

Inhalt

Einleitung

❖ Abnehmen und neue Energie tanken	8
❖ Säure-Basen-Haushalt – um jeden Preis im Gleichgewicht	10
❖ Schluss mit der Übersäuerung und weg mit dem Fett!	11
❖ Kartoffeln – gute Kohlenhydrate halten fit	13
❖ Basenfasten – die Zutaten	14
❖ Basenfasten – für den Berufsalltag geeignet	15
❖ Auch das trägt zum Erfolg des Basenfastens bei	17
❖ Schlau organisieren, Zeit und Arbeit sparen	18
❖ Dauerhaft schlank und in der Säure-Basen-Balance	20
❖ So schaffen Sie den Ausgleich	21
❖ Basenfasten – Woche 1	22
❖ Basenfasten – Woche 2	23
❖ Suppe-und-Salat-Woche	24
❖ 3 Suppentage – für die Entlastung zwischendurch	25

Frühstück und Drinks

❖ Das Grundrezept – Warmes Dinkelfrühstück mit Früchten, Beeren und Mandeln	28
❖ Grits – die warme Dinkelgrießspeise	28
❖ Porridge mit Äpfeln, Feigen und Mandarinsaft	29
❖ Müsli mit Nektarinen, Himbeeren und Sojajoghurt	30
❖ Müsli mit Erdbeeren und Erdbeersoße	30
❖ Müsli mit frischer Ananas und getrockneter Mango	32
❖ Orangen-Müsli schlückchenweise – für Frühstücksmuffel	32
❖ Bananen-Sojamilch mit Zimt und Zitrone	33
❖ Aprikosen-Lassie	33
❖ Fenchel-Ingwer-Tee – der Magenschmeichler	34
❖ Rooibos-Chai – belebt, aber regt nicht auf	34
❖ Orangentee – wärmt nicht nur im Winter	35
❖ Apfelpunsch	35
❖ Granatapfel-Bananen-Smoothie	36
❖ Grüner Smoothie mit Spinat, Birne und Sprossen	36
❖ Grüner Smoothie mit Rucola, Fenchel und Apfel	38
❖ Kräuterwasser	38
❖ Rote-Beete-Ananas-Orangen-Drink	39
❖ Tomaten-Sellerie-Karotten-Drink	39

Salate

❖ Blattsalate mit Gurkendressing	42
❖ Knusprige Kartoffelwürfel	42

❖ Vinaigrette	43
❖ Cremiges Tomatendressing	43
❖ Basenfasten-Salat – das Grundrezept	44
❖ Zitrusdressing	44
❖ Endivien-Granatapfel-Salat	46
❖ Karotten-Rote-Beete-Salat mit Mango und Sesam	46
❖ Feldsalat mit Fenchel und Mandarinen	47
❖ Avocado-Tomaten-Salat mit Sprossen	47
❖ Grüne Bohnen mit Gazpacho-Dressing	48
❖ Marinierte Champignons	48
❖ Orientalischer Blumenkohlsalat	49
❖ Zucchini-salat mit Oliven und Kapern	49
❖ So schmeckt der Sommer – Salat mit Melonen	50
❖ Salat mit Orangen und Datteln	50
❖ Brokkolisalat mit gebratenen Paprika	52
❖ Rote-Beete-Salat mit Zitrusdressing	52
❖ Spinatsalat mit Pilzen	53
❖ Salat von grünem Spargel mit Tomaten und Kerbeldressing	54
❖ Spargelsalat mit Erdbeeren und Basilikum	56
❖ Fenchel-Karotten-Salat mit Ananas	56
❖ Sprossen-Petersilien-Radicchio-Salat	57
❖ Gebratener Thai-Tofu – einer für vieles	57
❖ Kartoffelsalat mit Radieschen-Schnittlauch-Salsa	58
❖ Marinierter, gebratener Räuchertofu	58
❖ Riesen-Kartoffelchips	60
❖ Getrocknete Karottenstreifen – aromatisch und knackig	60
❖ Kartoffel-Dip mit Gemüsesticks	61
❖ Auberginen-Dip mit Sesam	61

Suppen

❖ Kalte Kräutercremesuppe	64
❖ Kalte Karotten-Orangen-Kokos-Suppe	64
❖ Kalte Avocado-Suppe	65
❖ Kalte Rote-Beete-Suppe	65
❖ Kohlrabi-Petersilien-Suppe	66
❖ Kartoffel-Croûtons	66
❖ Paprikacremesuppe mit Pinienkernen	68
❖ Zucchini-suppe mit Pilzen	68
❖ Frühlingszwiebel-Kartoffel-Suppe – schneller geht's nicht	69
❖ Suppentopf mit Sekundengemüse	69

❖ Karotten-Rote-Beete-Suppe mit Zitronengras	70
❖ Orange Kringel	70
❖ Lauch-Topinambur-Suppe	72
❖ Brokkoli-Pastinaken-Suppe	72
❖ Blumenkohlsuppe mit Curry	73
❖ Tomaten-Süßkartoffel-Suppe	73
❖ Kürbissuppe mit Quitte und Kokosmilch	74
❖ Kräftige Gemüsebouillon	76
❖ Kräuterwürzige Bouillon mit Spargel	76
❖ Klarer Borschtsch mit Steinpilzen und Kraut	77
❖ Asia-Suppentopf mit Pilzen und Sprossen	78
❖ Miso-Gemüsetopf mit Tofu	78
❖ Ein portugiesisches Leibgericht – Wirsing-Kartoffel-Topf	80
❖ Karibische Gemüsesuppe mit Kürbis	81
❖ Provenzalische Sommersuppe mit Tomaten-Basilikum-Dip	82

Gemüse

❖ Aus einem Topf – Aromatische Suppe und Kohlrabi-Karotten-Gemüse	86
❖ Geschmorte Gurken in Zitronencreme	87
❖ Kartoffel-Paprika-Burger	87
❖ Gegrillte Zucchini mit Pesto aus getrockneten Tomaten	88
❖ Zitronenkartoffeln	88
❖ Hallo Frühling – Spargel mit Petersilien-Nuss-Soße	90
❖ Stampfkartoffeln mit Basilikum	90
❖ Andalusischer Pisto mit Auberginen, Paprika und Tomaten	91
❖ Platt geklopfte Kartoffeln aus dem Ofen mit Rosmarin	91
❖ Folienkartoffeln	92
❖ Senf- und Tomaten-Sellerie-Dip	92
❖ Champignons in Cremesoße	94
❖ Gebratener Brokkoli mit Tomaten, Oliven und Kapern	94
❖ Gebratener Curryspinat	95
❖ Blumenkohl mit grüner Soße	96
❖ Rote Beete mit Apfel-Meerrettich-Soße	97
❖ Kümmelkartoffeln	97
❖ Tajine – Marokkanisches Schmorgemüse mit Aprikosen	98
❖ Ofenkartoffeln	98
❖ Wirsingsäckchen aus dem Dampf	100
❖ Tomaten-Karotten-Soße	100
❖ Brokkoli, Zucchini und Karotten aus dem Dampf mit Pesto	101

❖ Pilze, Lauch und Sprossen aus dem Wok	102
❖ Blumenkohl-Kartoffel-Püree	102
❖ Kürbis-Paprika-Curry mit Kokossoße	104
❖ Cremiges Karotten-Apfel-Curry	104
❖ Gebratene Sesam-Auberginen mit Pilzen	105
❖ Ananas-Mango-Cranberry-Chutney	105
❖ Grüne Bohnen mit gegrillten roten Paprika	106
❖ Knusprige Kartoffelplätzchen	106
❖ Kartoffel-Maultaschen mit Lauch und Räuchertofu	108
❖ Tomaten-Paprika-Kartoffel-Auflauf	109

Fruchtig-Süßes

❖ Orangenpudding	112
❖ Erdbeersoße	112
❖ Himbeerwürfel	114
❖ Aprikosensoße	114
❖ Kalte Kirschensuppe	115
❖ Sesam-Sojajoghurt-Creme	115
❖ Mango-Bananen-Dattel-Pralinen	116
❖ Kirschen-Apfel-Feigen-Pralinen	116
❖ Grapefruit-Trauben-Bananen-Salat	118
❖ Melonensalat mit Himbeeren	118
❖ Apfelmousse	119
❖ Zwetschken-Aprikosen-Soße mit Ingwer	119
❖ Bratäpfel	120
❖ Heiße Himbeer-Vanille-Soße	120
❖ Gebratene Bananen	121
❖ Blutorangenkompott	121
❖ Beeren-Pfirsich-Salat	122
❖ Cremiges Topping aus getrockneten Mangos mit Kardamom	122
❖ Apfelmus mit Cranberrys	124
❖ Vanillebirnen mit Sauerkirschen	124
❖ Kartoffelnudeln	125
❖ Ananassoße	125
❖ Aus dem Ofen – Ananas mit Kokos	126
❖ Granatapfel-Mandarinen-Salat	126
❖ Einkaufslisten	127