

STEFANIE ARLT

111 Rezepte für die Säure-Basen-Balance

Genießbar-Gerichte für die ausgewogene Ernährung nach der Basen-Fasten-Kur

Für
jeden Tag

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

humboldt

Basenüberschüssige Tagespläne

Sie können es sich nicht vorstellen, Ihren Alltag basenüberschüssig zu planen?
Mit den folgenden Tagesplänen als Vorlage geht das ganz leicht!

Tag 1:

Frühstück

Früchte-Power-Smoothie (Seite 59)

Mittagessen & Nachtisch

Slow Roast (Seite 136)

Grüne Bratlinge (Seite 133)

Frischer Obstsalat

Abendessen

Großer, bunter Salatteller mit Apfelessig-
Olivenöl-Dressing

Tag 2:

Frühstück

Erdnussbutter-Bananen-Porridge (Seite 54)

Mittagessen & Nachtisch

Dukkah Karotten (Seite 186)

Brokkolisalat (Seite 84)

Gefrorene, pürierte Obstmischung aus

Bananen und Mango

Abendessen

Gemüsesuppe mit Kartoffeln und Zucchini-
Nudeln aus dem Spiralschneider

Tag 3:

Frühstück

Obstteller mit Lieblingsfrüchten

Mittagessen

Fächerkartoffeln (Seite 180)

Mandelcrunch (Seite 180)

Grüne Soße (Seite 189)

Süßkartoffelecken (Seite 180)

Abendessen

Shepherd's Pie (Seite 160)

Tag 4:

Frühstück

Avocado-Tomaten-Schnittchen (Seite 58)

Mittagessen & Nachtisch

Zucchini-Kartoffel-Puffer

Tomaten-Rote-Bete-Carpaccio

Banane in der Schale gebacken

mit rohem Himbeer-Maracuja-Fruchtpüree

Abendessen

Großer gemischter Salat

Mandelmusdressing (Seite 72)

Gegrillte Paprika

STEFANIE ARLT

111 Rezepte für die Säure-Basen-Balance

Genießer-Gerichte für die ausgewogene
Ernährung nach der Basen-Fasten-Kur





4 VORWORT

7 SÄURE-BASEN-BALANCE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

8 Grundlagen der basischen Ernährung

- 8 Der pH-Wert und unsere Gesundheit
- 10 Übersäuerung des Organismus und ihre Folgen
- 12 Einteilung der Lebensmittel nach sauer und basisch
- 14 Säure-Basen-Lebensmittelliste

20 Die basenüberschüssige Ernährung

- 20 Basische und säurebildende Lebensmittel in Balance

26 Tipps aus meiner Küche

- 26 Kochen mit Hülsenfrüchten
- 29 Keime und Sprossen ziehen
- 31 Kräuter und Gewürze
- 34 Lebensmittel für den Vorratsschrank
- 36 Nützliche Küchengeräte
- 38 Häufig gestellt Fragen

- 41 **111 LECKERE REZEPTE**
- 42 **Basisrezepte**
- 52 **Frühstücke**
- 60 **Dressings und Dips**
- 84 **Salate**
- 104 **Pestos und Soßen**
- 112 **Suppen**
- 124 **Bratlinge**
- 136 **Hauptgerichte**
- 164 **Vorspeisen, Beilagen und Snacks**
- 188 **Süßes**
- 198 **Getränke**

- 207 **ANHANG**
- 207 **Weiterführende Links**
- 208 **Herzlichen Dank**
- 209 **Rezeptregister**



VORWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie fühlen sich nicht wohl mit Ihrer Ernährungsweise und haben das Gefühl, Sie müssten etwas ändern? Oder Sie haben eine Basenkur gemacht, sind fit und stehen nun vor der Frage, wie es weitergehen soll? Wenn Sie Ihre alten Essgewohnheiten wieder aufnehmen, werden Sie vermutlich wieder zunehmen, lethargisch und müde werden. Das möchten Sie verhindern. Was also tun? Mit diesem Buch halten Sie den passenden Ratgeber in der Hand, der Ihnen erklärt, wie Sie Ihren gesunden Lebensweg ohne Verzicht fortsetzen können.

Ich habe in meinem Leben so gut wie jede Diät ausprobiert, nur um anschließend genauso viele Kilos und mehr zuzunehmen und müde, kraftlos und manchmal auch aggressiv durch das Leben zu gehen. Irgendwann stieß ich auf das Thema Säure-Basen-Balance, das sich für mich von Anfang an sinnvoll anfühlte. Mit dieser Ernährung – keine Diät – sollte nicht nur das Gewicht runtergehen, sondern es sollten auch noch diverse Krankheitssymptome verschwinden. So beschloss ich, noch einmal alle Energie aufzubringen und mich in das Thema einzuarbeiten.

Am Anfang war das alles andere als einfach, da es im Netz gefühlt hundert Lebensmittellisten gab und irgendwie jeder „Basenpapst“ etwas anderes erzählte. Doch das Prinzip war im Grunde klar: Reinige deinen Körper erst einmal, befreie ihn von Schlacken und Säuren und baue ihn dann in Ruhe wieder auf, sodass die Mineralspeicher wieder gefüllt sind und der Körper wieder durchatmen kann. Und so begann ich mich über Lebensmittel zu informieren und mein eigenes System zu entwickeln.

Mittlerweile lebe ich als basenüberschüssige Veganerin und habe eine Menge Energie. Meine Blutwerte stimmen, ich schlafe schnell ein und durch, mein Verdauungsapparat funktioniert prächtig, ständiges Aufstoßen und mein Reflux sind verschwunden und ich habe gute Laune.

Heute bin ich Inhaberin von „Energy & Health“ und unterstütze Menschen dabei, sich basisch und vegan zu ernähren. Mein Blog enthält über 300 basische, basenüberschüssige und vegane Gerichte, ich gebe vegane Kochkurse in vier verschiedenen Kochschulen und leite Basenfastengruppen online an. Ich lasse mich als veganen „Rent a cook“ buchen und helfe Menschen bei der Umstellung auf ein veganes und basisches Leben. Als „Green Queen“ beliefere ich seit einigen Monaten private Haushalte und Geschäftsinhaber in Pfungstadt und Darmstadt mit einem veganen Mittagstisch.

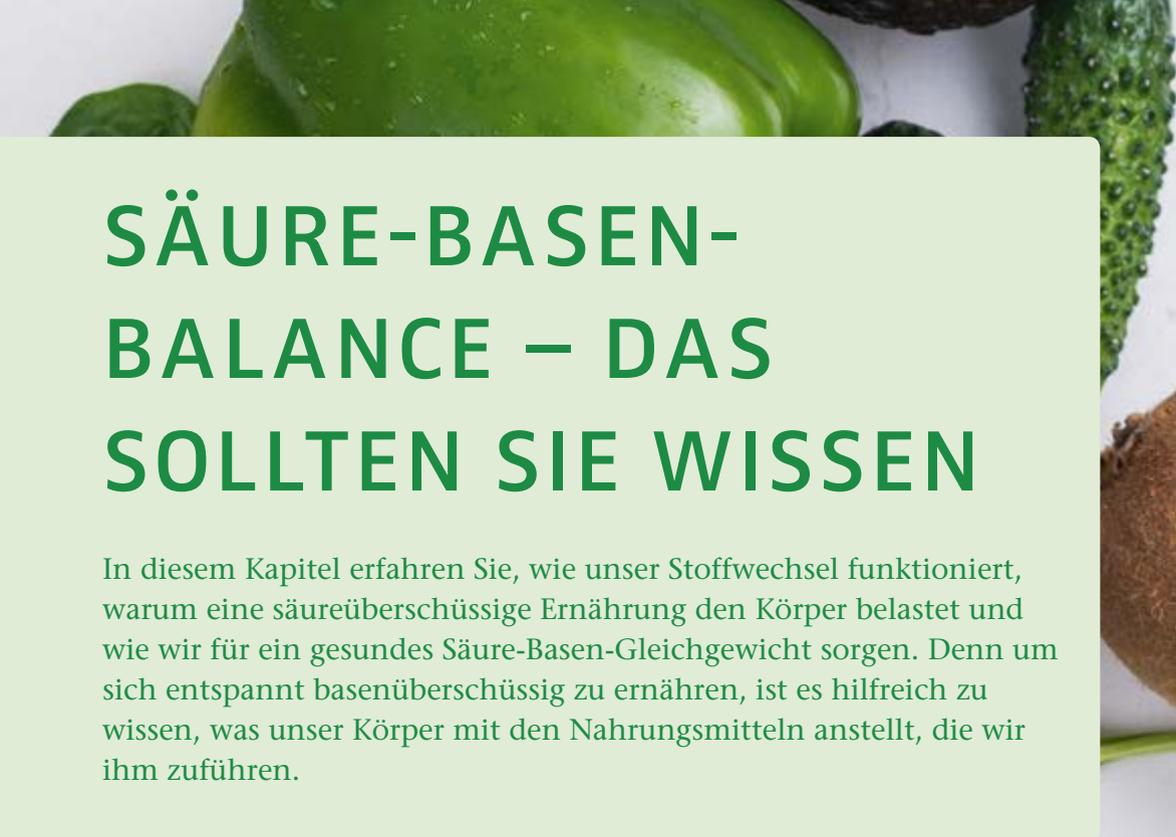
Mein Mann Stefan unterstütze mich nicht nur auf der technischen Seite, sondern auch auf der mentalen Ebene, denn ich gab meinen sicheren Job bei einer großen Firma auf, um mir meinen Traum zu erfüllen.

Aber nun genug von mir, in diesem Buch geht es um Sie! Ich lade Sie ein, die basenüberschüssige Dauerernährung auszuprobieren! Sie werden sehen, dass das basenüberschüssige Leben ein leckeres ist und Sie gar nicht genug davon bekommen werden. In diesem Sinne, bleiben Sie gesund und genießen Sie das Leben!

Ihre







SÄURE-BASEN- BALANCE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie unser Stoffwechsel funktioniert, warum eine säureüberschüssige Ernährung den Körper belastet und wie wir für ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht sorgen. Denn um sich entspannt basenüberschüssig zu ernähren, ist es hilfreich zu wissen, was unser Körper mit den Nahrungsmitteln anstellt, die wir ihm zuführen.

Grundlagen der basischen Ernährung

Unser Körper ist bestrebt, alle Stoffwechselreaktionen in Balance zu halten, und dies trotz sich ständig ändernder Bedingungen. Zum Beispiel steigt der Blutdruck bei Belastung an, um dann vom Organismus wieder in den Normalbereich gebracht zu werden, oder nach dem Essen wird Insulin ausgeschüttet, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Der pH-Wert und unsere Gesundheit

Die Abkürzung „pH“ steht für *potentio hydrogenii* – „die Kraft des Wasserstoffs“.

All diese wichtigen Stoffwechselprozesse sind abhängig von einem optimalen pH-Wert. Er ist der Messwert dafür, wie basisch oder sauer eine wässrige Lösung in unserem Körper ist. Blut beispielsweise liegt mit einem pH-Wert von 7,35 bis 7,45 im basischen, der Magensaft mit einem pH-Wert von etwa 1,5 im sauren Bereich. Da der menschliche Körper zu 70 Prozent aus Wasser besteht und sämtliche Stoffwechselreaktionen in einer wässrigen Umgebung ablaufen, kann man den pH-Wert dieser Flüssigkeiten, wie Blut, Speichel und Urin, messen. Und je nachdem, welche Funktionen die Flüssigkeiten im Körper haben, kann dieser unterschiedlich hoch sein.

Ein optimaler pH-Wert ist lebenswichtig

Abweichungen im pH-Wert haben Störungen im Stoffwechsel zur Folge und wirken sich äußerst negativ auf unsere Gesundheit aus. Um ihnen entgegenzuwirken, ist unser Körper mit einem Puffersystem ausgestattet und kann so den Säure-Basen-Haushalt regulieren. Puffer, zum Beispiel in Blut und Harn, fangen Entgleisungen der pH-Werte in den Körperflüssigkeiten und in den Zellen ab, vor allem zur Stabilisierung des pH-Werts im Blut. Meist handelt es sich dabei um Eiweiße, die überschüssige Wasserstoffionen binden oder ins Blut abgeben können. Kommt es zu einer Überlastung der Puffersysteme, gerät das Säure-Basen-Gleichge-

wicht in eine Schiefelage. Der Ausgleich des pH-Wertes findet nicht mehr statt.

Schon leichte Schwankungen des pH-Wertes stören beispielsweise den Transport von Nährstoffen und von Sauerstoff, den Kreislauf, unsere Verdauung und das Immunsystem. Die Reizleitung von Nervenzellen wird heruntergesetzt und der Hormonhaushalt kommt durcheinander. Ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt ist somit lebensnotwendig.

Der Organismus ist bestrebt, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten.

Azidose hat nichts mit einer Übersäuerung des Körpers zu tun

Vielleicht haben Sie im Zusammenhang mit dem Thema Übersäuerung auch schon einmal das Wort „Azidose“ gehört. Diese hat nichts mit einer Übersäuerung des Organismus zu tun, um die es in diesem Buch geht, sondern ausschließlich mit einer lebensgefährlichen Übersäuerung des Blutes. Bei einer Azidose muss medizinisch schnell und sofort gehandelt werden!

Jeder Körperbereich braucht einen anderen pH-Wert

Jeder Bereich im menschlichen Körper braucht also einen bestimmten pH-Wert. Dieser gibt auf einer Skala von 0 bis 14 an, wie sauer oder basisch eine wässrige Lösung ist. Wässrige Lösungen zwischen 0 und 6,5 gelten als sauer, Werte zwischen 7,5 und 14 bedeuten, sie sind basisch/alkalisch. Der Mittelwert 7 gilt als neutral.

In unserem Körper finden wir, wie Sie schon gelesen haben, sowohl saure als auch basische Bereiche. Unser Blut, die Lymphe, die Gehirnflüssigkeit, das Fruchtwasser, das Pankreassekret, die Gallenflüssigkeit, das Bindegewebe sowie der Zwölffinger- und der Dünndarm sollten immer im basischen Bereich liegen. Im Dickdarm, dem Magen und auch in der Scheide sollte immer ein saures Milieu herrschen.

Zum Beispiel ist es die Aufgabe der Magensäure, die einen pH-Wert von etwa 1,5 hat, die Nahrung zu zersetzen und schädliche Mikroorganismen abzutöten. Anschließend hilft die Bauchspeicheldrüse mit der Zugabe vom Pankreassekret und die Gallenblase mit der Zugabe von Gallenflüssigkeit (beide sind mit pH-Wert von ungefähr 8 basisch), die saure Speisebreilösung so zu „neutralisieren“, dass sie nicht den Zwölffinger- sowie den Dünndarm verätzt und dass die Nährstoffe über die Darmwand in den Organismus gelangen können. Der Dickdarm hingegen befindet sich mit einem pH-Wert von 5,5 wieder im sauren Bereich. Damit kann er andere Nahrungsbestandteile zerlegen.

Ebenso neutralisiert der Säureschutzmantel der Haut zum Beispiel das Wachstum von Krankheitserregern und fungiert als wichtiger Schutz vor äußeren Einflüssen. Gerät der pH-Wert der Haut aus dem Gleichgewicht, zum Beispiel durch die Verwendung alkalischer Seifen, ist sie in der Lage, ihn innerhalb kurzer Zeit wieder auszugleichen.

Übersäuerung des Organismus und ihre Folgen

Bei einer anhaltenden Übersäuerung gerät unser gesamter Organismus aus dem Gleichgewicht, was sich über kurz oder lang in verschiedenen unangenehmen Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Allergien und Gewichtszunahme äußert.

Wir essen häufig zu sauer

Um zu verstehen, wie es dazu kommen kann, schauen wir uns den Stoffwechsel einmal genauer an. Darunter versteht man den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen in einem Organismus. Ein aktiver Stoffwechsel ist die Grundlage für sämtliche lebenswichtigen Vorgänge im menschlichen Körper, genauer gesagt für alle biochemischen Vorgänge innerhalb einer Zelle. Die zugefügten Nährstoffe, Vitamine und Mineralien werden in den Zellen abgebaut, umgebaut und in neue Produkte verwan-

delt. Abfallprodukte des Stoffwechsels, die beim Umbau von Nahrungsmitteln und Medikamenten, aber auch bei der Atmung entstehen, werden über den Schweiß, Stuhl, Urin und die Atmung abgegeben.

Zu den Abfallprodukten des Stoffwechsels gehören unter anderem Säuren. Diese sollten im Körper mehrheitlich erst einmal neutralisiert werden, da sie sonst den Verdauungsapparat angreifen würden. Dazu werden basische körpereigene Substanzen benötigt, wie zum Beispiel Kalzium, Natrium und Magnesium.

Da wir aber immer mehr Nahrungsmittel zu uns nehmen, bei deren Verstoffwechslung Säure entsteht (mehr dazu ab Seite 12), ist es durchaus möglich, dass es bei der Neutralisation der Säure zu Mangelerscheinungen an Kalzium, Natrium oder Magnesium kommt. Denn deren Speicher sind endlich – und sind sie einmal geleert, greift der Körper auf seine Reserven zurück: Er holt sich diese Mineralien aus den Knochen, den Zähnen und den Organen. Im Laufe der Zeit können daraus Osteoporose sowie brüchige Haare und Nägel, Karies und Haarausfall resultieren.

Säureüberschüsse lagern sich im Körper ab

Es wäre für den Körper im höchsten Maße gefährlich, die Vorratslager komplett zu plündern. Also greift er zu einem Trick, um die Säureüberschüsse erst einmal in den Griff zu bekommen: Er wandelt sie in sogenannte Schlacken um, die er an verschiedenen Stellen parkt. Für den jungen Körper ist das unproblematisch, denn er ist agil. Im Laufe eines langen Lebens lagern sich jedoch immer mehr Schlacken im Körper ab und verursachen irgendwann die ersten Zipperlein – Bewegungsmangel, ungesundes Essen und Stress steuern ihren Teil dazu bei. Schlacken werden abgelagert:

- in den Blutgefäßen – dort verursachen sie Arteriosklerose und Bluthochdruck,
- im Bindegewebe – dort verursachen sie Gewichtszunahme und Cellulite,

Zu den Abfallprodukten des Stoffwechsels gehören unter anderem Säuren.

Werden zu viele Säureüberschüsse in Form von Schlacken im Körper geparkt, hat dies Folgen für die Gesundheit.

- in den Gelenken – dort verursachen sie Gicht, Arthritis und Rheuma,
- in den Nieren und der Galle – dort verursachen sie Steine.

Häufige Folgen von zu vielen Schlacken im Körper sind auch Energielosigkeit, Müdigkeit, Neurodermitis, Haarausfall, Kopfschmerzen, Diabetes oder Depressionen. Wenn basische Bereiche im Körper übersäuert sind, können sich unerwünschte Bakterien vermehren. Ein geschwächtes Immunsystem, grippale Infekte, Hautausschläge, Allergien, Blähungen oder Scheidenpilze sind dann keine Seltenheit.

Einteilung der Lebensmittel nach sauer und basisch

Die basische und basenüberschüssige Ernährung erhält das natürliche Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in unserem Körper, denn sie versorgt ihn mit allen wichtigen Mineralien und lebenswichtigen Stoffen und verhindert so, dass er auf seine Reserven zurückgreifen muss. Schauen wir uns nun an, welche Lebensmittel dafür sorgen, dass wir nicht übersäuern. Dabei geht es nicht darum, ob etwas zum Beispiel sauer schmeckt. Entscheidend ist, ob ein Lebensmittel bei der Verstoffwechselung mehr Säuren oder mehr Basen bildet. Oder ob es neutral ist. Demzufolge gibt es drei Kategorien:

- basenbildende Lebensmittel
- säurebildende Lebensmittel – unterteilt in gute Säurebildner und schlechte Säurebildner
- neutrale Lebensmittel

Im Grunde ist es ganz einfach: Wenn wir genügend basenbildende Lebensmittel zu uns nehmen, verhindern wir, dass unser Körper übersäuert.

Basenbildende Lebensmittel

Diese Lebensmittel (siehe unten, grüne Lebensmittelliste) enthalten keine tierischen Inhaltsstoffe, sie sind reich an Mineralstoffen, natürlichen Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen. Sie helfen der Darmflora und stressen sie nicht

durch psychotrope Substanzen. Sie sind nicht stark verarbeitet, enthalten keine Zellgifte wie Alkohole und sind frei von industriell hergestelltem Zucker.

Säurebildende Lebensmittel

Diese Lebensmittel enthalten generell variable Mengen von Phosphor, Schwefel, Jod, Chlor und Fluor, sie haben wenig oder schlimmstenfalls gar keine Vitamine, Antioxidantien, Chlorophyll und sekundären Pflanzenstoffe. In ihnen befinden sich oftmals chemische und psychotrope Substanzen und große Mengen an raffiniertem Zucker.

Doch nicht jedes säurebildende Lebensmittel ist gleich auch ein schlechtes Nahrungsmittel. Wir unterscheiden in gute und schlechte Säurebildner.

Gute Säurebildner (siehe unten, gelbe Lebensmittelliste) bilden wenig Säure und enthalten eine Fülle von Vitalstoffen. Sie belasten den Stoffwechsel nicht so sehr wie schlechte Säurebildner. Wenn wir sie zu uns nehmen, dann auf jeden Fall in der Vollkornvariante, da die Vitalstoffe meist in der Hülle des Lebensmittels sitzen.

Schlechte Säurebildner (siehe unten, rote Lebensmittelliste) hingegen bilden eine hohe Menge an Säuren, was eine positive Wirkung anderer enthaltenden Substanzen überdeckt. Durch die starke Säurebildung entziehen sie dem Körper zudem basische Mineralien. Die negative Auswirkung auf den Körper ist somit höher als die positive.

Neutrale Lebensmittel

Bei den neutralen Lebensmitteln (siehe unten, blaue Lebensmittelliste) handelt es sich in erster Linie um Öle und Fette. Sie sind weder Säure- noch Basenbildner und sollten täglich in den Speiseplan eingebunden werden. Butter, Ghee oder Sahne sind ebenfalls neutral, spielen in meiner veganen Küche jedoch keine Rolle.

111 LECKERE REZEPTE

Jetzt wird es praktisch: Steigen Sie mit meinen Rezepten in die basenüberschüssige Ernährung ein. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine breite Auswahl an Rezepten für jede Gelegenheit – lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie aus, genießen Sie und freuen Sie sich an den positiven Effekten.



BASISREZEPTE

Mandelmilch

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Einweichzeit: über Nacht

Dieses Rezept enthält:

| | |
|---------------------|-------------|
| 595 kcal (2.489 kJ) | 19 g Eiweiß |
| 4 g Kohlenhydrate | 54 g Fett |

100 ml enthalten:

| | |
|-------------------|------------|
| 99 kcal (415 kJ) | 3 g Eiweiß |
| 1 g Kohlenhydrate | 9 g Fett |

Zutaten für ca. 500 ml

100 g Mandeln (ungeschält)
500 ml Wasser



Zubereitung

- 1 Am Vortag** die Mandeln mit Wasser bedecken und einweichen.
- 2 Am Tag darauf** das Wasser abgießen, die Mandeln gut unter fließendem Wasser abspülen und mit 500 ml frischem Wasser in den Standmixer geben. Auf niedrigster Stufe mit dem Mixen beginnen, dann nach und nach die Geschwindigkeit steigern, bis die Mandeln sehr fein gemixt sind.
- 3** Das Ganze mithilfe eines sauberen Tuchs, eines Kaffeefilters, eines Nussmilchbeutels oder eines sauberen Nylonstrumpfs filtern.

Mandelmilch in eine Karaffe füllen und innerhalb von ein bis zwei Tagen aufbrauchen.

TIPP

Die Mandelmilch verwenden Sie für Müslis, Smoothies, in Suppen oder Cremes. Mit den Mandelresten können Sie hervorragend backen. Oder Sie trocknen die Reste und streuen Sie über Ihr Porridge.

FRÜHSTÜCKE

Overnight Oats

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Einweichzeit: über Nacht

Dieses Rezept enthält:

| | |
|---------------------|------------|
| 332 kcal (1.395 kJ) | 6 g Eiweiß |
| 48 g Kohlenhydrate | 11 g Fett |

100 g enthalten:

| | |
|--------------------|------------|
| 130 kcal (547 kJ) | 3 g Eiweiß |
| 19 g Kohlenhydrate | 5 g Fett |

Zutaten für 1 Glas (250 ml)

- 5 g Cashewkerne
- 5 g Mandeln
- 5 g Walnüsse
- 10 g Cranberrys
- 10 g Dattel
- 20 g zarte Haferflocken
- 1 kleiner Bio-Apfel
- 100 ml Hafermilch (evtl. etwas mehr)
- Obst oder Beeren der Saison (optional)

Zubereitung

- 1 Am Vortag** Nüsse und Trockenobst fein hacken und zusammen mit den Haferflocken in das Schraubglas geben. Den Apfel inklusive Schale reiben und ebenfalls in das Glas füllen.
- 2** Hafermilch hinzufügen, das Glas verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Bitte nicht mehr als 100 ml Hafermilch hinzufügen, da die Haferflocken über Nacht aufquellen und das Glas sonst zu voll wird.
- 3 Am Tag darauf** das Obst oder die Beeren waschen, evtl. in kleine Stücke schneiden und mit in das Glas geben. Gegebenenfalls mit Hafermilch auffüllen und genießen.

TIPP

Nüsse, Trockenobst und frisches Obst sind beliebig austauschbar. So können Sie sich ganz nach Geschmack Ihr individuelles Müsli kreieren.



SALATE

Brokkolisalat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Dieses Rezept enthält:

| | |
|-----------------------|-------------|
| 1.807 kcal (7.481 kJ) | 35 g Eiweiß |
| 78 g Kohlenhydrate | 142 g Fett |

Eine Portion enthält:

| | |
|---------------------|------------|
| 452 kcal (1.870 kJ) | 9 g Eiweiß |
| 19 g Kohlenhydrate | 36 g Fett |

Zutaten für 4 Portionen

- 1 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 1 Apfel (z. B. Braeburn)
- 200 g Brokkoli
- 100 g ungeschälte Mandeln
- 3 Frühlingszwiebeln

Für das Dressing

- 6 EL Olivenöl, extra vergine
- 2 EL Apfelessig
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Ahornsirup
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen (nicht schälen), entkernen und ebenfalls klein würfeln. Brokkoli waschen, putzen und sehr klein schneiden. Mandeln fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel füllen und mischen.
- 2 Olivenöl, Apfelessig, Zitronensaft, Ahornsirup, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Dressing über den Salat geben und gut mischen.



HAUPTGERICHTE

Slow Roast

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 90 Minuten

Dieses Rezept enthält:

| | |
|-----------------------|-------------|
| 2.339 kcal (9.821 kJ) | 68 g Eiweiß |
| 330 g Kohlenhydrate | 66 g Fett |

Eine Portion enthält:

| | |
|---------------------|-------------|
| 390 kcal (1.637 kJ) | 11 g Eiweiß |
| 55 g Kohlenhydrate | 11 g Fett |

Zutaten für 6 Portionen

5 mittelgroße Kartoffeln

6 große, reife Tomaten

4 rote Paprika

3 große Zwiebeln

1 frische Chilischote (optional)

1 Zweig Rosmarin

3 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

480 g weiße Bohnen, gegart

3 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone

2 EL Olivenöl, extra vergine

Außerdem

1 große Auflaufform

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 2 Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten und Paprika waschen und putzen. Tomaten achteln, Paprika in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.
- 3 Sonnenblumenöl in eine Auflaufform gießen. Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Chili und Rosmarin in der Form verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 50 Minuten im Ofen backen.
- 4 Die weißen Bohnen in eine Schüssel füllen. Knoblauchzehen abziehen und durch die Presse drücken. Die gelbe Schale der Zitrone abreiben, die Zitrone auspressen. Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft und Zitronenschale unter die Bohnen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Nach 50 Minuten die Bohnen zum Gemüse in der Auflaufform geben und unterheben. Wieder in den Ofen schieben und weitere 10–15 Minuten garen.



Rezeptregister

BASISREZEPTE

Mandelmilch 42
Mandelsahne 43
Mandelmus 44
Erithreische Gewürzmischung
„Berbere“ 45
Marokkanische Gewürzmischung
„Dukkah“ 46
Tahin 48
Gewürzmischung „Dönergewürz“ 49
Tikka-Masala-Paste 50

FRÜHSTÜCKE

Overnight Oats 52
Quinoa-Kokos-Porridge 54
Erdnussbutter-Bananen-Porridge 54
Herbst-Granola 56
Avocado-Tomaten-Schnittchen 58
Früchte-Power-Smoothie 59

DRESSINGS UND DIPS

Baba Ganoush (Hazilim) 60
Tomatencreme 61
Apfelchutney 62
Mangochutney 64
Tomatenchutney 65
Dattel-Ananas-Dressing 66
Birnen-Tomatenchutney-Dressing 66
Dattel-Apfel-Senf 68
Mayonnaise 70
Sumach-Tahin-Dressing 70

Remoulade 71
Mandelmusdressing 72
Bärlauchmayonnaise 73
Sour Cream 74
Sour-Cream-Dressing 74
Bärlauchdressing 76
Zitronen-Aioli 77
Hummus 78
Weiße-Bohnen-Hummus 80
Tsatsiki 82
Zough 83

SALATE

Brokkolisalat 84
Rote-Bete-Zucchini-Türmchen 86
Edamame-Saubohnen-Salat 88
Indischer Schichtsalat im Glas 90
Topinambur-Salat 92
Gurkensalat 94
Eingelegte weiße Bohnen 94
Winter Slaw 96
Bohnen-Tomaten-Salat 98
Kichererbsensalat 98
Lauwarmer Quinoasalat
mit Bärlauchdressing 100
Hirsensalat 101
Kartoffelsalat mit Mayonnaise 102

PESTOS UND SOSSEN

- Bärlauch-Macadamia-Pesto 104
- Käsesoße 106
- Linsenbolognese 107
- Soße alla puttanesca 108
- Grüne Tahinsoße 110
- Grüne Soße 111

SUPPEN

- Kichererbsen-Linsen-Brokkoli-Suppe 112
- Orientalische Schälerbsensuppe 114
- Maiscremesuppe 115
- Linsensuppe 116
- Ulis Pastinakensuppe mit Rote-Bete-Chips 118
- Harira – marokkanische Königs-suppe 120
- Kichererbsen-Tomaten-Fenchel-Eintopf 122
- Orientalische Kichererbsen-Spinat-Suppe 123

BRATLINGE

- Tofu-Erdnuss-Bratlinge 126
- Bohnen-Quinoa-Bratlinge 128
- Pakora-Bratlinge 130
- Brittas Hirse-Karotten-Bratlinge 132
- Grüne Bratlinge 133
- Maaquoda-Bratlinge 134

HAUPTGERICHTE

- Slow Roast 136
- Rajma Masala 138
- Kartoffelrösti 140
- Palak 142
- Timtimo 144
- Schiro 146
- Mac'n'Cheeze con „Parmigiano“ 148
- Brokkoli-Früblingszwiebel-Quiche 150
- Grüne Bowl 151
- Rote Bowl 152
- Reis-Endivien-Pfanne 154
- Mit Kartoffeln und Zucchini gefüllte Tomaten 156
- Geschmorte Auberginen mit Sumach-Tahin-Dressing 157
- Misthaufen 158
- Shepherd's Pie 160
- Poori Masala 162

VORSPEISEN, BEILAGEN UND SNACKS

- Pakora 164
- Champignon-Tomaten-Spießchen 166
- Injera – eritreisches Fladenbrot 168
- Quinoa-Karotten-Baguette 170
- Hans-Jürgens basenüberschüssiges Brot 172
- Süßkartoffelgnocchi 174
- Fächerkartoffeln 176
- Kichererbsen-Spinat 178
- Knusprige Bratkartoffeln 179
- Süßkartoffelecken 180
- Frittierte Zwiebelringe 182

Speck-Tofu 184

Dukkah-Karotten mit Grüner

Tahinsoße 186

Mandelcrunch 186

Mandelsnack 187

SÜSSES

Haselnusskugeln 188

Schoko-Haselnuss-Aufstrich 190

Vanillepudding/Vanillesoße 192

Schokoladenpudding/Schokoladen-
soße 194

Chia-Bites 195

Ingwer-Powerballs 196

GETRÄNKE

Goldene Milch 198

English Chai Coffee 200

Leas Creamy Iced Matcha Latte 202

Selleriesaft 204

Germain's Erkältungs-Smoothie 205

Ginger Shot 206

Warum sauer nicht lustig macht!



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Für alle, die sich durch eine basische Ernährung fitter und leistungsfähiger fühlen möchten
- Morgens, mittags, abends und zwischendurch: leckere Rezepte für eine gesunde Säure-Basen-Balance
- Mit allen wichtigen Nährwertangaben

Stefanie Arlt

111 Basen-Rezepte für Genießer

176 Seiten, ca. 35 Abbildungen

15,5 x 21 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2913-4

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

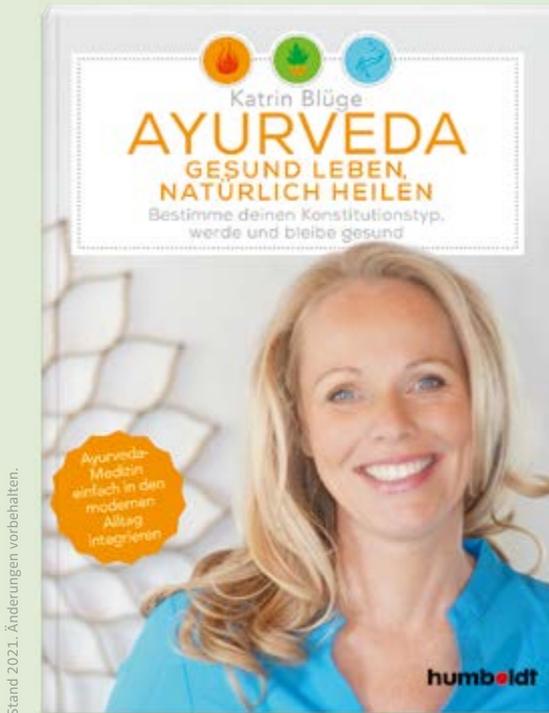
humboldt

... bringt es auf den Punkt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Mit Ayurveda zu dauerhafter Gesundheit und Vitalität!



- Ayurveda gezielt bei gesundheitlichen Beschwerden nutzen, um Dysbalancen wie Stress, Schmerzen oder Schlafstörungen zu begegnen
- Das jahrtausendealte Wissen im modernen Alltag anwenden
- Die Autorin ist ausgewiesene Ayurveda-Expertin und hat bereits unzählige Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleitet

Katrin Blüge

Ayurveda – gesund leben, natürlich heilen

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-3058-1

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Für die Gesundheit und ein gutes Gefühl



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Alles Wissenswerte über Bio-Lebensmittel in einem Ratgeber – mit den Vorteilen für Gesundheit, Klima und Tierhaltung
- Die wichtigsten Bio-Siegel und was sie bedeuten

Dr. Andrea Flemmer

Bio-Lebensmittel

184 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-3027-7

€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

... bringt es auf den Punkt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Pflanzliche Kraftpakete für die Gesundheit



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Microgreens besitzen bis zu 40 Mal mehr Vitalstoffe als die ausgewachsene Pflanze
- 29 Microgreens im Porträt: ganz einfach zu Hause anbauen, zur Stärkung und bei Krankheiten und Beschwerden einsetzen
- Die Autoren haben alle relevanten wissenschaftlichen Studien über Microgreens ausgewertet

Anne Wanitschek/Sebastian Vigl

Gesund mit Microgreens

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2974-5

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3052-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-3053-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3054-3 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Stefanie Arlt

Alle Fotos: Stefanie Arlt, außer: S. 19: Barbara Pheby - stock.adobe.com

Quellen zu den Ausführungen über den Säure-Basen-Haushalt:

<https://de.wikipedia.org/wiki/PH-Wert>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/koerperfunktionen/ph-wert>

<https://www.onmeda.de/laborwerte/ph-wert.html>

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Stefanie Arlt hatte schon viel ausprobiert, bis sie die basische Ernährung für sich entdeckte und damit ganz nebenbei und in kurzer Zeit elf Kilo abnahm sowie diverse gesundheitliche Beschwerden in den Griff bekam. Inzwischen ist sie Inhaberin der Firma „Energy & Health“, die sich auf basische und vegane Küche spezialisiert hat, und gibt Kochunterricht an einigen renommierten Kochschulen in Darmstadt. Sie lässt sich als „Rent a cook“ buchen, hilft Menschen bei der Umstellung auf basische und vegane Ernährung und hat den ersten veganen Mittagstisch in Pfungstadt und Darmstadt ins Leben gerufen.



Bereits von der Autorin erschienen:



176 Seiten
ISBN 978-3-8426-2913-4

Ausgewogen essen nach dem Basenfasten

Basenfasten unterstützt den Körper bei der Ausleitung von Giften und Schlacken, sollte aber nur über einen bestimmten Zeitraum durchgeführt werden. Doch wie geht es danach weiter? In ihrem Ratgeber zeigt die Ernährungsexpertin Stefanie Arlt, warum nach dem Basenfasten der ideale Zeitpunkt ist, eine basenüberschüssige Dauerernährung zu starten. Sie erklärt, warum die Säure-Basen-Balance für den Körper wichtig ist und wie die basenüberschüssige Ernährung funktioniert. Mit ihren 111 Rezepten fällt es Ihnen leicht, neue Essgewohnheiten zu etablieren, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und schlank und fit zu bleiben.

Das spricht für dieses Buch:

- Nach der Basen-Fasten-Kur: so gelingt die basenüberschüssige Dauerernährung
- 111 leckere und abwechslungsreiche Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben
- Der praktische Ratgeber von der Expertin für basische und vegane Küche

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3052-9



9 783842 630529

19,99 EUR (D)

Ein Ratgeber, der zeigt, wie die basenüberschüssige Ernährung funktioniert.