

# Basische Küche

Das große Kochbuch mit 150  
leckeren und basischen Rezepten  
für eine natürliche Regulierung des Säure-Basen-Haushalts!  
Inklusive 14 Tage Ernährungsplan



Daïke Rothbach

2024

© Alle Rechte vorbehalten

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
<b>Einleitung / Danksagung.....</b>	<b>7</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>7</b>
<b>Was ist basische Ernährung? .....</b>	<b>8</b>
<b>Säuren, Basen, PH-Wert: Das verbirgt sich dahinter.....</b>	<b>9</b>
<b>So kommt es zu einer Azidose? .....</b>	<b>9</b>
<b>Der Unterschied zwischen Azidose und chronische Übersäuerung .....</b>	<b>10</b>
<b>Verschiedene Formen der Übersäuerung und deren Folgen .</b>	<b>10</b>
<b>Folgen und Symptome von Übersäuerung .....</b>	<b>11</b>
<b>So können Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen .....</b>	<b>11</b>
<b>Lebensmittel – Basen? Säuren? Schlacken? .....</b>	<b>12</b>
<b>Tipps für den perfekten Start in eine basische Ernährung.....</b>	<b>14</b>
<b>Fazit .....</b>	<b>15</b>
<b>Übergang zu den Rezepten.....</b>	<b>16</b>
<i>Frühstück.....</i>	<i>17</i>
Frühstück mit Früchten .....	18
Mandeln und Orange treffen Couscous .....	19
Amaranth mit Trockenfrüchten und Nüssen .....	20
Hirse-Quinoa .....	21
Warme Hirse zum Frühstück .....	22
Frühstücksriegel mit Kakao, Hanf und Amaranth.....	23
Frühstücksbrei mit Buchweizen.....	24
Power-Riegel .....	25
Aprikosen-Orangen-Marmelade .....	26
Kräuter-Kartoffel-Waffeln .....	27
<i>Mittagessen .....</i>	<i>28</i>
Linsen-Gemüse-Eintopf mit Erbsen .....	29
Paella mit Gemüse.....	30
Pilze mit Hirse-Porridge .....	31
Walnuss-Basilikum-Pesto.....	32
Borschtsch .....	33
Sushi mit Ananas-Gemüse-Füllung .....	34
Möhren-Brokkoli-Quiche .....	35

---

Kartoffeln mit Gemüse-Sahne-Sauce.....	36
Kartoffel-Gurken-Acovado-Feta-Bowl.....	37
Backofenkartoffeln mit Gemüsecurry .....	38
Quinoa-Bowl mit Gemüse und Erdnuss-Dip.....	39
Kichererbsen-Bowl mit Walnüssen und Rote Bete .....	40
Pellkartoffeln mit Avocado-Dip.....	41
Spicy Butternut-Möhren-Topf.....	42
Gemüsenuggets .....	43
Kartoffelauflauf .....	44
Konjak-Spaghetti mit Paprika-Sauce.....	45
Gefüllte Champignons .....	46
Süßkartoffel-Burger .....	47
Mediterranes Ofengemüse.....	48
Kartoffel-Basilikum-Creme mit Auberginenmantel .....	49
Gefüllte Paprika.....	50
<i>Abendessen</i> .....	51
Polentascheiben mit Spinat und Pilzen .....	52
Gefüllte Auberginenröllchen .....	53
Veganes Szechuan .....	54
Gemüse-Wok .....	55
Spargel, Süßkartoffeln, Auberginen und Halloumi.....	56
Bunte Pfanne mit Ingwer.....	57
Brokkoli-Pilz-Kartoffelpfanne .....	58
Ratatouille .....	60
Gemüsepfanne nach asiatischer Art .....	61
Wirsingeintopf.....	62
Süßlich-Scharfe Kartoffel-Spaghetti .....	63
Tofu mit Süßkartoffeln und Grünkohl .....	64
Gemüse-Eintopf .....	65
Gemüse aus der Pfanne .....	66
Pilz-Kürbis-Pfanne.....	67
Kichererbsen-Wirsing-Eintopf.....	68
Knusprig gebackener Blumenkohl .....	69
Rohkostplatte .....	70
Kartoffeln mit Kürbisfüllung aus dem Ofen .....	71
Brokkoli mit Mandelsauce und Pfeffer-Kartoffeln.....	72
Kartoffel-Curry .....	74
Quinoa mit Pilzen und Blattspinat.....	75

---

<i>Suppen</i> .....	76
Zucchini-Suppe .....	77
Minestrone .....	78
Blumenkohl-Suppe .....	79
Kartoffel-Lauch-Suppe .....	80
Grünkohlsuppe.....	81
Kartoffelsuppe mit Mandelmus.....	82
Gemüsesuppe mit Kartoffeln.....	83
Gemüsesuppe mit Avocado .....	84
Detox Brokkoli Suppe .....	85
Lauchsuppe.....	86
Kohlsuppe.....	87
Gemüsesuppe nach indischer Art .....	88
Tomaten-Möhren-Suppe .....	89
Bärlauch-Schaumsuppe .....	90
Kartoffel-Gemüsesuppe .....	91
Cremige Kohlrabisuppe .....	92
Fenchel-Zucchini-Suppe.....	93
Möhren-Suppe.....	94
Cremige Zucchini-Suppe .....	95
Klassische Tomatensuppe .....	96
Rucola-Cremesuppe.....	97
Erbsensuppe mit Dill und Feta.....	98
<i>Salate</i> .....	99
Spargelsalat .....	100
Fruchtiger Kohlsalat .....	101
Tomaten-Avocado-Salat .....	102
Apfel-Rotkraut-Salat mit Nüssen .....	103
Radieschen-Gurken-Salat mit Feta .....	104
Zucchini-Tomaten-Salat mit Feta .....	105
Avocado-Paprika-Salat .....	106
Möhren-Spargel-Salat.....	107
Radieschen-Tomaten-Gurken-Salat .....	108
Rote Bete-Salat.....	109
Gemüse mit Blattsalat.....	110
Kohlrabisalat .....	111
Salatdressing .....	112
Rote Bete-Möhren-Salat .....	113

---

Frische Minze trifft Gurkensalat .....	114
Kichererbsensalat .....	115
Weißkraut-Ingwer-Zwiebel-Salat .....	116
Blumenkohlsalat .....	117
Fenchelsalat mit Orange-Sauce .....	118
Orangen-Chicorée-Salat .....	119
Apfel-Orangen-Möhren-Salat .....	120
Blumenkohl-Couscous .....	121
<i>Snacks/Beilagen</i> .....	122
Selleriegemüse .....	123
Grüne Bohnen .....	124
Auberginen-Aufstrich .....	125
Avocado-Mousse mit Spinat-Gurken-Salat .....	126
Auberginen-Gemüse .....	127
Brokkoli-Süßkartoffel-Gemüse .....	128
Rosenkohl küsst Mandeln .....	129
Gesundes Müsli .....	130
Rosmarin-Kartoffeln .....	131
Bratkartoffeln .....	132
Gemüse-Terrine .....	133
Rettich-Möhren-Gemüse .....	134
Wildreissalat .....	135
Gefüllte Tomaten .....	136
Tofu-Pilz-Gemüse .....	137
Gefüllte Pilzköpfe .....	138
Guacamole .....	139
Maroni .....	140
Fenchelgemüse .....	141
Knoblauch-Olivenöl-Tomaten .....	142
Tomaten-Bohnen-Gemüse .....	143
<i>Smoothies</i> .....	144
Kräuter-Smoothie .....	145
Erdbeer-Smoothie .....	146
Erdbeer-Himbeer-Smoothie .....	147
Früchtesmoothie mit Liebe .....	148
Möhren-Apfel-Saft mit Ingwer .....	149
Mandeldrink .....	150
Blaubeer-Molke-Smoothie .....	151

---

<i>Desserts</i> .....	152
Farbiger Obstsalat .....	153
Außergewöhnlicher Obstsalat in Pitahaya-Schiffchen.....	154
Birnen-Fruchtsalat .....	155
Joghurtcreme kombiniert mit Früchten .....	156
Fruchtige Getreidegrütze .....	157
Schwebendes Obst .....	158
Pudding mit Cranberrys und Chiasamen .....	159
Fruchtiger Erdbeerkuchen .....	160
Avocado Eis mit Pistazien.....	161
<i>Gebäck/Brot</i> .....	162
Mandelhörnchen .....	163
Zimtkekse .....	164
Mild-würziges Brot .....	165
Brötchen aus Süßkartoffel .....	166
Buchweizen-Brot .....	167
<i>Schnelle Küche</i> .....	168
Kartoffel-Maronen-Aufstrich .....	169
8 Kostbarkeiten nach asiatischer Art.....	170
Gemüsestäbchen .....	171
Gebratener Chicorée .....	172
Zucchini-Spaghetti der etwas anderen Art .....	173
Mandel-Blumenkohl .....	174
Gebackener Sellerie mit Kartoffeln und Pilzsauce .....	175
Zucchinispaghetti mit Basilikum-Tomaten-Sauce.....	177
Kunterbuntes Pfannengemüse .....	178
Kohlrabi und Rettich mit Pep.....	179
<b>Schlussworte</b> .....	<b>180</b>
<b>14 Tage Ernährungsplan</b> .....	<b>180</b>
<b>Haftungsausschluss</b> .....	<b>182</b>
<b>Urheberrecht</b> .....	<b>182</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>182</b>

---

## **Einleitung und Danksagung**

Wir verbringen nur allzu oft viel zu wenig Zeit damit, uns Gedanken zu machen, was wir essen. Das Resultat ist daher meistens kein gesundes. Zu fettig, zu salzig, zu süß, zu kalorienreich und vor allem zu arm an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und allem, was ein Körper braucht, um gesund zu bleiben. Konservierungsstoffe, Farb- und Geschmacksverstärker, Bestandteile, die man weder lesen noch aussprechen kann und vor allem nichts, was man wirklich braucht. Gerade industriell erzeugte Lebensmittel, allen voran Fast Food in jeglicher Form, sind extrem säurebildend. Dadurch kommt es während der Verdauung zur Anreicherung von Säuren. Diese wirken fast schon ätzend im Körper und können, ähnlich wie eine Verätzung auf der Haut (beispielsweise durch Säuren in Reinigungsmitteln) auch den Körper von innen schädigen. Und dies nur, durch das Essen falscher Lebensmittel. Somit haben Sie mit dem Kauf dieses Buches alles richtig gemacht. Ab heute können Sie einen wertvollen Dienst an Ihrer Gesundheit leisten, indem Sie Säuren meiden, die Sie langfristig krank machen können oder dies bereits getan haben. Damit danke nicht nur ich für den Kauf dieses Kochbuchs, sondern vor allem Ihr Körper. Sie werden sehr schnell einen positiven Wandel erleben, sich fitter, frischer und vitaler fühlen. Ihr Immunsystem wird sich erholen und somit auch wieder mehr Kraft haben, Sie gesund zu erhalten. Dadurch werden Sie deutlich weniger Empfänglich für Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger. Sagen Sie Säuren den Kampf an – noch heute!

## **Über die Autorin**

Daïke Rothbach blickt auf eine jahrelange Berufserfahrung als Ernährungsberaterin in einer großen Klinik zurück. Auch, wenn kein Arzt eine basische Ernährung verschreibt, gründen doch viele Erkrankungen in einer zu säurehaltigen Ernährung. Dadurch steht Daïke Rothbach im stetigen Austausch zwischen den verschiedensten Berufsgruppen (Therapeuten, Ärzten, Krankenschwestern), Angehörigen und Patienten. In diesem Konsens findet Daïke Rothbach nicht nur heraus, welche Erkrankung derzeit das Problem des Patienten ist und schlussendlich auch für die Krankenhauseinweisung verantwortlich war, sondern auch, wie die Ernährung und die Erkrankung in Zusammenhang stehen. Schlechte Ernährung, zu säurehaltige Ernährung ist dabei nicht selten. Ganz im Gegenteil.

Im Zuge der Zunahme von beruflichem und privatem Stress nehmen schlechte Ernährungsweisen sogar noch zu. Daher hat Daike Rothbach entschieden, dass dieses Buch für eine basische Ernährung geschrieben werden muss, da jeder davon profitiert, egal ob gesund oder erkrankt. Egal ob sportlich versiert oder eher wenig aktiv. Säuren schädigen und diesen Kampf dagegen können Sie spielend leicht gewinnen.

### **Was ist basische Ernährung?**

Basische Ernährung beinhaltet das Essen von Nahrungsmitteln, die Ihrem Körper leicht aufnehmbare Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe zur Verfügung stellen und dabei neutral an Säuren sind bzw. Säuren ausgleichen. Eine basische Ernährungsweise bewirkt, dass Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können. Dadurch werden Sie frischer, fitter, vitaler und gesünder. Säuren sind mitverantwortlich für zahlreiche Erkrankungen, darunter auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Bluthochdruck, Lungenembolie), da Gefäße verstopft und / oder geschädigt werden, wenn der Körper übersäuert.

Eine sehr säurelastige Ernährung ist meistens auch der Grund für Übergewicht. Da meistens Nährstoffe fehlen, dadurch aber viel Fett, Zucker und schlussendlich viele Kalorien in den Lebensmitteln stecken. Sämtliche gärende Prozesse im menschlichen Körper (z.B. Pilzkrankungen) können durch ein saures Milieu besonders leicht die Gesundheit bedrohen. Ob ein geblähter Bauch oder weitreichende Magen-Darm-Probleme. Schuld sind saure Lebensmittel.

Basische Ernährung heißt, dass umgehen, was krank macht und den Körper mehr auszehrt, als ihm guttut, vermieden wird. Da sich sämtliche Krankheitserreger in einem übersäuerten Körper deutlich wohler fühlen und somit ihre geballte Wirkung ausleben können, ist eine basische Ernährung ein einfaches Mittel, gesund zu bleiben. Nicht nur, dass Sie insgesamt gesünder werden, auch Heilungsprozesse und Selbstheilungs- bzw. Reparaturprozesse (z.B. infolge von Unfällen, aber auch Haarwuchs und Hauterneuerung) laufen schneller, störungsfreier und erfolgreicher ab. Insgesamt altert ein übersäuerter Körper auch noch schneller.

Daher können Sie mit einer basischen Ernährung auch einen wertvollen Anti-Aging-Beitrag leisten. Weniger Falten, Altersflecken, Cellulite und ein besseres Sehvermögen.



## **Säuren, Basen, pH-Wert: Das verbirgt sich dahinter**

**Säuren:** Säuren sind wichtig, für den menschlichen Körper. Der Säureschutzmantel schützt die Haut vor Krankheitserregern. Der Magen wäre ohne die Magensäure nicht das, was er ist: die erste Instanz der Abwehr von Keimen, die durch die Nahrung aufgenommen werden und notwendig für die Verdauung der Nahrung. Jedoch müssen Säuren neutralisiert werden, bzw. durch basische Elemente neutralisiert werden, weil beispielsweise die Magensäure außerhalb des Magens sehr wohl problematisch sein kann (z.B. Verätzung der Speiseröhre bei häufigem Erbrechen oder Sodbrennen / Reflux).

**Basen:** Das Gegenelement zu den Säuren. Basen neutralisieren die Säuren und nehmen ihnen somit die krankmachende Kraft weg. Diese Funktion der Basen ist deshalb nötig, um Säuren nicht dort wirken zu lassen, wo diese krank machen könnten. Wie Ying und Yang müssen Säuren und Basen im Körper harmonisieren, damit ein Körper gesund bleibt.

**pH-Wert:** pH (Power of Hydrogen) teilt Lebensmittel nach ihrem Säuregehalt ein. Dabei ist 0 das sauerste, 7 neutral und 14 besonders basisch. Nahezu alle Organe haben ihren eigenen pH-Wert. Diese münden jedoch letzten Endes alle in den pH-Wert im Blut. Dieser ist leicht basisch (alkalisch) bei etwa 7,5. Dieser Wert sollte in etwa eingehalten werden, da ein pH-Wert unter 6,8 bzw. über 7,8 die Zellen extrem schädigen und zum Tode führen. Davor und danach können die Zellen negativ beeinflusst werden und der Mensch erkranken. Daher versucht der Körper ständig, ein Gleichgewicht zu erreichen. Dieses können Sie mit einer basischen Ernährung positiv beeinflussen, aber auch mit einer sehr säurehaltigen Ernährung negativ.

### **So kommt es zu einer Azidose?**

Ist der Säure-Basen-Haushalt gestört, ist eine Azidose, also Übersäuerung die Folge. Dabei sinkt der pH-Wert im Blut unter 7,35. Damit ist der Körper laut Skala noch nicht sauer, aber die Säuren wirken deutlich besser, Basen geraten in den Hintergrund. Der Körper ist aus dem Gleichgewicht geraten, Selbstheilungskräfte greifen nicht mehr richtig. Ebenso wie Verdauungs- und Reparaturprozesse. Bei Stoffwechselerkrankungen, z.B. schlecht

eingestellter Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) kann es sehr schnell zu einer Azidose kommen.

Aber auch bei einem Magen-Darm-Infekt (z.B. mit Durchfall und Erbrechen) kann der Körper kurzfristig übersäuern. Ist die Übersäuerung, die Azidose, kurzfristig (wie beispielsweise bei Durchfall über drei Tage), bleibt diese meist ohne Folgen und bedarf keiner ärztlichen Behandlung, da bereits im Genesungsprozess der Körper sich wieder selbst reguliert.

Liegt die Übersäuerung jedoch über einen längeren Zeitraum vor, können weitreichende Probleme auftreten.

## **Der Unterschied zwischen Azidose und chronische Übersäuerung**

Eine chronische Übersäuerung äußert sich irgendwann in einer Azidose. D.h. Sie können relativ lange übersäuert sein, ohne davon etwas zu merken. Rutschen Sie in die Azidose, sind jedoch die Schädigungen meistens bereits so gravierend, dass nicht nur chronische Erkrankungen vorliegen, sondern auch die daraus folgenden Schädigungen nicht mehr restlos beseitigt werden können.

Soweit möchten Sie es jedoch nicht kommen lassen, weshalb Ihnen dieses Buch einen wertvollen Beitrag leisten wird. Ernähren Sie sich gesund, müssen Sie nicht befürchten zu übersäuern, weder kurz- noch langfristig. Ihr Körper wird immer wieder die Balance finden und sich auch nach einer Erkrankung wieder zügig erholen können.

## **Verschiedene Formen der Übersäuerung und deren Folgen**

Eine metabolische Azidose ist dabei aufgrund von Stoffwechselvorgängen zu beobachten. Dabei spielt auch die Ernährung eine zentrale Rolle.

Bei einer respiratorischen Azidose liegt eine Problematik in der Atmung vor. Beispielsweise durch Störungen bei der Ein- oder Ausatmung (z.B. bei einer Lungenentzündung). Dabei werden Basen in das Blut ausgeschieden und somit der pH-Wert verfälscht.

Mittels Blutuntersuchung wird diese Diskrepanz jedoch schnell ersichtlich. Ebenso bilden sich schneller Verstopfungen in den Organen, beispielsweise in Form von Gallensteinen.

## **Folgen und Symptome von Übersäuerung**

Generell werden Sie sich nicht so wohl fühlen, wie dies der Fall wäre, wäre der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen. Sie fühlen sich matt, schlapp, sind wenig belastbar und generell mit Ihren Kräften relativ schnell am Ende und dies unabhängig, wie gut Sie schlafen oder wie viel. Sie neigen eher zu Infektionen und Ihre Wunden heilen deutlich langsamer. Frauen haben häufig mit Scheidenpilz oder auch Soor im Mund zu kämpfen. Gelenkerkrankungen wie Arthrose, Arthritis, Gicht und das gesamte Portfolio an rheumatischen Erkrankungen blühen deutlich stärker und häufiger auf, als bei Personen mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen sich ein, verschlechtern sich oder führen sogar zum Tode, sofern der Säure-Basen-Haushalt längere Zeit außer der Norm ist. Somit können Bluthochdruck und ähnliches schnell bedrohlich werden. Ebenso können alle Gefäßerkrankungen, wie beispielsweise Krampfadern, Besenreisern, aber auch Knochenerkrankungen, wie Osteoporose sowie Karies auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zurückgeführt werden. Spontaner, vermehrter Haarausfall, brüchige Nägel, matter Teint oder sogar eine unausgeglichene psychische Lage (Stimmungsschwankungen, Depressionen) werden damit in Verbindung gebracht. Kurzum, alles, was physisch, psychisch und seelisch im Ungleichgewicht liegen kann, kann mit einem Ungleichgewicht zwischen Säuren und Basen einhergehen.

## **So können Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen**

Eine gesunde Lebensweise ist das A und O eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes. Dazu gehören neben einer gesunden, ausgewogenen und schmackhaften Ernährung, Bewegung und möglichst wenig Stress. Frische, vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel sollten daher auf Ihrem Teller landen. Doch bei einer basischen Ernährung geht es nicht um eine Diät, sondern um eine gesündere Ernährung, eine Ernährungsumstellung, die dauerhaft sein sollte, aber auch Raum für kleinere und größere "Sünden" lässt. Ernähren Sie sich generell gesünder und dadurch säureärmer, verzeiht Ihnen ihr Körper auch nahezu unbemerkt, wenn Sie zu Alkohol oder auch Fast Food greifen, solange es bei Ausnahmen bleibt und sich dies nicht wieder fest in Ihrem Leben etabliert. Sie sollten Ihre Ernährung für mindestens drei Monate auf eine basenbetonte Form umstellen, da die vorhandenen und

abgelagerten Säuren im Körper etwas brauchen, bis sie ausgeschieden werden. Auch, wenn Sie relativ zeitnah schon erste, positive Effekte verspüren.

Dabei müssen Sie aber nicht zu den teilweise lautstark angepriesenen Nahrungsergänzungsmitteln oder ähnlichem greifen, sondern können selbst durch Ihre Ernährung bestimmen, was Sie zu sich nehmen möchten, ohne Hilfsmittel. Dieses Geld können Sie sich sparen und für schönere Dinge verwenden als nutzlose Kapseln und Pulver. Dieses Kochbuch hilft Ihnen, Schritt für Schritt in ein besseres, gesünderes Leben zu gelangen.

Spüren Sie ein völlig neues Körpergefühl.

## **Lebensmittel Basen? Säuren? Schlacken?**

### **Basenbildende Lebensmittel:**

Basenbildende Lebensmittel enthalten Mineralstoffe und Spurenelemente (z.B. Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Natrium), welche basisch verstoffwechselt werden und auch die eigene Basenbildung anregen.

Dabei werden Säuren neutralisiert und beim Verstoffwechseln von Basen entstehen keine Schlacken, bzw. werden Schlacken sogar bei der Ausscheidung unterstützt. Daher sollten Sie basenbildende Lebensmittel bevorzugen.

Dazu gehören beispielsweise:

- **Brennnesseln:** ob frisch, zubereitet oder als Tee, reich an Vitamin C und entschlackend
- **Löwenzahn:** enthält wertvolle Bitterstoffe, die das Immunsystem anregen
- **Petersilie:** das Küchenkraut mit dem höchsten Kaliumgehalt
- **Grünkohl:** reich an vielen Vitaminen
- **Spinat:** reich an Eisen, Vitamin A, B-Gruppe und C
- **getrocknete Feigen:** reich an Kalium, Kalzium und Eisen
- **Gurken:** ein wahres Superfood an Vitaminen und Mineralstoffen

- **Fenchel:** Reich an Vitaminen, Mineralien und ätherischen Ölen
- **Smoothies:** mit frischen, natürlichen Zutaten zubereitet ein absoluter Basen-Booster, hierbei können auch tiefgefrorene Zutaten verwendet werden, sofern diese nicht weiterverarbeitet wurden
- **Sprossen:** frisch gekeimt, sehr vitamin- und mineralstoffreich
- **Mandeln und Kokosnüsse:** eigentlich biologisch gesehen keine Nüsse, sondern Steinfrüchte und sehr basisch
- **Gemüse in allen Varianten**
- **Kräuter**
- **Salat**
- **Kräutertee** (Früchtetees sind säurehaltig oder regen die Säureproduktion an)

### **Säurebildende Lebensmittel:**

Säurebildende Lebensmittel sollten Sie meiden oder nur sehr sparsam konsumieren.

### **Dazu gehören beispielsweise:**

- Fast Food
- Alkohol
- Koffeinhaltige Lebensmittel
- Milch- und Milchprodukte
- Fertigprodukte (z.B. Pizza)
- Erdnüsse
- Limonade und Softdrinks
- Frittierte Lebensmittel (Pommes, Chips etc.)
- Raffinierte Pflanzenöle
- Süßstoffe
- Tafelzucker
- Süßwaren
- und viele mehr

### **Entschlackende Lebensmittel:**

Entschlackende Lebensmittel helfen, Schlacken auszuscheiden, also sämtliche Giftstoffe, Abfallprodukte und überschüssige Säure. Dies geschieht durch eine harntreibende bzw. verdauungsfördernde Wirkung. Festsitzende Schlacken werden

durch entschlackende Lebensmittel erst einmal aufgebrochen, so dass sie ausgeschieden werden können. Daher sind Entschlackungskuren auch so beliebt, wobei diese zeitlich sehr begrenzt eingesetzt werden sollten. Trotzdem sollten Sie entschlackende Lebensmittel in Ihre Ernährung einbinden, am besten täglich.

Dazu gehören beispielsweise:

- **Gurke:** Gurken haben an sich einen sehr hohen Wasseranteil, kaum Kalorien, kein Fett, keinen Zucker, aber jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Vor allem Kalzium, Magnesium und Kalium wirken stark basisch.
- **Brokkoli:** Gehört nicht nur zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt, sondern auch zu den ballaststoffreichsten. Dadurch wird die Verdauung angeregt. Außerdem enthält Brokkoli deutlich mehr Kalzium als beispielsweise Milch. Selbst für die Vorbeugung von Krebs liefert Brokkoli wertvolle Nährstoffe. Ein absolutes Multitalent.
- **Papaya:** Fast jedes Obst ist basisch, aber die Papaya ist hier ein absolutes Superfood. Die entschlackendste Frucht, die bekannt ist. Die darin enthaltenen Enzyme halten den Darm gesund, das Organ schlechthin für die Immunabwehr. Dadurch werden Magen-Darm-Probleme verhindert und die Verdauung angeregt.
- **Wasser:** Ohne Wasser kein Leben. Ohne Wasser weder ein gesunder Körper noch ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt oder der Abtransport von Schlacken. Daher sollten Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken, wahlweise auch ungesüßten Tee (am besten Kräutertee). Wasser löst Giftstoffe aus, transportiert diese ab und scheidet diese schlussendlich aus.

## **Tipps für den perfekten Start in eine basische Ernährung**

Wie bei jeder Ernährungsumstellung sollten Sie sich erst einmal gezielte Gedanken machen, wie Sie sich ein Gelingen vorstellen. Sicherlich gehen Sie im Geiste bereits Ihren Kühlschranksinhalt oder die Speisekammer durch. Dort werden Sie mit Sicherheit Lebensmittel finden, die säurebildend sind und auf die Sie in

Zukunft besser verzichten sollten. Sie müssen nicht alles sofort wegwerfen, außer Sie können wirklich darauf verzichten. Vielmehr sollten Sie künftig bei Ihren Einkäufen darauf achten, den Anteil an basenbildenden Lebensmitteln bzw. an entschlackenden Nahrungsmitteln hochzuhalten. Nicht auf jedes säurebildende Lebensmittel werden Sie verzichten wollen, dann brauchen Sie jedoch einen guten Ausgleich, um diese „Ernährungssünde“ wieder gut zu machen und sollten Ausnahmen nicht zur Regel werden lassen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Ernährung, sowohl beim Einkaufen, indem Sie Lebensmittel vergleichen und überlegen, welche Sie lieber tiefgekühlt und welche frisch kaufen möchten und wann und wie viel Sie benötigen. Gerade frische Lebensmittel, wie Obst und Gemüse haben nicht selten ein relativ kurzes Haltbarkeitsdatum. Wegwerfen sollte vermieden werden, auch zum Schutze des Geldbeutels. Eine basische Ernährung erfordert mehr Anstrengung als eine Ernährung von fertig zubereiteter Tiefkühlkost, aber Sie werden sehen, dass Ihnen diese Umstellung relativ schnell viel leichter fällt und Sie genau wissen, wo Sie die Lebensmittel finden, die Sie bevorzugen. Nehmen Sie sich trotzdem Zeit und Ruhe um sich umzustellen. Vom Einkaufen, über frisch kochen bis hin zur Vorbereitung von Essen, wenn es einmal richtig schnell gehen muss. Sie dürfen durchaus kritisch mit sich sein, aber trotzdem sollten Sie nie den Genuss aus den Augen verlieren.

## **Fazit**

Gesundheit und gesunde Ernährung gehen Hand in Hand. Der Säure-Basen-Haushalt ist genau darauf ausgerichtet. Mit diesem Kochbuch haben Sie nun das richtige Handwerkszeug für eine gesündere, entschlackende Ernährung, mit wenig belastenden Stoffen und einem Aufschwung für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie werden sich bald wohler, vitaler, fitter, weniger müde, ausgeglichener und deutlich besser fühlen in Ihrer Haut, auch ohne Blutabnahme und Laborwerte. Genießen Sie Ihr neues Körpergefühl, das Verschwinden von Symptomen, die Verbesserung von bestehenden Krankheiten und ein strahlender Teint mit einem gesunden Lächeln, das beste Zeichen schlechthin für Wohlbefinden. Lassen Sie sich inspirieren von der Fülle an Rezepten, die Sie nach eigenen Vorstellungen beliebig umstellen und völlig neu erfinden können. Immer mit dem Blick auf eine basische Ernährungsweise gerichtet. Sie werden es lieben, sich gesünder zu ernähren.

## Übergang zu den Rezepten

Nun kommt der wirklich wichtige praktische Teil. Theoretisches Wissen ist das eine, aber die praktische Umsetzung ist das, was Sie gesund und vital hält.

Daher habe ich hier 150 Rezepte angefügt, die speziell bei chronischer Übersäuerung zum Einsatz kommen.

Der perfekte Einstieg für ein neues, gesünderes Leben und ein besseres Lebensgefühl.





## Frühstück

Als Frühstück wird in der Regel die erste Mahlzeit des Tages eingenommen.

Oft besteht das Frühstück aus einem Heißgetränk und Backwaren.

Jeder muss selbst herausfinden, wie er den Tag optimal startet, ob mit Marmelade oder Müsli.



## Frühstück mit Früchten

**Fertig in:** 10 Min

**Portionen:** 2

Nährwerte: Energie 223 kcal; Eiweiß 4 g; Fett 2 g;  
Kohlenhydrate 47 g

### Zutaten:

- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 100 ml Mandeldrink
- 4 EL Erdmandelflocken
- 1 Handvoll gemischte Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)

### Zubereitung:

1. Als Erstes die geschälte Banane mit einer Gabel zerdrücken und auf 2 Schüssel aufteilen.
2. Anschließend je 1 Apfel mit Hilfe der Küchenreibe fein aufreiben und unter die Bananen mischen.
3. Als Nächstes die Erdmandelflocken mit dem Mandeldrink verrühren und über das Obst gießen.
4. Zum Schluss die gewaschenen Früchte nach Belieben hinzufügen und servieren.

**Guten Appetit!**

# Mandeln und Orange treffen Couscous

**Fertig in: 20 Min**

**Portionen: 1**

Nährwerte: Energie 390 kcal; Eiweiß 8 g; Fett 10 g;  
Kohlenhydrate 65 g

## Zutaten:

- 50 g Couscous
- 1 Orange
- 2 Medjool Datteln
- 150 ml Mandelmilch
- 1 EL Mandelsplitter
- 1 TL Margarine
- Kardamompulver, Vanillepulver, Zimtpulver

## Zubereitung:

1. Zu Beginn die Mandelmilch in einem Topf zum Kochen bringen und anschließend die in Streifen geschnittenen Datteln, das Kardamom-, Vanille- und Zimtpulver einrühren.
2. Anschließend noch den Couscous hinzufügen und alles gut vermischen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und etwas Orangenschale nach Bedarf hinzufügen.
4. Für etwa 4 Minuten zugedeckt quellen lassen.
5. Währenddessen die Orangenfilets herausschneiden und etwas Orangensaft zum Couscous hinzufügen.
6. Danach den Couscous in eine Schale geben, die Margarine hinzufügen, mit den Orangenfilets sowie den gerösteten Mandelsplittern garnieren.
7. Sofort servieren.

**Guten Appetit!**

## Amaranth mit Trockenfrüchten und Nüssen

**Fertig in: 15 Min**

**Portionen: 2**

Nährwerte: Energie 447 kcal; Eiweiß 12 g; Fett 20 g;  
Kohlenhydrate 45 g

### Zutaten:

- 40 g Pflaumen (getrocknet)
- 40 g Aprikosen (getrocknet)
- 40 g Feigen (getrocknet)
- 30 g Amaranth (gepufft)
- 30 g Haselnüsse
- 300 g Sojajoghurt
- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL Yaconsirup
- ½ TL Vanillepulver
- ½ TL Zitronenabrieb

### Zubereitung:

1. Als Erstes die gehackten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Anschließend die Kokosflocken hinzufügen und kurz mitrösten, danach vom Herd nehmen
3. Nun den Joghurt mit dem Yaconsirup, dem Vanillepulver und dem Zitronenabrieb verrühren und auf 2 Schalen aufteilen.
4. Danach die getrockneten Früchte nach Belieben klein schneiden und gemeinsam mit den Nüssen untermischen.
5. Zum Schluss den Amaranth hinzufügen und nach Belieben mit Nüssen bestreuen.

*Guten Appetit!*