

SABINE WACKER
SASCHA FASSOTT

SÄURE — BASEN GENUSSKÜCHE



IN BALANCE
KOMMEN
+ VEGETARISCH
+ TAG FÜR TAG
+ SAISONHELDEN

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

Basenküche für jeden 5

BASISCH KOCHEN —— EINE GUTE WAHL 6

10 Gründe für eine Ernährung in
Säure-Basen-Balance..... 8

Basischer Vorratsschrank..... 12

Basenküche zum Mitnehmen..... 14

BASISCH KOCHEN —— IN JEDER SAISON 18

BASISCHE FRÜHLINGSKÜCHE 20

Saisonheld Wildkräuter 22

Rezepte Saisonheld Wildkräuter 24

Frühstück im Frühling..... 34

Frühlingsrezepte..... 36

BASISCHE SOMMERKÜCHE 60

Saisonheld Tomaten.....	62
Rezepte Saisonheld Tomaten.....	64
Frühstück im Sommer.....	74
Sommerrezepte.....	76

BASISCHE HERBSTKÜCHE..... 102

Saisonheld Kürbis.....	104
Rezepte Saisonheld Kürbis.....	106
Frühstück im Herbst.....	116
Herbstrezepte.....	118

BASISCHE WINTERKÜCHE..... 144

Saisonheld Kohl.....	146
Rezepte Saisonheld Kohl.....	148
Frühstück im Winter.....	158
Winterrezepte.....	160

— SERVICE

Saisonale Menüvorschläge.....	184
Bücher und Adressen, die weiterhelfen.....	186
Rezeptregister.....	187
Impressum.....	192



BASISCHE — FRÜHLINGSKÜCHE

Nach den kalten Wintermonaten erwacht die Natur wieder aus ihrem Dornröschenschlaf und kündigt mit längeren Tagen und sprießendem Grün an jeder Ecke den Frühling an. Auch unser Stoffwechsel beginnt sich wieder neu zu beleben und damit stellt sich auch bei uns ganz automatisch der Wunsch ein: Jetzt muss etwas getan werden! Zeit also für den benötigten Frühjahrsputz, der sich nicht nur auf die eigenen vier Wände beschränkt, sondern auch bei uns im Körper erfolgt. Wir selbst verspüren dann das unbändige Bedürfnis, einmal kräftig von innen aufzuräumen und unliebsamen Ballast loszuwerden. Vielleicht ist es deshalb kein Zufall, dass ausgerechnet die traditionelle Fastenzeit, eingebettet in religiöse Feste, im beginnenden Frühjahr liegt. Denn in keiner anderen Jahreszeit verspüren wir diesen Drang so stark wie jetzt.



FRÜHLINGSERWACHEN

Während um uns herum der Frühling erwacht, sind die Vorgänge in unserem Stoffwechsel vergleichbar mit den Zusammenhängen in der Natur. »Im Frühling steigen die Säfte«, sagt man so schön. In der Natur lässt sich das wunderbar an den Frühlingsblüchern nachvollziehen. Sobald die Sonne wieder mehr Gelegenheit erhält, den Boden zu wärmen, erwachen die Frühlingsblüher und bohren nach und nach ihre Spitzen durch den noch harten Boden und entfalten als Schneeglöckchen, Narzissen oder Tulpen ihre Farbenpracht. Nach der Blüte beginnen die Blätter zu welken, die Nährstoffe ziehen sich in die Zwiebel zurück und werden dort über den Sommer, Herbst und Winter gespeichert, um zusammen mit Wasser im Frühling wieder nach oben zu steigen und die Blätter und Blüten auszubilden. Ähnlich reagiert auch der menschliche Stoffwechsel auf die verschiedenen Jahreszeiten.

DIE LEBER AKTIVIEREN

Unser wichtigstes Stoffwechselorgan ist die Leber. In der westlichen Naturheilkunde, aber auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin steht die Leber im engen Zusammenhang mit dem Wasserhaushalt. Nach dem Winter findet in der Leber eine Aktivierung des Wasserhaushalts statt, um den Körper für die heiße Jahreszeit vorzubereiten. Daher ist der Frühling die Zeit, in der die Leber die meiste Arbeit leistet. Die Leber reguliert unter anderem den Eiweiß-, Fett- und Zuckerstoffwechsel und den Mineral-, Vitamin- und Hormonhaushalt. Außerdem neutralisiert sie Giftstoffe wie Medikamentenrückstände oder Alkohol, die durch Nahrungsaufnahme in unseren Körper gelangen. Auch wenn chemische Stoffe wie Farben oder Reinigungsmittel über Haut, Nase oder Mund in den Körper gelangen, versucht die Leber

WOCHENMARKT — TIPP

Gemüse: Bleichsellerie, Brunnenkresse, Champignons, Chicorée, Chinakohl, grüne Bohnen (ab Mitte Mai), Eistropfensalat, Kartoffeln, Kohlrabi, Meerrettich, Möhren, Morcheln, Orchideensalat, Radieschen, Rhabarber (ab April), Pflücksalat, Rettich, Rote Bete, Rucola, Seitlinge, Sellerie, Shiitake (Pilze), Spinat, Steckrüben, Stielmus (ab Mitte Mai), Weißkohl, Wirsing Zwiebeln.

Obst: Ananas, Äpfel, Avocados, Bananen, Zitrusfrüchte

diese Stoffe in unschädliche Endprodukte umzubauen. Diese sogenannte Metabolisierung tritt im Frühling am stärksten auf, aber auch immer dann, wenn wir über unsere Verhältnisse gelebt haben. Aufgrund ihrer Entgiftungsfähigkeit hält die Leber eine Menge aus und reagiert selbst in geschädigtem Zustand nicht mit Schmerz. Störungen äußern sich vielmehr durch Juckreiz, Müdigkeit oder Schlafstörungen. Die oft beklagte Frühjahrsmüdigkeit ist von daher eine Erscheinung, die mit den Stoffwechselvorgängen der Leber in Verbindung steht. Spätestens, wenn solche Symptome ohne andere erkennbare Ursache auftreten, ist es Zeit, auf die Ernährung zu achten. Durch den Verzicht auf tierisches Eiweiß und die Bevorzugung hochwertiger pflanzlicher Fette können Sie die Leber bei ihren Aufgaben unterstützen.

ZARTE FRÜHLINGSBOTEN

Aromatische Wildkräuter eröffnen das saisonale Angebot des Frühlings. Im Laufe des Aprils wächst dann die Vielfalt an Obst und Gemüse und das Angebot auf den Wochenmärkten wird um Spargel, Rhabarber und Erdbeeren bereichert. Nun können wir uns endgültig von der kalten Jahreszeit verabschieden und den Frühling genießen. Ab Mai liegen dann Pflücksalat, Kopfsalat, Burgundersalat, Lollo Rosso und Portulak aus heimischem Anbau für uns in den Gemüseregalen und lassen erahnen, was die nächste Jahreszeit noch so mit sich bringt.

SAISON



HELD

ZEIT FÜR WILDKRÄUTER



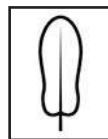
GIERSCH ist erkennbar an der dreieckigen Form seines Blattstängels. Seine Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, harnsäurelösend und harntreibend. Der Geschmack ist intensiv salzig, erinnert an Möhren und Petersilie. Junge Blätter schmecken gut als Salat, ältere Blätter kann man wie Spinat blanchieren.



SPITZWEGERICH ist an seinen rosettenförmig angeordneten Blättern erkennbar. Aufgrund seiner entgiftenden und antibakteriellen Eigenschaften ist er gut für Leber und Blut und hilft bei entzündlichen Erkrankungen der Atemwege. Sein waldig-frischer Geschmack mit einem Hauch von Champignonaroma macht ihn insbesondere für Salate interessant.



LÖWENZAHN ähnelt mit seinen zart gezackten Blättern dem Rucola. Die Pflanze wirkt besonders harn- und galletreibend. Außerdem ist sie verdauungsfördernd, lymphentlastend, blutreinigend sowie stoffwechselanregend. Löwenzahn passt gut in Salate und lässt sich prima mit anderen Wildkräutern kombinieren.



SAUERAMPFER hat fleischige Blätter, deren Adern an ein Fischgrätenmuster erinnern. Seine Inhaltsstoffe wirken blutreinigend und wassertreibend. Daneben macht er mit seinen verdauungsfördernden Bitter- und Gerbstoffen deftige Speisen bekömmlicher. Sein saurer Geschmack harmonisiert in Salaten, Saucen, Suppen und als Gemüsebeilage.

15. Jh.

Mit Erfindung des Buchdrucks wurde das Wissen um die Kräuterkunde für die Allgemeinheit zugänglich und verbreitete sich.

SPÄTESTENS IM 19. JAHR-

HUNDERT änderte sich die Bedeutung der Kräuter, als in Europa die Schulmedizin mit Penicillin und Co. Einzug hielt und das überlieferte Kräuterwissen mehr und mehr in Vergessenheit geriet.

50 g

Giersch, 50 g Löwenzahn, etwas Salz, 125 ml Olivenöl und 50 g Erdmandelmus ergeben püriert ein wildes Pesto.

WILDKRÄUTER SAMMELN

Wenn Sie auf dem Land wohnen, müssen Sie nicht weit gehen, um auf Wildkräuter zu stoßen. Auf biologisch bewirtschafteten Feldern, auf Obstbaumwiesen oder in verwilderten Gärten findet sich meist eine Vielzahl an Wildkräuterschätzen. Doch auch Städter können mit einem geschulten Blick in Parks fernab vom Straßenverkehr fündig werden. Wichtig ist stets: Nur pflücken, was Sie wirklich kennen! Wer auf Nummer sicher gehen will, zieht Wildkräuter auf dem Fensterbrett oder Balkon in Blumenkästen.

SEITLINGS AUF GIERSCHE

B S

Gut für die Eisenversorgung

FÜR DIE TOMATENTAPENADE:

50 g süße Aprikosenkerne
(aus dem Bioladen)
50 g getrocknete Tomaten
1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei
1 Zweig Thymian
80 ml Olivenöl
Meersalz aus der Mühle
bunter Pfeffer aus der Mühle

Für die Tapenade die Aprikosenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden anrösten, bis sie aromatisch duften. Die Pfanne beiseitestellen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarin, Salbei und Thymian waschen und trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blätter abzupfen und fein hacken. 20 Aprikosenkerne für die Garnitur beiseitestellen. Die restlichen Kerne fein hacken und mit Tomaten, Schalotte, gehackten Kräutern und dem Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Sofort von der Herdplatte nehmen und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FÜR DAS GEMÜSE:

400 g Gierschblätter (ohne Stängel)
800 g Kräuterseitlinge
2 Schalotten
100 ml Olivenöl
Meersalz aus der Mühle
bunter Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse Giersch waschen, verlesen, trocken tupfen und bis auf einige Blätter für die Deko grob schneiden. Seitlinge putzen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin glasig andünsten. Geschnittenen Giersch dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten. Leicht mit Salz würzen. Den Giersch mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Mit Tapenade beträufeln und mit Aprikosenkernen und Giersch garnieren.

MITTAGS

4 PERSONEN

35 MIN.

PRO PORTION

ca. 535 kcal,
12 g E, 46 g F, 9 g KH

BALANCE — TIPP

Giersch wächst unter Büschen und Bäumen, oft auch in Hausgärten. Auch gut sortierte Gemüsehändler, z. B. auf Märkten, haben das Wildkraut mittlerweile im Angebot. Als **Vitalverstärker** passen gut 40 g Kichererbsensprossen zu den gebratenen Pilzen. Die Sprossen 10–15 Min. blanchieren. Als **saures Extra** mit »Salzkick« eignen sich 10 g gehobelter Parmesan (Grana Padano) pro Person.

SAISONHELD



WILDKRÄUTER



FRÜHSTÜCK IM FRÜHLING

Während uns der Winter träge gemacht hat und wir zu schwerem und energiereichem Essen gegriffen haben, steigt nun wieder das Verlangen nach frischem Grün. Gerade jetzt brauchen wir viele Vitalstoffe, um die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben. Deshalb eignen sich vor allem grüne Smoothies, am besten mit Wildkräutern, für einen perfekten Start in den Tag.

HOCHKONZENTRIERTE NÄHR- UND VITALSTOFFE

Da die Nährstoffe in den grünen Blättern in wesentlich höherer Konzentration enthalten sind als im eigentlichen Gemüse, sind sie besonders reich an Vitaminen, essenziellen Aminosäuren, Spurenelementen, Mineralien und Antioxidantien. Chlorophyll verleiht dem Blattgemüse nicht nur seine grüne Farbe, sondern hat auch einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit. Neben der basischen Wirkung in unserem Körper sorgen entzündungshemmende Substanzen in Wildkräutern für eine bessere Wundheilung.

WILDKRÄUTER-MÜSLI

B S

2 EL geschälte Mandeln | 1 EL Paranusskerne | 2 Äpfel | 2 Bananen | 4 Löwenzahnblätter | 4 Sauerampferblätter | Saft von ½ Orange | 1 EL Kokosmus | 2 TL Kokosraspel | 1 TL getrocknete Brennesselsamen (aus dem Internet-handel) | Gänseblümchenblüten und Löwenzahnblätter (zum Garnieren)

2 PERSONEN | 15 MIN.

+ 12 STD. EINWEICHEN

Pro Portion ca. 405 kcal,
7 g E, 24 g F, 39 g KH

Mandeln und Nüsse in kaltem Wasser ca. 12 Std. einweichen. Äpfel waschen, entkernen, klein schneiden. Bananen schälen, mit der Gabel fein oder grob zerdrücken. Löwenzahn und Sauerampfer waschen, trocken schütteln. Mandeln und Nüsse im Sieb abbrausen, mit Sauerampfer und Löwenzahn im Mixer mittelfein pürieren. Mit Äpfeln, Banane, Orangensaft, Kokosmus und -raspeln mischen. In Schälchen verteilen. Brennesselsamen, Gänseblümchen und Löwenzahn aufstreuen.



WILDKRÄUTER- APFEL-SMOOTHIE

B S

½ Handvoll Spitzwegerichblätter |
½ Handvoll Löwenzahnblätter | 1 Avocado | 2 Äpfel | 1 Orange | 1 EL getrocknete Brennesselsamen (aus dem Internethandel) | Gänseblümchenblüten (nach Belieben)

2 PERSONEN | 10 MIN.

Pro Portion ca. 340 kcal,
5 g E, 27 g F, 17 g KH

Spitzwegerich und Löwenzahn verlesen und waschen. Die Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Orange halbieren und Saft auspressen.

Vorbereitete Zutaten, Brennesselsamen und 200 ml kaltes Wasser im Mixer fein pürieren. In Gläser füllen, nach Belieben mit Gänseblümchen dekorieren.

BALANCE — TIPP

Getrocknete Brennesselsamen können Sie über den Internethandel beziehen. Die Samen schmecken auch gut auf Müslis, Salaten und Suppen.

RHABARBER- SMOOTHIE

B S

1 Stange Rhabarber | 1 Banane |
½ Handvoll Baby-Blattspinat | 3 Stängel Waldmeister (z. B. aus dem Gemüsehandel) | 5 geröstete Erdmandeln (aus dem Bioladen oder Reformhaus) | Erdmandelflocken und Waldmeister zum Dekorieren (nach Belieben)

1 PERSON | 10 MIN.

Pro Portion ca. 125 kcal,
3 g E, 0 g F, 26 g KH

Den Rhabarber putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Spinat und den Waldmeister waschen und abtropfen lassen, grobe Stiele entfernen.

Alle vorbereiteten Zutaten mit den Erdmandeln und 200 ml kaltem Wasser im Mixer fein pürieren.

Den Smoothie in ein Glas füllen und nach Belieben mit Erdmandelflocken und Waldmeister dekoriert servieren.

HIRSE-COUSCOUS MIT MINZE



Auch kalt ein Hochgenuss

FÜR DAS COUSCOUS:

2 Msp. Ras el Hanout (arabische Gewürzmischung)
Meersalz aus der Mühle
150 g Hirse-Couscous (z. B. aus dem arabischen Lebensmittelgeschäft; ersatzweise Hirse)
4 Stiele Minze

FÜR DAS SCHMORGEMÜSE:

2 Zwiebeln
1 Möhre (ca. 100 g)
1 Staudensellerie (ca. 400 g)
1 Stange Lauch (ca. 150 g)
100 ml Olivenöl
100 ml Gemüsefond
Meersalz aus der Mühle
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

MITTAGS / ABENDS

4 PERSONEN

40 MIN.

PRO PORTION

ca. 390 kcal,
6 g E, 27 g F, 31 g KH

Für das Couscous 150 ml Wasser mit dem Ras el Hanout und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit dem gewürzten Wasser übergießen und 5–10 Min. quellen lassen (falls Hirsekörner verwendet werden, diese im Wasser 15 Min. köcheln und anschließend 15 Min. ausquellen lassen). Inzwischen die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit der Minze verfeinern.

Für das Schmorgemüse die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in Stangen teilen. Die Stangen mit dem Sparschäler schälen und dann in 1 cm große Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die vorbereiteten Gemüsestücke darin bei starker Hitze rundum anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Den Gemüsefond angießen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 5–10 Min. weich schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscous mit dem Schmorgemüse auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit einigen extra Minzeblättern garnieren.

BALANCE — TIPP

Wer mag, gibt Kichererbsensprossen als **Vitalverstärker** auf das Couscousgericht. Dafür 200 g Kichererbsensprossen in kochendem Wasser 10–15 Min. blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.



BALANCE YOUR FOOD — BALANCE YOUR LIFE

100 basenreiche Rezepte für alle Jahreszeiten:
So entlasten Sie mit viel Genuss dauerhaft im Alltag
und kommen ins Gleichgewicht.



WILDKRÄUTER im Frühling, **TOMATEN** im Sommer,
KÜRBIS im Herbst und **KOHL** im Winter ...

Für diese **SAISONHELDEN** gibt es besonders geniale,
raffinierte Rezepte, die um viele weitere vegetarische
Köstlichkeiten ergänzt werden. Kurze Steckbriefe liefern
Ihnen die Besonderheiten von Wildkräutern & Co.



Eine **SÄURE-BASEN-SKALA** zeigt bei den Rezepten
klar an, wie basisch diese sind. Mit Sprossen als
VITALVERSTÄRKER oder Käse als **SAURES EXTRA**
beispielsweise können Sie nach Bedarf verfeinern.
Besonders praktisch: der **BASISCHE VORRATS-
SCHRANK UND BASENKÜCHE ZUM MITNEHMEN.**

Ob als **EINSTIEG** nach einer Basenfasten-Kur, als
INSPIRATION für basenreiche Saisonrezepte
oder zum **GÄSTEVERWÖHNEN**: Dieses Buch bringt
Kreativität und ein großes **GESUNDHEITSPUS**
in Ihre Küche!

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6148-2



9 783833 861482



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

basenfasten
die wacker-methode®

G|U