



STEFANIE ARLT

111 Basen-Rezepte für Genießer

Mit Basenfasten überschüssige Säuren abbauen,
Vitalität steigern, das Abnehmen unterstützen

humboldt

STEFANIE ARLT

111 Basen-Rezepte für Genießer

**Mit Basenfasten überschüssige Säuren abbauen,
Vitalität steigern, das Abnehmen unterstützen**

humboldt



4 **VORWORT**

7 **BASISCHE ERNÄHRUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

8 **Grundlagen der Basenernährung**

9 Säuren und Basen – der pH-Wert

10 Wie es zur Übersäuerung kommt

12 Übersäuerung durch Ernährung vermeiden und ausgleichen

13 **Einteilung der Lebensmittel in sauer und basisch**

16 Können basische Lebensmittel durch kochen „sauer“ werden?

17 **Die basenüberschüssige Ernährung**

18 Basische Ernährung ganz praktisch

21 Basische Lebensmittelliste

27 Diese Geräte sollten/können Sie zu Hause haben

28 Diese Lebensmittel sollten Sie immer im Haus haben

- 31 **111 LECKERE REZEPTE**
- 32 **Basisrezepte**
- 42 **Frühstück**
- 50 **Dressings und Dips**
- 58 **Salate**
- 76 **Pestos und Saucen**
- 81 **Suppen**
- 92 **Hauptgerichte**
- 158 **Süßes**
- 166 **Getränke**

- 170 **ANHANG**
- 170 **Quellenverzeichnis und nützliche Links**
- 170 **Danksagung**
- 172 **Rezeptregister**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie bin ich zur basischen Ernährung gekommen? Schließlich bin ich keine Ärztin oder Ernährungsberaterin. Ich saß an meinem Rechner und stöberte im Netz nach neuen Abnehm-Ideen, denn ich habe in meinem Leben wirklich schon jede Diät gemacht, die es gibt. Mit welchem Erfolg? Leider ohne Erfolg oder schlimmer: mit Jo-Jo Effekt. Ich wog also schon bald nach dem Ende der Diät mehr als vorher. Dann stieß ich auf das Schlagwort „basische Ernährung“. Es erregte meine Aufmerksamkeit, weil ich las, dass mit dieser Ernährung nicht nur Kilos verschwinden, sondern auch so manche Krankheitssymptome.

Ich fing an, mich in den basischen Lebensstil einzuarbeiten, begann basisch zu kochen, stellte meine Ernährungsgewohnheiten komplett um und verlor ganz nebenbei nicht nur elf Kilo in drei Monaten, sondern auch viele kleine „Wehwehchen“, die ich schon als selbstverständlich hingenommen hatte: Mit der Zeit konnte ich meine Finger wieder ohne Schmerzen bewegen, ich schlief ohne Probleme ein und die ganze Nacht durch, meine Verdauungsbeschwerden verschwanden und damit Blähungen, ständiges Aufstoßen und Sodbrennen. Außerdem hatte ich plötzlich ständig gute Laune und es schwebten keine kleinen schwarzen Wölkchen mehr über mir. Mein Hautbild verbesserte sich und Pickel lösten sich in Luft auf, ich bekam weniger Erkältungen und auch mein „Herzhoppeln“ verschwand.

Das bestätigten mir dann auch meine Blutwerte: Meine chronisch erhöhten Cholesterinwerte sanken und meine Zuckerwerte pegelten sich im Normalbereich ein. Ich fühlte mich einfach wie generalüberholt. Ich behaupte nicht, dass Basenernährung alle Krankheiten heilt oder das Maß aller Dinge ist, aber wenn sie die



Lebensqualität so erhöht, wie bei mir und vielen anderen, die ich kenne, ist sie einen Versuch wert!

Ich trat bei Facebook vielen basischen Gruppen bei und begann nach und nach meine Rezepte zu posten. Sie begeisterten und mein lieber Freund Hans-Jürgen begann mich zu triezen, wann ich endlich meine eigene Homepage mit meinen Rezepten an den Start bringen wolle. Er hat nicht lockergelassen, diese Idee begann zu keimen und nahm immer größere Formen an.

Letztlich nahm mein toller Mann Stefan dann die technische Seite einfach in die Hand und ermutigte mich, all meine Rezepte und Foodfotos einzustellen. Schließlich hatten er und meine Tochter Lea auch keine Chance, der basischen Ernährung zu entfliehen, denn sie haben immer als meine härtesten Kritiker fungiert. Sie haben gnadenlos Gerichte in den Mülleimer dirigiert oder sie auf die Liste der Lieblingsgerichte gehoben.

So entstanden nach und nach meine Homepage, mein Blog – und Facebook als Pendant bei den sozialen Medien folgte. Mittlerweile folgen mir dort über 1.600 Menschen und meine Rezepte erreichen bis zu 20.000 Leser.

Aktuell lebe ich als „basenüberschüssige“ Veganerin, habe meine eigene Firma *Energy & Health* gegründet, die sich auf basische und vegane Küche allgemein spezialisiert hat, und gebe Kochunterricht an einigen Kochschulen in Darmstadt. Ich lasse mich als „rent a cook“ buchen und helfe Menschen bei der Umstellung auf basische und vegane Ernährung.

Wenn Sie nun also Lust haben sollten, die basische Küche auch einmal auszuprobieren, ist dieser Ratgeber genau das Richtige für Sie und die Basis für ein neues Lebensgefühl. In diesem Sinne, bleiben Sie gesund und essen Sie lecker!

Ihre 
Stefanie Arlt



BASISCHE ERNÄHRUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt – für die einen ist er der Inbegriff eines gesunden und ausbalancierten Lebens, für die anderen noch immer ein Buch mit sieben Siegeln. In diesem Kapitel erfahren Sie alles Wichtige über eine basenreiche Ernährung und wie Sie sie praktisch umsetzen können.



Grundlagen der Basenernährung



Homöostase ist für unseren Körper lebenswichtig. Dabei befinden sich Säuren und Basen im Gleichgewicht.

Die Selbstregulation eines biologischen Systems im dynamischen physiologischen Gleichgewicht heißt in der Wissenschaft Homöostase. Klingt kompliziert, ist aber nichts anderes als das Bestreben unseres Körpers, alle Stoffe und Substanzen in Balance zu halten – trotz sich ständig ändernder Bedingungen. Ein Beispiel ist der Blutdruck, der bei Belastung ansteigt und dann vom Organismus wieder in den Normalzustand gebracht wird.

Alle wichtigen Stoffwechselprozesse in unserem Körper sind abhängig von einem optimalen pH-Wert im Blut. Um diesen sicherzustellen, verfügt unser Körper über einen speziellen Regulationsmechanismus, den Säure-Basen-Haushalt. Ziel ist auch hier die Homöostase – das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen –, damit alle Stoffwechselfvorgänge im Körper optimal ablaufen können. Das Verhältnis zwischen Basen und Säuren in unserem Körper wird kurz als „Säure-Basen-Haushalt“ bezeichnet.

Unser Blut befindet sich optimalerweise konstant im leicht basischen Bereich (das heißt, der pH-Wert liegt zwischen 7,35 bis 7,45) und unser Organismus versucht ständig, diese Balance zu halten. Schon leichte Schwankungen stören beispielsweise den Nähr- und Sauerstofftransport, den Kreislauf, unsere Verdauung, das Immunsystem, aber auch die Durchlässigkeit von Zellmembranen. Die Reizleitung von Nervenzellen wird herabgesetzt und der Hormonhaushalt kommt durcheinander. Ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt ist somit lebensnotwendig. Um diese Schwankungen auszugleichen, setzt der Organismus verschiedene Puffersysteme ein.

Die wenigsten Menschen wissen, was eine Übersäuerung des Körpers ist und welche Zustände und Krankheiten dies im Körper auslösen kann. Der Körper gerät durch eine Übersäuerung aus dem Gleichgewicht und dies macht sich über kurz oder lang unangenehm bemerkbar.

Stoffwechsel – was ist das?

Unter Stoffwechsel versteht man den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen in einem Organismus. Die Stoffe, die wir mit unserer Nahrung aufnehmen, werden in ihre Bestandteile zerlegt, umgebaut, verwertet und zum Aufbau körpereigener Substanzen genutzt. Die Abfallprodukte des Stoffwechsels, die beim Umbau von Nahrungsmitteln und Medikamenten, aber auch bei der Atmung entstehen, wie beispielsweise Säuren, werden über den Schweiß, Stuhl, Urin und die Atmung abgegeben.

Säuren und Basen – der pH-Wert

Jeder Bereich im menschlichen Körper braucht also einen bestimmten pH-Wert. Aber was ist das eigentlich und was hat er mit der Ernährung zu tun? Der pH-Wert gibt auf einer Skala von 0 bis 14 an, wie sauer oder basisch der Wert einer wässrigen Lösung ist. Wässrige Lösungen zwischen 0 und 6,5 gelten als sauer und von 7,5 bis 14 als basisch/alkalisch. Die Mitte 7 gilt als neutral.

In unserem Körper finden wir gleichzeitig saure und basische Bereiche! Unser Blut, die Lymphe, die Gehirnflüssigkeit, das Fruchtwasser, das Pankreassekret, die Gallenflüssigkeit, das Bindegewebe sowie der Zwölffinger- und der Dünndarm sollten immer im basischen Bereich liegen. Im Dickdarm, dem Magen und auch in der Scheide sollte immer ein saures Milieu herrschen.

Die im Magen produzierte Magensäure beispielsweise, mit dem pH-Wert von etwa 1,5, zersetzt die Nahrung und tötet schädliche Mikroorganismen ab. Anschließend hilft die Bauchspeicheldrüse mit der Zugabe vom Pankreassekret und die Gallenblase mit der Zugabe von Gallenflüssigkeit (beide haben einen pH-Wert von ungefähr 8), die saure Speisebreilösung so zu „neutralisieren“, dass sie nicht den Zwölffinger- sowie den Dünndarm verätzt und die Nährstoffe im Organismus aufgenommen werden können.



Der pH-Wert ist das Maß für den Säuregehalt einer Lösung und teilt diese somit in die Kategorien Säuren und Basen auf.

Der Dickdarm hingegen befindet sich mit einem pH-Wert von 5,5 wieder im sauren Bereich. Damit kann er wieder andere Nahrungsbestandteile zerlegen.

Ebenso sollte der Säureschutzmantel der Haut niemals gestört werden, weil sich dort sonst Krankheitserreger ansiedeln könnten und die Haut Bakterien nicht mehr am Wachstum hindern kann.

Wie es zur Übersäuerung kommt

Entstandene Säuren müssen im Organismus erst einmal neutralisiert werden. Ansonsten würden sie den Verdauungsapparat angreifen. Zur Neutralisation werden basische körpereigene Substanzen benötigt wie Kalzium, Natrium und Magnesium. Wenn wir uns basisch ernähren, nehmen wir davon genug auf und es gibt keine Probleme.

Da unsere Ernährung aber immer mehr aus sauer verstoffwechselten Nahrungsmitteln besteht, können durch den verzweifelten Versuch des Körpers, die Fülle von Säuren zu neutralisieren, auch Mangelerscheinungen entstehen. Schließlich hat unser Körper keinen unerschöpflichen Vorrat an neutralisierenden Substanzen. Der Organismus greift auf sein eigenes Vorratslager zurück und nutzt zum Beispiel Mineralien aus den Knochen, Zähnen oder den Organen. Dies wäre auch gar nicht schlimm, wenn er genug Zeit hätte, diese Vorratslager wieder aufzufüllen. Das ist aber bei den meisten Menschen nicht der Fall. Als Folge dieses Raubbaus können unsere Haare und Nägel leicht brechen oder werden splissig, bei Frauen tritt in späteren Jahren oft Osteoporose auf, wir bekommen Karies oder uns fallen die Haare sogar ganz aus.

Gelingt es nicht, die Säuren auszuscheiden oder adäquat auszugleichen, werden sie im Gewebe abgelagert. Denn der Körper lässt es nicht zu, alle körpereigenen Speicher vollends leerzuräumen. Dies wäre auch im höchsten Grad gefährlich.



Getreide und seine Produkte, Alkohol, tierische Produkte wie Fleisch und Milchprodukte, Haushaltszucker, koffeinhaltige oder stark kohlenstoffhaltige Kalt- und Heißgetränke bilden Säuren im Körper.

Ein gesunder Körper ist durchaus selbst in der Lage, sich zu entsäuern, bzw. sein inneres Gleichgewicht, die Homöostase, zu erhalten. Aber wir ernähren uns mittlerweile so ungesund, dass er es oft gar nicht mehr schafft, die aus Zucker, Chips und Co. entstehende Säureflut zu bewältigen: Er ist überlastet. Dies fällt uns in jungen Jahren noch nicht auf. Wir sind aktiv, bewegen uns viel. Aber das Fastfood-Restaurant liegt um die Ecke und lockt mit leckerem, fettigem und salzigem To-go-Essen, die Tiefkühltruhen in den Supermärkten offerieren schnelle Fertiggerichte und last but not least gibt es fast überall alkoholische Getränke sowie Tabakwaren zu kaufen. Wir haben keine Lust aufs Kochen und brauchen nach einem stressigen Arbeitstag schnell verfügbares Essen.

Nach Jahren aber ist es dann soweit: Der Körper ist durch mangelnde Bewegung und viel ungesundes Essen nicht mehr in der Lage, das Gros der Säuren aus dem Körper auszuleiten oder zu neutralisieren. Der Säure-Basen-Haushalt ist gestört und das Gewebe mit Säuren überfüllt.

Aber was passiert mit überschüssigen Säuren, die vielen auch unter dem Begriff „Schlacken“ bekannt sind? Sie werden mithilfe von Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisiert und anschließend im Organismus abgelagert. Der Körper parkt sie zunächst dort, wo sie den Organen nichts anhaben können, und zwar unter anderem:

- in den Blutgefäßen – dort verursachen sie → Arteriosklerose, Bluthochdruck
- im Bindegewebe – dort verursachen sie → Gewichtszunahme, Cellulite
- in den Gelenken – dort verursachen sie → Gicht, Arthritis und Rheuma
- in den Nieren/der Galle – dort verursachen sie → Konkreme (Steine)



Das Leben wird zwar einfacher, aber man braucht mittlerweile keinen Extremsport mehr, um gefährlich zu leben!

Häufige Folgen sind auch Energielosigkeit, Müdigkeit, Neurodermitis, Haarausfall, Kopfschmerzen, Diabetes oder Depressionen. Wenn basische Bereiche im Körper unter einer Übersäuerung leiden, können sich unerwünschte Bakterien vermehren. Ein geschwächtes Immunsystem, grippale Infekte, Hautausschläge, Allergien, Blähungen, Scheidenpilze sind dadurch keine Seltenheit.

Azidose hat nichts mit einer Übersäuerung des Körpers zu tun

Vielleicht haben Sie im Zusammenhang mit dem Thema Übersäuerung auch schon einmal das Wort „Azidose“ gehört. Diese hat nichts mit einer Übersäuerung des Organismus zu tun, um die es in diesem Buch geht, sondern ausschließlich mit einer lebensgefährlichen Übersäuerung des Blutes. Bei einer Azidose muss medizinisch schnell und sofort gehandelt werden!

Übersäuerung durch Ernährung vermeiden und ausgleichen

Vermutlich sind Sie erstaunt, dass all diese Beschwerden auf die falsche Ernährung zurückgehen können. Aber genau das ist auch unsere Chance: Wir können diese Probleme umgekehrt auch durch eine Veränderung unserer Essgewohnheiten positiv beeinflussen – und viele Wehwehchen werden besser oder verschwinden sogar ganz. Das Mittel der Wahl heißt „Basenfasten“: Es unterstützt den Körper bei einer Entschlackungskur, dient als Darmreinigung und hilft beim Entsäuern des Körpers. Es werden ausschließlich basische Lebensmittel gegessen, säurebildende werden konsequent weggelassen. Dadurch wird der Körper gereinigt, Schadstoffe werden ausgeleitet und er bekommt Zeit, seine Regularien wieder in Gleichtakt zu bringen. Kurzum: Der Körper kann endlich wieder durchatmen. So wird der natürliche Säure-Basen-Haushalt wiederhergestellt und viele daraus resultierende chronische Leiden bessern sich oder verschwinden im Idealfall ganz. Das Basenfasten sollte nie länger als vier bis zwölf Wochen



Basenfasten unterstützt den Körper bei der Reinigung.

praktiziert werden – es sei denn, Ihr Arzt rät Ihnen zu einer anderen Zeitspanne.

Im Anschluss steigen Sie auf eine basenüberschüssige Ernährung um. Das bedeutet, basische Lebensmittel mit guten Säurebildnern zu kombinieren, damit der Körper das Nonplusultra aus den Lebensmitteln ziehen kann und nicht Gefahr läuft zu übersäuern. Diese Ernährung besteht dann aus 80 Prozent basischen Lebensmitteln und aus 20 Prozent guten Säurebildnern. Diese Ernährung ist einfach gesund und auf Dauer praktikabel.

Die basenüberschüssige Ernährung fördert das natürliche Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in unserem Körper. Gleichzeitig versorgt sie unseren Körper mit allen wichtigen Mineralien und lebenswichtigen Stoffen. So stehen sie ihm zur Verfügung, wenn er sie braucht, und er muss nicht auf seine Depots zurückgreifen.

Einteilung der Lebensmittel in sauer und basisch

Der pH-Wert der Nahrung selbst sagt nichts über ihre säure- oder basenbildenden Eigenschaften aus. Saure Zitrusfrüchte beispielsweise werden basisch verstoffwechselt. Eiweiß in Milchprodukten wird dagegen sauer verstoffwechselt. Für die Einteilung von basischen und sauren Lebensmitteln gibt es das PRAL-Rechenmodell, das von den Ernährungswissenschaftlern Friedrich Manz und Thomas Remer entwickelt wurde.

PRAL ist die Abkürzung für „potential renal acid load“, also die mögliche Belastung der Nieren durch Säure. Der Wert drückt aus, wie hoch die Säureausscheidung der Niere nach einem Verzehr von 100 g eines Lebensmittels ist. Lebensmittel mit einem negativen Vorzeichen gelten als basenüberschüssig, verursachen also keine Säurebelastung, Lebensmittel mit einem positiven Vor-



Zur Diagnose einer Übersäuerung kann ein Urin-Tagesprofil mittels mehrerer Urin-pH-Teststreifen erstellt werden.

zeichen sind säureüberschüssig. Die Säuren entstehen beim Abbau von schwefelhaltigen Verbindungen, etwa in tierischen Proteinen wie Fleisch, Milchprodukten oder Fisch und phosphorhaltigen Verbindungen wie in Softdrinks, und werden über den Schweiß, Stuhl, Urin und die Atmung abgegeben.

Es gibt viele Säure-Basen-Tabellen. Vorwiegend orientieren sich diese an der PRAL-Liste. Ich möchte allerdings einen Schritt weitergehen und noch andere Faktoren einbeziehen. Lebensmittel sollten für mich nicht nur basisch sein, sondern auch weitere wertvolle Eigenschaften haben.

Wir teilen unsere Lebensmittel in drei Kategorien auf:

Basenbildende Lebensmittel: Sie sollten ...

- reich an Mineralstoffen sein, die dem Körper helfen, seine Depotreserven an Kalzium, Magnesium und Eisen zu schonen
- keine tierischen Inhaltsstoffe enthalten
- Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine haben
- sich positiv auf die Darmflora auswirken
- nicht hoch verarbeitet sein und dadurch denaturiert
- keine psychotropen Substanzen (anregendes Genussmittel wie Kaffee oder schwarzer/grüner Tee) enthalten
- keine Zellgifte enthalten, wie z. B. Ethanol in alkoholische Getränken, die auf Dauer zu einer Verringerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit führen
- keinen raffinierten Zucker enthalten

Neutrale Lebensmittel: Auch wenn in der PRAL-Liste Lebensmittel wie Espresso, Kaffee, raffinierter Zucker, dunkles Bier, Kefir, Margarine und Weißwein als leicht basisches/neutrales Lebensmittel ausgewiesen werden, haben sie für mich doch so viele negative Inhaltsstoffe oder werden unethisch oder chemisch produziert, dass ich sie in einer rein basischen oder basenüberschüssigen Ernährung auf jeden Fall meide.

Säurebildende Lebensmittel:

- enthalten eine Menge von Phosphor, Schwefel, Jod, Chlor und Fluor
- enthalten schwefelhaltige Aminosäuren wie Methionin und Cystein (tierische Lebensmittel)
- enthalten keine oder wenige Vitamine, keine Antioxidantien, Chlorophyll, sekundäre Pflanzenstoffe
- enthalten chemische und psychotrope Substanzen sowie Zellgifte
- hemmen die Peristaltik des Darms
- haben wenige Ballaststoffe

Die säurebildenden Nahrungsmittel werden noch einmal unterteilt in:

- **gute Säurebildner:** Sie bilden wenig Säuren und schenken dem Körper nebenbei eine Fülle von Vitalstoffen und wenig stoffwechselbelastende Zusatzstoffe. Sie sollten vor allem als Vollkorn gegessen werden, weil die Vitalstoffe meist in der Hülle des Lebensmittels sitzen. Zu ihnen gehören beispielweise Vollkorngetreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte.
- **schlechte Säurebildner:** Sie bilden eine große Menge an Säuren und überdecken so die sonst noch im Lebensmittel positiv enthaltenen Substanzen. Die negative Auswirkung auf den Körper ist also höher als die positive! Zu ihnen gehören beispielsweise tierische Produkte wie Milch, Fleisch, Eier, Alkohole, Zucker und zuckerhaltige Produkte, weißes Getreide.

Das beste und gesündeste Milieu in und um unsere Zellen herum liegt also im leicht basischen Bereich. Wird das Milieu für Zellen, Gewebe und Organe zu sauer, werden die Zellmembranen unflexibel, behindern den Austausch, die Regenerationsfähigkeit und die Verteilung von Elektrolyten – die Funktion des Bindegewebes wird einfach gestört.

Können basische Lebensmittel durch kochen „sauer“ werden?

Tatsächlich büßen manche Lebensmittel beim Kochen Mineral- und Vitalstoffe ein. Darum gibt es viele Menschen, die auf Rohkost schwören und ihre Speisen nicht über 40 °C erhitzen. Ich finde Rohkost übrigens auch super! Das sehen Sie auch im Kapitel Salate. Manche Menschen vertragen jedoch keine Rohkost, schon gar nicht am Abend. Außerdem werden manche Lebensmittel erst durch kochen genießbar (Kartoffeln beispielsweise) oder verlieren sogar durch das Erhitzen Giftstoffe, wie die giftige Eiweißverbindung Phasin in grünen Bohnen.

Es hielt sich auch lange das Gerücht, dass Tomaten nach dem Garen von basisch auf sauer umschwenken, weil der Vitalstoffverlust enorm ist. Diese Aussage hat sich aber zum Glück nicht bestätigt.

Alles in allem würde ich sagen: Ja, Lebensmittel können durch unsachgemäße Behandlung sauer werden. Aber wer sein Gemüse schonend gart und nicht überkocht, hat schon viel gewonnen. Und wenn Sie dann noch gekochtes Gemüse mit Rohkost kombinieren, ist das das Höchste für Körper und Seele.



Wer sein Gemüse schonend gart, ist auf der sicheren Seite.

111 LECKERE REZEPTE

Jetzt wird es praktisch: Steigen Sie mit meinen Rezepten in die basische Ernährung ein und freuen Sie sich an den positiven Effekten. Falls Sie Beschwerden haben sollten, werden sich diese hoffentlich deutlich bessern. Mit meinen Gerichten können Sie viel Energie und Kraft tanken und Ihr Leben bald wieder in vollen Zügen genießen – so wie ich. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!





BASISREZEPTE

Mandelmilch

**Zubereitungszeit: 10 Minuten,
plus Zeit zum Einweichen über Nacht**

Dieses Rezept enthält:

595 kcal (2489 kJ)	19 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate	54 g Fett

Zutaten für ca. 500 ml

100 g Mandeln (ungeschält)

500 ml Wasser

Zubereitung

Am Vortag: Mandeln mit Wasser bedecken und einweichen.

1 Tags darauf das Wasser abgießen, die Mandeln gut unter fließendem Wasser abspülen und mit 500 ml frischem Wasser in den Standmixer geben. Auf niedrigster Stufe mit dem Mixen beginnen, dann nach und nach die Geschwindigkeit steigern, bis die Mandeln sehr fein gemixt sind.

2 Das Ganze mithilfe eines sauberen Tuchs, eines Kaffeefilters, eines Nussmilchbeutels oder eines sauberen Nylonstrumpfs filtern.

3 In eine Karaffe füllen und innerhalb von 1 bis 2 Tagen aufbrauchen.

Mandelsahne

**Zubereitungszeit: 15 Minuten,
plus Zeit zum Einweichen über Nacht**

Dieses Rezept enthält:

1784 kcal (7463 kJ) 48 g Eiweiß
9 g Kohlenhydrate 167 g Fett

Zutaten für ca. 350 ml

250 g ungeschälte Mandeln
350 ml Mandelmilch
2 EL mildes Bio-Olivenöl, extra vergine

Zubereitung

Am Vortag: Mandeln mit Wasser bedecken und einweichen.

1 Tags darauf das Einweichwasser wegschütten, die Mandeln gründlich unter fließendem Wasser abspülen und mit der Hälfte der Mandelmilch in den Standmixer geben. Auf niedrigster Stufe die Mandeln zu einem feinen Brei mixen. Schussweise nun die restliche Mandelmilch hinzufügen, bis eine cremige Mandelmilch entsteht. Dabei die Mixgeschwindigkeit langsam bis zur höchsten Stufe steigern.

2 Die Mandelmilch filtern, die Mandelrückstände gut ausdrücken. Die Mandelmilch wieder in den Mixer geben und das Öl hinzufügen. Auf kleinster Stufe einige Sekunden mixen. Die Sahne wird nun gebunden, bekommt einen seidigen Glanz und dickt noch ein ganz klein wenig nach.

TIPP

Ich habe für dieses Rezept ungeschälte Mandeln genommen. Die Mandelsahne erhält dadurch einig braune Pünktchen. Wer dies optisch nicht mag, kann natürlich auch geschälte Mandeln verwenden. Die Sahne schmeckt gleich, ob mit geschälten oder ungeschälten Mandeln. Sie hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.



FRÜHSTÜCK

Zum Frühstück eignet sich immer frisches Obst in allen Varianten. Richten Sie sich das Obst schön auf einem Teller an – es sieht dann interessanter und appetitanregender aus als „nur“ in einen Apfel zu beißen. Zum Mitnehmen eignet sich auch gut ein Salat aus verschiedenen Obstsorten.

Wer unter Heißhungerattacken leidet, isst einfach eine kleine Handvoll Mandeln.

Natürlich kann man sich das Obst mit allerlei anderen Zutaten zu einem vitamingeladenen Smoothie zusammenstellen und es einfach in einem großen To-go-Becher mitnehmen. Dafür gibt es auf der nächsten Seite von Hans-Jürgen Lahann von „Schmerzfrei durch Ernährung“ ein Baukastensystem: Schneller und einfacher geht es nicht!

Hier die Regeln für die Zubereitung:

1. Je grüner das Blattgemüse, umso besser.
2. Je einfacher die Zusammensetzung des Smoothies, umso besser – vor allem für Anfänger.
3. Die Sorten des Blattgemüses auch mal abwechseln.
4. Der Smoothie ist eine komplette Mahlzeit, kein Getränk!
5. Möhrengrün, Blätter von Kohlrabi usw. nur in einem Hochleistungsmixer verwenden, weil er im Stande ist, die Zellen aufzuschlagen und das Chlorophyll freizusetzen.
6. Obst grob klein schneiden, bei Äpfeln und Birnen kann das Kerngehäuse drinbleiben, also nur die Stängel und Blütenansatz rausschneiden.
7. Zuerst das Blattgemüse und das Wasser in den Mixer füllen und ca. 1 Minute mixen, dann erst die anderen Zutaten dazugeben.

Smoothiebaukasten für den gesunden Genuss

MENGE	ART	BEISPIEL	WIRKUNG
1 Handvoll	grünes Blattgemüse	Kopfsalat, Spinat, Feldsalat, Rucola, Grünkohl, Chinakohl	Entgiftung, Versorgung mit Mineralstoffen, Chlorophyll und sekundären Pflanzenstoffen
1 Stück oder 1 Handvoll	Obst	Apfel, Birne, Mango, Papaya, diverse Beeren, Orange	Versorgung mit Vitalstoffen, Überdeckung des bitteren Geschmacks des grünen Blattgemüses
100 ml	Wasser oder frisch gepresster Obstsaft	Orangensaft, Apfelsaft	Verdünnen und Geschmacksintensivierung
1 Esslöffel oder 1 Stück	Flohsamenschalen, Obst	Flohsamenschalen, Banane, Avocado	Andicken, zusätzliche positive Wirkung je nach Lebensmittel
Nach Bedarf			
1 Handvoll	Wildkräuter	Löwenzahn	Zusätzliche Erhöhung der Vitalstoffdichte, Geschmacksvariationen
1 Teelöffel	Gewürze I	Zimt, Vanille	Geschmacksvariationen
	Superfood	Gerstengraspulver, Weizengras oder Chlorellaalgen	Geschmack, zusätzliche positive Wirkung je nach Lebensmittel
1 Stück oder 1 Prise	Gewürze II	Ingwer, Chilipulver	Zusätzliche Erhöhung der Vitalstoffdichte, Geschmacksvariationen

Quelle: Hans-Jürgen Lahann, „Schmerzfrei durch Ernährung“



Ein beerenstarker Obstteller

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Dieses Rezept enthält:

399 kcal (1672 kJ) 6 g Eiweiß
86 g Kohlenhydrate 3 g Fett

Zutaten für 1 Portion

75 g Erdbeeren
50 g Heidelbeeren
60 g Himbeeren
50 g Brombeeren
110 g Kirschen
100 g Weintrauben
55 g blaue Pflaumen (ca. 2 Stück)
1 mittelgroße Banane (ca. 150 g ohne Schale)

Zubereitung

Obst waschen, in appetitliche Stücke schneiden und auf einer Platte garnieren. Die Pflaumen entkernen, Banane schälen und scheinweise mit zum anderen Obst drapieren.

TIPP

Das Obst ist natürlich austauschbar. Versuchen Sie, jeden Tag andere Obstsorten zu probieren – so wird Ihr Obstteller niemals langweilig!

Erdmandel-Porridge

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Dieses Rezept enthält:

304 kcal (1272 kJ) 5 g Eiweiß
32 g Kohlenhydrate 16 g Fett

Zutaten für 1 Portion

150 ml Mandelmilch

4 EL Erdmandelflocken

½ TL Mandelmus

Zubereitung

1 Die Mandelmilch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Erdmandelflocken unterrühren, dann die Herdplatte abstellen und 10 Minuten quellen lassen.

2 Mandelmus unter das Erdmandelporridge rühren, in eine Schüssel füllen und nach Belieben mit gehackten Mandeln und frischem Obst toppen.

TIPP

Ergänzen Sie das Porridge nach Belieben mit frischen Beeren oder anderem Obst. Das dient dann als Zuckerersatz, sodass kein anderes Süßungsmittel nötig ist. Seien Sie kreativ!



Ananas-Heidelbeer-Kiwi-Smoothie

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Dieses Rezept enthält:

155 kcal (650 kJ) 2 g Eiweiß
33 g Kohlenhydrate 1 g Fett

Zutaten für 500 ml

200 g frische Ananas
50 g Heidelbeeren
1 Kiwi
1 Msp. Chlorella-Algenpulver
½ TL Gerstengraspulver
½ TL Flohsamenschalen
200 ml kaltes Quellwasser

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen. Ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Flohsamenschalen quellen nach und verleihen dadurch dem Smoothie eine samtige Konsistenz. Je nach Geschmack verdünnen Sie dann noch einmal mit etwas Wasser.

Apfelstrudel-Smoothie

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Dieses Rezept enthält:

208 kcal (869 kJ) 2 g Eiweiß
44 g Kohlenhydrate 2 g Fett

Zutaten für ca. 500 ml

2 süß-säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn)
20 g Rosinen
½ –1 TL Zimtpulver
Mark von 1 Vanilleschote
150 ml kalte Mandelmilch
100 ml kaltes Quellwasser
1 kleines Stück Ingwer oder/und
1 TL Maca-Pulver nach Belieben

Zubereitung

Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und achteln. Zusammen mit dem Mark der Vanilleschote und den anderen Zutaten in den Mixer geben. Zu einem glatten Smoothie mixen.

TIPP

Es ist natürlich auch möglich, die Äpfel vorher nicht zu schälen. Allerdings bekommt der Smoothie dann eine „krisselige“ Konsistenz auf der Zunge, da die Schalen nicht klein genug gemixt werden können.

Rezeptregister

BASISREZEPTE

- Mandelmilch 32
- Mandelsahne 33
- Mandelmus 34
- Dattelsüße – als Zuckerersatz 35
- Rohe, passierte Tomaten 36
- Ketchup – roh, ohne Zucker 37
- Currypulver „Madras Art“ 38
- Currypulver „Garam Masala“ 39
- Ras EL Hanout 40
- Knoblauchöl 40
- Marokkanische Harissa-Paste 41

FRÜHSTÜCK

- Ein beerenstarker Obstteller 44
- Erdmandel-Porridge 45
- Ananas-Heidelbeer-Kiwi-Smoothie 46
- Apfelstrudel-Smoothie 46
- Apfelmusfrühstück to go 48

DRESSINGS UND DIPS

- Senfvinaigrette oder -marinade 50
- Kürbiskernöl-Orangensaft-Dressing 51
- Mojo verde 52
- Mojo rojo 52
- Bärlauchdressing 54
- Knoblauch-Brühe-Dressing 54
- Guacamole 55
- Paprika-Dip oder -Sauce 56
- Grillgemüse-Dip 57

SALATE

- Indischer Karotten-Mango-Minze-Salat 58
- Tomatensalat 59
- Tomaten-Mango-Salat 60
- Nektarinen-Tomaten-Salat 62
- Paprika-Mandarinen-Salat 63
- Warmer Zucchini-Birnen-Salat 64
- Karotten-Dreierlei 66
- Sugar-Snap-Salat 67
- Roher Rotkohlsalat 68
- Wachsbohnsalat 70
- Christins Krautsalat 71
- Rote-Bete-Carpaccio 72
- Grüne-Bohnen-Salat 74
- Grüner Spargel-Rucola-Erdbeer-Salat 75

PESTOS UND SAUCEN

- Basilikumpesto 76
- Avocado-Pesto 77
- Rauchige Champignonrahmsauce 78
- Rucola-Petersilien-Mandel-Pesto 80
- Schottische Champignon-Spinat-Sauce 80

SUPPEN

- Basische Fastenbrühe 81
- Tomaten-Basilikum-Suppe 82
- Japanische Zucchini nudelsuppe 84
- Kürbissuppe 86
- Rote-Bete-Suppe 87
- Gazpacho 88
- Senfsuppe 89
- Scharfe Zwiebelsuppe 90

HAUPTGERICHTE

- Champignons mit Oregano 92
- Hamli (Geschmorter Spinat aus Eritrea) 94
- Calçotada 95
- Portobello-Burger 96
- Kartoffelsalat mit Schmorgurken 98
- Cremig gefüllte Champignonköpfe 99
- Kartoffel-Blumenkohl-Curry 100
- Scharfe Kartoffelwürfel 101
- Grüne Spargelspitzen mit Tomaten 102

- Warmer Tomatensalat im Paprika-boot 104
- Kartoffelpuffer 105
- Brokkoli mit Mandeln 106
- Gegrillte Paprika in Knoblauchöl 108
- Mangold-Zuckerschoten-Gemüse 110
- Zucchini-Kartoffel-Puffer 111
- Bruschetta auf Süßkartoffel-Toastie 112
- Saubohnen-Erbsen-Mash auf gebratener Süßkartoffel 114
- Fruchtig-süßer Rotkohl 116
- Gnocchitorte 118
- Gebackene Auberginenscheiben auf Rucola-Salat 120
- Kartoffelpüree-Sauerkraut-Bratlinge 122
- Marokkanisch gebackener Blumenkohl 122
- Gemüse-Tajine 124
- Marinierte Zucchini 126
- Kanarischer Kartoffelsalat 127
- Marokkanische Karotten 128
- Knoblauchfenchel, Kürbis und gebratene Birnen 130
- Kartoffel-Brokkoli-Auberginen-Auflauf 132
- Kartoffeln mit Blattspinat 134
- Zuchinispaghetti mit Rucola-Petersilien-Mandel-Pesto 135
- Ofengemüse 136

Bratpaprika (Pimientos de Padrón) 137
Knoblauchtomaten 138
Indischer Weißkohl mit Erbsen 140
Italienische Champignons 141
Champignons, mit Sellerie und Maronen
gefüllt 142
Kartoffel-Chips 143
Bratkartoffeln mit Mangoldgemüse 144
Maronen-Kartoffel-Gnocchi 146
Rosenkohl und Maronen-Kartoffel-
Gnocchi 148
Sellerie-Kartoffel-Stampf mit Wurzel-
gemüse 150
Steffis Pie 152
Kartoffelsalat 153
Blumenkohlschnitzel 153
Bratkartoffeln mit Spinat und frischen
Tomaten 154
Papas Arrugadas (Spanische Runzel-
kartoffeln) 156
Spanischer Spinat 156
Blumenkohlreis 157

SÜSSES

Cremige Bananen-Mango-Nice-
cream 158
Gebackene Banane mit roher Himbeer-
Maracuja-Sauce 160
Energy-Bites 161
Rohe, zuckerfreie Erdbeer-Granita 162
Mousse au Chocolat 163
Bratapfel 164

GETRÄNKE

Lauwarmes Zitronenwasser 166
Apfelessigwasser 166
Glühpunsch 167
Scharfer Erkältungstee 168
Erfrischende Zitronen-Minze-Lavendel-
Limonade 169

Histaminarm aufgetischt!

Daniela Mainzer

111 Genießer- Rezepte bei Histamin-Intoleranz

- Praktischer Ratgeber einer Betroffenen – mit erprobten Alltags-Tipps
- Vom Frühstück bis hin zu Snacks: leckere und kreative Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben



176 Seiten, ca. 35 Abbildungen
15,5 x 21 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2916-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand 2019. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2913-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-2914-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2915-8 (EPUB)

Fotos:

Stefanie Arlt, Arlt Entertainment: Covermotiv, 4, 30/31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 44, 45, 47, 49, 50, 51, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 65, 66, 67, 69, 70, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 83, 85, 87, 88, 89, 91, 93, 94, 95, 97, 103, 107, 109, 113, 115, 117, 119, 121, 122, 123, 125, 127, 129, 131, 133, 135, 137, 139, 141, 145, 147, 149, 151, 155, 159, 161, 162, 163, 165, 167, 169, 176

Stefan Arlt, Arlt Entertainment: 5, 3. Umschlagseite

Stock.adobe.com: Alesia Berlezova: 1; fabiomax: 6/7

© 2020 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben selbstverständlich auf Angehörige beider Geschlechter.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten, praktischen Hinweisen oder Rezepten resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Basische Ernährung – die Basis für mehr Kraft und Lebensfreude

Die Ernährungsexpertin Stefanie Arlt weiß aus eigener Erfahrung: Basenfasten und eine anschließende basenüberschüssige Ernährung trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei und lässt ganz nebenbei die ungeliebten Pfunde purzeln. In ihrem Ratgeber erklärt sie, welche Rolle der Säure-Basen-Haushalt spielt, warum unsere »normale« Ernährung zu viele Säurebildner enthält und wie sich Basenfasten positiv auf unsere Gesundheit auswirkt.

Mit ihren 111 Rezepten zeigt die begeisterte Rezeptentwicklerin, dass Basenfasten weder kompliziert noch langweilig ist. Neben Basisgerichten wie Mandelmilch oder Knoblauchöl finden ihre Leser leckere Salate und Suppen, Frühstücks- und Hauptgerichte oder Dressings und Getränke. Mit dabei: Apfelstrudel-Smoothie, Tomaten-Mango-Salat, Basische Fastenbrühe, Scharfe Zwiebelsuppe, Zucchini-Kartoffel-Puffer oder Mousse au chocolat.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Expertenwissen: Alle wichtigen Informationen über basische Ernährung auf den Punkt gebracht
- Genießen erlaubt: Leckere erprobte Rezepte fürs Basenfasten mit allen wichtigen Nährwertangaben

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2913-4



9 783842 629134

19,99 EUR (D)

**Alle wichtigen
Ernährungsregeln
auf den Punkt gebracht!**