zutat Nr. 1: Würzen mit Heilwirkung	66
Tamari zum Abschmecken	67
Miso für die Gemüsesuppe	68
Ume-Würzessig	69
Ingwer und andere scharfe Würzen	70
Sesamsalz (Gomasio)	71
Sesamsalz: Salz vorbereiten	72
Sesamsalz: Sesam rösten und mörsern	73
Zutat Nr. 2: Kuzu –Speisestärke kräftigt den Darm	74
Kuzu	75
Zutat Nr. 3: Kokosfett kurbelt die Schilddrüse an	77
Zutat Nr. 4: Kochen mit Meeresalgen – nie wieder Unterfunktion	78
Anfangen mit Wakame-Meeresalge	81
Wakame kochen	82
Kombu-Meeresalge	83
Kombu einweichen und kochen	84
Kombu in Gemüsegerichten	85
Kombu in Hülsenfrüchten	86
Zutat Nr. 5: Kraftbrühen für innere Stärke	87
Kraftbrühe aus Fischgräten	87
Kraftbrühe aus Hühnerknochen	88
Zweite Kraftbrühe aus Hühnerknochen	89
Gemüsebrühe für mehr Geschmack	90
Brühe aus Schalen von Kohlrabi	90
Zutat Nr. 6: Gepresste Rohkost liefert Enzyme für den Darm	91
Möhren-Rote-Bete Salat	92
Gepresste Möhren	93
Gepresste Radieschen	94
Gepresste Kohlrabi	95
Salatgurke	96

FRÜHSTÜCK - DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT DES TAGES	97
Warmes Frühstück macht fit	98
Gemüsesuppe mit Tamari	101
Miso-Gemüsesuppe	102
Reis und andere Getreide	103
Glutenfrei?	104
Welcher Reis soll es sein?	105
Gut gekauter Reis reinigt den Darm	106
Tipps für die Getreideküche	108
Reis kochen	109
Reis mit rotem Reis	110
Reis mit Amaranth	111
Schneller Frühstücksbrei aus Reis	112
Frühstücksbrei aus Reis und Amaranth	113
Nüsse, Kerne, Mandeln für den Frühstücksbrei	114
Hirse kochen	115
Hirsebrot	116
Gebratene Hirsescheiben mit Ei	117
Buchweizen-Eintopf	118
Buchweizen-Bouletten	119
Gemüse bringt den Ausgleich	120
Gedämpftes Gemüse zu jeder Jahreszeit	121
Gemüse der kälteren Jahreszeit	122
Möhren und Wurzelpetersilie	123
Gebackenes Gemüse	124
Bunter Gemüsetopf mit Kichererbsen	125
Hokkaido Kürbis	126
Gebackener Hokkaido-Kürbis	127
Kürbisbrühe	128
Sauerkraut mit Hokkaido-Kürbis	129
Kürbissuppe	130
Geschmorter Weißkohl (Weißkraut)	131
Gemüse der wärmeren Jahreszeit	132
Möhren-Zucchini-Gemüse	133
Sonnen-Blumenkohl	134
Schneller sommerlicher Gemüsesalat	135
Radieschenblättersuppe im Frühjahr	136
Fisch	137
Gemüsesuppe mit Fisch	138
Matjes mit gebratenen Süßkartoffeln	139
Fisch in der Backfolie	140
Fisch gebraten	141
Fisch gebacken	142

Wie viel Fleisch ist nötig?	143
Hülsenfrüchte - Linsen, Bohnen, Erbsen	143
Tipps zum Einweichen	144
Tipps zum Kochen	145
Linsen	146
Besonders einfache Rote-Linsen-Suppe	147
Kürbis-Linsen-Suppe	148
Eintopf mit Linsen	149
Feiner Linsensalat	150
Bohnen	151
Azukibohnen - Grundrezept	152
Gemüse-Eintopf mit Azukibohnen	153
Gebackene Azukibohnen	154
Erbsen	155
Eintopf mit grünen Erbsen	155
Risi e bisi	156
Grundrezept Kichererbsen	157
Gemüsesuppe mit Kichererbsen	158
Brotbelag	159
Ölsardinen-Brotbelag	159
Brotaufstrich mit Linsen	160
Brotaufstrich mit Azukibohnen	161
Marinierter Fisch als Brotbelag	162
SÜßES OHNE ZUCKER	163
Gesunde Zutaten für süße Nachtische	164
Kuzu für Obstkompott	167
Grundrezept: Kompott für alle Obstsorten	168
Birnenkompott mit oder ohne Kuzu	169
Grundrezept für Beerenobst: Himbeerkompott	170
Apfelkompott	171
Pudding aus Dinkelgriss	172
Getreidepudding mit Nüssen	173
Reispudding mit Kokosblütenzucker und Zimt	174
Mandarinenkompott	175
Knoblauch-Zitronen-Kur zur Leberreinigung	178
Bezugsquellen (keine Werbung)	180
Bücher	180

Rezepte für die Frühstücks-Suppe

Gemüsesuppe mit Tamaril

Zutaten für ca. 2 Teller

- 3-4 EL Kokosfett
- 1-2 große Möhren
- ca. 200 gr. rotes Gemüse wie z.B. Rote Bete
- 1 Prise Salz
- ca. 4 Tassen Gemüsebrühe oder Wasser
- pro Teller 1 EL Tamaril (oder 1 TL Miso)



Tipp

Wenn man getrocknete Getreide und/oder Linsen, Bohnen oder Erbsen zuzugibt, ist das komplette Frühstück fertig!

Tipp

Gemüsearten wählen nach Jahreszeit und schmecken am besten, wenn sie frisch geerntet sind.

Nur Möhren sind 12 Monate im Jahr erhältlich und können als „Grundgemüse“ sehr oft dabei sein.

Zubereitung

1. Das Gemüse zutrennen und in grobe Würfel schneiden.
2. Kokosfett erhitzen, die Gemüsestücke darin anbraten, dann kochen.
3. Mit heißer Brühe (oder Wasser) auffüllen und ca. 20 Minuten kochen bis das Gemüse zerfallen ist.
4. Abschmecken mit Tamaril

Mit frischen Küchenkräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Dill servieren.

© Jutta Bruhn 2020 101

Miso-Gemüsesuppe

Zutaten für ca. 2 Teller

- 2 EL Kokosfett
- 1-2 Möhren
- 1 Knoblauch
- knusprige Bällchen vom Konjac
- Gemüsebrühe
- 1 TL Miso (oder 1 EL Tamaril)



Tipp

Jeden Tag mit anderen frischen Küchenkräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Dill servieren.

Tipp

Sollten jemand Darmtätigkeit hat, kann Miso am Anfang Verdauungsprobleme bereiten. Abhilfe schafft kurzes Aufkochen. Eßmenge gemäß Bedarf. Die Besondere ist nach ein paar Wochen nach konsequenter Ernährung mit der Miso.

Zubereitung

1. Gemüse waschen, zutrennen und in grobe Stücke schneiden, im Kokosfett andünsten.
2. Ein wenig heiße Gemüsebrühe dazu geben, salzen und bis fast kochen lassen.
3. Am Schluss mit so viel Brühe auffüllen wie gewünscht.
4. Topf vom Herd nehmen, Miso in einer Tasse in wenig kaltem Wasser oder Brühe auflösen und gut einrühren.

Alternativ kann man das Miso auch direkt in den Topf mit Suppe einrühren.

Die fertige Suppe ein paar Minuten stehen lassen, aber nicht kochen lassen.

© Jutta Bruhn 2020 102

Rezepte für Gemüse und Fisch

Radisheschälerruppe im Frühjahr

Der Frühling ist die beste Zeit für diese Suppe, da Radisheschälerruppe in dieser Zeit besonders gut bekommt und sie in ihrer Eigenschaft sehr gesund ist.

Im Frühjahr ist diese Suppe eine tolle Ergänzung, weil sie bei übermäßigen Temperaturen gut zu tun hilft.

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 2 EL Kokosfett
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 1 Tasse Petersilie oder Schnittlauch
- 1 Tasse gehackte Möhren
- 1 TL Salz oder Tamaril

Tipp

In die Suppe können getrocknete Bohnen und Linsen zugegeben werden.

Andere Bällchen wie zum Beispiel Konjac können ebenfalls zugegeben werden.



Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser kochen.
2. Die fertigen Möhren in Küchenmaschine zerkleinern.
3. Knoblauch schälen und hacken, dann in Kokosfett anbraten.
4. Bällchen zugeben, mit Brühe und Kokosfett aufgießen. Diese 10 Minuten kochen lassen.
5. Kräuter zugeben und erwärmen.
6. Mit Salz/Miso oder Tamaril abschmecken.

© Jutta Bruhn 2020 103

Fisch

Fisch sollte so oft wie möglich gegessen werden, nicht nur wegen des hohen Omega-3-Gehalts, sondern auch wegen der vielen Vitamine und Mineralien, die er enthält. Er ist ein hervorragendes Protein und enthält viele Vitamine und Mineralien.

Zum anderen Aspekt gehört die Zubereitung. Je besser die Zubereitung ist, desto besser ist die Wirkung.

Bei der Zubereitung von Fisch ist es wichtig, eine gute Proteinquelle zu wählen, wie zum Beispiel Lachs.

- 1 Tasse Lachs
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Tasse Petersilie
- 1 Tasse Schnittlauch
- 1 TL Salz

Es ist sehr wichtig, die Zubereitung von Fisch zu überdenken, um die Vorteile der Ernährung zu maximieren.

Lachs

Beim Kauf von Lachs sollte man sich für einen hochwertigen Lachs entscheiden, der aus nachhaltiger Wildfischerei stammt.

Man sollte die Lachsfilets in kleine Stücke schneiden und sie in einem Topf mit wenig Wasser kochen lassen.



© Jutta Bruhn 2020 104

Gemüsesuppe mit Fisch

Zutaten

- 1 Tasse Lachs
- 2 EL Kokosfett
- 2 EL Möhren
- 1 Tasse Petersilie
- 1 Tasse Schnittlauch
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Tasse Petersilie
- 1 Tasse Schnittlauch
- 1 TL Salz
- 1 TL Miso (oder 1 EL Tamaril)



Tipp

Diese Fischsuppe ist besonders gesund für die Ernährung.

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, zutrennen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Möhren waschen, zutrennen und in grobe Stücke schneiden, im Kokosfett andünsten.
3. Mit heißer Gemüsebrühe oder Wasser auffüllen und kochen lassen.
4. 10-12 Minuten kochen lassen. Dann wird die Suppe fertig sein. Sie kann mit Salz/Miso abschmecken.
5. Fisch in die Suppe geben, kochen lassen bis er fertig ist.
6. Mit Salz/Miso abschmecken.

© Jutta Bruhn 2020 105

Rezepte für Hülsenfrüchte – Linsen, Bohnen, Erbsen

Kürbis-Linsen-Suppe



Zutaten

- 1 kleine Hokkaidokürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Bio-Pfefferkörner
- 10 % Öle-Dampferöl
- 1 Tasse gelbe Linsen
- Thymol, Estragon, Petersilie

Zubereitung

1. Linsen 8-12 Stunden oder über Nacht einweichen, dann abspülen. Die kernige Suppe mit dem bereits, leicht noch länger weichen lassen. Dann in Saft abgießen.
2. Zwiebel schälen und groß würfeln, um schneller zu kochen, dann salzen.
3. Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in große Stücke schneiden. In den Dampfer geben und ebenfalls abschneiden, mit Salz und Öl auflegen und weichkochen lassen.
4. Die Linsen nach Schluss der Kochzeit abgießen und ca. 10 Minuten kochen.
5. Die Hälfte der Fertigen mit Gemüse pürieren, dann alles mit Thymol und Estragon abschmecken.

Eintopf mit Linsen



Zutaten

- 200 g große Linsen
- 1 Zwiebel, 1 Karotte
- 1 große oder 2 kleine Zucchini
- 1 große Möhre
- 200 g rote Linsen
- 1 Lauchstange
- 1-2 Mören und kleine Wurzelgemüse (z.B. Sellerie)
- 4-5 EL Olivenöl
- Salz
- 100 g Champignons oder Pilze
- 2 EL Essig
- Thymol
- 1 Liter Brühe oder 2 Liter

Tipps

Wenn Sie kein Eintopf aufgeben mit dem Salat, gibt es ein Rezept dafür in der Folge statt in der Folge, denn die erbsen sind auch sehr gesund.

Zubereitung

1. Linsen über Nacht einweichen, dann gut abspülen und tags mit Wasser bedeckt richtig weich kochen, je nach Sorte dauert das 12 bis über 18 Stunden, auch über Nacht bei Bedarf.
2. Zwiebel groß würfeln und in Olivenöl andünsten.
3. Sellerie, Petersilie, Lauch und Wurzelgemüse schneiden und in kleine Stücke schneiden.
4. Gemüse in den Dampfer geben, salzen, alles durchkochen, dann mit etwas Brühe auflegen und die Dampfer ca. 12 bis 15 Minuten kochen.
5. Nach 10 Minuten Wasser einfüllen, in die köchelnde Dampferkammer einfüllen.
6. Linsen nach Gemüse geben und mit Brühe auflegen.

Wenn Sie kein Rezept aufgeben mit dem Salat, gibt es ein Rezept dafür in der Folge statt in der Folge, denn die erbsen sind auch sehr gesund.

Feiner Linsensalat



Zutaten

- 2-3 Tassen gewaschene Linsen
- 100 g gekochte Zucchini
- 100 g gekochte Bohnen oder Kidneybohnen
- 100 g Olivenöl oder Sesamöl
- 1 EL Limonenessig
- Thymol
- nachher noch gehackter Dill

Tipps

Wenn der Salat mit Kartoffeln zubereitet wird, muss er nicht abgedeckt werden, damit die Kartoffeln weich werden.

Tipps

Der Salat passt gut zu Kartoffeln.

Zubereitung

1. Linsen am Vortag einweichen, dann weich kochen.
2. Zwiebeln, Karotten und Dill fein hacken, alles mischen.
3. Aus Öl oder Olivenöl, Limone und Thymol ein Dressing herstellen und gut untermischen.
4. Im Kühlschrank gut durchkochen lassen, dann den Dill dazu geben.

Süßes ohne Zucker – gesunde Nachtische

Birnenkompott mit oder ohne Kashi



Zutaten ohne Kashi

- 2-3 mittelgroße reife Birnen
- 1 Tasse Wasser
- 100 g 1% Agur
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zitrone
- 1 EL Zitrone

Zubereitung

1. Birnen waschen und mit einem scharfen Messer schälen.
2. Birnen in kleine Stücke schneiden, Agur und Wasser in einen Topf geben, bis die Birnen fast vollständig unter Wasser sind, unter Köcheln kochen lassen.
3. Birnen in der Pfanne aufkochen, Wasser und Agur in den Topf geben.
4. Die Birnenstücke in 10 Minuten kochen lassen, je nach Größe können sie auch länger kochen.
5. Das fertige Kompott in einer Schüssel oder in Fortschalen abkühlen lassen.

Grundrezept für Beerenkompott: Himbeerkompott



Zutaten

- 1 Tasse Himbeeren
- 1 Tasse Wasser
- 100 g 1% Agur
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zitrone
- 1 EL Zitrone

Zubereitung

1. Birnen waschen und mit einem scharfen Messer schälen.
2. Birnen in kleine Stücke schneiden, Agur und Wasser in einen Topf geben, bis die Birnen fast vollständig unter Wasser sind, unter Köcheln kochen lassen.
3. Birnen in der Pfanne aufkochen, Wasser und Agur in den Topf geben.
4. Die Birnenstücke in 10 Minuten kochen lassen, je nach Größe können sie auch länger kochen.
5. Das fertige Kompott in einer Schüssel oder in Fortschalen abkühlen lassen.

Apfelpompott



Zutaten

- 2-3 Äpfel, je nach Größe
- 1 Tasse Wasser
- 100 g 1% Agur
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zitrone
- 1 EL Zitrone

Tipps

Wenn man die Äpfel länger kochen lässt, können sie auch weich werden.

Zubereitung

1. Äpfel waschen und mit einem scharfen Messer schälen.
2. Äpfel in kleine Stücke schneiden, Agur und Wasser in einen Topf geben, bis die Äpfel fast vollständig unter Wasser sind, unter Köcheln kochen lassen.
3. Äpfel in der Pfanne aufkochen, Wasser und Agur in den Topf geben.
4. Die Äpfelstücke in 10 Minuten kochen lassen, je nach Größe können sie auch länger kochen.
5. Das fertige Kompott in einer Schüssel oder in Fortschalen abkühlen lassen.