

chronicle*Health

Das Vitaleben Rezeptbuch

Interaktiv - immer am neuesten Stand



Wir bleiben Gesund mit **Omevit**

[Hier können Sie das aktuelle Rezeptbuch downloaden!](#)



- 1 **Schnelle Vital-Küche mit natürlichen Lebensmittel und Anleitungen zum Vorkochen etc.**
Dieses Kochbuch ist ein interaktives E-Book und wird ständig von Mitglieder erweitert!
Bei Eingabe werden die Rezepte geprüft und der richtigen Kategorie zugeordnet!
Sie können das Kochbuch auch als Geschenk mit persönlicher Widmung mit einer Vereinsmitgliedschaft als Geschenk weitergeben und damit jemanden eine Freude machen!
- 2 Vital-Küche in der hektische Zeit ist umso wichtiger, das Immunsystem aufrecht zu halten!
Wir halten nichts von künstlicher Nahrungsergänzung, ist teuer, die organischen Verbindungen fehlen, hat somit bei den meisten Produkten nicht die Wirkung!
Das Kochen muss in der jetzigen Zeit schnell gehen, umso wichtiger ist es, dass Sie Vital-Kost verwenden.
Für das Essen nehmen Sie sich bitte Zeit und genießen Sie die Mahlzeit, was Sie persönlich zubereitet haben!
Üben Sie sich in Dankbarkeit für das herrlichen Essen und genießen Sie in Ruhe, den dann hat es auch seine energetische Wirkung auf Sie und Ihr Umfeld **Wichtig: Zum Essen soll man sich immer Zeit nehmen, das bringt Energie!**
- 3 **Kategorien:**
Allgemeine Rezepte von
Trocknen von Kräuter, Früchte etc. Fermentieren, Einlegen, Vorkochen, richtiges Haltbar machen, Anleitungen zu normaler Marmelade, Marmelade für Diabetes, Säfte, Sauergemüse, etc.
Hauptrezepte
Frühstück, Snacks, Mittagessen, Abendessen, Suppen, Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts, Knapper-Gebäck, etc.
Rezepte für Vital-Brote und Gebäck, Vital-Frischgetränke, Essenzen aus Kräuter, Früchten, etc.
Vital-Brote mit 8-16 Kornmischungen, ohne Mehl, mit Mehl von Sprossenkeime, Naturkörner und vieles mehr!
- 4 Die Rezepte sind über Seiten-Suchregister mit einem Klick zu finden
Der Großteil der Rezepte kann auch Vegan bzw. Vegetarisch zubereitet werden.
Wir bevorzugen natürliche und frische Lebensmittel aus Österreich.
Wir vermeiden den Ausdruck Bio und setzen auf regionale, natürliche und frische Lebensmittel zur Verarbeitung!
Wussten Sie, dass 1 Kilo Avocado ca. 1.000 Liter Wasser verbraucht! 1 Kilo Tomaten ca. 180 Liter Wasser
Als Mitglied dürfen wir sie auch mit Infos versorgen, die sie nur mit viel Zeit im Internet recherchieren können!
- 5 Die Rezepte sind über Seiten-Suchregister mit einem Klick zu finden
Der Großteil der Rezepte kann auch Vegan bzw. Vegetarisch zubereitet werden.
Wir bevorzugen natürliche und frische Lebensmittel aus Österreich.
Wir vermeiden den Ausdruck Bio und setzen auf regionale, natürliche und frische Lebensmittel zur Verarbeitung!
Wussten Sie, dass 1 Kilo Avocado ca. 1.000 Liter Wasser verbraucht! 1 Kilo Tomaten ca. 180 Liter Wasser
Als Mitglied dürfen wir sie auch mit Infos versorgen, die sie nur mit viel Zeit im Internet recherchieren können!
- 6 Die Rezepte sind über Seiten-Suchregister mit einem Klick zu finden
Der Großteil der Rezepte kann auch Vegan bzw. Vegetarisch zubereitet werden.
Wir bevorzugen natürliche und frische Lebensmittel aus Österreich.
Wir vermeiden den Ausdruck Bio und setzen auf regionale, natürliche und frische Lebensmittel zur Verarbeitung!
Wussten Sie, dass 1 Kilo Avocado ca. 1.000 Liter Wasser verbraucht! 1 Kilo Tomaten ca. 180 Liter Wasser
Als Mitglied dürfen wir sie auch mit Infos versorgen, die sie nur mit viel Zeit im Internet recherchieren können!
- 7 Die Rezepte sind über Seiten-Suchregister mit einem Klick zu finden
Der Großteil der Rezepte kann auch Vegan bzw. Vegetarisch zubereitet werden.
Wir bevorzugen natürliche und frische Lebensmittel aus Österreich.
Wir vermeiden den Ausdruck Bio und setzen auf regionale, natürliche und frische Lebensmittel zur Verarbeitung!
Wussten Sie, dass 1 Kilo Avocado ca. 1.000 Liter Wasser verbraucht! 1 Kilo Tomaten ca. 180 Liter Wasser
Als Mitglied dürfen wir sie auch mit Infos versorgen, die sie nur mit viel Zeit im Internet recherchieren können!
- 8 Die Rezepte sind über Seiten-Suchregister mit einem Klick zu finden
Der Großteil der Rezepte kann auch Vegan bzw. Vegetarisch zubereitet werden.
Wir bevorzugen natürliche und frische Lebensmittel aus Österreich.



Maßeinheiten 1

Lebensmittel Aggregatzustand	Maß-Einheit Gramm (g) Dekagramm (dag) 10 g = 1 dag 100 dag = 1 kg				Notizen TL = Teelöffel gegupft / TLg gestrichen EL = Esslöffel gegupft / ELg gestrichen Messerspitze MS
Hafermark-Mehl natürlich gemahlen	TL	8 g	EL	24 g	
Keim-Mehl natürliche Keimlinge getrocknet / gemahlen	TL	7 g	EL	21 g	
Dinkel Mehl (Stellvertretend für alle Mehlsorten) natürlich geschält	TL	8 g	EL	24 g	
Buchweizen Mehl natürlich gemahlen	TL	8 g	EL	24 g	
Meersalz Khoysan (News: Das beste Salz der Welt) natürlich unraffiniert	TL	8 g	EL	24 g	Bedarf: Erwachsene Person 5-10 g/ täglich unraffiniert Sportler bis 20 g/ täglich
Meersalz Sole (26% bei max. Sättigung) natürlich mit reinem Quellwasser	EL	14 g	EL	42 g	ca. 3,6 g Salzanteil pro Esslöffel
Chia-Samen natürlich	TLg	3 g	ELg	9 g	
Nüsse Mischung natürlich gerieben	TL	6 g	EL	18 g	
Ziegenkolostrum natürlich getrocknet	TL	8 g	EL	24 g	Ersatz ist mit Baby-Erstmilch möglich (ca. 25 % im Vergleich)
Kurkuma (Stellvertretend für alle Pulver) natürlich getrocknet / gemahlen	MS	0,5 g	TLg	4,5 g	
Hanf Protein / Hanfsamen natürlich	TL	6 g	EL	18 g	
Flohsamenschalen natürlich	TL	3 g	EL	9 g	
Birkenzucker Xylith (der beste Zuckerersatz) natürlich	TL	8 g	EL	24 g	Auch bei Diabetes verwendbar!
Omevit Basic pur natürlich gemahlen	TL	9 g	EL	27 g	
Omevit Basic cleansing natürlich	TL	7 g	EL	21 g	
Omevit Basic Nuts natürlich gerieben	TL	8 g	EL	24 g	

Eigene Notizen



Maßeinheiten 2

Lebensmittel Aggregatzustand	Maß-Einheit Gramm (g) Dekagramm (dag) 10 g = 1 dag 100 dag = 1 kg				Notizen TL = Teelöffel gegupft / TLg gestrichen EL = Esslöffel gegupft / ELg gestrichen Messerspitze MS
Hafermark-Mehl natürlich gemahlen	TL	8 g	EL	24 g	
Keim-Mehl natürliche Keimlinge getrocknet / gemahlen	TL	7 g	EL	21 g	
Dinkel Mehl (Stellvertretend für alle Mehlsorten) natürlich geschält	TL	8 g	EL	24 g	
Buchweizen Mehl natürlich gemahlen	TL	8 g	EL	24 g	
Meersalz Khoysan (News: Das beste Salz der Welt) natürlich unraffiniert	TL	8 g	EL	24 g	Bedarf: Erwachsene Person 5-10 g/ täglich unraffiniert Sportler bis 20 g/ täglich
Meersalz Sole (26% bei max. Sättigung) natürlich mit reinem Quellwasser	EL	14 g	EL	42 g	ca. 3,6 g Salzanteil pro Esslöffel
Chia-Samen natürlich	TLg	3 g	ELg	9 g	
Nüsse Mischung natürlich gerieben	TL	6 g	EL	18 g	
Ziegenkolostrum natürlich getrocknet	TL	8 g	EL	24 g	Ersatz ist mit Baby-Erstmilch möglich (ca. 25 % im Vergleich)
Kurkuma (Stellvertretend für alle Pulver) natürlich getrocknet / gemahlen	MS	0,5 g	TLg	4,5 g	
Hanf Protein / Hanfsamen natürlich	TL	6 g	EL	18 g	
Flohsamenschalen natürlich	TL	3 g	EL	9 g	
Birkenzucker Xylith (der beste Zuckerersatz) natürlich	TL	8 g	EL	24 g	Auch bei Diabetes verwendbar!
Omevit Basic pur natürlich gemahlen	TL	9 g	EL	27 g	
Omevit Basic cleansing natürlich	TL	7 g	EL	21 g	
Omevit Basic Nuts natürlich gerieben	TL	8 g	EL	24 g	

Eigene Notizen

Frühstück - Breakfast mit Suchregister



- | | | | |
|-----|---------------------------|-----|-------------------|
| 100 | Omelett mit OmeVit | 125 | Vital Küche |
| 101 | Omelett mit OmeVit | 126 | Vital Küche |
| 102 | Vital Omelett mit Kräuter | 127 | Vital Küche |
| 103 | Vital Omelett | 128 | Vital Küche |
| 104 | Vital Omelett | 129 | Vital Küche |
| 105 | Vital Omelett | 130 | Veganes Frühstück |
| 106 | Vital Omelett | 131 | Vital Küche |
| 107 | Vital Omelett | 132 | Vital Küche |
| 108 | Vital Omelett | 133 | Vital Küche |
| 109 | Vital Omelett | 134 | Vital Küche |
| 110 | Vital Müsli | 135 | Vital Küche |
| 112 | Vital Küche | 136 | Vital Küche |
| 113 | Vital Küche | 137 | Vital Küche |
| 114 | Vital Küche | 138 | Vital Küche |
| 115 | Vital Küche | 139 | Vital Küche |
| 116 | Vital Küche | 140 | Spiegelei |
| 117 | Vital Küche | 142 | Vital Küche |
| 118 | Vital Küche | 143 | Vital Küche |
| 119 | Vital Küche | 144 | Vital Küche |
| 120 | Vital Aufstriche | 145 | Vital Küche |
| 121 | Vital Küche | 146 | Vital Küche |
| 122 | Vital Küche | 147 | Vital Küche |
| 123 | Vital Küche | 148 | Vital Küche |
| 124 | Vital Küche | 149 | Vital Küche |





Ihr persönliches Rezept

Vorbereitungszeit der Zutaten Mit reinem Wasser waschen 15 Minuten	Energie-Stufe Garzeit - E-Herd Stufe (1-9) 4 30 Min.	Portionen Vorkochen (haltbar für Tage?) 3 bis 4 Personen 14 Tage im Weckglas
---	--	--

1. Zutaten	2. Vorbereitung	3. Arbeitsschritte
-------------------	------------------------	---------------------------

Ein Video für als Anleitung

1 Kraut mittelgroß, natürlich	fein geschnitten	Mit Öl und etwas Wasser gemeinsam in der Pfanne bei niedriger Hitze ca. 5 Min. schmorren lassen
1/2 Zwiebel natürlich	fein geschnitten	Arbeitsschritt
1/2 TL Meersalz natürlich	von Khoysan mit Kräuter Je nach Bedarf	Arbeitsschritt
Reines Wasser natürlich	Reines Wasser nach Prof. Dr. Claude Vincent	Mit reinen Wasser aufgiesen und 25 Min. köcheln
OmeVit Basis natürlich	OmeVit Basis mit 16 Samen, Körner & Nüsse	Vor fertigstellung würzen
Meeresalgen natürlich	von Khoysan Je nach Bedarf	Arbeitsschritt
Kräutermischung natürlich	Sonnengesang von Khoysan - nach Bedarf	Arbeitsschritt
2 natürlich	Vorbereitung	Arbeitsschritt
2 natürlich		

[Download zum Ausfüllen für Ihr persönliches Rezept](#) 

Downloaden sie die Vorlage , ausfüllen, speichern und an verein.aula@gmail.com senden

Welches wir in unseren interaktiven Kochbuch platzieren dürfen!

Wir prüfen natürlich die eingesendeten Rezepte!
Schnelle frische vitale und vielfältige Küche!

Aus gesundheitlichen Gründen soll man sich vielseitig ernähren.

Deshalb steht bei uns die tägliche Vielfalt an erste Stelle!

Nicht jeden Tag nur ein anderer Geschmack, geprägt von Einheits-Industriell gefertigten Gerichten - Speziell bei Vegan-Küche - für uns nur ein Marketing-Konzept ist, welches die industriell gefertigten Nahrungsmittel rechtfertigen.

Ihr Rezept für die Veröffentlichung im VITALEBEN Rezeptbuch

Von „Hier steht Ihr Name (Ort)“ zur Verfügung gestellt Danke!



Italienische Vital Tomaten-Krautsuppe

Vorbereitungszeit der Zutaten Mit reinem Wasser waschen 15 Minuten	Energie-Stufe Garzeit - E-Herd Stufe (1-9) 4 30 Min.	Portionen Vorkochen (haltbar für Tage?) 3 bis 4 Personen 14 Tage im Weckglas
---	---	---

<u>1. Zutaten</u>	<u>2. Vorbereitung</u>	<u>3. Arbeitsschritte</u>
-------------------	------------------------	---------------------------

[Ein Video für als Anleitung](#)

1/2 Weiskraut (Kohl) natürlich	fein geschnitten	Mit Öl und etwas Wasser gemeinsam in der Pfanne bei niedriger Hitze ca. 5 Min. schmorren lassen
1 Zwiebel natürlich mittelgroß	fein geschnitten	
3 Karotten natürlich	würfelig geschnitten	gemeinsam im Topf bei leichte Hitze köcheln ca. 25 Minuten
4 Kartoffel mittelgroß, natürlich	würfelig geschnitten	
1/2 l. Reines Wasser Gefilterter und belebt	Reines Quellwasser nach Prof. Dr. Claude Vincent	
1 TL. Paprika süß, natürlich	feingemahlen	In der Endphase mit Kräuter und Gewürzen Vital-Samen abschmecken
1 TL Meersalz unraffiniert	von Khoysan mit Kräuter Je nach Bedarf	
Meeresalgen natürlich	von Khoysan Je nach Bedarf	
Kümmel, Gewürze natürlich	Je nach Geschmack	
Omevit Basic natürlich	16 Vital-Samen, Nüsse und Körner nach Bedarf	Vital-Stoff, welche das Immunsystem stärken! Je nach Bedarf.
Sugo natürlich selbst gemacht	Je nach Geschmack Vegan, Vegetarisch	Kurz vor Fertigstellung begeben und nach Bedarf abschmecken
Parmesan (Käse) natürlich	Je nach Geschmack	Vor dem Servieren garnieren
Kräutermischung natürlich	Sonnengesang von Khoysan - nach Bedarf	

Ihr Rezept für die Veröffentlichung im Rezeptbuch

Hr. Leopold Osanger (Attersee) zur Verfügung gestellt Danke! [Ihr Projekt Partner-Link](#)

Vitaleben



Natürliche Lebensmittel = Zellnahrung
Reinstes Wasser = sorgt für den Transport

KHOÛSAN natürl. Meersalz, Kräuter, Algen

BELA AQUA reines belebtes Wasser für alle!

Vitaleben Brotmischungen für Zellnahrung

Omevit Samenmischungen für Zellnahrung

SIBACHAGA Pilz - „König der Pflanzen“

Emv7 Room & Body Balancing 7,83 Hz

HealthCare alles was Ihrer Gesundheit dient!

Wollen sie mehr über den VEREIN*AULA erfahren