

Inhalt

Basische Ernährung

Säure-Basen-Haushalt	11
Was sind saure Lebensmittel?	11
Übersäuerung	12
Werden Sie zum Säuredetektiv!	15
Die 5 größten Säure-Mythen	16
Start in ein basisches Leben	19
Das Basenfasten	20
No-Go's beim Basenfasten	20
Basics des Basenfastens	21
Die Phasen des Basenfastens	24
Tipps zum Basenfasten	25
Die basische Ernährung	28
7 Tage-Basenfasten	30

Brote

Buchweizen-Brot	32
Süßes Brot	34
Dinkelbrot mit Tomaten	35
Essener Brot	37
Kürbisbrot	38

Brotaufstriche

Avocadoaufstrich	40
BRote-Bete-Aufstrich	41
BRuchtaufstrich	42
Vegane Schoko-Creme	43
BRasische Butter	44
Kartoffelaufstrich	45
BRöhrenaufstrich	46
Bohnencreme	47
BRauberginenaufstrich	48

Alle Rezepte sind für eine basische Ernährung ausgelegt. Rezepte mit BR sind für ein strenges Basenfasten geeignet.

Salate

Rucolasalat mit Feta	50
↳ Löwenzahnsalat mit Kirschdressing	52
Reissalat	53
↳ Rote-Bete-Salat	54
↳ Avocadosalat	55
↳ Kohlrabisalat	56
↳ Friséesalat	57
Grünkohlsalat	58

Suppen

↳ Möhrensuppe	60
↳ Selleriesuppe	62
Fenchelsuppe	63
↳ Kürbiscremesuppe	65
↳ Brokkolisuppe	66
↳ Chili-Gurkensuppe	67
Erbsen-Minz-Suppe	68
Süßkartoffelsuppe	70
↳ Kohluppe	71
↳ Tomatensuppe	72
↳ Pilzsuppe	73
↳ Leichte Gemüsesuppe	74
Spinatsuppe mit Feta	76

Frühstück

Kichererbsen-Omelett	78
Schoko-Hirse-Frühstück	80
↳ Frühstücks-Shake	81
Chia-Pudding mit Früchten	83
Buchweizen-Porridge	84
↳ Haselnuss-Müsli mit Apfel und Banane	86
↳ Basenmüsli	87
↳ Apfel-Birnenmus	88
Avocado-Toast	89
Keimlingsmüsli mit Vanillecreme	90
Quinoa-Hirse-Frühstück	91
↳ Spinat-Beeren-Bowl	92

Fleisch & Geflügel

Pikanter Jägerhackbraten	94
Orientalisches Schnitzel	96
Hähnchenschenkel mit Ofengemüse	97
Rindergulasch mit Kartoffelbrei	99
Ofenhähnchen	100
Zoodle-Bolognese	101
Gyros in Tomatensoße	102
Tandoori-Schnitzel mit Gemüsereis	103
Brokkoli-Blumenkohl-Hackfleischgratin	104
Spinat-Hähnchen	106

Fisch & Meeresfrüchte

Heilbutt auf Ofengemüse	109
Garnelenspieße mit Gemüse	110
Kartoffel-Lachs-Gemüsepuffer	112
Kabeljau mit Gnocchi	113
Kabeljau auf Erbsen-Kartoffel-Bett	115
Mango-Poké	116
Nudelsalat mit Thunfisch	118

Vegetarische Hauptgerichte

Blumenkohl-Curry	121
Quikadellen an Rohkost	122
Pilzfrittata	125
Spinat-Lasagne	126
Thai-Curry	128
Paprika-Rahmkohl-Tofu	129
Blätterteig-Quiche	131
Süßkartoffel-Stampf	132
Gemüseauflauf	134
Meerrettich-Gemüsepfanne	135
Moussaka	137
Buchweizen-Crêpes	138
Dinkel-Bratlinge	141
Süßkartoffel-Auberginen-Curry	142

Vegane Hauptgerichte

Linsen-Chili	144
Kartoffel-Brokkoli-Eintopf	146
► Möhren-Lauch-Pasta	147
Veganes Gulasch	148
Zucchini-Puffer	149
Möhren-Zucchini-Bratlinge	151
Gegrillter Chicorée	152
Auflauf mit roter Bete und Möhre	153
► Gebackene Aubergine	154
Herzhafter Flammkuchen	156
► Kartoffel-Auflauf mit Sprossen	157
Linsenbolognese	159
► Püree mit Petersilienwurzel	160
Veganes Rührei mit Püree und Spinat	162

Desserts

Nougat-Kugeln	164
Knusper-Pralinen	166
Quitten-Birnen-Dessert	167
► Haselnuss-Kugeln	168
Schoko-Chia-Pudding	169
Obst-Wolke	170
Nuss-Muffins	171
Papaya-Mango-Bowl	172
Basischer Bratapfel	174

Smoothies, Shakes & Getränke

► Beeren-Smoothie	176
► Heidelbeer-Smoothie	177
► Brombeer-Smoothie	178
► Sommerwasser	179
► Portulak-Smoothie	180
Bananen-Shake	181
► Pfefferminz-Eistee	182
► Ingwer-Zitronen-Tee	183
Ananas-Shake	184
► Stachelbeer-Birnen-Smoothie	185

Saisonkalender

PRAL-Wert-Tabelle