

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 Suppentine – 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 Mandarinensaft	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 Gerkendressing	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
◊ Zucchinisalat 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
◊ Mariniertes, 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
◊ Zucchinisuppe 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 Currysprinat	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 Kirschenuppe	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