KUNDENBRIEF **KW08**

22.02.- 26.02.2021

der Beginn der Fastenzeit .....

Für Christen beginnt die Fastenzeit am Aschermittwoch und gefastet wird bis Osternsamstag.

Doch auch bei Menschen, die mit Glauben wenig am Hut haben, liegt Fasten schwer im Trend. Viele versprechen sich vom Fasten neben dem Gewichtsverlust auch Glücksgefühle, eine Reinigung von Körper, Geist und Seele, geschärfte Sinne, mehr Energie oder straffere Haut. Doch kann Fasten diese Erwartungen erfüllen? Wie geht das eigentlich richtig? Gibt es eine Anleitung für jedermann? Und was sollte man beim Fasten beachten?

Fasten wird als freiwilliger Verzicht auf z.B. Nahrung definiert und ist auf einen bestimmten Zeitraum begrenzt. Normalerweise wird für fünf bis zehn, manchmal aber auch für 14 Tage gefastet. Je nach Methode wird dabei völlig oder nur teilweise auf das Essen verzichtet. Die christliche Fastenzeit dauert 40 Tage. Im Islam gibt es den Fastenmonat Ramadan - er dauert 29 bis 30 Tage.
Das Wort „Fasten" kommt aus dem Germanischen (fastan) und bedeutet so viel wie „(fest)halten, beobachten, bewachen".

Es gibt eine ganze Menge von Fastenkuren, wir stellen Ihnen das Basenfasten vor:

Das Basenfasten

Das Basenfasten ist eine **milde Form des Fastens.** Man darf sich weiterhin mit **drei bis fünf kleinen Mahlzeiten am Tag satt essen** - **allerdings nur mit Gemüse und reifem Obst**. Erlaubt ist alles, was von Pflanzen stammt. **Verboten** sind hingegen **tierische Lebensmittel, Süßigkeiten, Teigwaren sowie Alkohol und Koffein.** Das Basenfasten ist auf **sieben bis 14 Tage ausgelegt.** Die Idee dahinter ist folgende: Im Körper sollte ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen herrschen, damit sich der Mensch gesund und leistungsfähig fühlt und der Stoffwechsel effektiv abgewickelt werden kann. Es geht also um innere Balance.

Beeinflusst wird der Säure-Basen-Haushalt im Körper vom Lebenswandel. Wer viel Alkohol oder Kaffee trinkt, viel Süßes, viel Fettiges und viele Milchprodukte isst und auch noch Stress hat, dessen Körper ist höchstwahrscheinlich übersäuert. Die Folge sind Verdauungsstörungen, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen oder unreine Haut.
Anleitung: Darauf kommt es beim Basenfasten an

„Es gibt drei basische Mahlzeiten am Tag, bei denen man so viel essen darf, wie man möchte", sagt Ute Merk, ärztlich geprüfte Fastenleiterin aus Lenggries (Kreis Bad Tölz/ Wolfratshausen). „Dabei werden vor allem Obst, Gemüse, Nüsse und Kräuter verarbeitet." Viel Flüssigkeit helfe zudem, die abgelagerten Schlacken im Körper auszuspülen. Das Abnehmen stehe bei dieser Art des Fastens nicht im Mittelpunkt, so Merk: „Vielmehr geht es darum, zu entgiften und einer Übersäuerung entgegenzuwirken."

Was beim Basenfasten im Körper passiert, erzähle ich Ihnen nächste Woche :-)

als Ergänzung dazu passt

Basen-Kräutertee á 1,5g 18 Btl € 3,99/Pkg.
von Sonnentor: Der Basen-Ausgleich Kräutertee schimmert in einem intensiven grünstichigen Gelb. Ein herb-säuerlicher, aromatischer Kräuterduft durchströmt die Luft bei der Zubereitung. Auch der Geschmack folgt dieser Richtung und enthält zusätzlich eine leicht blumig-frische Nuance.

Basen-Balace-Müsli 500g € 6,89/Pkg
von Rapunzel: Säuren und Basen im richtigen Verhältnis sind wichtig für die Balance in unserem Körper. Mit 80% basischen und 20% säurebildenden Zutaten bietet diesesMüsli die ideale, ausgewogene Kombination. Aromatisch nussige Buchweizen- und Erdmandelflocken ergänzt um knusprigen Buchweizen, Leinsaat, Sonnenblumenkerne und knackige Mandeln.

Wohlfühlen mit Eisen Saft 0,75l € 5,79/ Fl.
von Rabenhorst: Genießen Sie die Geschmacksfülle vollmundiger Trauben, Acerolas, Himbeeren und Kirschen in Harmonie mit einer Essenz aus Hibiskusblüten. Tun Sie sich etwas Gutes mit natürlichem Eisen und Vitamin C.
für die Blutbildung und den Energiestoffwechsel

2384 Breitenfurt | Tel.: 02239 34 281 | Fax: 02239 34 281 4 | office@biomitter.at | onlineshop: **biomitter.at**

Zucchini-Pastinaken-Laibchen

Zutaten für 2-3 Personen: 250 g Pastinaken, 200 g Zucchini, 3 EL Mehl, 2 Eier, 1 TL Thymian, Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten
ZUBEREITUNG: Pastinaken und Zucchini grob raspeln. Alle Zutaten (ausser Öl) gut vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Laibchen formen, auf beiden Seiten goldgelb braten, mit Blattsalat servieren.

Sauerkrautspätzle überbacken

Zutaten für 2 Personen: 200 g Sauerkraut, 50 g Bergkäse, 1 Knoblauchzehe, Kümmel nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Butter oder Öl zum Anbraten.
Spätzle-Teig: 200 g Mehl, 100 ml Wasser, 2 Eier, Salz
ZUBEREITUNG: Spätzle: Alle Teig-Zutaten in eine Schüssel geben, mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig abschlagen, durch ein Spätzle-Sieb in leicht wallendes Salzwasser reiben. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Spätzle abseihen, in eine Auflaufform geben. Bergkäse reiben, Knoblauchzehe zerdrücken. Butter oder Öl erwärmen, Sauerkraut und Knoblauch zugeben, ein paar Minuten dünsten (Flüssigkeit soll verdunsten), mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, unter die Spätzle mischen, mit Bierkäse bestreuen, bei 200°C 10 Min. überbacken.

Putenfleisch mit Fenchel-Kürbisgemüse

Zutaten 4 Personen: 4 Putenschnitzel, 300 g Fenchel, 300 g Kürbisfleisch, 150 g Haselnüsse (grob gehackt), 150 g Zwiebel, 125 ml Gemüsebrühe, ein Schuss trockener Weißwein, Saft von 1 Orange, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Fenchel in breite Streifen, Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, in Olivenöl hell anrösten, Fenchel zugeben, durchrühren, mit einem Schuss Weißwein und dem Saft der Orange ablöschen, Kürbiswürfel und Gemüsebrühe zugeben, Gemüse weich dünsten. Gegen Ende der Garzeit den Deckel vom Topf nehmen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann, mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Putenschnitzel salzen, pfeffern, in den Haselnüssen wenden, in Olivenöl langsam auf beiden Seiten braten, auf dem Fenchel-Kürbis-Gemüse anrichten.

Blaukrautstrudel

Zutaten: 1 Pkg. Strudelteig, 500 g Weiß- oder Blaukraut, 150 g gewürfelter Speck, 80 g Zwiebel, 4 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, Kümmel nach Belieben, Salz, Pfeffer, Butter zum Rösten und Bestreichen
ZUBEREITUNG: Backrohr auf 180° vorheizen. Kraut in feine Streifen schneiden, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel fein schneiden, mit den Speckwürfel in etwas Butter kurz anrösten, Kraut, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt zugeben, 10 Min. dünsten, etwas abkühlen lassen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen, Kraut pikant nachwürzen. Strudelteig ausrollen, Strudelblätter mit zerlassener Butter bestreichen, Krautmasse auf dem vorderen Drittel der Strudelblätter verteilen, einrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit zerlassener Butter bestreichen, 30 Min. backen.

Brokkoli mit Pecorino und Mandeln

Zutaten für 2 Personen: 400 g Brokkoli, 50 g Butter, 50 g Mandelblättchen, 50 g Pecorino oder Parmesan, 1 Knoblauchzehe
ZUBEREITUNG: Knoblauchzehe in Scheiben schneiden, Pecorino oder Parmesan grob reiben. Mandblättchen trocken (ohne Fett) in der Pfanne rösten. Brokkoli in Röschen teilen, bissfest garen. Knoblauch zusammen mit dem Brokkoli in Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Pecorino und Mandelblättchen bestreut servieren.

Topinambursuppe

Zutaten für 4 Personen: 500 g Topinambur, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1l Gemüsesuppe, 3 EL Olivenöl, 100 ml Schlagobers, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Zwiebel, Knoblauch und Topinambur schälen und klein schneiden. In einem großem Topf in etwas Öl anbraten. Anschließend mit der Gemüsesuppe ablöschen und das Gemüse weich kochen. Den Schlagobers einrühren und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUCCHINI BLAUKRAUT SAUERKRAUT BROKKOLI FENCHEL TOPINAMBUR