



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst



Basisch kochen mit dem Thermomix®

Über 110 Rezepte zum Entsäuern, Abnehmen und Genießen



Mit Wochenplan für den Einstieg



Doris Muliar

riva



Doris Mular

Basisch kochen mit dem Thermomix®

Über 110 Rezepte zum Entsäuern, Abnehmen und Genießen

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Originalausgabe

3. Auflage 2019

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Shutterstock: ponsulak, gillmar, ffolas, Maram, aimy27feb, Anna Shepulova, Yulia Davidovich, zarzamora, Iryna_Kolesova, Mahara; Rückseite: Shutterstock: Attika, ffolas, Maram, Vorontsova Anastasiia, Anna_Pustynnikova, Aleksandr Gogolin, Nataliya Arzamasova, Ian 2010
Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0331-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-827-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-826-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	8
Zum Umgang mit diesem Buch	10
Was ist der Säure-Basen-Haushalt?	12
Rezepte	23
Frühstück – Porridge und Müsli	24
<i>Chia-Pudding</i>	25
<i>Amaranth-Porridge</i>	26
<i>Buchweizen-Porridge mit Himbeeren</i>	28
<i>Dattelcreme</i>	29
<i>Apfel-Dinkel-Porridge</i>	30
<i>Mandeldrink</i>	31
<i>Quinoa-Porridge mit Granatapfelkernen</i>	32
<i>Quinoa-Porridge mit Beeren, Bananen und Nüssen</i>	34
<i>Hirse-Porridge mit Kürbis</i>	36
<i>Hirse-Porridge mit Trockenfrüchten</i>	37
<i>Avocado und Banane mit Erdmandelflocken</i>	38
<i>Erdmandel-Porridge mit Beeren</i>	39
<i>Himbeerjoghurt mit Kokos</i>	40
<i>Beerenobst mit Chia-Joghurt</i>	42
<i>Beerenjoghurt mit Cashewkernen</i>	43
<i>Knuspermüsli</i>	44

Frühstück – Smoothies	46
<i>Ananas-Bananen-Smoothie</i>	46
<i>Schokodrink mit Früchten</i>	48
<i>Tomatensaft mit Paprika und Basilikum</i>	49
<i>Tomatensaft mit Melone und Erdbeeren</i>	50
<i>Rote-Bete-Smoothie mit Apfel</i>	52
<i>Variante: Kiwi und Orangensaft</i>	53
<i>Smoothie mit Trauben, Spinat und Apfel</i>	54
<i>Apfel-Kiwi-Smoothie mit Gurke</i>	56
<i>Smoothie aus Grünkohl und Ananas</i>	57
<i>Variante: Heidelbeeren und Mandeldrink</i>	58
<i>Apfel-Brokkoli-Smoothie</i>	59
<i>Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze</i>	60
Frühstück – Basische Aufstriche	62
<i>Süßlupinen-Creme</i>	62
<i>Haselnuss-Schoko-Creme mit Banane</i>	64
<i>»Mandella«</i>	65
<i>Marmelade mit getrockneten Feigen</i>	66
<i>Brokkoli-Pesto</i>	67
<i>Maronenmarmelade</i>	68
<i>Rote-Bete-Aufstrich</i>	70
<i>Blumenkohlaufstrich</i>	71
<i>Avocado-Hummus</i>	72
Salate	74
<i>Weißkohl-Möhren-Salat mit Sonnenblumenkernen</i>	75
<i>Quinoa-Salat mit Avocado und Bohnen</i>	76
<i>Bulgur-Salat mit Minze</i>	78
<i>Brokkolisalat mit Äpfeln und Walnüssen</i>	80
<i>Brokkoli-Quinoa-Salat mit Süßkartoffeln</i>	82
<i>Grünkohl mit Orangen und Senfdressing</i>	84
<i>Rotkohlsalat mit Möhren und Rosinen</i>	86
<i>Amaranth-Salat mit Gurken und Paprika</i>	88
<i>Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Möhren</i>	90
<i>Linsensalat mit Ananas und Avocado</i>	91
<i>Sprossensalat mit Avocado-Mousseline</i>	92
<i>Gefüllte Paprika mit Taboulé</i>	94
<i>Möhrensalat mit Quinoa und Bulgur</i>	96

Basensuppen	98
<i>Basisches Gemüsebrühepulver</i>	99
<i>Basische Gemüsepaste für Brühe</i>	100
<i>Klare Gemüsebrühe mit Pilzen</i>	102
<i>Rote-Bete-Gemüse-Suppe</i>	103
<i>Möhren-Orangen-Suppe</i>	104
<i>Spinat-Rucola-Suppe</i>	105
<i>Möhren-Kohlrabi-Suppe mit Buchweizen</i>	106
<i>Sauerkrautsuppe mit Hirse</i>	108
<i>Grünkohlsuppe mit Minze und Mandeln</i>	110
<i>Erdmandelsuppe mit grünem Spargel</i>	112
<i>Klare Suppe mit Weißkohl und Möhren</i>	114
<i>Brokkolisuppe mit Kartoffeln und Pinienkernen</i>	116
<i>Basischer Borschtsch</i>	118
<i>Radieschensuppe mit Avocado</i>	120
<i>Kartoffel-Brokkoli-Suppe mit Möhren</i>	122
<i>Tomaten-Paprika-Suppe</i>	124
<i>Spargelsuppe mit Kresse</i>	126
Herzhafte Eintöpfe und Gemüsegerichte	128
<i>Sauerkrautpuffer</i>	129
<i>Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Granatapfelkernen</i>	130
<i>Lauch-Eintopf mit Möhren und Reis</i>	132
<i>Eintopf mit Wurzelgemüse</i>	133
<i>Aubergineneintopf mit Oliven</i>	134
<i>Paprikaeintopf</i>	136
<i>Möhren-Kartoffel-Gulasch</i>	138
<i>Sauerkrauteintopf mit Paprika und Sellerie</i>	140
<i>Buchweizen mit Champignons</i>	142
<i>Auberginen-Curry</i>	144
<i>Kichererbsen-Maronen-Eintopf</i>	146
<i>Quinoa-Eintopf »mexikanisch«</i>	148
<i>Brokkoli-Quiche mit Kokos-Cashew-Creme</i>	150
<i>Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt</i>	152
<i>Grünkohlküchlein</i>	154
<i>Spinat-Pancakes</i>	156
<i>Kartoffeln mit »Mayonnaise«</i>	158
<i>Süßkartoffelpüree mit Nüssen</i>	160
<i>Blumenkohlpüree</i>	162

<i>Kartoffel-Brokkoli-Püree</i>	164
<i>Kartoffeln in Paprika-Tomaten-Sauce</i>	166
<i>Blumenkohlpizza</i>	168
<i>Polenta mit Pilzen</i>	170
Ris- und andere »Ottos«	172
<i>Blumenkohlreis mit Gemüse</i>	173
<i>Spargel-Risotto</i>	174
<i>Bulgur-Risotto mit Roter Bete</i>	176
<i>Dinkel-Risotto mit grünen Bohnen und Rucola</i>	178
<i>Graupen-Risotto mit Gemüse und Champignons</i>	180
<i>Graupen-Kürbis-Risotto</i>	182
<i>Quinoa mit Pilzen und Möhren</i>	184
<i>Hirsotto mit Brokkoli, Möhren und Paprika</i>	186
Geflügel und Fisch	188
<i>Hühnersuppe mit Brokkoli</i>	189
<i>Hähnchenbrust auf Grünkohl mit Quinoa</i>	190
<i>Spinat-Curry-Topf mit Hähnchenbrust</i>	192
<i>Putenragout mit getrockneten Aprikosen und Erbsen</i>	194
<i>Putenfrikassee</i>	196
<i>Lachseintopf mit Möhren und Kartoffeln</i>	198
<i>Curry-Makrele mit Kokos und Papaya</i>	200
<i>Fischbällchen auf Kürbisgemüse</i>	202
Desserts mit natürlicher Süße	204
<i>Couscous mit Trockenfrüchten</i>	205
<i>Veganes Fruchteis – Basisrezept</i>	206
<i>Mangopudding mit Chia-Samen</i>	207
<i>Buchweizen-Bananen-Küchlein</i>	208
<i>Rhabarberkompott mit Kokos</i>	209
<i>Bananen-Mandel-Eis mit Trockenobst</i>	210
<i>Basische Schokolade Grundrezept</i>	212
<i>Trinkschokolade</i>	214
Rezeptregister	216

Vorwort

Für Gesundheit und Wohlbefinden sollten Basen und Säuren im Körper in einem ausgewogenen Verhältnis vorhanden sein. Ein Zuviel an Säuren, hauptsächlich hervorgerufen durch tierische Proteine und wenig Bewegung, ist ebenso wenig gesund wie ein kompletter Verzicht auf Säure fördernde Lebensmittel. Ausgewogenheit ist das Zauberwort, an dem wir uns beim Entwerfen der Rezepte in diesem Buch orientiert haben.

Zwar macht es Sinn, für einen Entlastungstag oder für die Einführungswoche auf Säure bildende Lebensmittel zu verzichten (auch dafür gibt es Rezepte), im Allgemeinen aber wird ein Verhältnis von 80 Prozent Basenbildner zu 20 Prozent Säurebildnern empfohlen.

Wir haben nur wenige Fleisch- und Fischrezepte in dieses Buch aufgenommen, es steht Ihnen aber natürlich frei, zu den Beilagen- und Gemüse Rezepten ein kleines Stück Geflügel oder mageres Fleisch zu braten.

Am Anfang des Buchs befinden sich ausführliche Tabellen mit Angaben, welche Lebensmittel rein basisch sind, auf welche der Körper besonders sauer reagiert und welche sie deshalb nicht oder nur in kleinen Mengen essen sollten. Sie sehen dort aber auch, dass es »gute« Säurebildner gibt, die für Ihre Eiweißversorgung während der Kur auf dem Speiseplan stehen sollten.

Wir haben Vorschläge zusammengestellt für Basentage, zum Beispiel als Entlastung nach besonderen Schlemmereien. Es gibt einen Plan für eine Woche Basenkur sowie eine Verlängerungswoche und Tipps, wie Sie es im Alltag vermeiden können, Ihren Körper zu sehr zu übersäuern.

Im Rezeptteil finden Sie dann Frühstücksideen als Alternativen zum gewohnten Brot und Müsli, Salate, Suppen und Eintöpfe, viele Gemüse als Hauptgericht und Beilage, Risotti mit und ohne Reis, Couscous-Variationen und zu guter Letzt auch noch Süßes, ganz ohne zusätzlichen Zucker.

Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir hier die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie etwas zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – auch da kann es spritzen.
2. Bei heißem Mixtopf-Inhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.




Zum Umgang mit diesem Buch

Einige wichtige Hinweise:

- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir immer eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch und Joghurt verwenden wir in der Variante mit 3,5 % Fett.
- Als Frischkäse nehmen wir den mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet:

-  rein basisch
-  mit guten Säurebildnern
-  neutral



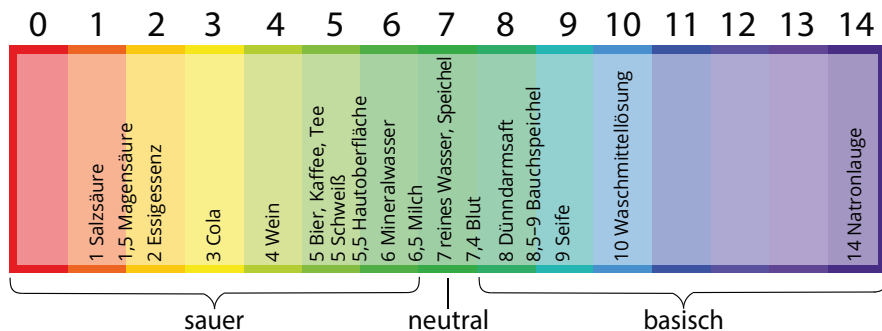
Was ist der Säure-Basen-Haushalt?

Wichtig zu wissen: Saurer Geschmack wie zum Beispiel in Zitrusfrüchten oder Apfelessig bedeutet nicht, dass damit eine saure Reaktion im Organismus stattfindet. Süßes hingegen wie Zucker und andere Kohlenhydrate übersäuern den Körper jedoch sehr wohl.

Chemisch gesehen sind Säuren Stoffe, die positive Wasserstoffionen (H^+) abgeben. Ihre Gegenspieler, die Basen, dagegen können H^+ -Ionen aufnehmen und damit die Säuren neutralisieren.

Je mehr H^+ -Ionen – in unserem Fall von Nahrungsmitteln – in den Organismus abgegeben werden, desto saurer die Reaktion. Die Säuren verteilen sich in unseren Körperflüssigkeiten, die dann einen entsprechenden pH-Wert aufweisen.

Die PH-Skala



Mit dem pH-Wert wird der Säuregehalt gemessen. Er reicht von 1 (stark sauer, zum Beispiel Salzsäure) bis 14 (stark basisch, etwa eine Natronlauge). Verwendet werden für Säure-Basen-Messungen sogenannte Indikatorstreifen aus der Apotheke. Damit kann der Säuregehalt im Urin festgestellt werden, was aber nur bedingt Auskunft gibt über die verbliebene Säurelast im Körper.

Ein pH-Wert von 7 ist neutral. Unser Organismus verfügt über sogenannte Puffersysteme, die eine zu hohe H⁺-Konzentration wieder ins Gleichgewicht bringen. Wobei besonders der Blut-pH-Wert mit 7,4 konstant gehalten wird.

Wieso ist der Säure-Basen-Haushalt wichtig?

Mit jeder normalen Mahlzeit nehmen wir auch Nahrungsmittel auf, bei deren Abbau H⁺-Ionen (positiv geladene Wasserstoffionen) entstehen, die säurelastig sind. Damit diese Säuren neutralisiert werden können, müssen auch basenbildende Substanzen auf den Teller. Also: Zu einem säurebildenden Stück Fleisch oder einer Portion Nudeln gehören auch immer ausreichend basenbildende Nahrungsmittel, hauptsächlich Gemüse.

Ein Ausgleich zwischen Säuren und Basen im Körper ist wichtig für das Funktionieren sämtlicher Systeme. Zu viel Säure kann nämlich Enzyme blockieren oder Zellmembranen verändern, was auf Dauer krank macht.

Die wichtigsten Wächter über den pH-Wert im Körper sind die Nieren. Sie entfernen überschüssige Säuren, die mit dem Urin entsorgt werden. Deshalb ist es eigentlich unmöglich, allein mit den Teststreifen aus der Apotheke Rückschlüsse auf den pH-Wert des gesamten Körpers zu ziehen. Die Papierchen liefern allenfalls einen groben Überblick: Morgens gemessen, werden Sie einen eher sauren Urin haben (ca. 6,5 pH), da ja die Nieren über Nacht fleißig gearbeitet haben. Liegt Ihr pH-Wert aber im Lauf des Tages weiter unter 7, kann das ein Hinweis auf eine Übersäuerung Ihres Körpers sein.

Überschüssige Säure und ihre Abbauprodukte, wie Kohlendioxid, werden auch über die Atemluft abtransportiert. Ebenso puffern Knochen, Blut und Muskel überschüssige Säure ab.

In einem gesunden Körper funktioniert das reibungslos. Durch Umwelteinflüsse und zu viel und gedankenloses Essen kann dieser Mechanismus jedoch aus dem Takt geraten.

Was bringt den Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht?

Ganz einfach: Wer ständig zu viele säurebildende Nahrungsmittel zu sich nimmt, überstrapaziert seine Puffersysteme, die sich dann nur noch darauf beschränken, den pH-Wert des Bluts auf dem lebenswichtigen Niveau von 7,4 zu halten. Das ist schlecht für Muskeln, Gewebe und Gelenke, die in diesem Fall übersäuern. Schlimmstenfalls werden Cellulitis, Gicht, Nierensteine, Knochenabbau und Allergien begünstigt. Das allgemeine Wohlbefinden sowie erholsamer Schlaf werden gestört. Neuere Forschungen weisen darauf hin, dass von dieser Dysbalance auch Psyche und vegetatives Nervensystem betroffen sein können.

Nun entsteht Übersäuerung aber nicht von heute auf morgen. Der Körper kann hin und wieder eine Nudelparty, einen Grillabend oder eine Tortenschlacht wegpuffern.

Eher macht uns eine schleichende Übersäuerung (latente Azidose) zu schaffen, bei der körpereigene Basenreserven verbraucht werden. Das sind diejenigen Mineralstoffe, die überschüssige Säuren neutralisieren, wie Kalzium, Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen. Diese fehlen dann in Knochen und Gewebe.

Das Problem der Übersäuerung war vor zwei Generationen noch völlig unbekannt. Tierische Nahrungsmittel kamen zu dieser Zeit nicht jeden Tag auf den Tisch, und die Lebensmittelindustrie hatte unsere Küchen noch nicht erobert. Zudem wurden Säuren durch körperliche Arbeit und Alltagsbewegung schnell wieder ausgeschwitzt.

Was ist basisch?

In der Wissenschaft wird die basische Wirksamkeit eines Lebensmittels in PRAL gemessen (Potential Renal Acid Load – potenzielle über die Niere ausgeschiedene Säurelast). Ganz einfach gesagt: Je positiver dieser Wert ist, umso mehr Säurewirksamkeit hat das Lebensmittel.

Umgekehrt: Befindet sich der PRAL-Wert im negativen Bereich, enthält das Lebensmittel negativ geladene Wasserstoffionen und ist damit basenbildend.

Basen haben die tolle Eigenschaft, Säuren, die im Stoffwechsel entstanden sind, zu neutralisieren – zumindest bis zu einem gewissen Grad. Als Faustregel für die tägliche Ernährung gilt: ein Teil (20 Prozent) Säurebildner zu vier Teilen (80 Prozent) Basenbildner. Angenommen, Sie haben 100 g Fisch auf Ihrem Teller, dann sollten etwa 400 g Gemüse dazukommen. Denn fast alle pflanzlichen Lebensmittel wirken durch den hohen Mineralstoffgehalt basisch.

Ihr Basenhaushalt wird aber nicht nur durch das Essen gesteuert. Auch Ihre Getränke spielen eine große Rolle. Gemüsesäfte und Fruchtsäfte ohne zusätzlichen Zucker wirken basisch. Milch und ihre Produkte (auch Molke) sind wegen ihres Gehalts an tierischen Eiweißen als Säurelieferanten einzustufen.

Während einer Kur oder für einen Entlastungstag sollte man auf Säurebildner – mit Ausnahme eventuell der »guten« Säurebildner (siehe Seite 16) – komplett verzichten.

Basenernährung zum Abnehmen?

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann durchaus beim Abnehmen helfen, da basische Lebensmittel in der Regel kalorien- und fettärmer sind als Säurebildner.

Mit zwei bis drei Wochen Basenfasten können Sie etwa vier Kilogramm abnehmen, ohne umständlich Kalorien zu zählen oder strenge Verbote einzuhalten. Sie müssen lediglich belastende Lebensmittel (siehe Tabelle Seite 18) weitgehend meiden und auf ungesunde Dinge wie Alkohol, Fastfood oder Zucker verzichten. Beginnen Sie das Vorhaben jedoch langsam und nehmen Sie sich für den Anfang eine Woche vor, machen eventuell eine Pause und steigen dann wieder ein. Wenn Sie sich gut fühlen mit der basischen Ernährung, hängen Sie gleich eine zweite Woche dran. Es gibt keinen Zwang, kein Muss und auch keine strengen Vorschriften.

Sie müssen auch nicht vor lauter Begeisterung wochenlang nur basisch essen. Das wäre zu einseitig und schwierig im Alltag. Außerdem wollen wir ja nicht alle säurebildenden Lebensmittel an sich verdammen. Denn auch sie sind mit ihrem Eiweiß-, Eisen- und Kalziumgehalt Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Außerdem werden die Säurebildner auf dem Teller, wie etwa Fleisch oder Fisch, durch reichliche Gemüseportionen ja neutralisiert.

Die »guten« Säuren

Als gute Säurebildner bezeichnet man die Lebensmittel, deren positive Eigenschaften den säuretreibenden Effekt überwiegen. Es macht natürlich einen großen Unterschied, ob Sie die empfohlenen 20 Prozent Säurebildner in Form von weißen Brötchen oder Zuckerwatte zu sich nehmen oder ob Sie Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte mit ihren Vitalstoffen genießen.

Zu den guten Säurebildnern gehören Hülsenfrüchte, Mais, Nüsse und Ölsaaten. Bei Getreide sind nur Dinkel und Weizen zu meiden, alle anderen Getreide und vor allem Pseudogetreide können ohne Bedenken, vorzugsweise in Bioqualität, gegessen werden.

Kleine Portionen tierische Produkte (aber nur aus biologischer Landwirtschaft!) können auch noch zu den guten Säurebildnern gezählt werden. Gute Säurebildner (siehe Tabelle Seite 18) werden gerne mit rein basischen Lebensmitteln kombiniert und ergänzen diese um wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Proteine.

Säurebildende Lebensmittel

Wir wissen, dass Proteine (Eiweiß) lebenswichtig sind und vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Daher müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Problematisch allerdings ist deren Säurelast. Vor allem, wenn man zum Eiweiß (Fleisch, Fisch) auch noch Säurebildner wie Teigwaren und Reis isst.

Ein Mangel an Säuren kommt im Körper so gut wie gar nicht vor, denn die Säuren entstehen ganz von selbst als Abfallprodukte bei der Atmung (Kohlensäure), Muskelbelastung (Milchsäure), Verdauung der Nahrung (Aminosäuren) oder beim Abbau von Körperzellen (Harnsäure). Stress lässt Salzsäure entstehen, Gerbsäure kommt vom Kaffee, Nikotin und Umweltbelastungen – das alles kann unseren pH-Wert Richtung Säure katapultieren.

Beeinflussen können wir die Entstehung der Säuren in unserem Körper in erster Linie durch unsere Nahrung. Als »schlechte« Säurebildner gelten neben Fleisch, Fleischprodukten, Fisch und Meeresfrüchten alle Arten von Softdrinks, alles, was Zucker und Weißmehl enthält, sowie Eier und Milchprodukte. Kritisch sind auch Fertigprodukte, vor allem wegen der Zusatzstoffe, die den Stoffwechsel irritieren. Die Säuren dieser Lebensmittel kommen zur den körpereigenen Säuren noch obendrauf. So muss der Körper an seine gespeicherten Mineralstoffdepots, um seinen pH-Wert wieder zu neutralisieren.

BASISCHE UND NEUTRALE LEBENSMITTEL

GEMÜSE

Artischocken
Auberginen
Blattsalate
Blumenkohl
Bohnen, grüne
Brokkoli
Chinakohl
Erbsen
Feldsalat
Fenchel
Grünkohl
Gurken
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Lauchzwiebeln
Mangold
Möhren
Paprikaschoten
Pastinaken
Petersilienwurzeln
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Rucola
Sellerie (Knollen- und Bleichsellerie)
Sojasprossen
Spargel
Spinat
Steckrüben
Süßkartoffeln
Tomaten

Weißkohl
Wirsing
Wilde Kräuter
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

OBST

Äpfel
Ananas
Aprikosen
Avocado
Bananen
Birnen
Erdbeeren
Feigen
Grapefruit
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Kirschen, sauer und süß
Kiwi
Mango
Nektarinen
Papaya
Pfirsich
Pflaumen
Quitten
Stachelbeeren
Weintrauben
Zitrusfrüchte (alle)

NÜSSE UND SAMEN

Chia-Samen
Erdmandeln
Fenchelsamen
Kokosnuss
Kreuzkümmelsamen
Kürbiskerne

Leinsamen
Mandeln
Maronen
Paranüsse
Sesamsaat
Sonnenblumenkerne

PILZE

Austernpilze
Champignons
Kräuterseitlinge
Pfifferlinge
Shiitake
Steinpilze

GETREIDE, PSEUDOGETREIDE

Amaranth
Buchweizen
Dinkel
Hirse
Quinoa

HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen

TROCKENFRÜCHTE

Aprikosen
Datteln
Feigen
Rosinen

ÖLE

Kokosöl
Leinsamenöl
Olivenöl, kalt gepresst
Rapsöl

Alle Sprossen und Keime
Kräutertees

GUTE SÄUREBILDNER

Agavendicksaft	Haferflocken (bio)	Pinenkerne
Apfeldicksaft	Haselnüsse	Reis (Vollkorn)
Apfelessig	Kakaopulver	Reisdrink
Birndicksaft	Kamut	Sojadrink
Butter (neutral)	Kichererbsen	Sonnenblumenöl
Dinkel	Kidneybohnen	Vollkorn-Teigwaren
Eier in Bioqualität	Linsen	Vollkornreis
Fisch (Süßwasser)	Macadamianüsse	Vollkornbrot
Gerste	Maismehl (Polenta)	Walnüsse
Granatapfel	Mandeldrink	Weißer Bohnen
Grüntee	Nussöl	

SCHLECHTE SÄUREBILDNER

Ahornsirup	Honig	Schokolade (außer selbst gemacht)
Alkohol	Kaffee	Seitan-Produkte
Brot, Brötchen	Käse (alle)	Senf
Cashewnüsse	Kekse	Softdrinks
Eier (außer bio)	Konserven	Sojaprodukte
Geflügel	Kuchen	Sojasauce
Essig	Margarine	Speiseeis
Fisch (außer bio und Süßwasser)	Meeresfrüchte und Schalentiere	Süßstoff
Fleisch	Milch	Tee (schwarz)
Fleischbrühe	Milchprodukte (alle)	Teigwaren (außer Vollkorn)
Früchtetee	Müslis (Fertigprodukte)	Wurst
Grüner Tee	Pistazien	Zucker
Hefe	Proteindrinks	

Wir haben hier die wichtigsten und gebräuchlichsten Lebensmittel in drei Tabellen zusammengefasst. Im Internet und anderen Veröffentlichungen werden Sie recht unterschiedliche Tabellen finden – wir haben versucht, hier alle Gemeinsamkeiten zu erfassen.

Lassen Sie sich von den verschiedenen Interpretationen, was nun basen- oder säurebildend ist, nicht irritieren. Wenn Sie Ihre Ernährung auf viel Gemüse und Obst konzentrieren und Zucker meiden, sind Sie auf der sicheren Seite. Lassen Sie vorübergehend alle tierischen Produkte weg, leben Sie noch basischer. Ver-

zichten Sie auch noch auf Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee, werden Sie zum Basenheld! Und wie wir bereits zuvor gezeigt haben: Säurelastiges lässt sich durch Basenüberschüssiges neutralisieren!

Tipps für den Alltag

Auch wenn Sie sich nicht strikt einer Basenkur unterziehen wollen, zu oft auswärts essen müssen oder eine Familie mitversorgen, die über ungewohnte basische Rezepte – zu Unrecht! – die Nase rümpft, können Sie mit geringen Umstellungen schon viel erreichen:

- Essen Sie wenig Fleisch und Fisch, jeweils einmal pro Woche eine kleine Portion davon reicht.
- Verzichten Sie auf heiß geliebte Wurstbrote und planen Sie Ihre Mahlzeiten, sodass der gewohnte Griff in die Brotdose und den Kühlschrank unterbleibt.
- Wenn Brot, dann am ehesten noch Sauerteigbrot aus Bäckereien, in denen noch selbst gebacken wird.
- Essen Sie als Beilage Kartoffeln statt Teigwaren und Reis.
- Wenn Sie Reis und Nudeln auf den Tisch bringen, dann nur mit viel Gemüsesauce, um die Säurelast auszugleichen.
- Trinken Sie kalzium- und magnesiumreiches Mineralwasser mit möglichst wenig Kohlensäure.
- Stecken Sie öfter mal Wurzelgemüse und Kohl in Ihren Thermomix®. Sie sind die Weltmeister unter den Basenbildnern.
- Salat, Obst und Gemüse verschieben säurelastige Zutaten in den basischen oder zumindest neutralen Bereich.
- Vermeiden Sie auf jeden Fall mehrere säurelastige Zutaten in einer Mahlzeit.
- Verwenden Sie möglichst wenig industriell hergestellte Würzmittel. Ab Seite 99 finden Sie eine basische Würzpaste und Gemüsebrühe in Pulverform, die Sie statt Fleischbrühe einsetzen können
- Greifen Sie nicht zu konservierten Lebensmitteln.
- Milch, Milchprodukte und Eier sollten Sie nur sparsam zu sich nehmen. Lediglich Biobutter und Biosahne gelten als neutral.
- Nehmen Sie hochwertige Fette, die als neutral eingestuft werden können. Kokosöl, Rapsöl und Olivenöl eignen sich zum Kochen. Für Salate sind Nussöle und Leinöl lecker und wertvoll.

- Kein Zucker! Bei Heißhunger auf Süßes helfen ein paar Trockenfrüchte.
- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft mit tiefer Atmung beschleunigt die Säure-Ausscheidung.

Praktische Anwendung

Eine rein basische Ernährung ist für einen Entlastungstag oder für eine Starterwoche zur Darmreinigung und Entsäuerung bestens geeignet. Sie sollte aber nicht als Empfehlung zur dauerhaften Ernährung betrachtet werden, da der Körper auf jeden Fall auch die guten Säurebildner braucht und ein gesunder Organismus durchaus mit maßvoll genossenen schlechten Säurebildnern umgehen kann.

Auch wenn Basenfasten durch die großen Obst- und Gemüseportionen sehr nährstoffreich ist, wird davon während der Schwangerschaft oder Stillzeiten abgeraten. Sie können sich dann zwar schon basenreich ernähren, sollten aber auch Milchprodukte und Getreide zu sich nehmen.

Entlastungstag

Einen Entlastungstag zwischendurch können Sie immer dann einlegen, wenn Sie das Gefühl haben, bei einer Einladung, im Restaurant oder im Urlaub zu viel, zu ungesund und zu kalorienreich gegessen zu haben. Ideal für eine gute Basenbilanz wäre generell ein Basentag pro Woche, denn bei allen guten Vorsätzen wird es immer wieder passieren, dass Ihnen unwiderstehlich Leckerer über den Weg läuft.

Und so kann ein Entlastungstag für Sie aussehen:

- Trinken Sie morgens, noch vor dem Aufstehen, eine Tasse Ingwertee oder heißes Wasser.
- Zum Frühstück gibt es dann einen Smoothie (Rezepte ab Seite 46) oder ein basisches Müsli (Rezepte ab Seite 24).
- Mittags am besten einen Salat, der auch zum Mitnehmen geeignet ist (Rezepte ab Seite 74).
- Abends bereiten Sie ein feines Gemüsegericht zu (Rezepte ab Seite 128).
- Dazu sollten Sie über den ganzen Tag verteilt zwei Liter Kräutertee trinken und mindestens eine Stunde lang spazieren gehen oder walken.



Frühstück: Rote-Bete-Smoothie mit Apfel oder Erdmandel-Müsli mit Beeren



Mittag: Brokkolisalat mit Äpfeln und Walnüssen



Abend: Kartoffeln in Paprika-Tomaten-Sauce

Intensivwoche

Während dieser Woche nehmen Sie nur Lebensmittel zu sich, die basisch auf Ihren Stoffwechsel wirken: Obst, viel Gemüse, Salat und Kräuter. Tabu sind Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee und tierische Produkte.

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
Tag 1	Chia-Pudding (S. 25)	Rotkohlsalat mit Möhren und Rosinen (S. 86)	Möhren-Kartoffel-Gulasch (S. 138)
Tag 2	Erdmandel-Porridge mit Beeren (S. 39)	Rote-Bete-Gemüse-Suppe (S. 103)	Sauerkrautpuffer (S. 129)
Tag 3	Tomatensaft mit Melone und Erdbeeren (S. 50)	Möhrensalat mit Quinoa und Bulgur (S. 96)	Süßkartoffelpüree mit Nüssen (S. 160)
Tag 4	Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze (S. 60)	Klare Gemüsebrühe mit Pilzen (S. 102)	Paprikaeintopf (S. 136)
Tag 5	Apfel-Brokkoli-Smoothie (S. 59)	Sauerkrautsuppe mit Hirse (S. 108)	Quinoa mit Pilzen und Möhren (S. 184)
Tag 6	Himbeerjoghurt mit Kokos (S. 40)	Erdmandelsuppe mit grünem Spargel (S. 112)	Blumenkohlreis mit Gemüse (S. 173)
Tag 7	Beerenobst mit Chia-Joghurt (S. 42)	Brokkolisuppe mit Kartoffeln und Pinienkernen (S. 116)	Couscous mit Trockenfrüchten (S. 205)

Stabilisierungswoche

Für diese Woche gibt es Mahlzeiten, die hauptsächlich basenbildend sind. Wir haben aber auch zwei Mahlzeiten mit Fisch und eine mit Fleisch eingebaut. Das ist jedoch kein Muss. Sie können diese nach Belieben durch eine Gemüseahlzeit ersetzen. Kleine Mengen an Getreide sind erlaubt.

Wieder gilt: kein Alkohol, kein schwarzer Tee und kein Kaffee.

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
Tag 1	Buchweizen-Porridge mit Himbeeren (S. 28)	Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Möhren (S. 90)	Auberginen-Curry (S. 144)
Tag 2	Beerenjoghurt mit Cashewkernen (S. 43)	Tomaten-Paprika-Suppe (S. 124)	Brokkoli-Quiche mit Kokos-Cashew-Creme (S. 150)
Tag 3	Ananas-Bananen-Smoothie (S. 46)	Möhren-Kohlrabi-Suppe mit Buchweizen (S. 106)	Blumenkohlpizza (S. 168)
Tag 4	Apfel-Dinkel-Porridge (S. 30)	Eintopf mit Wurzelgemüse (S. 133)	Spinat-Curry-Topf mit Hähnchenbrust (S. 192)
Tag 5	Schokodrink mit Früchten (S. 48)	Linsensalat mit Ananas und Avocado (S. 91)	Kichererbsen-Maronen-Eintopf (S. 146)
Tag 6	Avocado und Banane mit Erdmandelflocken (S. 38)	Sauerkrauteintopf mit Paprika und Sellerie (S. 140)	Bulgur-Risotto mit Roter Bete (S. 176)

Tipps für danach

Das Schema der Intensivwoche können Sie bis zu vier Wochen fortführen, das der Stabilisierungswoche bis zu acht Wochen. Übertreiben Sie aber nicht, Ihr Körper wird – ist er einmal in Schwung gekommen – hin und wieder eine Säurelast gut vertragen und ausgleichen. Unterstützend können Sie sich aber an folgenden Hinweisen orientieren:

- Zwischendurch können Sie immer mal wieder einen Entlastungstag einlegen.
- Starten Sie Ihren Tag öfter nur mit einem grünen Smoothie.
- Ersetzen Sie Ihre Mittagsmahlzeit durch einen Salat.
- Genießen Sie abends hin und wieder nur eine leicht Suppe oder Brühe.
- Lassen Sie das Naschen ganz sein oder knabbern Sie ein paar Mandeln oder Nüsse.
- Trinken Sie reichlich stilles Wasser, Ingwerwasser oder Kräutertee.
- Frische Luft, Sauna, Bürstenmassagen, Atemübungen, Yoga – das alles baut Stress ab und verhindert, dass Sie »sauer« werden.