

Doris Muliar

*Einfach*  
**BASISCH**  
**KOCHEN**

Über 110 schnelle Rezepte  
zum Entsäuern, Abnehmen  
und Genießen



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 sich beim Entwerfen der Rezepte in diesem Buch orientiert wurde.

Zwar ergibt 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.

Es wurden 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 Buches 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.

Es wurden Vorschläge zusammengestellt für Basentage, zum Beispiel als Entlastung nach besonderen Schlemmereien. Es gibt einen Plan für eine Woche Intensivkur sowie eine Stabilisierungswoche 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.




# Zum Umgang mit diesem Buch

Einige wichtige Hinweise:

- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel ist immer eine mittelgroße Zwiebel von ca. 100 g gemeint. Sonst ist angegeben: große (ca. 150 g) oder kleine (ca. 75 g) Zwiebel.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch und Joghurt nehmen Sie mit 3,5 % Fett – das wirkt etwas basischer.
- Bei Frischkäse und Quark wählen Sie Produkte mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.
- Zum Dämpfen von Gemüse verwenden Sie einen Dampfgareinsatz (Gemüsedämpfer, Dämpfkorb), der sich jeder Topfgröße anpasst.

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?

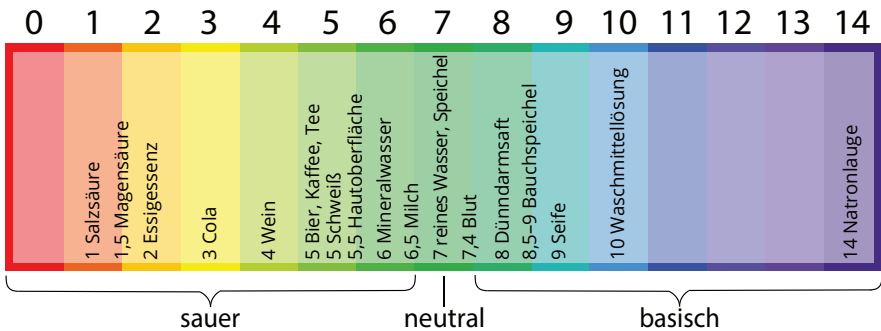
Wichtig zu wissen: Saurer Geschmack wie zum Beispiel in Zitrusfrüchten oder Apfelessig bedeutet nicht, dass damit eine saure Reaktion im Organismus stattfindet. Süßes hingegen wie Zucker und andere Kohlenhydrate übersäuern den Körper jedoch sehr wohl.

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 diesem Fall von Nahrungsmitteln – in den Organismus abgegeben werden, desto saurer die Reaktion. Die Säuren verteilen sich in den Körperflüssigkeiten, die dann einen entsprechenden pH-Wert aufweisen.

Mit dem pH-Wert wird der Säuregehalt gemessen. Er reicht von 1 (stark sauer, zum Beispiel Salzsäure) bis 14 (stark basisch, etwa eine Natronlauge). Verwen-

## Die pH-Skala



det 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. Der menschliche Organismus verfügt über sogenannte Puffersysteme, die eine zu hohe H<sup>+</sup>-Konzentration wieder ins Gleichgewicht bringen. Wobei besonders der Blut-pH-Wert mit 7,4 konstant gehalten wird.

## Warum ist der Säure-Basen-Haushalt wichtig?

Mit jeder normalen Mahlzeit nehmen Sie auch Nahrungsmittel auf, bei deren Abbau H<sup>+</sup>-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 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 Muskeln 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 Blutes 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 durchaus wegpuffern.

Eher macht ihm 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 die 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 %) Säurebildner zu vier Teilen (80 %) Basenbildnern. 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 4 Kilogramm abnehmen, ohne umständlich Kalorien zu zählen oder strenge Verbote einzuhalten. Sie müssen lediglich belastende Lebensmittel (siehe Tabelle Seite 16) weitgehend meiden und auf ungesunde Dinge wie Alkohol, Fast Food 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 keine strengen Vorschriften.

Sie müssen auch nicht vor lauter Begeisterung wochenlang nur basisch essen. Das wäre zu einseitig und schwierig im Alltag. Außerdem wollen Sie 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. Weizen in seiner meist industriell verarbeiteten Form ist zu meiden. Dinkel, eine Weizenart, hingegen gilt in kleinen Mengen als gesunder Säurebildner. 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 16) werden gerne mit rein basischen Lebensmitteln kombiniert und ergänzen diese um wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Proteine.

## Säurebildende Lebensmittel

Proteine (Eiweiß) sind lebenswichtig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. 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 den pH-Wert Richtung Säure katapultieren.

Beeinflussen können Sie die Entstehung der Säuren in Ihrem Körper in erster Linie durch Ihre 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 zu 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  
Staudensellerie)

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

Amarant  
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)	Pinienkerne
Apfeldicksaft	Haselnüsse	Reis (Vollkorn)
Apfelessig	Kakaopulver	Reisdrink
Birnen-dicksaft	Kamut	Sojadrink
Butter (neutral)	Kichererbsen	Sonnenblumenöl
Dinkel	Kidneybohnen	Vollkorn-Teigwaren
Eier in Bioqualität	Linsen	Vollkornbrot
Fisch (Süßwasser)	Macadamianüsse	Walnüsse
Gerste	Maismehl (Polenta)	Weißer Bohnen
Granatapfel	Mandeldrink	
Grüne Kräutertees	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)
Früchtetees	Müslis (Fertigprodukte)	Wurst
Grüner Tee	Pistazien	Zucker
Hefe	Proteindrinks	

Hier sind die wichtigsten und gebräuchlichsten Lebensmittel in drei Tabellen zusammengefasst. Im Internet und anderen Veröffentlichungen werden Sie recht unterschiedliche Tabellen finden – es wurde 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 bereits zuvor gezeigt wurde: 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 Kochtopf. 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. Auf Seite 89 finden Sie eine basische 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:

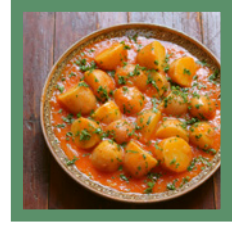
- Trinken Sie morgens, noch vor dem Aufstehen, eine Tasse Ingwertee oder heißes Wasser.
- Zum Frühstück gibt es dann einen Smoothie (Rezepte ab Seite 42) oder ein basisches Müsli (Rezepte ab Seite 22).
- Mittags am besten einen Salat, der auch zum Mitnehmen geeignet ist (Rezepte ab Seite 64).
- Abends bereiten Sie ein feines Gemüsegericht zu (Rezepte ab Seite 114).
- Dazu sollten Sie über den ganzen Tag verteilt 2 Liter Kräutertee trinken und mindestens eine Stunde lang spazieren gehen oder walken.



Morgens: Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze



Mittags: Brokkolisalat mit Äpfeln und Walnüssen



Abends: 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 oder grüner Tee und tierische Produkte.

	<i>Morgens</i>	<i>Mittags</i>	<i>Abends</i>
Tag 1	Chia-Pudding (S. 23)	Rotkohlsalat mit Möhren und Rosinen (S. 74)	Möhren-Kartoffel-Gulasch (S. 122)
Tag 2	Erdmandel-Porridge mit Beeren (S. 35)	Rote-Bete-Gemüse-Suppe (S. 89)	Sauerkrautpuffer (S. 115)
Tag 3	Tomatensaft mit Melone und Erdbeeren (S. 46)	Möhrensalat mit Quinoa und Bulgur (S. 84)	Süßkartoffelpüree mit Nüssen (S. 142)
Tag 4	Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze (S. 52)	Klare Gemüsebrühe mit Pilzen (S. 88)	Paprika-Eintopf (S. 120)
Tag 5	Apfel-Brokkoli-Smoothie (S. 51)	Sauerkrautsuppe mit Hirse (S. 94)	Quinoa mit Pilzen und Möhren (S. 160)
Tag 6	Himbeerjoghurt mit Kokos (S. 36)	Erdmandelsuppe mit grünem Spargel (S. 98)	Blumenkohlreis mit Gemüse (S. 151)
Tag 7	Beerenobst mit Chia-Joghurt (S. 38)	Brokkolisuppe mit Kartoffeln und Pinienkernen (S. 102)	Couscous mit Trockenfrüchten (S. 179)

## Stabilisierungswoche

Für diese Woche gibt es Mahlzeiten, die hauptsächlich basenbildend sind. Es wurden aber auch zwei Mahlzeiten mit Fisch und eine mit Geflügel eingebaut. Das ist jedoch kein Muss. Sie können diese nach Belieben durch eine Gemüse-mahlzeit ersetzen. Kleine Mengen an Getreide sind erlaubt.

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

	<i>Morgens</i>	<i>Mittags</i>	<i>Abends</i>
Tag 1	Buchweizen-Porridge mit Himbeeren (S. 26)	Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Möhren (S. 78)	Auberginen-Curry (S. 128)
Tag 2	Beerenjoghurt mit Cashewkernen (S. 39)	Tomaten-Paprika-Suppe (S. 110)	Brokkoli-Quiche mit Kokos-Cashew-Creme (S. 134)
Tag 3	Ananas-Bananen-Smoothie (S. 42)	Möhren-Kohlrabi-Suppe mit Buchweizen (S. 92)	Gefüllte Paprika mit Taboulé (S. 82)
Tag 4	Apfel-Dinkel-Porridge (S. 27)	Eintopf mit Wurzelgemüse (S. 117)	Spinat-Curry-Topf mit Hähnchenbrust (S. 168)
Tag 5	Schokodrink mit Früchten (S. 44)	Linsensalat mit Ananas und Avocado (S. 79)	Kichererbsen-Maronen-Eintopf (S. 130)
Tag 6	Avocado und Banane mit Erdmandelflocken (S. 34)	Sauerkraut-Eintopf mit Paprika und Sellerie (S. 124)	Bulgur-Risotto mit Roter Bete (S. 154)

## Tipps für nach dem Basenfasten

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.



# Rezepte



© 2021 des Titels »Einfach basisch kochen« von Dorts Mulliar (ISBN 978-3-7423-1857-2) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)