

**150
REZEPTE**

EINFACH BASISCH!

BASISCHE ERNÄHRUNG

KOCHBUCH FÜR ANFÄNGER!

150 leckere Rezepte zur natürlichen Entgiftung des Körpers
und Regulierung des Säure-Basen-Haushalts. Basisch kochen
leicht gemacht!



KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH

Einfach Basisch!

Basische Ernährung

Kochbuch für Anfänger

**150 leckere Rezepte zur natürlichen Entgiftung
des Körpers und Regulierung des Säure-Basen-
Haushalts. Basisch kochen leicht gemacht!**

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich

Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-33-2



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers

Was steckt konkret hinter Basen und Säuren?

Wie entsteht der Säureüberschuss im Organismus?

Sonderfall Milchprodukte

Basisch essen, den Körper entlasten & rundum genießen!

Erfolgreich abnehmen – Bye, bye Zusatzpfunde!

Säuren machen nicht nur krank!

Ballaststoffe – ein essenzieller Baustein der Basenküche

Die grüne Genießer-Küche

Unterstützen Sie Ihre basenbasierte Ernährung!

Die basische Genuss-Küche – was kommt auf den Tisch?

„Schlechte Säurebildner“ tierischen Ursprungs

„Schlechte Säurebildner“ pflanzlichen Ursprungs

Gute säurebildende Lebensmittel

Wertvolle Basenbildner direkt aus der Natur

Basische Lebensmittel

Die „grünen Helden“ der Basen-Küche – die beliebtesten Kräuter

Petersilie

Dill

Estragon

Majoran

Salbei

Oregano

Schnittlauch

[Bohnenkraut](#)

[Melisse](#)

[Basilikum](#)

[Die wertvollsten Fette für die Basenküche](#)

[Kalt gepresste Öle für Ihre Basen-Vitalküche](#)

[Tipps & Tricks für Ihre basenüberschüssige Ernährung](#)

Hinweis zu den Rezepten

Abkürzungen

[Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:](#)

Basischer Trinkgenuss – Säfte, Smoothies, Tees & Shakes für Ihre Basenpower

[1. Immunpower Direktsaft „sunny orange“](#)

[2. Vitaminreicher Ananas Smoothie](#)

[3. Marokkanische Minze Eistee mit feiner Melissen-Note](#)

[4. Mineralstoffreicher Möhren-Apfel-Saft](#)

[5. Sesam-Kohlrabi-Juice](#)

[6. Orangen-Mango-Saft](#)

[7. Johannisbeeren-Apfel-Smoothie](#)

[8. Pistazien-Himbeer-Smoothie](#)

[9. Vitamin-C Saft mit Johannisbeeren](#)

[10. Möhren-Quitten-Juice](#)

[11. Himbeer-Orangen-Saft](#)

[12. Birnen-Apfel-Saft](#)

[13. Karibischer Frucht-Saft](#)

[14. Erfrischender Zitronen-Saft](#)

[15. Herbstlicher Pflaumen-Zimt-Smoothie](#)

Frühstück – Basisch & vital in den Tag

- [16. Superfood-Power-Müsli](#)
- [17. Johannisbeeren-Ananas-Breakfast](#)
- [18. Do-it-Yourself „Basen-Müsli“](#)
- [19. Rosinen-Bananen-Müsli](#)
- [20. Sommerliches Erdbeer-Müsli](#)
- [21. Vanille-Heidelbeer-Quinoa](#)
- [22. Mandel-Bananen-Müsli](#)
- [23. Cranberry-Birnen-Brei](#)
- [24. Pflaumen-Porridge](#)
- [25. Herbstliches Müsli](#)
- [26. Himbeer-Melonen-Müsli](#)
- [27. Basischer Fruchtsalat](#)
- [28. Mandel-Maracuja-Müsli](#)
- [29. Brombeer-Mango-Schale](#)
- [30. Fruchtiger Kiwi-Mix](#)
- [31. Feigen-Porridge](#)
- [32. Karamellierte Frühstücks-Bananen](#)
- [33. Birnen-Bananen-Müsli](#)
- [34. Fitness-Müsli](#)
- [35. Herzhaftes Kartoffel-Tofu-Frühstück](#)
- [36. Express-Obstsalat](#)
- [37. Dattel-Nuss-Müsli](#)
- [38. Vanille-Overnight-Oats mit Pflaume](#)
- [39. Feigen-Quinoa-Porridge](#)
- [40. Erdbeer-Haferflocken-Frühstück](#)

Eat the rainbow – Bunter & basischer Salatgenuss

- [41. Basis-Dressing](#)

[42. Basische Dressing mit Sonnenblumenkernen & Kresse](#)

[43. Zitronen-Möhren-Dressing](#)

[44. Frühlings-Dressing](#)

[45. Raffinierter Nuss-Pflaumen-Salat](#)

[46. Möhren-Eisbergsalat](#)

[47. Schnittlauch-Pilz-Salat](#)

[48. Endivien-Möhren-Salat](#)

[49. Basischer Rucola-Tomaten-Salat](#)

[50. Herbstlicher Walnuss-Salat mit Chicorée](#)

[51. Schalotten-Spinat-Salat](#)

[52. Pastinaken-Kresse-Salat](#)

[53. Sesam-Gurken-Salat](#)

[54. Basischer Rettich-Zwiebel-Salat](#)

[55. Orientalischer Petersilien-Blumenkohl-Salat](#)

[56. Mediterraner Kartoffel-Salat](#)

[57. Bunter Gemüse-Quinoa-Salat](#)

[58. Rucola-Tomaten-Salat](#)

[59. Frühlingsalat mit Paprika](#)

[60. Möhren-Radieschen-Salat](#)

Suppen & Eintöpfe – Genuss & Wohlbefinden aus dem Topf

[61. Herbstliche Kürbis-Suppe](#)

[62. Orientalische Suppe „Vegan-Style“](#)

[63. Würzige Zucchini-Suppe](#)

[64. Basische Gemüsesuppe](#)

[65. Lauch-Möhren-Eintopf](#)

[66. Kräuter-Lauch-Eintopf](#)

[67. Frühlingshafte Pilz-Suppe](#)

- [68. Raffinierte Lauch-Suppe](#)
- [69. Asiatische Blumenkohlsuppe](#)
- [70. Kunterbunte Mandel-Gemüsesuppe](#)
- [71. Norwegischer Gemüse-Fisch-Topf](#)
- [72. Bohnen-Tomaten-Suppe](#)
- [73. Gurken-Apfel-Gazpacho](#)
- [74. Exotische Tomatensuppe für heiße Tage](#)
- [75. Schnelle Erbsensuppe](#)

Klassiker aus der Gemüseküche für mittags & abends

- [76. Herbstliche Kohlrabi](#)
- [77. Basische Kartoffel-Kräuter-Pfanne](#)
- [78. Gedämpfte Kräuter-Kartoffeln](#)
- [79. Möhren-Spaghetti mit Gemüse-Pfanne](#)
- [80. Nährstoff-Booster „Wirsing mit Gemüse-Kartoffel-Füllung“](#)
- [81. Sommerlich gefüllte Kräuter-Rolle „gedämpft“](#)
- [82. Sommerliche Champignons mit knackigen Bohnen](#)
- [83. Zucchini-Küchlein mit Oliven-Auberginen-Pesto](#)
- [84. Gegrillte Salbei-Zucchini](#)
- [85. Ofen-Paprika mit mediterranem Pesto](#)
- [86. Mediterranes Gratin](#)
- [87. Raffiniert gewürzter Fenchel](#)
- [88. Zucchini-Zoodles mit Petersilie](#)
- [89. Raffinierter Kürbis mit Sesam](#)
- [90. Gemüse-Allerlei „Provence-Style“](#)
- [91. Tomaten-Fenchel-Gemüse](#)
- [92. Gedämpftes Pastinaken-Gemüse](#)
- [93. Würziger Blumenkohl „gedämpft“](#)

[94. Basisch mediterrane Antipasti](#)

[95. Quinoa-Puffer mit Gemüse-Allerlei](#)

Basische „Fast Food“-Küche – Blitzgerichte

[96. Kartoffeln mit basischer Guacamole](#)

[97. Frühlingsgemüse mit Kartoffeln](#)

[98. Marinierte Aubergine nach mediterraner Art](#)

[99. Kräuter-Paprika für Eilige](#)

[100. Oliven-Gurken-Salat](#)

[101. Würzige Zucchini](#)

[102. Mediterranes Rührei](#)

[103. Basisches Wok-Gemüse](#)

[104. Pilz-Hähnchen-Pfanne](#)

[105. Sommerlicher Kartoffel-Radieschen-Salat](#)

[106. Mediterrane Aubergine mit Kräuter-Marinade](#)

[107. Herbstliches Pilz-Omelette](#)

[108. Schnelle Herbst-Pfanne mit Kürbis](#)

[109. Paprika-Lachs-Couscous](#)

[110. Kartoffel-Blumenkohl-Suppe](#)

Basisch-vitaler Genuss aus dem Backofen

[111. Ofen-Kürbis mit mediterranem Pesto](#)

[112. Mediterranes Gratin](#)

[113. Champignon-Dinkel-Quiche](#)

[114. Balance Kräuter-Kartoffeln](#)

[115. Griechischer Radicchio](#)

[116. Ofen-Pilze mit cremiger Füllung](#)

[117. Ofen-Gemüse](#)

[118. Italienische Tomaten-Kräuter-Pizza](#)

[119. Griechische Ofen-Kartoffel](#)

[120. Tomaten-Kräuter-Tarte](#)

Gemüsevielfalt genießen – Für Gäste oder mehr kulinarische Abwechslung

[121. Herzhafte Kartoffel-Pastinaken-Suppe](#)

[122. Gefüllter Mangold](#)

[123. Zucchini-Küchlein mit Pilzen](#)

[124. Raffinierte Dorade mit Knoblauch & Tomaten](#)

[125. Vegane Spieße](#)

[126. Kartoffel-Wedges mit Avocado-Dip](#)

[127. Pastinaken-Grünkohl-Eintopf](#)

[128. Spanische Ofen-Kartoffel mit pikanter Salsa](#)

[129. Frühlingspfanne mit Spargel](#)

[130. Vegetarische Topinambur mit Gemüse](#)

Süße Rezeptideen – voller Genuss, ganz ohne Reue

[131. Zimt-Soja-Mousse](#)

[132. Sommerliches Erdbeer- Sorbet](#)

[133. Power-Dattel-Riegel „vegan“](#)

[134. Bananen-Minze-Creme](#)

[135. Vegane Apfel-Rosinen-Ringe](#)

[136. Sommerlicher Mango-Aprikosen-Salat](#)

[137. Avocado-Frucht-Salat](#)

[138. Gegrillte Mango-Spieße](#)

[139. Kleine Limetten-Kokos-Balls](#)

[140. Veganes Himbeer-Kokos-Eis](#)

[141. Schnelle Vanille-Cookies](#)

[142. Aprikosen-Kompott](#)

[143. Erfrischendes Limetten-Grapefruit-Sorbet](#)

[144. Sommerliches Erdbeer-Rhabarber-Mus](#)

[145. Kirsch-Kaltschale](#)

[146. Süße Mango-Mousse](#)

[147. Papaya-Kokos-Eis](#)

[148. Chia-Mandel-Kekse](#)

[149. Pflaumen-Bällchen](#)

[150. Heidelbeer-Rhabarber-Crumble](#)

[Abschließende Worte](#)

[BONUS: 14 Tage Ernährungsplan](#)

[Rechtliches](#)

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie sich für unseren zweiten Teil der basischen Küche interessieren.

Ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen im menschlichen Körper ist ungemein wichtig für die Leistungsfähigkeit, Gesundheit und das Wohlbefinden. Wenn dieses Verhältnis aus der Balance gerät, kann es zu diversen Erkrankungen kommen, zu Leistungsschwäche, eine erhöhte Infektanfälligkeit sowie permanente Müdigkeitserscheinungen. Auch das Risiko einer Arthrose-Erkrankung soll auf eine Übersäuerung des Organismus zurückzuführen sein.

Eine basenbildende Ernährung – die viele frische Gemüse- und Obstsorten enthält ist hier genau die richtige Maßnahme.

Die heutigen Lebensgewohnheiten, das ungesunde, einseitige Essverhalten sowie der hohe Konsum an Genussmitteln wie Nikotin, Alkohol und Koffein führen zu einem Säureüberschuss im Organismus. Zudem produziert der Körper auch selbst Säuren, so beispielsweise bei Stressbelastungen oder im Zuge von Fasten- und Diätkuren. Um jedoch ständig den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten, ist unser Körper mit einzigartigen Kontrollmechanismen ausgestattet. Er verfügt also über intelligente Puffersysteme, die kleinere Säureschwankungen schnell ausgleichen können. Solche pH-Puffer finden sich beispielsweise im Blutkreislauf: Sie sorgen dafür, dass der sensible Säure-Basen-Haushalt intakt bleibt. Die Nieren und der Darm sind ebenfalls wichtige Puffersysteme, die in regelmäßigen Abständen dafür sorgen, dass überschüssige Säuren aus dem Körper ausgeschwemmt werden. Selbst über die Haut werden noch Säuren abgegeben. Der Hauptdarsteller ist aber die Lunge: Rund 2/3 aller Säuren werden über die Atmung wieder aus dem Organismus geschleust.

Der Säure-Basen-Haushalt ist also ungemein wichtig, um zufrieden, leistungsfähig und gesund durch den Alltag zu gehen. Bereits auf unser erstes Buch zur basischen Ernährung haben wir sehr viele positive Resonanzen bekommen. Wir haben gemerkt, wie vielen Menschen es ein so wichtiges Anliegen ist, noch mehr über die Basenküche, den Säure-Basen-Haushalt und die passenden Lebensmittel zu erfahren.

So ist es uns ein Herzensanliegen dieser Bitte zu folgen und eine gezielte Unterstützung im Alltag zu bieten.

In diesem Buch erwarten Sie daher viele nützliche Tipps, umfassende Informationen zur basischen Ernährung sowie 150 geschmackvolle basische Rezepte!

Gehen Sie mit auf die Reise, erfahren Sie noch mehr über säure- und basenbildende Lebensmittel und sorgen Sie selbst für ein Plus an Gesundheit und Wohlbefinden!

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die basische Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

Wir möchten Sie hier aber kurz an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, uns bei Fragen, Anregungen, Lob und Kritik, eine E-Mail zu schreiben. Wir sind bemüht, Ihnen schnellstmöglich zu antworten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers

In unserem Organismus laufen permanent verschiedene chemische Vorgänge ab. Sie bestimmen das gesamte Stoffwechselgeschehen und auch die Funktionsweise der lebenswichtigen Körperprozesse.

Damit alles einwandfrei ablaufen kann, muss in den Körperflüssigkeiten sowie im Zellinneren eine ausgewogene Balance zwischen Basen und Säuren vorhanden sein. Nur wenn sozusagen die Chemie stimmt, fühlen wir uns auch wohl. Eine gute Säure-Basen-Balance fördert aber nicht nur einen gesunden Stoffwechsel, sondern stärkt auch die Immunabwehr. Mit einer basenbetonten Vitalküche, bestehend aus vielen frischen Kräutern, Obst, Gemüse und Salaten lässt sich ein solches Gleichgewicht der Säfte erzielen. Sie werden schnell merken, dass Sie sich leistungsfähiger, wacher, energiegeladener und einfach besser fühlen.

Jeder Mensch, der seinem Körper und seiner Gesundheit etwas richtig Gutes tun möchte, steht vor der Überlegung: Was soll ich am besten essen oder trinken? Was hält den Organismus leistungsfähig und voller Energie? Auf diese Fragestellungen gibt es eine ganz klare Antwort: Eine Säure-Basen-Ernährung!

Wissenschaftliche Forscher, Mediziner und Ernährungsexperten betonen immer wieder die Vorzüge einer basenreichen Alltagsernährung.

Die Balance zwischen Säuren und Basen muss einfach stimmen, damit wir gesund und aktiv leben können. Bereits kleinste Schwankungen können zu Erkrankungen wie zum Beispiel Hautprobleme, Gelenk- und Muskelschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten führen. Im sauren Milieu können auch die Zellen unseres Körpers, die Hormone und die Enzyme nicht so effizient arbeiten.

Der Körper ist von Natur aus, mit verschiedenen Regulationsmechanismen und Puffersystemen ausgestattet, um sich vor

einem starken Säure-Basen-Ungleichgewicht schützen zu können. Diese Puffersysteme können überschüssige Säuren binden und wenn erforderlich, auch erneut freisetzen.

Insbesondere das Blut, aber auch die Nieren und die Lunge puffern überschüssige Säuren ab und scheiden sie aus dem Organismus aus. So werden überschüssige Säuren in Form von Kohlendioxid über die Lunge abgeatmet oder auch von den Nieren gebunden und in Form von Harnsäure mit dem Urin ausgeschieden. Auch über den Stuhlgang (Darm) oder über den Körperschweiß (Haut) können überschüssige Säuren aus dem Organismus geleitet werden.

Das Bindegewebe und die Muskulatur können Säuren „zwischenspeichern“ und mithilfe von Mineralstoffen – wie zum Beispiel Magnesium – wieder ausgleichen.

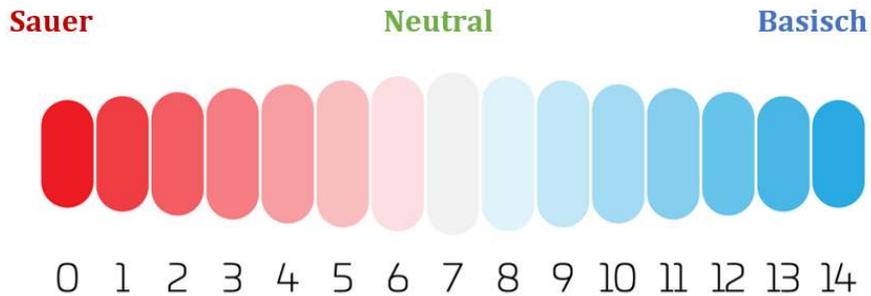
Was steckt konkret hinter Basen und Säuren?

Basen und Säuren sind Stoffwechselendprodukte, die im Rahmen der Verdauung entstehen. Um das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen zu bewerten, ist der pH-Wert von besonderer Wichtigkeit. Dieser Wert gibt Auskunft darüber, wie basisch oder sauer eine gewisse Substanz ist. Als Faustregel gilt in der Ernährung:

„Je höher der pH-Wert eines Nahrungsmittels ist, desto basischer wirkt es im menschlichen Organismus.“

Hier ein kleines Beispiel zum besseren Verständnis: Kaffee hat einen pH-Wert von 4, Fleisch einen pH-Wert von 5: Beide Lebensmittel liegen daher eher im sauren Bereich. pH-Werte über 7 erzielen hingegen Lebensmittel wie zum Beispiel frisches Gemüse, Kartoffeln oder Obst. Sie gelten daher als basisch.

Auf der pH-Wert-Messskala, die von 1 bis 14 reicht, lässt sich genau ablesen, ob eine Substanz als neutral (7), eher basisch (Werte über 7) oder eher sauer (pH-Werte unter 7) ist.



Der Geschmack der Nahrungsmittel ist dabei nicht entscheidend. Es gibt viele Lebensmittel, die zwar erst einmal sauer schmecken, im Rahmen der Verdauung im Körper jedoch dann Basen bilden – zum Beispiel Essiggurken oder Zitronen.

Andere Lebensmittel wiederum wie zum Beispiel Pasta oder Käse haben einen neutralen Geschmack, werden jedoch als „Säurebildner“ eingestuft.

Bei den **Säurebildnern** muss allerdings eine **wichtige Unterscheidung** vorgenommen werden. Es gibt Säurebildner, die für den Körper wichtig und wertvoll sind, denn ein gewisses Maß an Säuren braucht der Körper. Zum anderen gibt es aber Säuren, die im Organismus nur für einen Säureüberschuss sorgen und den Körper somit belasten – so zum Beispiel Kuchen, zuckerreiche Limonade oder Gebäck.

Wie entsteht der Säureüberschuss im Organismus?

Säuren entstehen hauptsächlich beim Abbau von Aminosäuren, den Grundbausteinen der Eiweiße.

Lebensmittel tierischen Ursprungs wie etwa Fleisch, fettreicher Fisch oder eben auch Milchprodukte enthalten viele Proteine: Sie sind daher hauptsächlich als Säurebildner einzustufen. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Früchte enthalten hingegen kaum Eiweiße, dafür jedoch reichlich Mineralstoffe wie zum Beispiel Magnesium oder Eisen: Sie gelten daher als Basenbildner und haben einen säureregulierenden Effekt.

Wenn nun mehr Säurebildner als Basenbildner aufgenommen werden, kann es zu einer Übersäuerung des Organismus kommen. Das Blut und

die anderen Puffersysteme des Körpers sind ständig darum bemüht, den pH-Wert auf einem neutralen Level zu halten.

Bildet sich nun aufgrund der Ernährungsweise ein signifikanter Säureüberschuss laufen die körpereigenen Puffermechanismen auf Hochtouren, um wieder eine ausgewogene Säure-Basen-Balance zu erzielen. Infolgedessen kann es dazu kommen, dass zum Beispiel Kalzium aus den Knochen gelöst wird, um den Säureüberschuss im Organismus abzupuffern.

Der Körper holt sich also aus den eigenen Mineralien- und Vitamindepots das, was er braucht. Die Folge können jedoch Müdigkeit, innere Unruhe, Gelenk- und Muskelschmerzen, Energieverlust und eine verminderte Konzentrationsleistung sein. Auch zu Hauterkrankungen, Diabetes oder Osteoporose kann es kommen!

Aus diesem Grund ist es grundlegend wichtig, den Körper durch die richtige Ernährungsweise zu unterstützen.

Eine ausgeglichene Basische Ernährung sollte aus rund 1/3 Säurebildnern und 2/3 Basenbildnern bestehen!

Sonderfall Milchprodukte

Milch und Milchprodukte gehören aufgrund des hohen Proteinanteils grundsätzlich zu den säurebildenden Nahrungsmitteln.

Allerdings ist hier eine Unterscheidung wichtig: Klassische Milchprodukte wie Milch, Joghurt oder Quark haben nur einen leicht sauren Wert. Molke wirkt sogar basisch im Körper, hingegen ist Käse ein starker Säurebildner.

Milch und Milchprodukte enthalten aber auch viele wertvolle Nähr- und Vitalstoffe, so zum Beispiel Kalzium – ein sehr wichtiges basisches Mineral, das von zentraler Bedeutung für die Knochengesundheit ist. Eine ausreichende Kalziumzufuhr ist vor allem für Frauen eine sehr wichtige Prävention gegen Osteoporose.

Auch das enthaltene Eiweiß, die gesunden Mineralien und Vitamine aus Milch und Milchprodukten sind ernährungswissenschaftlich als sehr wertvoll einzustufen, denn sie fördern zum Beispiel einen gesunden Zellaufbau und schützen auch vor dem unerwünschten Abbau von Muskelmasse

Einige Menschen entscheiden sich dafür, komplett auf Milch und Milchprodukte zu verzichten, so zum Beispiel vegan lebende, Menschen, aber auch Menschen mit einer Laktoseintoleranz. Es gibt zwar pflanzliche Alternativen wie Mandelmilch, Haferdrink, Reisdink, Sojamilch oder Kokosjoghurt, doch geschmacklich ist das nicht jedermanns Sache!

Um eine Übersäuerung zu vermeiden, braucht es **nicht den vollkommenen Verzicht** auf diese Lebensmittel, sondern vielmehr die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten. Wie bereits gesagt, braucht Ihr Organismus auch eine gewisse Menge an Säuren, denn einige Körperbereiche wie etwa der Magen sind „sauer“ und müssen diesen pH-Wert auch dringend aufrechterhalten, damit Sie gesund bleiben können!

Das zentrale Stichwort ist in diesem Zusammenhang: **Ausgewogenheit!**

Wenn Sie sich beispielsweise an die Empfehlungen der Ernährungspyramide halten, machen Sie alles richtig:

Demnach werden im Rahmen einer gesunden Ernährung pro Tag 3 Portionen Milch und Milchprodukte empfohlen.

Eine Portion entspricht ungefähr:

- 1 Becher Joghurt (150-180 g)
- 1 Glas Milch (ca. 200 ml)
- 1 Becher Quark oder Frischkäse (180 – 200 g)
- 2-3 Käsescheiben
- 30 g Hartkäse oder Feta

Würden Sie jetzt ungefähr 250 ml Milch pro Tag trinken, 1 Joghurtbecher und 30 g Hartkäse essen, dann würden Sie somit einen PRAL-Wert (potential renal acid load) von ca. 9,5 erreichen. Dieser minimale

Säureüberschuss kann problemlos durch eine Portion Kartoffeln, einen Obstsalat oder auch einen großen grünen Salat wieder neutralisiert werden!

Entscheidend ist also immer die Balance zwischen Säurebildnern und Basenbildnern – nämlich im Verhältnis 20 zu 80!

Es geht keinesfalls darum, säurebildende Lebensmittel komplett vom Speiseplan zu streichen!

Im Rahmen der basischen Ernährung können also Milch und Milchprodukte durchaus in Maßen verzehrt werden. Seien Sie unbesorgt, Sie gefährden damit nicht Ihre Säure-Basen-Balance.

Wenn Sie dennoch gänzlich darauf verzichten möchten, können Sie zu veganen Alternativen greifen:

- Verwenden Sie zum Beispiel statt Naturjoghurt einfach Sojajoghurt. Achten Sie aber bitte immer darauf, zuckerfreie Produkte zu wählen, das heißt ohne zugesetzten raffinierten Industriezucker.
- Eine mögliche vegane Feta-Alternative heißt „Feto“: Hierbei handelt es sich um Naturtofu, der mit veganen Joghurtkulturen fermentiert wurde. Das schmeckt herrlich über ein Gratin, aber auch in Kombination mit fruchtiger Wassermelone!
- Auch zu Mozzarella gibt es im Supermarkt milchfreie Alternativen: Mondarella ist die Vegan-Variante auf Mandelbasis. Sie können aber auch Ihren eigenen Mozzarella auf Cashew-Basis herstellen. Hierfür finden Sie online schnelle und leichte Rezepte.

Basisch essen, den Körper entlasten & rundum genießen!

Eine basische Ernährung entlastet und entsäuert den Körper. Zudem hilft es Ihnen, überschüssige Kilos erfolgreich zum Purzeln zu bringen.

Frisches, köstliches Gemüse, aromatische Kräuter, geschmackvolle, vitaminreiche Früchte – die basische Ernährung ermöglicht Ihnen täglich wieder neu mit allen Sinnen zu genießen und achtsam zu essen.

Insbesondere der Stoffwechsel wird entlastet und der Körper kann – ähnlich wie beim traditionellen Fasten – entgiften. Dabei müssen Sie weder auf Essen noch auf Genuss verzichten.

Eine besondere Bereicherung für Ihre tägliche basische Vitalküche sind frische Kräuter und wertvolle Pflanzenöle, denn sie wirken neutral im Organismus.

Erfolgreich abnehmen – Bye, bye Zusatzpfunde!

Die Silhouette jedes Menschen ist vor allem von zwei wichtigen Faktoren abhängig, nämlich zum einen vom Körpergewicht und zum anderen vom muskulären Zustand.

Wer also sein Körpergewicht senken oder die Figur straffen möchte, muss auf eine adäquate Ernährungsumstellung sowie auf ein passendes Krafttraining setzen. Nur das Zusammenspiel beider Methoden kann nachhaltige Erfolge erzielen! Schnelle Radikaldiäten werden hier keinen Erfolg mit sich bringen, sondern nur kontraproduktiv wirken und für noch mehr Kilos sorgen. Sie belasten den Stoffwechsel und sorgen für eine Übersäuerung des Bindegewebes.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine ausgezeichnete Ergänzung der vitalstoffreichen, basenbasierten Ernährung. Auf dieser Grundlage können in puncto Abnehmen die besten Ergebnisse erzielt werden.

Wer ein zu hohes Gewicht senken möchte und mehr als 5 bis 6 Kilogramm Fett abbauen will, hat mit dem Basenfasten und der Basenernährung eine perfekte Methode an der Hand. Die positiven Praxiserfahrungen haben gezeigt, dass gerade die basische Küche ganz wesentlich zum Abnehmerfolg beitragen kann.

Wer mehr Gewicht reduzieren möchte oder muss, kann und sollte mit dem Basenfasten starten. Das entgiftet und bringt in Kombination mit

einem 30 – 45-minütlichen Bewegungsprogramm sehr gute Resultate. Bei Bedarf kann die Basenfastenzeit um eine bis vier Wochen verlängert werden. Anschließend wird die Ernährung auf die basische Küche „20-80“ umgestellt.

Säuren machen nicht nur krank!

Wie bereits gesagt, braucht ein gesunder Körper sowohl Basen wie auch Säuren. Es sollte keinen Überschuss geben – in gar keiner Hinsicht. Kommt es zu einem Säureüberschuss ist von einer Azidose die Rede. Überwiegen die Basen im Organismus spricht man von Alkalose.

Eine einseitige und unausgewogene Ernährungsweise in Kombination mit hohen Stressbelastungen und wenig Bewegung führen zu einer hohen Säurebelastung. Hier ist es wichtig, ausreichend Basen über die tägliche Nahrung aufzunehmen, um den Säureüberschuss erfolgreich zu neutralisieren. Das gesunde Gleichgewicht ist also das A und O.

Die basische Genussküche eröffnet hierfür viele Möglichkeiten: Spüren Sie mit allen Sinnen, wie sehr die Basenküche Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden fördert!

Insbesondere chronische Beschwerden, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder eine erhöhte Infektanfälligkeit können sich durch eine basische Ernährung bessern. Zudem soll diese Ernährungsart eine wertvolle Prävention gegen Asthma, Allergien, Arthrose, hormonellen Störungen, chronischen Schmerzbeschwerden, Osteoporose, Neurodermitis, Rheuma, Schlafstörungen und sogar Wechseljahresbeschwerden sein.

Ballaststoffe – ein essenzieller Baustein der Basenküche

Ballaststoffe sind weitestgehend unverdauliche Pflanzenfasern, die sich vor allem in Gemüse sowie in Früchten finden. Sie sind ein zentraler Bestandteil der basenreichen Ernährung.

Wer sich grundsätzlich ballaststoffarm ernährt und viele Produkte tierischen Ursprungs wie etwa Wurst, Fleisch, Weißmehlprodukte oder

Käse isst, der leidet nicht selten an diversen Verdauungsbeschwerden. Ballaststoffe sind tatsächlich von zentraler Bedeutung für einen gesunden, aktiven und leistungsstarken Körper. Im Rahmen der Basen-Küche kommen diese essenziellen Nahrungsbausteine keinesfalls zu kurz und das ist auch gut so, denn sie fördern maßgeblich eine gesunde Darmflora und eine optimale Darmtätigkeit.

Ballaststoffe werden im Magen und Darm zwar nicht verdaut, doch sie dienen dort als natürlicher Quellstoff. Das bedeutet, dass die Ballaststoffe zum einen Wasser binden und somit für ein langes Sättigungsempfinden sorgen. Zum anderen dienen sie den guten Bakterien im Dickdarm als wertvolle Nahrungsquelle.

Des Weiteren sollen ballaststoffreiche Lebensmittel einen zu hohen Cholesterinspiegel senken und allgemein zur Gesundheit des Körpers beitragen können.

Die grüne Genießer-Küche

Essen ist untrennbar mit Genuss verbunden. Doch wer sagt eigentlich, dass eine gesunde, ausgewogene und vielseitige Ernährung nicht geschmackvoll ist?

Oftmals ist es mangelnde Fantasie oder eingeschlichene Routinen, die uns im Supermarkt immer wieder zu denselben Nahrungsmitteln greifen lassen. So entstehen auch in der Küche immer wieder dieselben Gerichte: Reichlich Pasta, Fleisch und Käse, hingegen wenig Salat und frisches Obst. Doch eine liebevoll gedeckte Tafel und schön angerichtete Gerichte bringen wieder richtig Freude am Essen.

Entdecken Sie die große und geschmackvolle Vielfalt an gesunden, basischen Nahrungsmitteln. Probieren Sie die unterschiedlichsten Kombinationen aus und lernen Sie wieder richtig zu genießen – Tag für Tag! In diesem Buch finden Sie 150 basische Rezeptkreationen, die wieder mehr Abwechslung in den Speiseplan bringen. Wandeln Sie die Gerichte auch gerne nach Ihren Vorlieben und Wünschen ab! Werden Sie ruhig kreativ!

Unterstützen Sie Ihre basenbasierte Ernährung!

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ungemein wichtig für die Gesunderhaltung des Organismus. Das ist ein zentraler Aspekt, der im modernen Lebensalltag leider viel zu stark vernachlässigt wird. Sehr viele Menschen handeln nach dem Motto „Ich weiß, ich sollte eigentlich, aber ...“.

Versuchen Sie, sich für ein Bewegungsprogramm zu entscheiden, das Sie zum einen gut durchhalten können und das Ihnen zum anderen viel Freude macht. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, sondern setzen Sie sich ein realistisches Ziel, so zum Beispiel jeden Tag 20-30 Minuten spazieren zu gehen. Ihr Ziel muss umsetzbar und alltagstauglich sein, das ist von grundlegend wichtiger Bedeutung.

Sie können auch schwimmen gehen, Aerobic, Gymnastik, Pilates oder Yoga machen. Ganz egal, was es ist – es sollte Ihnen rundum guttun!

Moderate und regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur Ihren Körper, sondern optimiert auch die Stoffwechselprozesse und harmonisiert alle Körperfunktionen. Somit kann Bewegung eine basische Ernährungsweise im Alltag sinnvoll unterstützen.

Ein weiterer zentraler Faktor ist Entspannung. Gönnen Sie sich auch im Alltag immer wieder ausreichend Erholung und kleine Ruhepausen. Achten Sie auch nachts auf einen erholsamen Schlaf, damit der Körper sich in den Nachtstunden wieder optimal regenerieren kann. Vor allem in der Nacht läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren und sorgt zusammen mit der Leber für die Entgiftung des Organismus. Das Nervensystem, die Haut und alle inneren Organe erholen sich wirksam vom Stress des Tages.

Durch ausreichend Entspannung helfen Sie Ihrem Körper effektiv dabei, sich von Toxinen und überschüssigen Säuren zu befreien. So können Sie am nächsten Tag vital und voller Energie in Ihren Tag starten!

Die basische Genuss-Küche – was kommt auf den Tisch?

Säurebildende Nahrungsmittel sind im Rahmen der Basen-Küche tabu. Das ist von entscheidender Wichtigkeit, damit in Ihrem Organismus eine ausgewogene Säure-Basen-Balance erreicht werden kann.

Folgende Lebensmittel verstoffwechselt der menschliche Körper sauer:

„Schlechte Säurebildner“ tierischen Ursprungs

- **Eier** aus konventioneller Landwirtschaft
- **Fisch** und **Meeresfrüchte** aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend
- **Fleisch** aus konventioneller Landwirtschaft & **Fleischbrühe**
- **Wurstwaren & Schinken**
- **Fertigprodukte aller Art**
- **Käse**

Ausnahme:

Butter, Ghee und Sahne (in **Bio-Qualität**), die neutral eingestuft werden

„Schlechte Säurebildner“ pflanzlichen Ursprungs

- **Essig**
(Weinessig, Balsamico – Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)
- **Getreideprodukte aus Weißmehl**
(Back- und Teigwaren wie Brot, Brötchen,
- **Laugengebäck**, Kuchen, Gebäck, Nudeln etc.,
- Manche **Frühstückscerealien**
z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchy
- **Glutenhaltige Produkte**
(z. B. Produkte aus Seitan, wie vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese usw.)
- **Ketchup** (Ausnahme: selbst gemachtes Ketchup)
- **Sauerkonserven** wie zum Beispiel Sauergurken
- **Senf** (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf ohne säurebildende Zusätze)

- **Sojaprodukte** (stark verarbeitet)
- **Speise-Eis** (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis – Ausnahme: Basisches Eis)
- **Süßungsmittel** wie Dicksäfte
- **Zucker** (sämtliche Produkte, die Haushaltszucker enthalten) –

Ausnahme:

Kokosblütenzucker gilt als guter Säurebildner: Er darf in geringen Mengen verzehrt werden.

Gute säurebildende Lebensmittel

Folgende Nahrungsmittel sind wertvolle, gute Säurebildner, das heißt, dass sie in Maßen erlaubt sind. Sie sollten ca. 20 % der täglichen Ernährung ausmachen. Diese Lebensmittel sollten also nicht komplett aus der Ernährung entfernt werden.

- **Basilikum**
- **Löwenzahn**
- **Lollo-Salate**
- **Bohnenkraut**
- **Bio-Getreide**
(z. B. Dinkel oder Gerste in geringen Mengen)
- **Getreideprodukte** wie Dinkel-Bulgur, Dinkel-Couscous, nicht aus Weizen
- **Bio-Hafer** und **Haferflocken**
- **Hirse** und **Vollkornreis** (brauner Reis)
- **Hülsenfrüchte**
(z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen etc.)
- **Kakaopulver** in hoher Qualität
- **Mais** (z. B. Polenta, Mais-Pasta)
- **Nüsse**
(z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Kokosnuss reif (auch Kokosflocken))
- **Ölsaaten**

(z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Chiasamen etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie – je nach Keimdauer – basisch)

- **Pseudogetreide**

(z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen)

- **Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft** in überschaubaren Mengen

(z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur)

- **Tofu** (nur Bio) und hochwertige fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh

- **Milchprodukte** wie Joghurt, Quark, Mozzarella, Molke – **in Maßen!**

Wertvolle Basenbildner direkt aus der Natur

Nahezu alle Pflanzen – bis auf wenige Ausnahmen – werden vom menschlichen Körper basisch verstoffwechselt. Die Natur schenkt unserem Körper also genau das, was er braucht, um eine gesunde innere Balance zu erzielen.

Auch wertvolle pflanzliche Öle sind wichtige Basenbildner, denn sie werden pH-neutral verstoffwechselt. Eine rein basische Ernährung ist im Alltag nur sehr schwer umsetzbar und aus gesundheitlicher Sicht auch nicht sinnvoll. Ein gewisses Maß an Säuren braucht Ihr Organismus. Das saure pH-Milieu des Magens tötet beispielsweise Keime und krankmachende Erreger ab, die sich noch in der Nahrung befinden könnten und verhindert, dass diese tiefer in Ihren Organismus eindringen.

Der richtige Weg ist daher eine basenüberschüssige Ernährung! Das bedeutet: 80 % der täglich aufgenommenen Lebensmittel sollten basenbildend sein. Die anderen 20 % der täglichen Ernährung sollten aus den oben genannten guten Säurebildnern bestehen.

Basische Lebensmittel

OBST

| | | |
|-------|--------|---------------|
| Äpfel | Ananas | Sauerkirschen |
|-------|--------|---------------|

| | | |
|----------------|---------------|------------------------|
| Kiwis | Limetten | Aprikosen |
| Mandarinen | Avocado | Bananen |
| Birnen | Nektarinen | Oliven (grün, schwarz) |
| Süßkirschen | Orangen | Datteln |
| Papaya | Erdbeeren | Feigen |
| Pfirsich | Pflaumen | Grapefruits |
| Heidelbeeren | Preiselbeeren | Quitten |
| Mango | Stachelbeeren | Mirabellen |
| Trockenfrüchte | Himbeeren | Brombeeren |
| Wassermelone | Honigmelone | Trauben (hell, dunkel) |
| Johannisbeeren | Zitronen | Zwetschgen |

**Samen,
Nüsse
& Kerne**

| | | |
|------------|-----------|-------------|
| Erdmandeln | Maroni | Mandeln |
| Walnüsse | Mandelmus | Pinienkerne |

Gemüse

| | | |
|--|--------------|-----------------|
| Algen (Chlorella, Spirulina, Nori, Wakame) | Artischocken | Paprika |
| Auberginen | Chicorée | Romanesco |
| Rosenkohl | Chinakohl | Rote Beete |
| Frische Erbsen | Pastinaken | Staudensellerie |
| Petersilienwurzel | Rotkohl | Fenchel |