

# BASISCH FIT UND SATT

Basenreiche Rezepte vom  
Frühstück bis zum Grill



IMKE KLEINERT  
BASISCH FIT

Herzlich Willkommen

## **RECHTLICHER HINWEIS**

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung und dient nicht als Diagnose und/ oder Therapie. Der Leser/die Leserin sollte regelmäßig einen Arzt/eine Ärztin hinsichtlich Fragen zur persönlichen Gesundheit konsultieren.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Informationen und Angaben bei der Durchführung entstehen könnten. Ausdrücklich sei zudem darauf hingewiesen, dass sämtliche beschriebenen Methoden, Hilfsmittel und Nahrungsergänzungen keine Heilmittel im Sinne der heutigen Schulmedizin sind.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenem Risiko. Alle Inhalte wurden unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.

Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Alle Rechte vorbehalten

# Willkommen!



Ich freue mich, dass du dich auch für eine basenreiche Ernährung interessierst. In diesem Booklet findest du erste Anregungen für eine basenüberschüssige Ernährung im Alltag.

## **Imke Kleinert - Zertifizierte Ernährungsberaterin und Autorin**

Ich hoffe die Rezepte sind eine Anregung für dich, dein Leben etwas basischer zu gestalten.

Es handelt sich hierbei nicht um rein basische Rezepte, sondern um überwiegend basenreiche Lebensmittel, was leichter als eine rein basische Ernährung in den Alltag zu integrieren ist.

Dies bedeutet, dass ich in diesem Buch auch Lebensmittel empfehle, die zwar Säuren bilden (wie zum Beispiel Hülsenfrüchte) aber trotzdem eine überwiegend gesundheitliche Wirkung haben. Nahrungsmittel dagegen, die Säuren bilden aber keinerlei gesundheitlichen Nutzen für unseren

Körper haben, wie reine Industrieprodukte, Softdrinks oder weißen Zucker, findest du hier nicht.

*Ich orientiere mich an der folgenden Einteilung der Lebensmittel:*

**Überwiegend basenreich:**

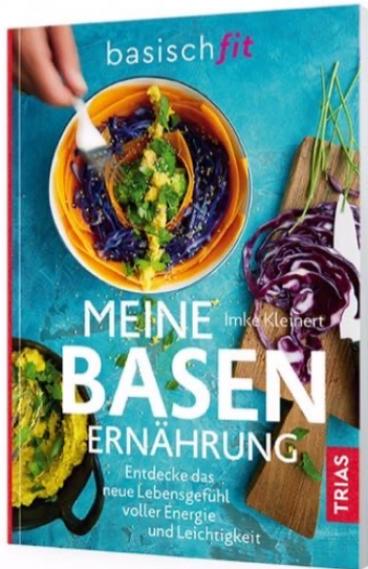
Gemüse, Salate, Obst, Keimlinge, Sprossen, Kräuter, Kartoffeln, Avocado, Trockenfrüchte, Mandeln

**Natürliche gesunde Säurebildner:** Hülsenfrüchte, glutenfreie Pflanzen, Nüsse, Honig, pflanzliche Milchdrinks

**Ich meide bestenfalls :** Raffinierten Zucker, herkömmliches Getreide, Industrieprodukte, tierische Milchprodukte, Softgetränke, Alkohol

Dies bedeutet an erster Stelle Gemüse, Obst, Kartoffeln, Keimlinge, Sprossen, Avocado, Kräuter und auch Trockenfrüchte und als Beilagen u.a. glutenfreie Pflanzen, Nüsse und Samen. Tierische Produkte gehören zu den Säurebildnern, weswegen diese stark reduziert werden sollten. Ich handhabe es so, dass ich 1 - 2 Mal Fisch und Fleisch als Beilage nicht ausschließe, Milchprodukte jedoch ganz meide. Mehr über basische, säurebildende und saure Lebensmittel und alle Hintergrundinfos zu diesen Themen, sowie **weitere tolle Rezepte findest du in meinen Büchern:**

# Der Einstieg in die Basische Ernährung



## „Meine Basenernährung“ \*

Erhältlich im TRIAS Verlag.

Wenn du grundsätzlich mehr Tipps auch für deinen Büroalltag benötigst, empfehle ich dir mein Buch:

## Basische Ernährung im Büro & für unterwegs

„[Basisch to go](#)“ \* aus dem TRIAS Verlag.



Tolle Rezepte zum Vorbereiten und viele Anregungen zu einer basenüberschüssigen Ernährung für unterwegs und im Arbeitsalltag warten auf dich.

\* Über diesen Link gelangst du in meinen Amazon Shop. Es handelt sich dabei um einen Kooperationslink. Beim Verkauf erhalte ich eine Provision, dies hat keinen Einfluss auf den Preis.

## **Wieso ist eine basenüberschüssige Ernährung sinnvoll für dich?**

Herkömmliches stark verarbeitetes Brot und Pizza, Pasta & Co. gehören zu den Säurebildner. Im Übermaß konsumiert, können sie dick, träge, und müde machen. Leider kann eine säurebildende Ernährung Zivilisationskrankheiten stark begünstigen.

Du alleine entscheidest mehrmals jeden Tag, wie du dich ernähren möchtest, wie du deinen Körper nähren und deine Zellen versorgen möchtest. Daraus resultiert das Ergebnis, wie du dich tagtäglich fühlst, wie dein Energielevel ist und auch wie gesund deine Haut, Haare und Nägel sind.

Sei es dir selbst Wert, deinem Körper die nährstoffhaltigsten Lebensmittel zu geben, damit deine Zellen gut versorgt sind und dein Körper nicht unnötig mit Säuren belastet wird.

Mit meinen basenüberschüssigen Rezepten möchte ich dir erste Ideen an die Hand geben. Probiere aus, taste dich ran und iss dich mit basenüberschüssigen Lebensmitteln satt.

Um deine Gerichte grundsätzlich basenüberschüssiger zu gestalten, kombiniere zu Fisch- und Fleischprodukte basische Kartoffeln und Gemüse oder leckere Salate. Säurebildner als Beilage und basische Lebensmittel als Hauptbestandteil, nicht umgekehrt, wie es heutzutage oft der Fall ist.

## **Doch wie fängst du an und was machst du, wenn du mal über die Stränge schlägst?**

Als Startschuss in eine basenüberschüssige Ernährung für dein Wunschgewicht, mehr Energie und bessere Laune stelle ich dir das 4-Tages-Programm „DX4“ vor. Du kannst damit eine tiefe Körperreinigung von innen erwirken und gesund abnehmen. Du erhältst mit diesem Programm wertvolle Nährstoffe und kannst damit dein Energielevel erhöhen.

**Du bekommst eine einfache Anleitung, bist mit Nährstoffen versorgt und erhältst zusätzlich Rezepte für deinen Alltag. Zudem begleitet dich während des Programms die basische Aloe Vera und unterstützt deinen Säure-Basen Haushalt.**

Du kannst dich auch für einen 9-tägigen Ernährungsplan entscheiden: Das Programm „Clean 9“ kannst du z.B. erfolgreich anschließen und dadurch kannst du sogar den Abnehm-Effekt verstärken. Natürlich kannst du dich auch nur für das 9-Tage Programm entscheiden. **Speziell dein Darm** kann von dieser innerlichen Körper-Reinigung profitieren, denn dort werden alle Nährstoffe aufgenommen. Ein gestörter Darm kann die Nährstoffe jedoch nicht mehr optimal aufnehmen. Mit den Körper-Reinigungsprogrammen „DX4“ und „Clean 9“ erreichst du, dass die Nährstoffe wieder besser aufgenommen werden können.

## Zwei Ernährungsprogramme\*\* für dein Wohlbefinden und Wunschgewicht

### 4-Tages-Programm

Körperreinigung von innen

Unterstützt dich beim Abnehmen

Startschuss zum Wunschgewicht

Vitamine regen den Stoffwechsel an

Du kannst dein Energielevel erhöhen

Tolle Nährstoff für deine Zellen



\*\* Werbung: Ich empfehle die Produkte von Forever Living Products als unabhängige Distributorin.

## Weiter mit dem 9-Tages-Programm\*\*

Die Basis für gesundes Abnehmen

Top-Nährstoffversorgung

Leichter und kraftvoller fühlen

Unterstützung des Säure-Basen Haushalts

Einfache Durchführung

Klare Struktur und Anleitung



## **Erprobte Ernährungskonzepte**

Es handelt sich bei beiden Programmen um erprobte Ernährungskonzepte, in Begleitung von einem hochwertigen *basenbildenden Getränk und basenüberschüssigen Mahlzeiten für die Basen-Balance*, dass auch mich überzeugt hat und ich regelmäßig durchführe. Eine Empfehlung von Herzen. Mehr zu diesen Ernährungskonzepten:

9 Tage Körperreinigung . 4 Tage Körperreinigung \*\*

Mit dem Startschuss „DX4“ kannst du innerhalb von 4 Tagen deinem Körper einen wunderbaren Dienst erweisen. Und mit dem „Clean 9“ hast du eine geniale Fortsetzung!

## **Mehr Infos**

[www.imkekleinert.de](http://www.imkekleinert.de); [info@imkekleinert.de](mailto:info@imkekleinert.de)

**Persönliche und unverbindliche Beratung:**

**[Termin buchen](#)**

Imke Kleinert

Zertifizierte Ernährungsberaterin und Autorin

Besuche mich auch gerne auf Facebook: ([www.facebook.com/basischfit](https://www.facebook.com/basischfit)).

Ich freue mich auf dich! Liebe Grüße, Imke

Da es sich bei diesem Buch um ein Rezeptbuch handelt, gehe ich nicht großartig auf Erklärungen und Definitionen zur basischen Ernährung ein. Dies findest du einfach und verständlich erklärt in meinen Büchern\* und auch [Onlinekursen](#).

## **Gratisberatung**

Hast du Fragen zu den Ernährungskonzepten?

Ich biete dir eine unverbindliche 30-Minuten-Gratisberatung per Telefon. Reserviere dir hier deinen Termin:



## **[Kostenloses Informationsgespräch](#)**

Oder schreibe mir an: [info@imkekleinert.de](mailto:info@imkekleinert.de)

*Du darfst mein E-Book gerne in meinem Namen weiterleiten. Vielleicht kennst du jemanden, dem meine Rezepte auch eine Inspiration sein könnten. Bitte beachte, dass es mein Gedankengut ist und es nicht in einem anderen Namen kopiert und veröffentlicht werden darf. Es ist urheberrechtlich geschützt.*

# EINE BASENREICHE ERNÄHRUNG

Die folgenden Seiten enthalten einige Anregungen für deine Mahlzeiten mit basenreichen Lebensmitteln. Du kannst die Mahlzeiten untereinander austauschen, Zutaten variieren und angleichen.

## **Wie gestaltest du grundsätzlich im Alltag Speisen basischer?**

In einem extra Download findest du Vorschläge, wie du im Alltag deine Mahlzeiten basischer gestalten kannst. Diese Vorschläge enthalten spezielle Alternativen zu den Rezepten der Körperreinigungsprogramme.

Die ausführlichen Ergänzungen sind für **alle Teilnehmer** der Körperprogramme hier kostenlos erhältlich: [Extra Download](#)

## Basenüberschüssige Ernährung alltagstauglich



Zu diesem extra Download erhalten alle Teilnehmer der Körperreinigungsprogramme meinen **Basen Onlinekurs**, in dem ich euch jeden Tag über drei Wochen in die Welt der Basen mitnehmen und ich euch viele **Tipps fürs Einkaufen, viele Übersichten und Kniffe für euren Alltag** mit auf den Weg gebe.

Ganz speziell gehe ich auch u.a. auf das Thema Zuckerrfrei und die Macht unserer Gewohnheiten ein, die wir mit Hilfe eines neuen Mindsets Stück für Stück ändern können.

## Hinweise zu den Rezepten

Sind in den Rezepten Leinsamen enthalten, ist es immer gut, über den Tag verteilt stilles mineralarmes Wasser (1–2 Liter) zu trinken. Diese haben eine hohe Quellfähigkeit und könnten sonst zu Verstopfungen führen.

Die pflanzlichen Milchalternativen kannst du, wie alle anderen Zutaten auch, austauschen. Ich verwende gerne Kokosmilch, daher kommt diese Sorte bei meinen Rezepten häufiger vor.

Kichererbsen verwende ich entweder aus dem Glas oder ich weiche Kichererbsen über Nacht ein, gieße das Wasser ab und koche sie eine Stunde, bevor ich sie für weitere Speisen verwende.

- Ich bereite mir Gemüsebrühe oft selbst zu oder ich verwende einfach Bio-Gemüsebrühe ohne Glutamat, ohne Hefeextrakt, ohne Geschmacksverstärker, vegan.
- Da Kokosöl sehr schnell erhärtet, wirst du das Öl eventuell für die jeweiligen Rezepte vorher etwas in einer Pfanne flüssig werden lassen.
- Salz und Pfeffer können jederzeit durch frische Kräuter ersetzt werden. Ich verwende Ur-Salz oder Kräutersalz bzw. Sesamsalz (Gomasio) aus Ur-Salz aus dem Reformhaus.

- Hast du bisher noch nicht so viel Rohkost in deinen Alltag integriert, versuche lieber erst dich langsam daran zu gewöhnen und eher reine Obstsalate ohne weitere Zutaten zu essen. Oder beginne deinen Morgen mal mit einem grünen Smoothie
- Alle Obst- und Gemüsesorten immer gründlich vor der Verwendung waschen. Wenn du kein Bio-Obst verwendest, empfehle ich dir, Obst zu schälen.

**Tipp:** Für deinen Alltag ist es hilfreich, die **5 größten Säurebildnergruppen** im Blick zu haben! **Diese habe ich dir am Ende des Booklets aufgeführt!!**

# DER KLEINE HUNGER ZWISCHENDURCH

Solltest du in deinem basenreichen Alltag vormittags oder nachmittags Appetit bekommen, kannst du dir einen gesunden Snack zaubern. Als Snack eignen sich am besten Gemüsesticks oder Obst der Saison. Dazu gibt es noch ein paar zusätzliche Anregungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst.

## **Basentorte**

### **ZUTATEN**

1 Wassermelone, 1 Becher Schlagsahne, Mandelsplitter, 100 g Himbeeren, 200 g Blaubeeren

### **ZUBEREITUNG**

Bei einer mittleren Wassermelone oben und unten die Schale flach abschneiden (Tortenform), so dass sie stehen kann, danach rundrum die restliche Schale entfernen. Mit Schlagsahne oben und an den Seiten bestreichen und mit Himbeeren, Blaubeeren und Mandelplättchen belegen.

## **Melonen-Eiscreme**

### **ZUTATEN**

1 gefrorene Banane, 250 g gefrorene Honigmelone, 1 Pfirsich oder 1 Handvoll Blaubeeren

## **ZUBEREITUNG**

Die Banane kurz antauen lassen, alle Zutaten mit 2 EL Wasser in den Mixer, auf niedrigster Stufe langsam zu einer Creme verquirlen.

### **Beeren Mix**

#### **ZUTATEN**

250 g Erdbeeren, 200 g Blaubeeren, 100 g Himbeeren, Saft einer ½ Orange, 1 TL Kokosblütenzucker, 1 Prise Vanillepulver

#### **ZUBEREITUNG**

Beeren waschen, Grün entfernen, pürieren, Orange pressen, alle Zutaten zusammen in einem Topf etwas aufkochen und andicken. Abkühlen lassen und dann kaltstellen.

### **Schoko-Dessert**

#### **ZUTATEN**

2 EL Chiasamen, 2 TL roher Kakao, 1 Prise Vanillepulver, 250 ml Kokos-Reisdrink oder Mandeldrink, 1 Prise Stevia

#### **ZUBEREITUNG**

Chiasamen, Vanille, Stevia und Kakao in den Drink verrühren und 2–3 Stunden quellen lassen.

# FRÜHSTÜCK

Als ich meine Ernährung umgestellt habe, gab es zunächst reinen Obstsalat zum Frühstück ohne weitere Zutaten und zu Beginn nicht mehr als maximal 3 Sorten. Auch mit Toppings war ich zunächst sparsam. Vielleicht beginnst du ähnlich, erst mit nur einem Topping wie Erdmandelflocken und probierst dann nach deinem Befinden weitere Zutaten wie Nüsse und Samen aus. Ein sehr gutes Topping ist zum Beispiel ein Pflanzengranulat, welches du im Reformhaus kaufen kannst.

## **Grüner Smoothie**

Ein besonders gesunder Start in den Morgen ist ein grüner Smoothie. Durch das Mixen werden die Zellwände von Obst und Gemüse aufgebrochen und die Inhaltsstoffe können besonders gut von deinem Körper aufgenommen werden.

- In diesem Smoothie bekommst du zusätzlich durch die Hanfsamen, welche du im Reformhaus erhältst, noch weitere wichtige Nährstoffe. Hanfsamen enthalten alle essenziellen Aminosäuren, Antioxidantien und Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen.

## **ZUTATEN**

100 g Blattspinat, 1 Handvoll Feldsalat, 1 Bio-Apfel, ½ Avocado, 1 EL geschrotete Hanfsamen, ½ Salatgurke, Saft einer Zitrone

## **ZUBEREITUNG**

Schale der Avocado und Kern entfernen, Spinat, Feldsalat und Apfel waschen, Apfelstiel entfernen, den ganzen Bio-Apfel mit Avocadofleisch, den anderen Zutaten und mit 500 ml Wasser in einem Mixer verquirlen.

## **Apfelbratlinge**

### **ZUTATEN**

1–2 Äpfel, 2 EL Chiasamen, 6 EL Kokossahne, 1 Prise Zimt, Vanille, Salz, 10 g Kokosöl, 1 Prise Zimt, 1 Prise Vanille.

### **ZUBEREITUNG**

Äpfel waschen, schälen, entkernen und raspeln. 2 El Chiasamen in 100 ml 20 Minuten quellen lassen und zusammen mit Sahne, 1 Prise Vanille, 1 Prise Salz verrühren. 10 g Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Äpfel weich dünsten, mit etwas Zimt und Vanille bestreuen, Äpfel in eine Schüssel geben. Die Chia-Sahnemischung dazugeben und alles verrühren. Nun in Form von kleinen Bratlingen mit weiterem Kokosöl braten.

# KNÄCKEBROT

Brot kannst du dir aus einer Mischung verschiedener Mehle aus Buchweizenmehl, Mandelmehl, Leinsamen oder Kokosmehl selbst machen. Basenüberschüssiges Brot gibt es auch aus Buchweizen, Süßkartoffeln, Samen und Kräutern im Reformhaus oder übers Internet zu kaufen.

Alternativ kannst du auch Brot aus gekeimtem Getreide essen. Nur Getreide in gekeimter Form ist basisch. Dies enthält alle essentiellen Aminosäuren sowie Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe im Gegensatz zu ungekeimten Broten aus Auszugsmehlen. Gekeimtes Brot bekommst du in einigen Bäckereien oder auch im Internet. Natürlich kannst du dieses auch selbst machen.

## **Buchweizenknäcke mit Gemüse**

Als weitere glutenfreie Quelle bietet sich Buchweizen an. Buchweizen gehört zu den Knöterichgewächsen und soll bei Diabetes, Krampfadern und Bluthochdruck helfen. Gekeimter Buchweizen zählt mit seinen Vitalstoffen sogar als Superfood.

Buchweizenknäcke bekommst du im Reformhaus und kannst du mit veganer Paste bestreichen oder Gemüse belegen.

### **ZUTATEN**

1 Scheibe Buchweizenknäcke (Reformhaus), Rohmilchbutter oder Bohnenbutter, Blattsalat, Paprika,

Tomate, herb-würzige Gewürzmischung nach Geschmack

### **ZUBEREITUNG**

Buchweizenknäcke mit Rohmilchbutter oder Bohnenbutter bestreichen. Blattsalat, kleine Stückchen Paprika und Tomaten auf dem Brot verteilen. Nach Geschmack würzen.

## **Buchweizenknäcke Avocado**

### **ZUTATEN**

1–2 Buchweizenknäcke (Reformhaus), ½ Avocado oder vegane Paste (Reformhaus), 1/2 Tomaten, 1/4 Gurke

### **ZUBEREITUNG**

Das Fleisch einer Avocado zerdrücken und als Paste auf die Scheibe Buchweizen streichen.

Oder, das Buchweizenknäcke mit veganer Paste bestreichen. Anschließend mit Tomaten und Gurken belegen und mit etwas Salz würzen.

## **BROTAUFSTRICHE / DIPS**

### **Mandelaufstrich**

#### **ZUTATEN**

2 EL weißes Mandelmus, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Gomasio (Sesamsalz)

## **ZUBEREITUNG**

Zutaten verrühren, bis sich eine feste Masse ergibt. Im Kühlschrank lagern.

## **Hummus**

### **ZUTATEN**

250 g Kichererbsen, 1 EL Sesampaste (Reformhaus),  
1 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl

### **ZUBEREITUNG**

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, Wasser abgießen und in neuem Wasser die Kichererbsen eine Stunde weichkochen. Zusammen mit allen Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Etwas salzen und pfeffern.

## **Mayo-Dip**

### **ZUTATEN**

3 EL weißes Mandelmus, 1 EL roher Senf, 150 ml Wasser, Saft einer ½ Zitrone, 50 ml Olivenöl, ½ TL Salz, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Alle Zutaten ohne Öl in einem Mixer oder einer Küchenmaschine auf unterster Stufe kurz mixen. Nun das Öl nach und nach hinzugeben, bis die Mischung immer fester wird.

## **Spicy Dip**

### **ZUTATEN**

½ Tasse Sonnenblumenkerne, ½ Tasse Cashews, Saft einer ½ Zitrone, 1 EL Wasser, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Mandelmus, ½ Salatgurke, Salz, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Sonnenblumenkerne einige Stunden in Wasser einweichen, abgießen und mit Wasser, Zitronensaft, Mandelmus und Knoblauch im Mixer oder einer Küchenmaschine cremig mixen. Konsistenz nach Belieben mit etwas Wasser anpassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke raspeln und in die Mischung rühren.

## **BUTTER**

### **Bohnenbutter**

#### **ZUTATEN**

1 Tasse Butterbohnen, 3–4 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Kurkuma

#### **ZUBEREITUNG**

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Abspülen und bei niedriger Temperatur für 45 Minuten kochen, bis sie weich sind. Bohnen abgießen, abspülen, abkühlen lassen. Die abgekühlten Bohnen und die anderen Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem Mixer vermischen, bis sich eine glatte und cremige streichfeste Konsistenz bildet.

## Olivenbutter

### ZUTATEN

100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Olivenöl mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Behälter im Kühlfach gefrieren lassen. Auch mit Mandelöl kannst Du diesen Aufstrich herstellen.



Melde dich hier für mehr Basenthemen  
an: [Newsletter](#)

# KÄSE VEGAN

Käse kannst du sehr leicht mit Cashewkernen selbst machen.

## **Käse aus Mandelmus**

### **ZUTATEN**

2 EL weißes Mandelmus, 50 ml Sojamilch, 1 TL Gemüsebrühe, Paprikapulver, Kurkuma, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Mandelmus und Milch cremig rühren. Gemüsebrühe, etwas Paprikapulver hinzugeben und verrühren, bis eine Creme entsteht. Mit Kurkuma und Pfeffer etwas abschmecken.

Mandelmus kannst du im Reformhaus kaufen oder selbst herstellen.

## **Gratisberatung**

Hast du Fragen zur basischen Ernährung? Zu den Ernährungskonzepten?

Ich biete dir eine unverbindliche 30-Minuten-Gratisberatung per Telefon. Reserviere dir hier deinen Termin:



## **[Kostenloses Informationsgespräch](#)**

Oder schreibe mir an: [info@imkekleinert.de](mailto:info@imkekleinert.de)

**SCHON GELESEN?**

## **[Die 4 Schritte in die Basen Balance](#)**

# PUDDINGS

## Kokos-Maronenpudding

### ZUTATEN

200 ml Kokosmilch, 2 EL Kastanienmehl, 1 EL Mandelmus, 1 EL Kokosmus, Zimt, 1 Prise Stevia, 1 Handvoll Heidelbeeren

### ZUBEREITUNG

Milch erwärmen, 2 EL Maronenmehl dazugeben und zu einer Creme verrühren. Mus, Zimt und Stevia einrühren und die Blaubeeren untermischen.

# MÜSLI

Basenreiche Müsli bestehen aus 2–3 glutenfreien Pflanzen wie Hirse, Buchweizen, Quinoa oder Amarant. Diese kannst du dir mittlerweile als gesundes Fertigmüsli kaufen oder einzeln verpackt und dir immer wieder eine neue Mischung kreieren. Achte beim Kauf von basischen Müsli auf versteckte Zusätze!

Als Flüssigkeiten stehen dir neben Wasser viele pflanzliche Drinks zur Verfügung: Mandeldrink, Sojadrink, Haselnussdrink, Kokosdrink oder Reisdink.

Im Folgenden möchte ich dir ein paar Zubereitungen für basische Fertigmüsli vorstellen, was aufgrund der einfachen Zubereitung morgens oft mein Favorit ist.

## **Basisches Müsli (Reformhaus)**

### **ZUTATEN**

2–3 EL basisches Müsli, 120 ml Wasser oder pfl. Drink, 1 Apfel, 1/2 Birne, 1 EL Kokosmus, Vanille und Zimt nach Geschmack

### **ZUBEREITUNG**

2–3 EL basisches Müsli in eine kleine Schüssel geben und mit 120 ml kochendem Wasser übergießen. Kurz verrühren, mit einem Teller abdecken und zwei bis fünf Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Apfel und Birne waschen, klein schneiden, alles zusammen in die Schüssel geben, Die Mischung kann noch mit etwas Kokosmus versüßt werden. Mit Vanille und Zimt abschmecken.

## **Basisches Müsli mit Kokosflocken**

### **ZUTATEN**

2–3 EL basisches Müsli, ½ Banane, 1 Handvoll Heidelbeeren, 1 Prise Vanillepulver, 1 EL Kokosflocken, 120 ml Wasser oder pfl. Drink

### **ZUBEREITUNG**

2–3 EL basisches Müsli mit Kokosflocken und Vanille mischen. Mit 120 ml kochendem Wasser aufgießen, gut verrühren und quellen lassen. Nach Geschmack mit Bananenscheiben und Heidelbeeren ergänzen.

## **OBSTSALATE - ZUTATEN (NACH SAISON)**

Du kannst einen Beerensmoothie immer sehr gut als Toppingsoße zu deinen Obstsalaten kombinieren. Hierfür mixt du Beeren nach Deinem Geschmack (z.B. Erdbeeren, Himbeeren) und gibst diese am Ende über dein Obst.

### **Obstsalat mit Chiasamen**

#### **ZUTATEN**

1 Apfel, 1 Banane, 1 kleine Handvoll Blaubeeren, 1 kleine Handvoll Ananas, 1 EL Chiasamen oder geschrotete Leinsamen. Nach Verträglichkeit: 1 EL Walnüsse oder ½ EL Kokosmus.

#### **ZUBEREITUNG**

Das Obst waschen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Chiasamen oder Leinsamen vorher in 150 ml ca. 10 Minuten Wasser quellen lassen. Wasser abgießen und die Samen unter den Obstsalat rühren.

Am Ende, wenn du magst, noch Walnüsse und Kokosmus über das Müsli streuen. Dadurch wird das Müsli noch etwas sättigender und gehaltvoller.

### **Obstsalat mit Pflanzengranulat**

#### **ZUTATEN**

1 Banane, 1 Apfel, 1 Birne, 1–2 EL Pflanzengranulat (Reformhaus). Nach Verträglichkeit weitere Zutaten zum Beispiel: geraspelte Mandeln, Kokosflocken

## ZUBEREITUNG

Das Obst waschen, in Stücke schneiden und in eine Schale geben. Pflanzengranulat, etwas geraspelte Mandeln und ein paar Kokosflocken über den Obstsalat streuen.

*Durch das Pflanzengranulat ergänzt du deinen Obstsalat mit vielen extra Mineralstoffen und unterstützt morgens zusätzlich deinen Körper, die über Nacht angefallenen Säuren zu neutralisieren.*

## Gedünstete Äpfel

An apple a day keeps the doctor away. Wenig Kalorien, dafür umso mehr Nährstoffe. Der Apfel besteht zu einem großen Teil aus Wasser und eignet sich besonders am Vormittag, um unseren Organismus bei der Reinigung zu unterstützen.

## ZUTATEN

2 Äpfel, 1 TL Cashewmus, 1 Prise Vanillepulver, geraspelte Mandeln

## ZUBEREITUNG

Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Vanille bestreuen. Kokosöl in eine Pfanne geben und die Äpfel darin andünsten, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Am Schluss auf einen Teller geben und Cashewmus sowie etwas geraspelte Mandeln dazugeben.

# SMOOTHIE

Der perfekte Start in den Tag ist neben einem Obstsalat als Alternative ein leckerer Frühstückssmoothie.

## Frühstückssmoothie Variante 1

### ZUTATEN

1 Birne, 1 Gurke, 2 Kiwis, 1–2 Blätter frische Minze, 1 Banane, 1 Handvoll Rucola, 1 Handvoll Feldsalat, 100 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

Banane schälen, die anderen Zutaten waschen und alles in den Mixer geben und mit etwas Wasser mischen.

## Frühstückssmoothie Variante 2

### ZUTATEN

2 Äpfel, 1 Banane, 300 g Erdbeeren, 1 Handvoll Spinatblätter, 100 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

Die Äpfel waschen, Stiel entfernen, den ganzen Apfel samt Gehäuse mit etwas Wasser in den Mixer geben. Nach und nach die gewaschenen Erdbeeren und Spinat zusammen mit der Banane ebenfalls in den Mixer hinzufügen.

# MITTAGS / ABENDS

## Hirsenukeln in Auberginen und Zucchini

Hirse ist glutenfrei und daher ein sehr guter Ersatz für alle glutenhaltigen Getreidesorten.

- Hirse enthält viel Silizium, was sehr wichtig für den Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln ist.
- Diese glutenfreie Pflanze zählt nicht zu den basischen Lebensmitteln, wird aber in einer basenüberschüssigen Ernährung aufgrund ihrer zahlreichen Nährstoffe und dadurch überwiegend gesundheitlichen Wirkung integriert.

### ZUTATEN

100 g Hirsenukeln (Reformhaus), 1 kleine Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Aubergine, 100 ml Gemüsebrühe, 4 Tomaten, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, Ur-Salz

### ZUBEREITUNG

Hirsenukeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Zucchini und Auberginen waschen und mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Zwiebel schälen und kleinschneiden, Knoblauch pressen und in einer Pfanne mit Olivenöl etwas andünsten. Tomaten waschen, halbieren, Zucchini- und Auberginenspaghetti dazugeben, nach und nach etwas Gemü-

sebrühe einrühren und die Zutaten weiter leicht dünsten. Am Schluss alles unter die Hirsenudeln mischen.

## **Gemüse-Quiche**

Anstatt herkömmlicher Mehlsorten kannst Du Kichererbsenmehl nutzen. Kichererbsen liefern gesunde Ballaststoffe und enthalten einen hohen Bestandteil an Eisen, eines der wichtigsten Nährstoffe dieser Hülsenfrucht. Hülsenfrüchte gehören zu den gesunden Säurebildnern.

### **ZUTATEN**

250 g Kichererbsenmehl, 500 ml Wasser, ½ Brokkoli, 1 Lauchstange, 2 EL Kokosöl, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Dill

### **ZUBEREITUNG**

Kichererbsenmehl in eine Schüssel füllen, nach und nach etwas Wasser einrühren und zu einem Teig rühren. Den Teig eine Stunde stehen lassen.

Brokkoli und Lauch waschen, in kleine Stücke schneiden und in etwas Kokosöl andünsten, mit Rosmarin, Dill, Salz und Pfeffer würzen.

Das angebratene Gemüse und einen TL Olivenöl in den Kichererbsenteig geben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und im auf 240 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 180 Grad verringern

und weitere 10 Minuten backen. Danach alles auskühlen lassen.

## **Vegane Pancakes**

### **ZUTATEN**

250 g Buchweizenmehl, 50 g Dinkelmehl, 400 ml Wasser oder pflanzliche Milch, 2 EL Mandelmus, Meersalz, 1–2 EL Kokosöl, 1 Banane

### **ZUBEREITUNG**

Mehl, Wasser, Mandelmus und eine Prise Salz zu einem festen Teig verrühren, Konsistenz je nach Bedarf mit etwas mehr Flüssigkeit anpassen,

15 Minuten quellen lassen. Banane in Scheiben schneiden, in den Teig geben und den Teig dann nochmal durchrühren, die Pfannkuchen in etwas Kokosöl backen. Bei Bedarf mit weiteren Früchten, etwas Xylit/ Stevia, Apfelmus (ohne Zusätze) oder Chiamarmelade on top ergänzen.

Oder

### **ZUTATEN**

100 g Buchweizenmehl, 80 ml Mandelmilch, 20 ml Mineralwasser kohlenstoffarm, 1 TL Weinstein-Backpulver, 1 Prise Salz, 1–2 EL Kokosöl, Blaubeeren, Mandelmus, Dattelsirup

### **ZUBEREITUNG**

Wie auch bei dem obigen Rezept musst du vielleicht etwas probieren, bis du die optimale Konsistenz ge-

funden hast. Das Mehl mit Weinstein-Backpulver und mit der Pflanzenmilch mischen, das Mineralwasser mit einer Prise Salz hinzugeben und zu einem Teig verrühren. Die Masse für eine Stunde quellen lassen. Ist der Teig zu dickflüssig, etwas zusätzliche Milch oder etwas Wasser dazugeben. Etwas abkühlen lassen und nach Belieben Blaubeeren in den Teig geben. Nun den Teig in die Pfanne geben und in Kokosöl zu Pancakes braten. Die Pancakes kannst du mit Mandelmus oder Dattelsirup bestreichen.

## **Antipasti (mit Parmaschinken)**

### **ZUTATEN**

2 gelbe Paprika, 1 grüne Paprika, 1 Zucchini, 100 g Champignons (in Scheiben), ½ Knoblauchzehe, 1–2 EL Kokosöl, 100 g Parmaschinken, Saft einer Zitrone, Essig, Pfeffer, Salz, Rosmarin, Thymian

### **ZUBEREITUNG**

Paprika und Zucchini schneiden. Champignons und Knoblauch klein hacken.

Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch andünsten. Paprika und Zucchini darin anbraten. Die Champignons zugeben und alles mit etwas

Rosmarin und Thymian würzen. Zitronensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Soße verrühren und über den Parmaschinken und das Gemüse geben. Natürlich kannst du den Parmaschinken auch weglassen.

## **Blumenkohlsuppe**

Kalorienarm und daher für eine leichte Speise am Abend prädestiniert, liefert der Blumenkohl zusätzlich Vitamin C und ist leicht verdaulich.

### **ZUTATEN**

500 g Blumenkohl, 250 g Kartoffeln, 1 Karotte, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, Kerbel, Pfeffer, Kräutersalz

### **ZUBEREITUNG**

Blumenkohl, Karotten waschen, klein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel zerkleinern, Knoblauch pressen und beides mit etwas Öl in einem Topf andünsten. Alle anderen Zutaten hinzugeben und in Gemüsebrühe ca. 25 Minuten kochen. Am Schluss pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Kerbel hinzugeben.

## **Quinoa mit Ofentomaten**

### **ZUTATEN**

2 große Kirschtomaten, 1 Knoblauchzehe, Oregano, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 70 g Quinoa, 50 g Linsen, 500 ml Gemüsebrühe

### **ZUBEREITUNG**

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Tomaten putzen, in Hälften schneiden und mit den Schnittflächen nach oben ganz nah nebeneinander in eine Auflaufform ge-

ben. Knoblauch quer in sehr dünne Scheiben schneiden und diese zwischen den Tomaten verteilen. Kleingeschnittene Kräuter über die Tomaten streuen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 40 Minuten garen.

Quinoa und Linsen abspülen bzw. wie auf Packung beschrieben mit Gemüsebrühe zubereiten.

Tomaten darauf verteilen und Sud unter Quinoa und Linsen vermischen.

## **Rote Beete mit Kichererbsen**

Rote Beete ist nicht jedermanns Geschmack, besticht aber durch den wichtigen Bestandteil Betain, ein sekundärer Pflanzenstoff. Dieser aktiviert unsere Leberzellen und ist somit sehr wichtig für den Entgiftungsprozess unseres Körpers.

### **ZUTATEN**

150 g Kichererbsen, 1 Zwiebel, 2 vorgegarte Rote Beete, 1 Bund Petersilie, Olivenöl, 1 TL kaltgeschleuderten Honig, 1 Prise Chilipulver, Salz, Pfeffer, 1 EL Sesamsalz

### **ZUBEREITUNG**

Die Zwiebel schälen, klein schneiden, die Rote Beete (besser mit Einweghandschuhen) klein schneiden. Beides mit kleingeschnittener Petersilie und Kichererbsen verrühren. Etwas Olivenöl, Honig, Sesamsalz, Pfeffer, Chilipulver hinzugeben, nochmal umrühren.

## Quinoa-Pfanne

Quinoa ist glutenfrei und eine sehr gute pflanzliche Eiweißalternative.

- Als überdurchschnittliche Quelle für Magnesium soll sich diese glutenfreie Pflanze auch sehr gut bei der Vorbeugung von Migräne anbieten.
- Quinoa soll hilfreich sein, die Blutgefäße zu entspannen, was somit einer Gefäßverengung vorbeugen kann, die für Migräne charakteristisch ist.
- Ebenso wie Hirse zählt auch Quinoa nicht zu den rein basischen Lebensmitteln, gehört aber aufgrund der überwiegend gesundheitlichen Wirkung mit seinen vielen gesunden Nährstoffen in eine basenreiche Ernährung.

### ZUTATEN

50 Gramm Quinoa, Lauchzwiebeln, 100 g Austernpilze, 1 Zucchini, ½ Aubergine, 1 EL Kokosöl, Saft einer ½ Zitrone, Koriander, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Quinoa, wie auf der Packung beschrieben, kochen. Lauchzwiebeln, Zucchini, Aubergine und Austernpilze waschen und klein schneiden. Lauchzwiebeln, Aubergine, Austernpilze und Zucchini mit etwas Kokosöl in einer Pfanne unter Umrühren für 5–10 Minuten anbraten. Gemüse mit Gewürzen abschmecken, Quinoa

hinzugeben und am Ende alles mit Zitronensaft beträufeln.

## **Grillsaison - Dein Gemüsespieß**

Hier ein Beispiel für eine gesunde Grillalternative. Mehr dazu findest du noch am Ende dieses Booklets.

### **ZUTATEN**

1 Zucchini, 1 Aubergine, 10 Champignons, 10 Cherrytomaten, 1 Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 5 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 TL roher Senf, 1 Knoblauchzehe, ½ Zitrone, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Majoran

### **ZUBREITUNG**

Gemüse waschen und in gleich große Stücke schneiden, außer Cherrytomaten und Champignons. Diese bleiben ganz. Alles abwechselnd auf Spieße stecken.

### **MARINADE**

Knoblauchzehe pressen und ½ Zitrone auspressen. Öl, Essig und Senf zugeben, mit den Gewürzen und Kräutern verrühren und über die Spieße geben. Für 1 Stunde ziehen lassen.

## **Kartoffeln ayurvedisch**

### **ZUTATEN**

200 g Kartoffeln, 1–2 EL Ghee (Reformhaus, DM), Gemüse nach Wahl, 1 EL Kokosöl, Petersilie oder Kerbel, etwas Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, schälen und weich kochen. Gemüse nach Wahl waschen, schneiden und dünsten.

Nachdem die Kartoffeln gar sind, in einer Pfanne 1–2 EL Ghee leicht erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken, etwas Petersilie oder Kerbel über die Kartoffeln geben und nochmals schwenken.

Das gedünstete Gemüse mit 1 EL Kokosöl, Salz und Pfeffer verfeinern.

## Kartoffeln mit Quinoa

### ZUTATEN

200 g Kartoffeln, 100 g Quinoa, 1 Karotte, ¼ Avocado, 3–4 Cherrytomaten

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Quinoa (nach Packungsangaben) kochen. Quinoa mit Gewürzen nach Wahl abschmecken. Karotten waschen, klein schneiden, Tomaten halbieren, Avocadofleisch hinzugeben und alles verrühren. Als Beilage zu den Kartoffeln und Quinoa geben.

## Kartoffelcremesuppe

### ZUTATEN

4 große Kartoffeln, 1 Zwiebel, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Kokosöl, 50 ml Schlagsahne, Kräutersalz, Muskat, Majoran

## **ZUBEREITUNG**

Kartoffeln waschen, schälen, kochen, abgießen und mit der Hälfte der Gemüsebrühe pürieren, Sahne hinzugeben. Weiter pürieren und so lange Gemüsebrühe hinzugeben, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat. Zwiebel klein schneiden, Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin dünsten. Die pürierte Masse zufügen und mit Kräutersalz, Majoran und Muskat abschmecken, etwas köcheln lassen.

## **Kartoffel-Zucchini-Auflauf**

### **ZUTATEN**

250 g Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Kokosöl, 1 Zucchini, ½ Aubergine, Koriander, ½ Bund Schnittlauch

### **ZUBEREITUNG**

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und 5 Minuten kochen. Tomaten, Zucchini, Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Auflaufform mit etwas Öl einreiben und Kartoffelscheiben sowie Tomaten, Zucchini- und Auberginenscheiben darin in Schichten belegen und jede Schicht mit etwas Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen. Die oberste Schicht mit etwas Öl bedecken. Abgedeckt bei ca. 180 Grad für eine halbe Stunde im Backofen garen.

## **Kohlrabi-Kartoffel-Pfanne**

### **ZUTATEN**

2 Kohlrabi, 2 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 EL Kokosöl, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Kohlrabi und Kartoffeln waschen, schälen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln kochen, Kohlrabi und Zwiebeln bissfest in einer Pfanne anbraten. Am Ende Kokosöl, Kräuter und Gewürze über das Gemüse geben, abschließend Kartoffeln mit in die Pfanne geben und kurz anbraten.

## **Kürbiscreme-Suppe**

### **ZUTATEN**

250 g Hokkaidokürbis, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 5 g Ingwer, 2 EL Kokosöl, 350 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, Olivenöl, 2 EL Hirse-Quinoa-Mischung/Reformhaus, Pfeffer, Kurkuma, Gomasio (Sesamsalz)

### **ZUBEREITUNG**

Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Die Kartoffel, Ingwer, Zwiebel schälen und klein schneiden. Zusammen mit Kokosöl in einem Topf andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, 5 Minuten garen, Kokosmilch hinzugeben und garen, bis das Gemüse bissfest ist. Anschließend pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Hirse-Quinoa-Mischung wie auf der Packung beschrieben zubereiten, zu kleinen Kugeln formen, in einer Pfanne kurz anbraten und über die Suppe geben.

## **Mandelcremesuppe**

### **ZUTATEN**

250 g Kartoffeln, 50 g gemahlene Mandeln, ½ Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe, 350 ml Gemüsebrühe, 1 EL Mandelmus, 4 EL Kokosmilch cremig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Geschälte Kartoffeln würfeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in Pflanzenöl andünsten, die Kartoffeln dazugeben, kurz mit anbraten und mit Brühe ablöschen und alles köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann die Mandeln, Mandelmus, Kokosmilch und Gewürze dazugeben und alles pürieren.

## **Pellkartoffeln mit Avocadocreme**

### **ZUTATEN**

4 Pellkartoffeln, 1 Avocado, Saft einer ½ Zitrone, Salz, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Pellkartoffeln kochen. Währenddessen die Avocado schälen und entkernen, das Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken und die Gewürze und den Zitronensaft

untermischen. Die Kartoffeln pellen und mit der Creme bestreichen.

## **Pilzpfanne mit Hirse**

### **ZUTATEN**

1 große Zwiebel, 1 rote Paprika, 150 g Champignons, 100 g Austernpilze, 30 g Ghee, 100 g Hirse, Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, Pilzgewürz

### **ZUBEREITUNG**

Paprika, Zwiebel waschen und klein schneiden, zusammen mit den Pilzen in einer Pfanne mit Ghee und Gewürzen geben und 5–10 Minuten wenden.

Hirse gemäß Packungsangaben in Gemüsebrühe kochen. Alles vermischen.

## **Süßkartoffelsuppe**

### **ZUTATEN**

200 g Süßkartoffeln, 100 g Kartoffeln mehlig, 1 Zwiebel, 1 Tasse frisch gepresster Orangensaft, 1 TL Kümmel, 1 Prise Kurkuma, ½ Liter Gemüsebrühe, Kokosöl, Salz, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Süßkartoffeln und Kartoffeln waschen, schälen und zerkleinern. Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit den Gewürzen in einer Pfanne mit Kokosöl andünsten. Orangensaft hinzugeben und etwas kochen lassen. Die Süßkartoffeln, Kartoffeln und Ge-

müsebrühe in einen Topf geben, kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Anschließend alle anderen Zutaten hinzugeben, pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **SALATE**

### **Feldsalat Variation 1**

#### **ZUTATEN**

2 Handvoll Feldsalat, ½ Apfel, ½ Birne, 1 frische Feige, 1 EL Hanfsamen, 1 TL Walnüsse, 2 EL Olivenöl, Saft einer ½ Zitrone, 1 EL „Pasta“-Kräutergewürzmischung

#### **ZUBEREITUNG**

Feldsalat waschen, Apfel und Birne waschen, Gehäuse entfernen, klein schneiden, ebenfalls die Feige waschen, klein schneiden. Das Obst zum Feldsalat geben. Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und der Gewürzmischung abschmecken. Dressing, Walnusskerne und Hanfsamen über den Salat geben.

### **Feldsalat Variation 2**

#### **ZUTATEN**

3 Handvoll Feldsalat, ½ Granatapfel (Kerne)

#### **DRESSING**

1 Kartoffel, 2 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, 1 TL Gomasio (Sesamsalz)

## **ZUBEREITUNG**

Den Salat waschen, Kerne aus dem Granatapfel lösen und zum Salat geben.

Für das Dressing die Kartoffel kochen und anschließend zerdrücken, mit Öl und den Gewürzen mischen, mit warmer Brühe cremig rühren.

## **Krautsalat**

### **ZUTATEN**

3 Karotten, 2 Handvoll Weißkraut, 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Karotten und Weißkraut raspeln und mit einer Soße aus Olivenöl, Zitronensaft, mit etwas Salz und Pfeffer vermischen.

## **Tomatensalat**

### **ZUTATEN**

500 g Cherrytomaten, 2 EL Hanfsamen, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Basilikum

### **ZUBEREITUNG**

Cherrytomaten halbieren, Zwiebel klein schneiden, alle Zutaten vermischen.

# SALATDRESSINGS

In deinem Mixer kannst du dir viele gesunde Salatdressings herstellen.

## DRESSING 1

150 ml Wasser, 1 TL roher Senf, 1 TL Honig kaltgeschleudert, frische Kräuter nach Wahl, 1/2 Knoblauchzehe, 2 Datteln entsteint. Zutaten im Mixer zu einer Soße mischen.

## DRESSING 2

8 Datteln entsteint, 1 Stange Sellerie, 1 Stange Dill, 2 Paprika, 2 Orangen, 50 ml Apfelessig, 3 EL roher Senf, 150 ml Wasser. Zutaten im Mixer zu einer Soße mischen

## Schon gelesen?

Wenn du dich für **Basenbooster** interessierst, dann ist dies für dich:

[\*\*Die Kraft der Aloe Vera\*\*](#)

# SÜSSIGKEITEN & KNABBEREIEN

Aus gesunden Zutaten können viele leckere basenreiche Snacks entstehen. Diese enthalten viele Mineralien und sind verhältnismäßig arm an Säurebildnern. Im Unterschied zu industriellen Produkten enthalten sie keine künstlichen Zusatzstoffe, die deinen Körper unnötig belasten und Rückstände hinterlassen bzw. zu Säuren verstoffwechselt werden. Dein Immunsystem wird somit nicht geschwächt, sondern durch gesunde Zutaten unterstützt.

## CHIPS

### **Kichererbsenchips**

#### **ZUTATEN**

300 g Kichererbsen, 1–2 EL Kokosöl, Salz, Pfeffer

#### **ZUBEREITUNG**

Kichererbsen in etwas Kokosöl, Salz und Pfeffer wenden. Auf ein Backblech geben und bei 120 Grad knusprig rösten.

### **Mandelchips**

#### **ZUTATEN**

100 g Mandeln, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 1–2 EL Kokosöl

## ZUBEREITUNG

Mandeln in einer Schüssel mit den Zutaten wenden, im Backofen bei 180 Grad bei gelegentlichem Wenden knusprig werden lassen.

## Kurkuma Drink

Sei bitte vorsichtig mit der gelben Farbe des Kurkumapulvers!

## ZUTATEN

¼ Tasse Kurkumapulver, 1 TL Kokosöl, ½ Tasse Wasser, 1 Prise Muskat, 1 Prise geriebener Ingwer, 1 Prise Vanille, 1 Prise Zimt

Kokos-Reisdrink oder ein anderer pfl. Drink nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Wasser und Kurkuma in einen Topf geben, leicht kochen lassen und umrühren, bis sich eine dicke Paste ergibt. Eventuell noch etwas Muskat, geriebenen Ingwer und Pfeffer dazu. Abkühlen lassen und in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren, hält 2–3 Wochen. Für das Getränk ½ TL der Paste mit z.B. einer Tasse Kokos-Reisdrink (oder anderer Drink), 1 Prise Vanille und etwas Zimt sowie 1 TL Kokosöl erwärmen. Je nachdem, welchen Drink du nimmst, kannst du mit etwas Honig süßen.

Im Sommer kannst du die Milch abkühlen lassen und mit etwas Eiswürfeln als Sommerdrink genießen.

## MILCHÄHNLICHE GETRÄNKE

Milch ist ein kontrovers diskutiertes Thema. Häufig steht hier das Argument des hohen Kalziumgehalts ganz oben für die Verwendung tierischer Milch. Die wenigsten wissen allerdings, dass trotz der hohen Menge an Kalzium dieses nur zu 30 % von unserem Körper aufgenommen werden kann. Für die Aufnahme von Kalzium ist Magnesium notwendig, welches im Vergleich zu Kalzium in einem ungünstigen Verhältnis vorliegt und somit die Kalziumaufnahme dadurch sehr gering ist. Bei Spinat, Grünkohl und Nüssen hingegen liegt diese Aufnahme bei 40–65 %. Hinzu kommt, dass durch den hohen Eiweißgehalt der Milch unser Körper Mineralien benötigt, um die bei der Verstoffwechslung anfallenden Säuren zu neutralisieren. Wie du jetzt weißt, ist Eiweiß ein starker Säurebildner, da die im Eiweiß enthaltenen Purine zu Harnsäure verstoffwechselt werden. Somit kann es sogar eher zu einem Verlust an Kalzium bei dem Verzehr von Milch kommen, wenn Kalzium aus den Knochen für die Neutralisation von Säuren herangezogen wird. Auch werden durch den Pasteurisierungsprozess wertvolle Enzyme und hitzeempfindliche Vitamine zerstört.

Ebenso können tierische Produkte mit Rückständen aus Hormonen, Antibiotika und anderen Medikamenten belastet sein. Erwähnen möchte ich zusätzlich, dass Milch zu einer sehr großen Schleimbildung in deinem Körper führen kann. Das Thema der Massentierhaltung muss ich sicherlich nicht mehr ansprechen und ist ein zusätzlicher Punkt, über den jeder Einzelne sich wahrscheinlich seine Gedanken macht. Welchen Grund gibt es also noch, an-

statt pflanzlicher die tierische Milch zu verwenden? Es gibt viele tolle leckere pflanzliche Alternativen.

### **Welche pflanzlichen Milchalternativen gibt es?**

Cashewdrink, Dinkeldrink oder u.a. Haferdrink.

## **SMOOTHIES**

Als Grundlage für Smoothies mixt du eine bis zwei Bananen mit zwei bis drei weiteren Früchten. Gib etwas Wasser oder ab und zu pflanzliche Milch oder kalten grünen oder Chai-Tee dazu und mische alles zusammen.

### **Solltest Du Dein Obst für deinen Smoothie schälen?**

Ich rate dir, Obst mit Wasser, Haushaltsessig, Natron und Zitrone zu reinigen oder Bio-Produkte zu verwenden. Aber auch die Bio-Sorten bitte gründlich waschen. Ansonsten empfehle ich dir, konventionelles Obst und Gemüse immer zu schälen.

### **Steine und Kerne**

Steinobst bitte immer entkernen. Bei weicheren Kernen und Samen (z.B. Wassermelone) kannst du diese mit in deinen Smoothie geben, was allerdings nicht jedermanns Geschmack ist. Besonders bei Papaya kann dies zu einer geschmacklichen Veränderung füh-

ren, da diese Kerne zum Beispiel einen pfefferähnlichen Geschmack haben. Diese Kerne enthalten dafür allerdings sehr viele Nährstoffe.

## **Vitalstoffe**

Um deine Smoothies so vitalstoffreich wie möglich zu gestalten, kannst du in Bio- und Naturkostläden spezielle Zutaten und Superfoods finden, um Deinen Smoothie zu ergänzen.

## **Wie machst du deinen Smoothie cremiger?**

Einige Zutaten geben deinem Smoothie eine besonders cremige Konsistenz.

### **Hierzu gehören**

- Avocado
- Banane
- Mandeln

## **Geschmack**

Ist dein Smoothie zu süß, kannst du den Geschmack durch etwas Zitrone oder Limettensaft abmildern.

## **Smoothie**

200 g Blaubeeren, 5 Datteln entsteint, 2 EL Chiasamen (vorher in 1 Tasse Wasser eingeweicht), 1 TL Vanille, 200 ml Mandelmilch

## **Basenreiche Partyrezepte**

Im Sommer grillen ohne Fleisch oder eine Party machen ohne gesunde Alternativen ist nicht möglich? Hier hast du einige Anregungen für deine Grillparty oder einen gemütlichen Abend mit Freunden bei dem es auch mit gesunden Pommes und gesunden Dips sehr lustig werden kann. Mit oder ohne alkoholischen Cocktails.

### **Vorweg für alle Rezepte**

Salz: Ur-Steinsalz

Gemüsebrühe: selbstgemacht oder ohne Zusatzstoffe

Pesto: selbstgemacht, ohne Zusatzstoffe

Gewürze: nach Geschmack anpassen

## **Rezepte für den Grill (oder Ofen)**

### **Champignon – Spieße**

#### **ZUTATEN**

500 g mittelgroße Champignons, 1 Zucchini, 1 rote Paprikaschote

100 ml Olivenöl, 2 EL Reissirup, 1 TL Oregano, 1 TL Thymian, 3 Knoblauchzehen

#### **ZUBEREITUNG**

#### **Marinade:**

Knoblauch abziehen, pressen, mit Olivenöl, Reissirup und den Gewürzen vermischen.

### **Spieße:**

Champignons säubern, Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, Paprika waschen, Kerne entfernen, in kleine Stücke teilen und alles zusammen mit der Marinade in eine Schüssel geben. In einer Frischhaltedose oder einem Gefrierbeutel verschlossen mehrere Stunden ziehen lassen. Ab und zu wenden, damit alles gut durchzieht.

Am Schluss alles auf die Spieße stecken und etwa zehn Minuten von allen Seiten grillen.

## **Grilled Potatoe Wings**

### **ZUTATEN**

2 Kartoffeln festkochend, 2 Zwiebeln, 2 EL Kokosöl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Kartoffel und Zwiebel schälen und die Kartoffel in 1 cm dicke Wings und die Zwiebel in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und alles in Kokosöl, Salz und Pfeffer wenden.

Abwechselnd auf einen Holzspieß stecken in Alufolie einwickeln und auf dem Grillrost ca. 15 Minuten garen.

## **Grilled Avocado**

### **ZUTATEN**

2 Avocados, 2 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 1 Prise Salz, 1  
Prise Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Avocado aufschneiden, Kern entfernen, innen mit Olivenöl einpinseln. Zitronensaft über das Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Innenfläche auf den Grill ca. 5 Minuten garen.

Am Schluss etwas Fetakäse oder kleine Tomaten- und Paprikastückchen über das Fleisch geben.

## **Gegrillte Süßkartoffeln**

### **ZUTATEN**

3 Süßkartoffeln, 250 g Kichererbsen (vorher über Nacht eingeweicht), 1 Handvoll Cherrytomaten, 1 Handvoll Petersilie, 1 EL Paprikapulver, 1 EL Olivenöl, 1 EL Koriander, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

1. Die Süßkartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Süßkartoffeln mit Olivenöl bepinseln, etwas salzen und auf den Grill legen.

2. Eine Schale mit Alufolie auslegen, Kichererbsen zusammen mit Olivenöl und Salz und Pfeffer hinzugeben. Etwas vermischen.

3. Tomaten und Petersilie klein schneiden, mit etwas Olivenöl und Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer abschmecken und vermischen.

Nachdem die Süßkartoffeln gar sind, mit etwas Kichererbsen und der Mischung aus Tomaten und Petersilie belegen.

### **TIPPS ZUM GRILLEN**

- Um Gemüse einzulegen eignen sich Mischungen aus Reissirup, Dattelsirup, Tomatenmark, Chilis, Kräuteröle mit verschiedenen Gewürzen wie Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Koriander.
- Gemüse vor dem Einlegen etwas abtupfen und auf dem Grill nochmal nachpinseln.
- Obst und Gemüse am besten in einer Grillschale garen oder auch auf einem Holzspieß. Besser noch Metallspieße. Werden die Holzspieße eine Stunde in Wasser eingelegt, verkohlen sie nicht so leicht.
- Gemüse in gleich dicke Scheiben schneiden damit es gleichmäßig gegrillt wird.
- Kartoffeln können auch direkt in die Glut gegeben werden um dort zu garen.
- Gemüse und alle anderen vegetarischen Zutaten besser am Rand grillen.
- Pinsel, Schale, Zange helfen für einen gelungenen Grillabend.

# DESSERTS

## Basenreiche Sommer-Torte

### ZUTATEN

#### **Boden**

70g Mandeln, 1 EL Sonnenblumenkerne, 2 Feigen, 2 Datteln, 1 EL Kokosöl  
1 EL Chiasamen (mit 3 EL Wasser gequollen)

#### **Füllung**

100g Cashews (mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht), 1 TL Vanille  
4 EL Kokosmehl, 2 EL Kokosöl, ½ Avocado, ½ Banane, 2-3 EL Kokosmilch

#### **Topping**

½, Banane, 100g Himbeeren, 3 Datteln

### ZUBEREITUNG

Chiasamen 15 Minuten zu Chiagel in Wasser aufquellen. Kokosöl erwärmen, Datteln entsteinen, Feigen zerkleinern. Mandeln und Sonnenblumenkerne zerkleinern. Feigen, Datteln und Kokosöl zugeben und alles nochmal zerkleinern. Chiagel zugeben und weiter mixen bis es zu einer einheitlichen Masse geworden ist. Bodenmasse gleichmäßig in einer Springform verteilen und festdrücken.

Das Einweichwasser der Cashews abgießen, dann die Kerne zerkleinern. Nach und nach die anderen Zuta-

ten dazugeben und zu einer einheitlichen Masse verarbeiten. Die Füllung als zweite Schicht-gleichmäßig auf dem Boden verteilen.

Dattel entsteinen, zerkleinern, mit Banane und Himbeeren pürieren.

Fruchtsoße als dritte Schicht gleichmäßig in der Form verteilen.

Torte mindestens 4 Stunden im Eisfach gefrieren lassen. Vor dem Servieren die Torte rechtzeitig herausnehmen und etwas antauen lassen, sonst lässt sie sich nicht schneiden. Dann mit frischen Beeren garnieren.

## **DESSERTS AUF DEM GRILL**

### **Grilled Bananas**

#### **ZUTATEN**

Sehr reife Bananen (mit braunen Pünktchen)

#### **ZUBEREITUNG**

Die reifen Banane ungeschält auf den Grillrost legen und abwarten, bis die eine Seite ganz schwarz gegrillt ist. Wenn die Bananen anfangen zu summen, können sie umgedreht werden. Je nach Hitze, dauert es zwischen 15 und 25 Minuten, bis die Banane fertig ist. Am Ende mit der Gabelzinke oder einem Messer die Schale der Länge nach aufschlitzen.

Nach Geschmack kann nun noch Honig oder etwas rohen Kakao über die Bananen geben.

## **DRINKS**

### **Non-alcoholic**

#### **Golden Dream**

Die Sommervariante der goldenen Milch ist ein wirklich sehr leckeres und dazu noch sehr gesundes Getränk aus pflanzlicher Milch und Kurkuma. Unbedingt ausprobieren! Aber sei vorsichtig mit der gelben Farbe des Kurkumapulvers!

#### **ZUTATEN**

Pflanzliche Milch, ¼ Tasse Kurkumapulver, 1 TL Kokosöl, ½ Tasse Wasser, Muskat, Ingwer, Vanille, Zimt

#### **ZUBEREITUNG**

Wasser und Kurkuma in einen Topf geben, leicht kochen lassen und umrühren, bis sich eine dicke Paste ergibt. Eventuell noch etwas Muskat, geriebenen Ingwer und Pfeffer dazu. Abkühlen lassen und in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren, hält 2–3 Wochen. Für das Getränk ½ TL der Paste mit einer Tasse Kokosreismilch (oder andere Milch), 1 Prise Vanille, Zimt und 1 TL Kokosöl erwärmen. Je nachdem, welche Milch Du nimmst, kannst Du mit etwas Honig süßen.

*Für den Sommer gilt: Die Milch abkühlen lassen und mit etwas Eiswürfeln als Sommerdrink genießen.*

## **Sommeranfang**

### **ZUTATEN**

250 g Melone (ohne Kerne), 1 Handvoll Minzblätter, 75 ml frisch gepresster Orangensaft, Eiswürfel

### **ZUBEREITUNG**

Melone, Minze und Orangensaft in einem Mixer mit 1 Handvoll Eiswürfel pürieren. Smoothie auf etwas Crushed Ice servieren.

## **Pure Nature**

### **ZUTATEN**

1 Handvoll: Gänseblümchen, Salbeiblätter, Klatschmohn; ½ Zitrone, 1 Handvoll: Wildrosen, Salbei; ½ L Apfelsaft naturtrüb, 250 ml Mineralwasser, Eiswürfel

### **ZUBEREITUNG**

Etwas Gänseblümchen, Salbeiblätter, Klatschmohn in einer Eiswürfelform verteilen, mit Mineralwasser auffüllen und einfrieren.

Alle weiteren Blütenblätter zusammen mit Zitronensaft, Apfelsaft in eine Karaffe geben, mit Mineralwasser auffüllen und die Blüteneiswürfel dazugeben.

## **Alcoholic**

Alkohol ist natürlich ein Säurebildner und sollte besser gemieden werden. Möchtest du im Sommer allerdings einmal eine Ausnahme machen, solltest du auf die Zutaten achten und es bei einer Ausnahme belassen. Auch kannst du zum Ausgleich vorm Ausgehen oder danach Gerstengraskapseln nehmen, damit dein Körper genügend Möglichkeiten hat, die anfallenden Säuren zu kompensieren. Ein Basenbad ist ebenfalls eine wunderbare Maßnahme, Säuren auszuleiten.

## **Summer Peach Drink**

### **ZUTATEN**

4 Pfirsiche, 1 Bio-Zitrone, 60 g Xylit, 60 ml Pfirsichlikör, ½ Handvoll Basilikum, 4 Zweige Rosmarin, 500 ml Rosé-Sekt, 500 ml Rosé-Wein

### **ZUBEREITUNG**

Pfirsiche entsteinen, in sehr dünne Spalten schneiden. Zitronenschale sehr dünn abschälen, 3 EL Zitronensaft auspressen. Zitronensaft und -schale, Pfirsiche, Xylit und Likör mischen. Abgedeckt ca. 3 Stunden kaltstellen.

Basilikumblätter, Rosmarinzweige und Wein zu den Pfirsichen geben. Abgedeckt weitere 3 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren mit Sekt auffüllen.

## **Melon Dream**

### **ZUTATEN**

500 g Wassermelone, 1 Zitrone, Eiswürfel, Tonic Water

### **ZUBEREITUNG**

Melonenfruchtfleisch würfeln, möglichst Kerne entfernen und mit Zitronensaft und 200 g Eiswürfeln in einen Mixer geben und alles zerkleinern.

### **Zum Servieren:**

1/3 Eiswürfel in die Gläser geben, mit 2/3 Wassermelonensaft auffüllen, ca. 250 ml Tonic Water aufgießen.

**Weitere Variante: etwas Gin hinzufügen.**

## **Fresh-up**

### **ZUTATEN**

1 frische Ananas, 2 Minzblätter, Crushed Ice, 1 cl Limettensaft, 4 cl Ananassaft, 4 cl weißer Rum, Bitterlemon, 1 TL Kokosblütenzucker

### **ZUBEREITUNG**

Ananas in kleine Würfel schneiden und mit Kokosblütenzucker und Minze in ein großes Glas geben. Mit Eiswürfeln oder Crushed Ice auffüllen. Die Säfte und Rum zugeben, alles umrühren. Am Schluss noch etwas Bitterlemon nach Geschmack dazugeben.

## **Coconut Summer Drink**

### **ZUTATEN**

8 cl frische Kokosmilch, 4 cl Cointreau, 1 cl Limetensaft, Eiswürfel

### **ZUBEREITUNG**

Kokosmilch mit Cointreau und Saft in einem Shaker mit Eiswürfeln kurz schütteln. Durch ein feines Sieb in ein mit Crushed Ice gefülltes Glas oder eine Kokosnusshälfte abgießen.

## **MelAp**

### **ZUTATEN**

500 g Melonenfruchtfleisch, 10 g Xylit, 100 ml Aperol, 0,5 Biolimette, Melisseblättchen

### **ZUBEREITUNG**

Melonenfruchtfleisch mit Xylit, Aperol, Saft und Schale der Biolimette pürieren. Im flachen Gefäß ca. 3 Std. einfrieren und alle 30 Min. umrühren. Mit feinschnittenen Melisseblättchen in gekühlten Gläsern servieren.



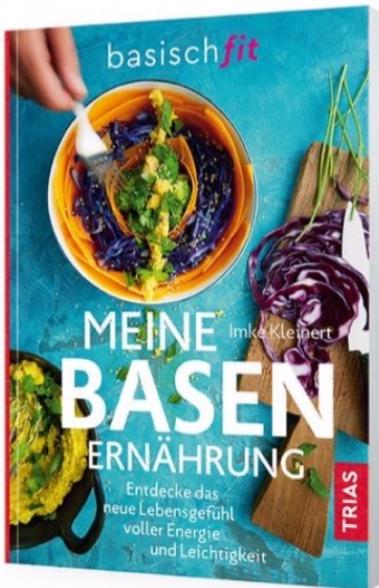
SOMIT HAST DU NUN EINIGE REZEPTIDEEN FÜR EINEN BASENREICHEN ALLTAG.

Rezepte für **Brownies, Cupcakes, selbstgemachtes Granola** und vieles mehr findest du in meinem Buch „Meine Basenernährung“ \*, das dir eine **einfache Lebensmitteleinteilung** an die Hand gibt mit einem Überblick zu den größten Säurebildnern sowie **Einkaufstipps**.

Mein Buch „Basisch to go“ \* begleitet dich mit meinen besten Gesundheitstipps fürs Büro, und **gesunden Snacks und Wachmachern**.

## „Meine Basenernährung“ \*

Erhältlich im TRIAS Verlag.



„Basisch to go“ \*

Erhältlich im TRIAS Verlag.



\*Über diesen Link gelangst du in meinen Amazon Shop. Es handelt sich dabei um einen Kooperationslink. Beim Verkauf erhalte ich eine Provision, dies hat keinen Einfluss auf den Preis

Meine Lösung für deinen Start in eine basenüberschüssige Ernährung und eine innere Körperreinigung:

**Starte mit dem 4-Tages-Programm zur inneren Körperreinigung**



Körperreinigung von innen

Nährstoff-Booster für deine Zellen

Gesund Abnehmen

Unterstützt die Basen-Balance

Hilft dir, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern

Für ein gesundes Energieniveau

Unterstützt den Stoffwechsel

Starte hier: [Ernährungskonzept](#) \*\*

Weiter mit dem 9-Tages-Programm „Clean 9“ zum Wunschgewicht und in einen gesünderen Alltag.

## **Unterstütze deine Säure-Basen Balance**

Erprobtes Ernährungskonzept

Auf der Basis der Basen spendenden *Aloe Vera*

*Inklusive basenüberschüssigen Mahlzeiten für die Basen-Balance*



Zur Bestellung des Ernährungskonzepts: **9 Tage Körperreinigung**.\*\*

\*\* Werbung: Ich empfehle die Produkte von Forever Living Products als unabhängige Distributorin

## **Gratisberatung**

Hast du Fragen zur basischen Ernährung? Zu den Ernährungskonzepten?

Ich biete dir eine unverbindliche 30-Minuten-Gratisberatung per Telefon. Reserviere dir hier deinen Termin:



## **[Kostenloses Informationsgespräch](#)**

Oder schreibe mir an: [info@imkekleinert.de](mailto:info@imkekleinert.de)

Viel Freude mit einem  
basischen Lifestyle!

Liebe Grüße, Imke

Wusstest du, dass ...

chronische Müdigkeit und Erschöpfung nicht nur durch Stress, sondern auch eine ungesunde Ernährung mit zu vielen Säurebildnern und z.B. auch zu viel Koffein entstehen kann? Eine dadurch bedingte Nebennierenschwäche kann zum sogenannten „Fatigue Syndrom“ führen.

Mehr dazu:

[\*„Chronische Müdigkeit und Erschöpfung“\*](#)

Copyright © Imke Kleinert

Bidquellen: Fotos: © Jessylee  
Photographie; Covergestaltung: Fiverr – vibrant\_grafiz;  
Layout: Fiverr – ose\_solutions

Impressum: Imke Kleinert, c/o Rechtsanwalt Matutis,  
Berliner Straße 57, 14467 Potsdam, Email: info@basisch-  
fit.de; www.basischfit.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



# Die 5 größten Säurebildner in der Ernährung

## 1. Weizen / Konventionelles Getreide

Weizenprodukte und konventionelles Getreide gehören zu den Säurebildnern, die bestenfalls vollständig ersetzt werden sollten.

### **Optimierte Brotsorten**

Grundsätzlich ist Brot nicht ungesund. Brot kann sich jedoch ungesund auf unseren Körper auswirken, wenn

- Brot als Hauptnahrungsmittel
- Brot in veränderter Form (gezüchtet, optimiert)
- Brot in Form von Weißmehl konsumiert wird.

Wir können wahrscheinlich davon ausgehen, dass fast alle Brotsorten im Handel optimiert

sind. Damit enthalten diese Sorten oftmals nicht nur einen überhöhten Glutengehalt, sondern auch eine veränderte Glutenstruktur. Gluten ist ein Klebereiweiß und hilfreich, um das Brot besser für die Herstellung von kommerziellen Backwaren zu nutzen. Je mehr Gluten, desto besser für den Ertrag. Aber auch für unseren Körper? Gluten wird auch das Opium des Weizens genannt, weil der Abbau der im Gluten enthaltenen Gliadene Stoffe freisetzt, die appetitanregend wirken sollen.

Leider stammt auch Vollkornbrot oft aus gezüchteten Brotsorten und trägt damit häufig nicht zu unserer Gesundheit bei.

## Alternativen

Als Alternative bietet sich an, auf glutenfreie Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Amaranth umzusteigen. Hierbei handelt es sich allerdings nicht um eine rein basische Variante. Die glutenfreien Optionen führen jedoch lediglich zu einer geringen Säurebildung im Körper und liefern uns zudem wichtige Mineralstoffe. Somit sind glutenfreie Brote durchaus Bestandteil einer basenüberschüssigen Ernährung (**basisch vs. basenüberschüssige** Ernährung: hier in meinem [You Tube Video](#) mehr dazu). Ich persönlich habe mich jedoch weitestgehend daran gewöhnt, mich überwiegend von Gemüse, Obst, Kartoffeln, Sprossen und Keimlingen zu ernähren und vermisse Backwaren kaum noch. Wenn, dann mache ich mir Leinsamencracker selbst, backe Pfannkuchen oder ab und zu mal Muffins und Brot sowie Brötchen aus unterschiedlichen glutenfreien Variationen. Morgens gibt es bei mir jedoch sehr häufig etwas Obst mit Cashewcreme

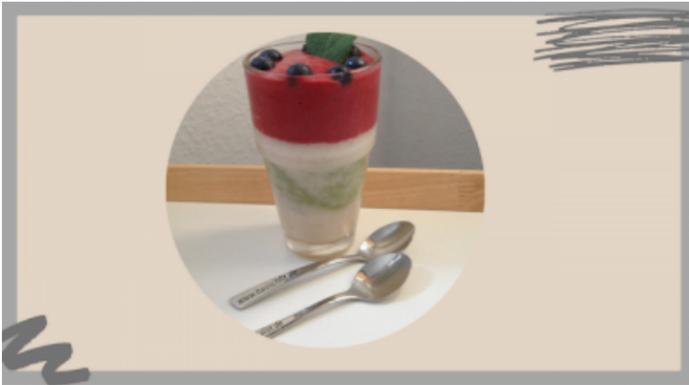
oder Smoothies und Suppen. Es ist sicherlich eine Umstellung, aber mir schmeckt diese Umstellung und vor allen Dingen tut sie mir gut.

Es gibt allerdings auch eine basische Brotvariante. Hierzu gehört Brot aus gekeimten Getreidesorten. Durch den Keimprozess wird das Getreide basisch. Keimbrot kann selbst gebacken werden oder aber auch im Bioladen u.a. unter dem Namen „Essener Brot“ erworben werden.

## **2. Industriezucker**

Industrieller Zucker gilt als ein starker Säurebildner und kann nicht nur zu schlechten Zähnen führen, sondern kann durch seine säurebildende Wirkung auch den Mineralstoffverlust unterstützen.

Zucker wird in unserem Körper zu Essigsäure verstoffwechselt und raubt unserem Körper dadurch Mineralien, die zur Neutralisation dieser Säuren herangezogen werden. Die negativen Auswirkungen



gen von Zucker lassen sich anhand des Dokumentarfilms „Voll verzuckert“ sehr gut veranschaulichen. Der Film zeigt einen Selbstversuch, in dem 60 Tage lang Produkte mit insgesamt 40 Teelöffel Zucker gegessen werden. Unrealistisch? Es wird die Zuckermenge gegessen, die laut Film ein Australier durchschnittlich aus Supermarktprodukten zu sich nimmt – 40 Teelöffel. Und damit ist nicht die Zuckermenge aus Eiscreme oder anderen offensichtlich zuckerhaltigen Produkten gemeint, sondern der zugesetzte Zucker in vermeintlich gesunden Produkten wie Müsli und Joghurt. Bei einem heutzutage gesunden Frühstück aus u.a. Cornflakes und Saft können schon beim Frühstück schnell 20 Teelöffel zusammenkommen. Die Veränderungen durch den Zuckerkonsum des

Darstellers sind nicht nur körperlich, sondern zeigen auch erheblich negativen Einfluss auf seine Stimmung. Stimmungsschwankungen machten sich breit und auf eine gute Laune folgte Lustlosigkeit bis zuckerhaltige Produkte die Stimmung wieder nach oben puschten. Zwischen Euphorie und Stimmungstief. Der Film macht auch ganz klar deutlich, dass es nicht um den Fruchtzucker in Obst geht, sondern den raffinierten Zucker und die zugesetzte isolierte Fructose in den Produkten.

Obst liefert Zucker im Verbund mit Ballaststoffen und Mineralien - ein richtiges (Kraft)Paket. Die Ballaststoffe sind sättigend und unser Körper wird mit Nährstoffen versorgt. Unser natürliches Sättigungsgefühl setzt ein. Bei isolierter Fructose, künstlichen Snacks werden wir dazu verleitet, schnell neue Snacks zu uns zu nehmen und das Verlangen nach mehr hält uns immer auf Trab, wie einen Junkie auf Drogen. Die schnelle Energie tut uns kurz gut und setzt Endorphine (Glückshormone) frei. Es werden die gleichen Belohnungszen-

tren wie, zum Beispiel ,bei Nikotin bedient. Leider aber nur ein kurzer „Rausch“. Es kann zu einer Art Zwang führen und der Drang zur Sucht werden. Natürlich geht es letztendlich um ein Übermaß an Zucker und kein Nahrungsmittel ist im Übermaß gesund. Aber durch das Angebot heutzutage merken wir oft gar nicht mehr, dass wir durch Müsliriegel und Snacks das Übermaß sehr schnell erreicht haben, ohne dass es uns bewusst ist.

Niemand isst freiwillig 20 Zuckerwürfel und trotzdem nehmen viele von uns diese letztendlich unbewusst zu sich und fragen sich, warum sie ständig müde und abgeschlagen sind. Bei Süßhunger greifen wir nicht instinktiv nach Obst und Gemüse, sondern Industriesnacks mit lediglich hohen Kalorien und wenig oder keinen Nährstoffen. Unser Körper bekommt somit nicht, wonach er eigentlich verlangt - Mineralstoffe.

In dem Film wurde zusätzlich über die Tricks der Zuckerindustrie berichtet, wie unsere genetischen

Veranlagungen nach süßem Geschmack ausgenutzt werden. Es wird verdeutlicht, dass uns der Verzehr ungesunder Snacks von klein auf antrainiert wird. In der Werbung gibt es um halb zehn das „gesunde“ Frühstückchen oder die „extra Portion Milch“ (Milchzucker) in Schulpausen.

Der Zuckerkonsument des Videos hat vorher drei Jahre zuckerfrei gelebt und ca. 2300 Kalorien am Tag zu sich genommen. Während des Experiments hat sich die Kalorienmenge nicht erhöht, teilweise sogar verringert. Verändert hat sich nur die Herkunft der Kalorien. Anstatt Zucker aus Obst und Gemüse, gesunden Fetten und Ölen, Fleisch, Fett und Avocados setzten sich die Kalorien 60 Tage aus zuckerhaltigen Nahrungsmitteln zusammen und der Darsteller nahm trotz gleicher oder geringerer Kalorienmenge fünf Kilo zu. Seine Stimmung veränderte sich negativ und auch seine sportliche Leistung nahm ab. Weniger Kalorien aber dafür eine Fettleber, mehr Hunger und Trägheit. Dies verdeutlicht, dass die Zusammenset-

zung der täglichen Kalorienaufnahme eine erhebliche Rolle spielt.

## **Alternativen**

Bei Appetit bieten sich Obst in Maßen, gesunde Schokocreme (Rezept in meinem Buch „Basisch to go“ \*) oder Energieriegel aus Trockenobst oder ein gesunder Muffin aus Kokos- und Mandelmehl an (Rezept in meinem Buch „Basisch to go“). Auch gibt es leckeres basisches Eis aus Avocados, gefrorenen Bananen und Mandelmus. Als Zuckererersatz gibt es z.B. Birkenzucker (auch Xylit genannt), ein Zuckeraustauschstoff, oder zum Süßen von Speisen und Getränken kann man einen Dattelsirup selbst herstellen. Eine weitere Alternative ist Kokosblütenzucker. Dieses Produkt gibt es im Reformhaus (oder meinem [Amazon Basen Shop](#)\*). Auch auf Muffins, Pancakes und andere leckere Alternativen muss niemand verzichten. Dies bedeutet aber nicht, dass diese ein Hauptbestandteil der basischen Ernährung sind. Auch bei

gesunden Lebensmitteln ist Völlerei nicht angesagt. Was viele jedoch bei einer basischen Ernährung feststellen ist das Ausbleiben von Heißhungerattacken und nach dem Verzehr von gesunden Süßigkeiten ein gesundes Sättigungsgefühl anstelle eines Verlangens nach mehr. Viele kennen die verzweifelte Suche in Schubladen nach Restbeständen von Schokolade. Wer hat schon mal die Küche nach dem letzten Apfel durchsucht? Schon hieran können wir den negativen Einfluss von Industriezucker erkennen. Mehr zu diesem Thema auch in meinem [Zuckerkurs](#)\*.

### 3. Tierische Produkte

#### **Fisch und Fleisch**

Tierische Produkte enthalten sowohl Purine als auch schwefelhaltige Aminosäuren, die zu Säurebildung in unserem Körper führen (Harnsäure, Schwefelsäure). Somit gehören tierische Produkte zu der Gruppe der Säurebildner. Fisch und Fleisch

aus der Gruppe der tierischen Produkte zählen in einigen Basentabellen (Listen, die eine Übersicht zu basischen und säurebildenden Lebensmitteln geben), zu den Lebensmitteln, die gar nicht integriert werden sollten und in anderen aber teilweise noch als Beilage zu einer basenreichen Ernährung zählen. Es kommt letztendlich (immer) auf die Verhältnismäßigkeit von Fleisch und basischen Lebensmitteln (z.B. Gemüse) an und den gesunden Ausgleich. Oft wird viel Fleisch mit wenig Gemüse mehrmals die Woche kombiniert. Bei einer basenreichen Ernährung dreht sich das Verhältnis um: Viel Gemüse mit Fleisch als Beilage maximal zweimal pro Woche (Fleisch aus biologischer, nachhaltiger und artgerechter Haltung).

## **Tierische Milch**

Tierische Milch zählt nicht nur zu den Säurebildnern, sondern wird auch den Nahrungsmitteln zugeordnet, die am meisten Schleim bilden, was u.a. zu Atemwegserkrankungen führen kann (zu die-

sem Thema gehe ich auch in meinem [Online-kurs](#)\* ein). Somit sind Produkte aus tierischer Milch in einer basischen Ernährung nicht empfehlenswert.

## **Alternativen**

Tierische Milch kann sehr gut durch pflanzliche Getränke ersetzt werden, wie Mandeldrink, Haferdrink oder Kokosmilch. Die pflanzlichen Drinks sind auch schnell selbst hergestellt oder im Bioladen erhältlich. Reformhäuser und auch Drogeriemärkte bieten hier mittlerweile eine große Auswahl an. Auch hier ist allerdings einen Blick auf die Inhaltsstoffe zu empfehlen, denn es gibt sowohl Sorten mit wenig (künstlichen) Zusätzen als auch einige mit einer langen Liste.

Anstelle von Fleisch können leckere Gemüsebratlinge oder Buchweizenbratlinge (Rezept im Anhang) als Alternative gewählt werden, die zusam-

men mit Kartoffeln und Gemüse eine leckere Mahlzeit ergeben.

Nun kennst du bereits drei der fünf großen Säurebildnergruppen. Die weiteren beiden Säurebildner verrate ich dir in meinem Buch „Meine Basenernährung“ \* und in einem extra Booklet, dass es zu besonderen Anlässen gibt (melde dich für Informationen zu Aktionen gerne zu meinem [Newsletter](#) an).

## **Die größten Säurebildner im Alltag**

Nach diesem Überblick stellt sich nun die Frage, wie denn eine Ernährung ohne diese und ein basenreicher Alltag aussieht. Darüber berichte ich ebenfalls in meinen Büchern und Onlinekursen.

Durch eine Reduktion der größten Säurebildner wird der Körper bereits automatisch von krankmachenden oder belastenden Stoffen und Nah-

rungsmitteln, wie Zucker, Industrie- und Milchprodukten, die verstärkt Säuren bilden, entlastet.

Alles in allem also eine sehr gute Ausgangsbasis, um die Gesundheit und Basen Balance zu unterstützen.

In der Praxis ist dies manchmal nicht so leicht umsetzbar, sind wir doch an unsere Lieblingsspeisen gewöhnt und eine Umstellung alleine gelingt meistens nur kurzfristig. Daher ist eine schrittweise Vorgehensweise anstelle einer vollständigen und sehr schnellen Umstellung empfehlenswert. Speziell bei eingefahrenen ungesunden Essgewohnheiten, können auch Techniken aus dem Bereich der Hypnose unterstützend wirken, um gesunde Verhaltensweisen zu verankern. Dies ist besonders empfehlenswert bei Stress oder in akuten Belastungssituationen. Diese Techniken sind dabei als eine Unterstützung in dem Prozess der Ernährungsumstellung zu sehen. Melde dich gerne bei mir, um deine inneren [Blockaden aufzudecken](#)

und dein Unterbewusstsein zu deinem Freund zu machen.

***Gesundheit basiert immer auf mehreren Säulen.***

Zu einer gesunden Lebensweise gehört neben der Ernährung auch Bewegung, Entspannung sowie zusätzliche Unterstützung der Entgiftungsorgane. Auch wenn wir einige äußere Faktoren (z.B. Umweltgifte) nicht beeinflussen können, haben wir es zumindest in der Hand, auf unsere Ernährung und das Entsorgen der Stoffwechselreste aus unserem Körper Einfluss zu nehmen. Besonders die innere Körperreinigung wird oft vernachlässigt, obwohl es heutzutage besonders empfehlenswert ist, die Entgiftungsorgane bei der Ausscheidung belastender Stoffe zu unterstützen (z.B. durch basische Anwendungen oder spezielle innere Körperreinigungskuren). Die Kombination aus basischer Ernährung und einer ausgeglichenen Lebensweise ist die optimale Basis, um gezielt gesundheitlichen

Beschwerden und äußerlichen Anzeichen, wie Cellulite, Problemzonen und Gewichtszunahme entgegen zu wirken.

Nachdem du nun weißt, was zu den größten Säurebildnern gehört, kannst du diese zukünftig direkt erkennen und bewusst ersetzen. Probiere es doch einfach mal direkt aus. Leckere Rezepte für den Alltag und spezielle für unterwegs findest du in meinen Büchern „Meine Basenernährung“ und „Basisch to go“ . \*

Melde dich hier für mehr Basenthemen an: [Newsletter](#)

\*Über diesen Link gelangst du in meinen Amazon Shop. Es handelt sich dabei um einen Kooperationslink. Beim Verkauf erhalte ich eine Provision, dies hat keinen Einfluss auf den Preis

## Weitere alternative Rezepte

### Buchweizenbratlinge



Zutaten: 1 Tasse Buchweizen, 2 Tassen Wasser, etwas Bio-Gemüsebrühpulver, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  rote Paprika, 150 g Möhren, 1 Handvoll frische Kräuter oder Kresse, Salz, Pfeffer, 2 EL Buchweizenmehl zum Binden, 3 EL Kokosöl, 2 EL Olivenöl.

Den Buchweizen mit 2 Tassen Wasser und etwas Gemüsebrühpulver zum Kochen bringen und anschließend 10–15 Minuten quellen lassen. Wasser

danach abgießen, sofern es nicht ganz verbraucht ist.

In der Zwischenzeit die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, Paprika waschen, entkernen und in sehr kleine Stücke schneiden, die



Möhren waschen, schälen und raspeln. Kresse bzw. frische Kräuter waschen, klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles zusammen mit dem Buchweizen in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach und nach etwas Buch-

weizenmehl hinzugeben, bis ein Teig entsteht. Die Mischung zu kleinen Bratlingen formen und in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun braten.

Dieses Rezept ist aus dem Buch „Meine Basenernährung“, \* erschienen im Trias Verlag.

## Mandeldrink



Zutaten: 100 g ungeschälte Mandeln, 1 l Wasser, 2-3 Datteln (entkernt), etwas Vanille, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Kakaopulver (roh) oder Zimt.

Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb geben und abspülen. Mandeln mit 1 Liter Wasser und den restlichen Zutaten in den Mixer füllen und zerkleinern, bis alles eine einheitliche Flüssigkeit ergibt. Die Mischung durch ein Wäschenetz abseihen oder durch ein feines Sieb abgießen. Gut auswringen und die Mandelmilch in Gläser verteilen.

## Tipp

Wenn es schneller gehen muss, können die Mandeln auch nur kurz eingeweicht werden.

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Meine Basenernährung“, \* erschienen im Trias Verlag.

## **Kichererbsen Chips**

Zutaten: 1 Glas Kichererbsen (oder selbstgekocht), 1 EL Olivenöl, 1 EL Steinsalz, 2 TL Gewürze nach Geschmack (z.B. Garam Masala, Curry, Knoblauchpulver).

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen und zusammen mit etwas Olivenöl in eine Schüssel geben. Alles verrühren und auf ein mit Papier ausgelegtes Backblech geben. Die Kichererbsen 30-45 Min rösten und alle 10 Minuten wenden. Sobald die Kichererbsen knusprig

sind, aus dem Ofen nehmen und mit den Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Guten Appetit!

Vielen Danke für dein Interesse!

Liebe Grüße, Imke



## **Rechtlicher Hinweis**

Dieses Booklet ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung und dient nicht als Diagnose und/oder Therapie. Der Leser/die Leserin sollte regelmäßig einen Arzt/eine Ärztin hinsichtlich Fragen zur persönlichen Gesundheit konsultieren.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Informationen und Angaben bei der Durchführung entstehen könnten. Ausdrücklich sei zudem darauf hingewiesen, dass sämtliche beschriebenen Methoden, Hilfsmittel und Nahrungsergänzungen keine Heilmittel im Sinne der heutigen Schulmedizin sind. Die Benutzung dieses Booklet und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Alle Inhalte wurden unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollstän-

digkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Booklet abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Alle Rechte vorbehalten.

## **Impressum**

Imke Kleinert

c/o Rechtsanwalt Matutis

Berliner Straße 57

14467 Potsdam

Email: [info@basischfit.de](mailto:info@basischfit.de)

[www.basischfit.de](http://www.basischfit.de)

Portraitfoto: Jessylee Fotografie Köln

Foodfoto Buchweizenbratlinge, Mandeldrink: Gunda Dittrich, Wien - bearbeitet mit Canva; Foodfotos: Imke Kleinert - bearbeitet mit Canva

© Alle Rechte vorbehalten

## Quellen

Koch, Fred W./Fuhrer, Hendrike: Saure Nahrung macht krank. Hoffmann, Dr. Klaus (Hrsg.). Vier Flamingos Verlag. Rheine 1998

Lohkämper, Josef; Jentschura Peter: Gesundheit durch Entschlackung. Verlag Peter Jentschura. Münster 1998

Rothkranz, Markus: Heile dich selbst. Hans-Nietsch-Verlag. Emmendingen 2012

Davis, Dr. med. William: Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht 2013

Gameau, Damon: That Sugar Film 2014