

## Das Wichtigste voraus: Die Menge macht es aus!

«Alle Ding' sind Gift und nichts ohn' Gift - allein die Dosis macht, das ein Ding' kein Gift ist.»  
 Zitat Paracelsus

## Hitzetipps

😊 empfohlen	☹ vermeiden
Dünsten Dämpfen Schonend kochen	Scharf anbraten Frittieren Schmoren
Gekochtes lauwarm essen evtl. ergänzt mit etwas Rohkost, z. B. ein grüner Salat	Heiss und scharf essen: öffnet die Poren und du beginnst zu schwitzen  Kalt essen: schädigt die Verdauung und damit die Abwehrkraft
Gekochte Speisen: die Nahrung wird vorverdaut und benötigt weniger Verdauungsenergie, besonders abends.  Gemüse & Getreide kochen und als Salat weiterverwenden  Früchtekompott	Rohkost im Übermass  Rohes Gemüse, wenn dann besser kleinere Mengen in Kombination mit frischen Gartenkräutern (wirken wärmend)  Rohe Früchte, wenn dann eher morgens und mittags, wenn die Verdauungskraft am stärksten ist
Wasser / Kräutertee temperiert trinken Wer mag, kann auch heisses Wasser abgekühlt trinken	Mit Eiswürfeln eisgekühlte (Süss-) Getränke
Süsser Geschmack wie der eines Rüeblis oder Fenchels	scharfer Geschmack wie gebratener Knoblauch (scharf und heiss)

**Mein Tipp:** Mehr kochen und die Resten als Salate am Abend oder nächsten Tag wiederverwenden und mit Kräutern verfeinern.