

VORWORT	9	UNSER NÄHRSTOFFBEDARF	32
EINLEITUNG	10	Ausflug in die	
MEIN EIGENER WEG	12	Makronährstoffkunde	33
BASENREICH LEBEN –		Kohlenhydrate.....	33
SO GEHT’S	14	Eiweiß.....	35
Unterschied basische und		Fette.....	41
basenreiche Ernährung	14	Ausflug in die	
Basisch: 100 % basisch	14	Mikronährstoffkunde	47
Basenreich: 80 % Basen –		Vitamine	47
20 % Säuren.....	14	Exkurs Vitamin B12.....	50
Basenreich leben –		Mineralstoffe und Spurenelemente... 53	
es ist nie zu spät	15	Sekundäre Pflanzenstoffe.....	54
Im Prinzip ist es ganz einfach.....	15	Warum ausreichend Enzyme so	
Es kommt auf die Summe der		wichtig für unsere Gesundheit sind ...	55
Einzelteile an	19	BENEFITS DER BASENREICHEN	
ÜBERSÄUERUNG UND DAS		ERNÄHRUNG	57
SÄURE-BASEN-VERHÄLTNIS	21	Schlacken ausscheiden und ins Säure-	
Ernährung früher und heute.....	21	Basen-Gleichgewicht kommen	58
Wie kommt es zu		Mineralstoffdepots auffüllen	59
einer Übersäuerung.....	22	Abnehmen und sich wohlfühlen	59
Ein bisschen Chemie muss sein	24	Dauerhaft schlank	61
Was es mit dem pH-Wert		Dauerhaft gesund und vital.....	62
auf sich hat	24	Klimaschutz.....	63
Zusammensetzung des Körpers	25	HÜRDEN.....	64
Wie äußert sich eine Übersäuerung... 27		Herausforderung Kinder.....	64
Diese Faktoren solltest du		Mithelfen	65
unbedingt meiden	29	Obst und Gemüse	66
		Nudeln und Reis	66
		Brot.....	67
		Naschereien.....	67

Auswärts essen.....	68	Kurzer knackiger Überblick.....	89
In der Arbeit	68	100 % basisch – Basenfasten	89
Unterwegs.....	68	80:20 Dauerhaft basenreich	92
Bei Freunden	69	Säure-Basen-Tabelle.....	94
Im Restaurant.....	70	Basenlieferanten – davon benötigen	
Im Urlaub.....	71	wir jede Menge – 80 %.....	94
Wenn's mal danebengeht.....	71	Neutrale Nahrungsmittel – gut und	
UMSTELLUNG –		nötig – sparsam verwenden.....	98
SO GELINGT DER EINSTIEG.....	72	Gute Säurebildner – wichtige	
Sich darauf einlassen – reine		Makronährstoffquellen – 20 %.....	99
Kopfsache.....	72	Schlechte Säurebildner –	
Darauf einstimmen –		das solltest du meiden	100
Ruhe und Entspannung	73	Was ist der Unterschied zwischen	
Kleine Schritte sind besser als		guten und schlechten	
keine Schritte	74	Säurebildnern?	102
Motivation – In der Gruppe		Gewohnte Lebensmittel	
macht's noch mehr Spaß.....	75	Schritt für Schritt austauschen.....	103
Gesundheit ist nicht alles, aber ohne		Essig.....	103
Gesundheit ist alles nichts	75	Öl.....	103
Entsäuern – entgiften –		Salz.....	104
neu durchstarten	76	Zucker.....	105
Ist eine Darmreinigung nötig?	77	Weizen.....	109
Glaubersalz / Bittersalz	78	Keime und Sprossen.....	110
Sauerkrautsaft	78	Kräuter	110
Zeolith, Bentonit, Heilerde	79	Milch.....	111
Ölziehen.....	79	Käse	112
Leberwickel	80	Topfen (Quark).....	113
Sauna und Basenbäder	81	Joghurt.....	113
Meditation und Besinnung.....	82	Schlagobers (Schlagsahne).....	113
Bewegung.....	84	Sauerrahm	113
Heilreaktionen	87	Butter	114
Für die Eiligen.....	88	Mayonnaise	114
		Eischnee (geschlagenes Eiweiß).....	114
		Eier	114

Bindemittel für Saucen	115
Bindemittel für Teig, Kuchen, Palatschinken (Pfannkuchen), Obstmus.....	115
Mehl.....	115
Fisch.....	116
Fleisch.....	116
Faschiertes (Hack).....	116
Honig.....	117
Schokolade	117
Gelatine.....	117
Wein	117
Die Basics – was du immer zu Hause haben solltest.....	118
Woher bekomme ich alles Nötige?...	120
Praktische Tipps zur Zubereitung....	120
Gemüse im Topf richtig zubereiten.....	120
Keimen – Für die, die keine Zeit und Mühe scheuen	121
Gemüse im Dampfgarer zubereiten.....	122
Eingelegt, vorgegart und tiefgefroren.....	122
Hülsenfrüchte richtig kochen	123
Kokosmilch selbst herstellen	124
Zwiebel gesundheitsfördernd verwenden	126

Nützliche Helfer in der Küche.....	126
Entsafter	127
Standmixer	127
Dampfgarer	128
Spiralschneider.....	128
Gemüse-/Gurkenreibe.....	128
Pürierstab	129
Kleine Haushaltswaage	129
Zitruspresse	129

JETZT GEHT'S LOS – AUF INS BASENREICH	132
Das ist wichtig für die Rezepte	132
PHASE 1 – Entlastungstage	136
PHASE 2 – 100 % basisch – das Basenfasten	137
Basenfasten im schnellen Überblick.....	137
Sattmacher-Woche (100 % basisch)	138
Suppen-Salat-Woche (100 % basisch)	146
PHASE 3 – Basenreich mit der 80/20 Regel.....	189
Wenn's mal schnell gehen muss und für zwischendurch	240
WIE GEHT'S NUN WEITER.....	242

Sachregister	243
Empfehlenswerte Literatur.....	245
Quellenverzeichnis	246

Rezepte für die Basenfasten-Woche

FRÜHSTÜCK

* Müsli	151
* Smoothie	153
* Gepresste Säfte	154
* Gekeimter Hirsebrei	154

SUPPEN

* Karfiolsuppe mit Tomaten und Ingwer	155
* Kalte Karotten-Orangen-Suppe	156
* Exotische Kürbis-Kokos-Suppe	157
* Kohlrabi-Petersilien-Suppe	158
* Die klassische Gemüsesuppe	159
* Kalte Kräutercremesuppe	160
* Zucchini cremesuppe	161
* Kartoffel cremesuppe mit Lauch	162

SALATE

* Kartoffel-Gurken-Salat	163
* Brokkoli-Salat mit dreierlei Dressing	165
* Feldsalat mit Orangen	166
* Karotten-Rote-Rüben-Salat	167
* Warmer Endivien-Kartoffel-Salat ...	167
* Süßkartoffel-Spinat-Salat	169
* Antipasti to go	170

HAUPTSPEISEN

* Müsli	171
* Blattspinat mit Kartoffelschmarrn	172
* Karotten-Kartoffelpüree mit Kohlsprossen	173
* Marokkanische Tajine mit Aprikosen	174
* Gemüsecurry mit Kartoffeln	175
* Zucchini nudeln mit Tomatensauce	176
* Ofenkartoffeln mit zweierlei Saucen	178
* Ofengemüse easy cheesy	179
* Kartoffelpuffer mit Kohlrabi	181
* Gefüllte Melanzani mit Pilzen	182
* Kartoffelgulasch	183

NACHSPEISEN

* Kokos-Bananen-Kugeln	185
* Kokos-Ananas-Traum	185
* Bratäpfel in Vanillesauce	186
* Orangenpudding mit Himbeersauce	187

<u>GETRÄNKE</u>	188
-----------------------	-----

Rezepte für die basenreiche Woche

FRÜHSTÜCK / JAUSE

* Müsli basenreich.....	190
* Smoothie.....	191
* Hirsebrei.....	191
* Gekeimtes Brot und Gebäck.....	192
* Ungekeimtes Brot und Gebäck.....	192
* Linsenaufstrich variantenreich.....	193
* Trauben-Nuss-Aufstrich.....	194
* Beerenaufstrich.....	194
* Hummus.....	195
* Avocadoaufstrich.....	196
* Guacamole.....	196
* Kartoffelkäse.....	197
* Gemüseaufstrich.....	198
* Tomatenaufstrich.....	198
* Weitere Brotbeläge.....	199

SUPPEN

* Süßkartoffelsuppe mexicana.....	200
* Kürbiscremesuppe.....	201
* Kastanien-Kartoffel-Suppe.....	202
* Linsensuppe orientalisches.....	203
* Schnelle Minestrone.....	204
* Kartoffel-Schwammerl-Suppe.....	205
* Tomatensuppe mit Süßkartoffeln.....	206
* Knoblauchcremesuppe.....	207

SALATE

* Bunter Nudelsalat mit veganer Mayonnaise.....	209
* Quinoasalat.....	210
* Tomaten mit veganem Mozzarella.....	211

* Eiweißreicher Nudelsalat.....	212
* Frühlingskräutersalat.....	213
* Gemischter Sommersalat mit mariniertem Räuchertofu.....	215
* Mexikanischer Bohnensalat.....	216

HAUPTSPEISEN

* Ofensüßkartoffeln mit dreierlei Saucen.....	217
* Brokkoli auf Hirsebett mit Cashewsauce.....	219
* Linsen-Gemüse-Gratin.....	220
* Erdäpfelnudeln mit Zucchini und Rahm.....	221
* Vegane Eierspeise (Rührei).....	222
* Nudelvariationen.....	223
* Spargel mit Kartoffeln und veganer Käsesauce.....	224
* Hascheeknödel mit Sauerkraut und Bratensauce.....	226
* Chili sin Carne indisch.....	228
* Gemüsereispfanne.....	229
* Kidneybohnenlaibchen mit Kartoffelpüree.....	231
* Schwammerlgulasch.....	233

NACHSPEISEN

* Chiapudding mit Mangomus.....	235
* Kokos-Nuss-Bällchen.....	236
* Bananenmuffins.....	236
* Schoko-Bananencreme.....	238
* Weißer Kokosnussshake.....	238
* Schoko-Nuss-Kugeln.....	239

<u>GETRÄNKE</u>	240
-----------------------	-----