

Basenfasten -- Teil 2

Welche Lebensmittel erlaubt sind, welche nicht

Es werden nur basische, nährstoffreiche Lebensmittel gegessen, die den Körper beim Entsäuern unterstützen, die Basenbildner.

Basenbildner sind vor allem Gemüse, Obst, Kräuter, Sprossen, einige Nüsse und hochwertige kaltgepresste pflanzliche Öle. Diese können Sie z. B. als Salat, Suppe oder Gemüsepfanne zubereiten. Auf Säurebildner wie Fleisch, Fisch, Süßigkeiten, Milchprodukte, Weißmehl, Eier und auch auf Alkohol und Nikotin sollte verzichtet werden.

Ideal ist, wenn Sie das Basenfasten mit einer Dauer von 1-2 Wochen durchführen.

Basenbildner essen: Gemüse, Obst, Säfte, frische Kräuter, Wildkräuter, Kartoffeln, Salat, Sprossen, Mandeln, Macadamia, Paranüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, kaltgepresste pflanzliche Öle wie Leinöl und Olivenöl sowie Obstessig werden basisch verstoffwechselt. Schnell gemacht ist mittags oder abends z. B. eine pürierte Gemüse-suppe, ein Salat oder eine Kartoffel-Gemüsepfanne.

und auch noch wichtig

Stress wirkt säurebildend. Während des Basenfasten sollten Sie auf die nötige Entspannung, z. B. beim Spazieren gehen oder Radfahren, achten. Am besten an der frischen Luft. Denn das erleichtert den Lungen das Abatmen der durch das Entsäuern abgebauten Säuren. Körperliche Aktivität regt nicht nur die Darmtätigkeit an, sondern auch das Lymphsystem.

Den Darm schonen: Rohkost ist nährstoffreich, aber zu viel kann den Verdauungstrakt überfordern. Generell sollte Rohkost beim Basenfasten nur einen Teil der täglichen Gemüseportion ausmachen und nicht nach 14 Uhr verzehrt werden.

Wichtig:

Mehr Gemüse als Obst: der Gemüseanteil sollte bei ca. 70 % liegen, der Obstanteil 30 % nicht übersteigen.

Nur reifes Gemüse und Obst: Achten Sie darauf, dass Gemüse und Obst voll ausgereift sind. Nur dann werden sie basisch verstoffwechselt und sind auch nährstoffreicher.

Schonend zubereiten: Zerkochtes Gemüse liefert keine wichtigen Mikronährstoffe. Bevorzugen Sie in der Pfanne gedünstetes oder gedämpftes bzw. in wenig Wasser gegartes Gemüse.

Säurebildende Lebensmittel meiden: Fleisch, Fisch, Brot, Süßigkeiten, Milchprodukte, Weißmehl, Eier, Fertigkost, Kaffee, Alkohol und Nikotin sollten Sie minimieren.

2,5 bis 3 Liter täglich trinken: am besten Mineralwasser oder Kräutertee, z. B. Brennnessel, Basen-Kräutertee,

Basisches Frühstück: wäre z. B. einen Fruchtsalat, einen Smoothie oder einen Mandeljoghurt mit etwas Obst zubereiten, oder auch ein Basen-Balance-Müsli.

3 Mahlzeiten am Tag: Der Körper nutzt Verdauungspausen, um zu regenerieren. Zwischen den Mahlzeiten sollten mind. 3 bis 4 Stunden Abstand liegen und die letzte Mahlzeit am Tag sollte vor 18 Uhr sein.



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.

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

als Ergänzung dazu passt

Basen-Balance-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 dieses Müsli die ideale, ausgewogene Kombination. Aromatisch nussige Buchweizen- und Erdmandelflocken ergänzt um knusprigen Buchweizen, Leinsaat, Sonnenblumenkerne und knackige Mandeln.





Ropfenockerl mit Mangold

Zutaten für 3 Personen: 400-500g Mangold, 350g Topfen, 4 Eier, 100g Mehl, Salz, Muskat, Pfeffer, 1 Becher Sauerrahm, 100g Gorgonzola, 20g Parmesan

ZUBEREITUNG: Mangold waschen, mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken. In eine Schüssel geben, mit Topfen, Mehl sowie Eiern mischen und würzen. Mit einem Esslöffel Nockerl formen, in leicht kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Min. ziehen lassen. Für die Sauce Rahm erwärmen, Gorgonzola darin schmelzen und gut umrühren. Nockerl mit Sauce und geriebenem Parmesan servieren.



Weisskrautfaschen

Zutaten: 300g feines Weizenvollkornmehl, 1 TL Meersalz, 50g zerlassene Butter, 100 ml Joghurt. **Für die Füllung:** 400g Weißkraut, 1 EL Sojasauce, 100g Pilze, 20g Butter, 1 EL Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, etwas Eiweiß

ZUBEREITUNG: Mehl, Salz, Butter und Joghurt zu einem elastischen Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und in Quadrate schneiden (etwa 10 x 10 cm). Das Kraut in feine Streifen schneiden und mit der Sojasauce in wenig Wasser ca. 10 Min. garen. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden und in der Butter andünsten. Tomatenmark, gepressten Knoblauch und Weißkraut dazugeben und alles gut verrühren. Die Füllung auf die Teigschnitten verteilen, zuklappen und an den Rändern mit einer Gabel festdrücken. Mit Eiweiß bepinseln und kurz ruhen lassen. Bei 200 Grad ca. 30 Min. backen



Gemüserisotto mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen: 500 g Gemüse nach Wahl (Broccoli, Karfiol, Kohlrabi, Karotten), 150 g Räucherlachs, 1 Zwiebel, Butter zum Anbraten, Parmesan zum Bestreuen
Risotto: 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe, 250 g Risottoreis, 125 ml Rahm, 125 ml trockener Weißwein, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Gemüserisotto mit Räucherlachs

ZUBEREITUNG: Räucherlachs in breite Streifen, Zwiebel und Gemüse klein schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel hell anschwitzen, Reis und Gemüse kurz mitrösten, mit Wasser, Wein und Rahm aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, öfters umrühren, den Reis cremig einkochen. Am Ende der Garzeit den Räucherlachs unter den Reis mischen, bei Bedarf nachwürzen, mit Parmesan bestreut servieren.



Zucchini-Pfanne mit Kichererbsen

Zutaten für 2 Portionen: 400g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 daumen-großes Stück Ingwer, 300g Kichererbsen (weich), 100ml Tomatenpassata, ca. 20g Gomasio, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, 1 Handvoll Kresse

ZUBEREITUNG: Knoblauch und Ingwer schälen, dann ganz fein hacken und in Öl anschwitzen. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und ebenso wie die Tomatenpassata begeben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Zucchini waschen und in Zentimeterscheiben schneiden. In einer eigenen Pfanne mit Öl anbraten bis sie bissfest sind. Mit Gomasio würzen. Kichererbsenmischung auf Tellern anrichten, Zucchini-Scheiben darauf verteilen und mit Kresse bestreut servieren.



Rote Rüben-Salat schwedischer Art

Zutate: 400g Rote Rüben, 50g Essiggurken, 1 Apfel, 150 ml Sauerrahm, 50g Mayonnaise, 2 EL Apfelessig, Salz, 1 TL Meerrettich

ZUBEREITUNG: Rote Rüben ungeschält in gesalzenem Wasser ca. 45 Min. kochen, bis sie gar sind. Abkühlen lassen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Essiggurken fein hacken, den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Sauerrahm Mayo, Essig, Salz und Meerrettich hinzufügen und gut vermengen.



Fenchel italienisch

Zutaten 2-Personen (Beilage) 300 g Fenchel, 100 g Zwiebel, 5 getrocknete Tomaten, 1 Bio-Zitrone (Schale), 1 große Knoblauchzehe, ein Schuss Weißwein, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, mediterrane Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, Currykraut)

ZUBEREITUNG: Fenchel putzen, das Grün fein hacken, die Knolle je nach Größe in Spalten schneiden. Zwiebel fein hacken, Tomaten klein würfelig schneiden. Zitrone waschen, mit einem Sparschäler schälen, die Zesten fein schneiden. Knoblauch mit der Schale im Ganzen zerdrücken, Kräuter grob zerpfücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel-Spalten von allen Seiten gut anbraten. Zwiebel, getrocknete Tomaten, Zitronenschale, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräuter zugeben, durchmischen, mit Weißwein löschen, Fenchel schmoren lassen (bei Bedarf Wein nachgießen), mit Fenchelgrün bestreut servieren. Passt als Beilage zu Pasta, Fleisch, Fisch und Huhn oder als Snack mit knusprigem Weißbrot.