

JOHANNA PAUNGER | THOMAS POPPE

SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

**MIT 100
REZEPTEN**

ALPHA-OMEGA FORMEL

Das alte Wissen von der Ernährung
und wie es deiner wahren Natur entspricht

**GRÄFE
UND
UNZER**

INHALT



DIE ALPHA-OMEGA-FORMEL

Das alte Wissen von der Ernährung
und wie es deiner wahren Natur entspricht 7

JOHANNA PAUNGER &
THOMAS POPPE IM DIALOG 9

I. TEIL: DIE SIEBEN BAUSTEINE DER ALPHA-OMEGA-FORMEL 16

DER ERSTE BAUSTEIN

Essen nach dem eigenen Ernährungstyp Alpha oder Omega 17

DER ZWEITE BAUSTEIN

Weglassen, was schwächt 34

DER DRITTE BAUSTEIN

Bio bringt's! 52

DER VIERTE BAUSTEIN

Essen, was das eigene Land dir schenkt 58

DER FÜNFTE BAUSTEIN

Die Nahrungsqualität des Tages – Essen in Harmonie
mit Mond- und Naturrhythmen 64

DER SECHSTE BAUSTEIN

Harmonische Reihenfolge, harmonisches Miteinander 70

DER SIEBTE BAUSTEIN

Essen nach Farben 74

II. TEIL: IN SIEBEN TAGEN ZUM WENDEPUNKT 82

INSPIRATION UND KOCHREZEPTE

fürs Leben nach der Alpha-Omega-Formel 83



III. TEIL: AUS DEM HANDBUCH DER ALPHA-OMEGA-FORMEL 270

TIPPS ZUR ANWENDUNG IM ALLTAG 271

Die Küche fürs Leben: Ausstattung und Speisekammer
für die Ernährung nach der Alpha-Omega-Formel 272

Praktisches und Philosophisches rund ums Essen 299

ANHANG

Gutes aus der Paunger-Poppe-Werkstatt 312

Fragebogen 312

Weitere Bücher und Mondkalender 313

Der Mondversand 314

Die Autoren 315

Sachregister 316

Verzeichnis der Rezepte 318

Impressum 320



DIE ALPHA-OMEGA-FORMEL

Das alte Wissen von der Ernährung
und wie es deiner wahren Natur entspricht



BEVOR ES RICHTIG LOSGEHT ...

Es gibt eine natürliche Ernährungsweise, die Fröhlichkeit und Lebenskraft spendet, die uns gesund macht und gesund hält, die köstlich schmeckt und Lust macht aufs selbst Kochen und Kochen lernen, die obendrein für viele die Pfunde schmelzen lässt – ja, die dem Entstehen von Übergewicht von vorneherein keine Chance lässt.

Jedes Wildtier auf dieser kleinen Welt pflegt eine nur ihm eigene Ernährungsweise, die es gesund und lebensfähig erhält. Fürs Aufspüren, für die Aufnahme und Verdauung dieser Nahrung ist es perfekt ausgestattet. Von der Schärfe der Sinne bis zum Bau der Verdauungsorgane – überall herrscht harmonisches Zusammenspiel. Das gilt vom kleinsten Nesseltierchen im Südpolarmeer bis zum stolzen Elch in Norwegens Wäldern. Eine solch angemessene, ganz und gar eigentümliche Ernährungsweise gibt es auch für uns Menschen.

Und weil's noch nicht genug ist: Diese Ernährungsweise würde mithelfen, die Umwelt zu regenerieren und die Ausgaben der Krankenkassen und damit unsere Beiträge mindestens zu halbieren. Sie würde mindestens doppelt so viele Menschen ernähren können wie jetzt auf der Erde leben. Ein Stück weit mithelfen, die Welt zu retten – das könnte sie, die „Ernährung, wie sie für uns Menschen gedacht ist“. Nachdem diese Beschreibung ein wenig zu

lang ist, haben wir sie einfach die Alpha-Omega-Formel genannt. Dafür gibt es einen guten Grund, auf den wir bald zu sprechen kommen.

Die Alpha-Omega-Formel ist gute Medizin, ein Lebenselixier. Wir wollen unsere Pionierarbeit an die LeserInnen weitergeben, damit sie selbst diese Arbeit nicht mehr leisten müssen. Es ist leichter, wenn jemand diesen Weg schon gegangen ist. Den Dschungel der Ernährungsratgeber, der Diäten mit Jo-Jo-Effekt, der ständig wechselnden „letzten Stände der Wissenschaft“ – all das könntest du hinter dir lassen.¹

Unser zuverlässiges Gefährt, unser Körper, wusste und weiß zu allen Zeiten ganz genau, was er als guten Treibstoff brauchte und er informierte uns auf direktem Weg und mit klarer Sprache. Jedes Baby, jedes Kind, das den Kontakt zum Paradies noch nicht ganz verloren hat, weiß es ebenfalls und würde sich ganz automatisch

¹ Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir haben für dieses Buch die Anrede „Du“ gewählt und hoffen, dass ihr damit einverstanden seid. Es fühlt sich für uns etwas ungewohnt an, aber gleichzeitig auch angemessen und sogar ein wenig befreiend. Wenn dann die große Wochenzeitung „DIE ZEIT“ auch noch eine Kolumne abdruckt, die sich damit befasst, wie unhöflich das „Sie“ im Internet geworden ist, dachten wir, dass es Zeit ist, euch das „Du“ anzubieten.

I. TEIL
—
DIE SIEBEN BAUSTEINE
DER ALPHA-OMEGA-
FORMEL

DER ERSTE BAUSTEIN

Essen nach dem eigenen Ernährungstyp
Alpha oder Omega



Fast jeder Mensch gehört einem von zwei Ernährungstypen an: *dem Alpha-Typ oder dem Omega-Typ.*

Alpha-Typ und Omega-Typ unterscheiden sich dadurch, dass sie jeweils eine Reihe von Lebensmitteln unterschiedlich gut vertragen.

Diese Unterschiede sind so gravierend, dass du dir gesundheitlichen Schaden zufügst, wenn du dich über längere Zeit *nicht* dem eigenen Typ gemäß ernährst – auch dann, wenn du auf Vollwert und Bio achtest.

In seltenen Fällen kommt auch ein Mischtyp vor. Du bist dann weder ein Alpha- noch ein Omega-Typ und für dich gilt eine besondere Empfehlung.

DER ALPHA-TYP

verträgt gut

- * Roggenmehl
- * Butter, Butterschmalz, Ghee
- * Kernobst
(Äpfel, Birnen, etc.)
- * Zitrusfrüchte
- * Gurken
- * Karotten
- * Zwiebeln
- * Grüntee

wird belastet durch

- * Weizenmehl (auch Bio)
- * pflanzliche Öle
- * Zucker, Süßigkeiten
- * Steinobst
(Aprikosen, Kirschen, etc.)
- * Bananen
- * zu viel Knoblauch
- * Tomaten
- * Kaffee

Beide Typen vertragen:

Dinkel und Dinkelprodukte (außer bei Glutenunverträglichkeit), Gerste, Sesam, Feigen, grüne Salate, Feldsalat, Beerenfrüchte, Bio-Soja-Produkte, Bio-Sojadrink. Alle Hülsenfrüchte, Kartoffeln und pflanzliches Eiweiß. Pilze, ... und im Wesentlichen die meisten anderen, hier nicht aufgezählten Lebensmittel, die für beide Typen neutral wirken.

Schädlich für alle:

Weißer Zucker, polierte Getreide, Weißmehl, zu viel Salz, künstliche Aroma- und Süßstoffe, Farbstoffe, Konservierungsmittel, bestrahlte Lebensmittel, Fast Food, tierisches Eiweiß, Fisch besonders für Frauen.

Problematisch für alle:

Gehärtete Fette, „Light-Produkte“ (sie täuschen wenig Zucker und/oder Fett vor, der Körper kann sie nicht verstoffwechseln), Mikrowellengerichte (sie entziehen alle Lebensenergie), Obst und Gemüse aus der Industrielandwirtschaft, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier (siehe ab Seite 34).



DER OMEGA-TYP

verträgt gut

- * pflanzliche Öle
- * Reis
- * Nüsse
- * Vollkorn-Weizenmehl
- * Steinobst, Bananen
- * Tomaten
- * Knoblauch
- * Kaffee (ohne Milch!)
- * Bio-Süßigkeiten

wird belastet durch

- * Fette tierischer Herkunft
- * zu viel Zwiebeln
- * Gurken
- * Roggenmehl
- * Kernobst (Äpfel, Birnen etc.)
- * Zitrusfrüchte
- * zu viel Schwarztee

Beide Typen vertragen:

Dinkel und Dinkelprodukte (außer bei Glutenunverträglichkeit), Gerste, Sesam, Feigen, grüne Salate, Feldsalat, Beerenfrüchte, Bio-Soja-Produkte, Bio-Sojadrink. Alle Hülsenfrüchte, Kartoffeln und pflanzliches Eiweiß, Pilze, ... und im Wesentlichen die meisten anderen, hier nicht aufgezählten Lebensmittel, die für beide Typen neutral wirken.

Schädlich für alle:

Weißer Zucker, polierte Getreide, Weißmehl, zu viel Salz, künstliche Aroma- und Süßstoffe, Farbstoffe, Konservierungsmittel, bestrahlte Lebensmittel, Fast Food, tierisches Eiweiß, Fisch besonders für Frauen.

Problematisch für alle:

Gehärtete Fette, „Light-Produkte“ (sie täuschen wenig Zucker und/oder Fett vor, der Körper kann sie nicht verstoffwechseln), Mikrowellengerichte (sie entziehen alle Lebensenergie), Obst und Gemüse aus der Industrielandwirtschaft, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier (siehe ab Seite 34).



Suppen fürs Leben

Jedes Suppenrezept, das wir dir hier vorstellen, eignet sich auch als Hauptgericht, besonders wenn du wie besprochen Biozutaten verwendest. Die Suppen sind ideal auch fürs Thermosgefäß, um sie heiß, warm, kalt oder am nächsten Tag aufzuwärmen mit zur Arbeit zu nehmen. Man wird dich sicher um das Rezept bitten (dann mach's dir am besten ganz einfach und empfehl das Buch!)



Diese Suppe eignet sich ideal als vollwertiges Hauptgericht, auch kalt schmeckt sie super! Statt Korianderpesto kannst du auch Pesto Genovese verwenden (S. 261). Ein großzügiger Schuss Hafersahne oder Sojasahne am Schluss macht sich auch gut, obenauf schwimmend in Form eines Herzens ...

MEXIKANISCHE LINSEN-POWER MIT KORIANDERPESTO

Was du brauchst:

- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Stange Lauch, fein geschnitten | 2 Stangen Staudensellerie, fein gehackt | 1 rote Paprikaschote, geputzt und fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst | 1 EL Oregano, frisch, wenn möglich
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g rote Linsen | 1 Dose Tomaten, gewürfelt (400 ml) etwa 1 l Wasser oder Gemüsebrühe (vielleicht auch a bissl mehr)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen | 2 TL Koriander, gemahlen | 2 TL Salz
1 TL Paprikapulver, geräuchert | ¼ TL Cayennepeffer
- Koriandergrün-Mandel-Pesto (Rezept siehe S. 260)

UND SO GEHT'S:

Olivenöl in einem größeren Topf auf mittlere Hitze bringen. Lauch, Sellerie und Paprika darin etwa 5 Minuten schmoren. Umrühren, bis alles weich ist.

Knoblauch und Oregano zugeben und zwei weitere Minuten braten, bis alles gut duftet. Tomatenmark zugeben und alles weitere 2 Minuten lang unter Rühren rösten (vorsichtig, weil das Tomatenmark gerne anbrennt).

Jetzt Linsen, Tomaten und Wasser zugeben, aufkochen und etwa 20 Minuten lang leise köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Nach 10 Minuten Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Paprikapulver und Cayennepeffer einrühren und weiterköcheln lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen, wenn dir die Sache zu dick wird.

Am Schluss mit Salz abschmecken und mit 1 TL Korianderpesto pro Schale servieren.

ERNÄHRUNG GANZ PERSÖNLICH



Die **Bestsellerautoren Johanna Paungger** und **Thomas Poppe** zeigen in diesem Buch eine **natürliche Ernährung**, die Fröhlichkeit und Lebenskraft spendet.

Die **Alpha-Omega-Formel** enthält wesentliche Bausteine für eine ganz persönliche Ernährungsweise. Mit den **vielen spannenden Rezepten** lässt sie sich ganz einfach in den **Alltag integrieren**.

Die Alpha-Omega-Formel macht nicht nur schlank und fit, sondern ist auch eine gute **Medizin** und ein **echtes Lebenselixier**. Freu dich auf den Erfolg!



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7825-1

