



Basischer Ernährungsplan – deine hilfreiche Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein gesundes Leben

Möchtest du nachhaltig gesund bleiben und Krankheiten durch einen übersäuerten Körper verhindern?
Dann findest du **hier** effektive Informationen, einen basischen Ernährungsplan mit leckeren Rezepten und leicht umzusetzende Tipps für eine basische und ausgeglichene Ernährung.

Inhaltsverzeichnis

A / Das optimale Verhältnis zwischen Säure und Basen	Seite 3
B / Darum ist eine Übersäuerung für deinen Körper extrem gefährlich	Seite 4
• So kannst du feststellen, ob und weshalb du übersäuert bist	
• Deshalb kann dein Körper übersäuert sein	
C / Wie genau sieht ein basischer Ernährungsplan aus?	Seite 5
D / Wie lange sollte eine Entgiftung und die basische Ernährung dauern?	Seite 7
E / Hilfreiche Tipps zum Basenfasten	Seite 7
F / Diese nützlichen Vorteile bringt ein basischer Ernährungsplan für deine Gesundheit	Seite 8
G / Deine exklusive Liste mit Lebensmitteln für eine basische Ernährung	Seite 9
H / Was macht Lebensmittel basisch oder sauer?	Seite 11
I / Basische Ernährung, Kalorien und Nährstoffversorgung	Seite 11
J / Dein basischer Ernährungsplan mit leckeren Rezepten für eine Woche	Seite 12
K / Fazit zum basischen Ernährungsplan	Seite 29

A

Das optimale Verhältnis zwischen Säure und Basen

Durch eine basische Ernährung versorgst du deinen Körper mit leicht aufnehmbaren basischen Nahrungsmitteln sowie Mineral- und weiteren Vitalstoffen. Diese lebensnotwendigen Substanzen benötigt er dringend, um sein gesundes Gleichgewicht zu finden.

Für ein optimales Säure-Basen-Verhältnis in deinem Körper solltest du dich ausschließlich von basenbildenden und neutralen Nahrungsmitteln ernähren.

Hierzu zählen beispielsweise:

- **Obst**
- **Gemüse**
- **Kräuter und Sprossen**
- **Vollkornprodukte**
- **Hochwertige, kaltgepresste Bio-Öle wie Lein-, Hanf- oder Olivenöl**

Die Inhaltsstoffe dieser Lebensmittel unterstützen dich dabei, deine körpereigene Basenproduktion anzuregen und sollten unbedingt im basischen Ernährungsplan vorkommen. Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken, um Säuren auszuschwemmen. Ideal hierfür sind Kräutertees oder Wasser ohne Kohlensäure.

Zu den ungesunden, säurebildenden Lebensmitteln zählen beispielsweise:

- **Fleisch**
- **Fisch**
- **Milchprodukte**
- **Alkohol**
- **Zucker**

Hülsenfrüchte und Nüsse sind übrigens auch säurebildende bzw. neutrale Nahrungsmittel, gelten allerdings in geringem Maße als gesund, da sie gute Säurebildner sind.

Es wird empfohlen, auf ein Gleichgewicht von 80 % Basen und 20 % Säure in der Ernährung zu achten. Wird dieses Verhältnis aus dem Gleichgewicht gebracht und die Säure in deinem Körper überwiegt, gilt er als übersäuert. Dies kann zu enormen gesundheitlichen Störungen und nachhaltigem Unwohlsein führen.

B

Darum ist eine Übersäuerung für deinen Körper extrem gefährlich

Eine langfristige Übersäuerung deines Körpers kann zu großen Gesundheitsschäden führen. Neben Gelenkerkrankungen wie Arthrose und Gicht wird auch dein Immunsystem schwächer und dein Körper ist dadurch wesentlich anfälliger für Krankheiten. Auch können vermehrt Allergien auftreten, du kannst häufig an Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen leiden und deine Selbstheilungskräfte werden vermindert. So kannst du feststellen, ob und weshalb du übersäuert bist. Das Verhältnis zwischen Säure und Basen wird als pH-Wert gemessen. Bei gesunden Menschen beträgt dieser Wert 7,4. Sollte dein Körper übersäuert sein, ist der Wert niedriger. Eine Übersäuerung des Körpers lässt sich durch einen Urintest feststellen.

Die folgenden Anzeichen können auf eine Übersäuerung deines Körpers hinweisen:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen
- Verminderte Stressresistenz
- Muskel- und Gelenkschmerzen, Krämpfe
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Haar- und Nagelveränderungen
- Allgemeines Unwohlsein
- Hautprobleme

Deshalb kann dein Körper übersäuert sein

Wenn du wissen möchtest, weshalb dein Körper übersäuert sein könnte, solltest du zunächst deine Ernährung etwas genauer unter die Lupe nehmen. Vor allem der übermäßige Verzehr von Lebensmitteln mit tierischem Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) und Getreideprodukten kann eine Ursache für einen übersäuerten Körper sein. Neben deiner Ernährung spielt aber auch Stress eine große Rolle. Wenn du starkem Stress ausgesetzt bist, kann sich dein Hormonhaushalt ändern. Es werden dadurch vermehrt Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, die Einfluss auf Atmung, Verdauungssystem und Durchblutung haben. Wenn diese in ihrer Funktionsweise gestört sind, kann eine Übersäuerung ausgelöst werden. Auch deine Atmung ändert sich in Stresssituationen. Atmest du nur flach und hastig, wird dein Blut nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Der ist nötig, um Schlacken abzutransportieren. Wird zu wenig Sauerstoff zugeführt, verringert dein Körper die Energiebereitstellung und erhöht gleichzeitig die Produktion von Milchsäure. Das Resultat ist ein übersäuert Körper. Durch einen basischen Ernährungsplan kann es dir gelingen, deinen Körper wieder zu entsäuern und ins Gleichgewicht zu bringen.

Wie genau sieht ein basischer Ernährungsplan aus

Mithilfe eines basischen Ernährungsplans kannst du deine Gesundheit erhalten oder wiederherstellen. Wichtig dabei ist, sich überwiegend von basischen Lebensmitteln zu ernähren. Zunächst ist es sinnvoll, deinen Körper von der Säure zu befreien.

Dieser Vorgang wird Basenfasten genannt. So kannst du in deinem gesamten Stoffwechsel wieder ein gesundes Gleichgewicht herstellen. Das heißt, du solltest säurebildende Nahrung wie Fleisch, Wurst, raffinierte Fertigprodukte, Milch und Zucker über einen Zeitraum von 1 – 2 Wochen gänzlich meiden. Stattdessen stehen hauptsächlich Obst und Gemüse, Kräuter, Keimlinge oder die oben genannten hochwertigen Öle auf deinem Speiseplan – und die möglichst in Bio-Qualität. Zudem ist es sehr wichtig, den ganzen Tag über viel Wasser oder verdünnten Kräutertee zu trinken (ca. 2,5 Liter). Wenn es dir möglich ist, nimm deine letzte Mahlzeit abends so früh wie möglich vor dem Schlafengehen ein. Auch eine reduzierte Menge empfiehlt sich dann, sodass dein Körper nachts nicht zu stark mit Verdauen beschäftigt ist und du einen ruhigen Schlaf findest.



Eine Darmkur kann deinen Körper zusätzlich von ungesunden Rückständen befreien, sodass du nach diesem „Großputz“ richtig neu starten kannst. Unsere sanfte und effektive Amazonas-Darmreinigung ist eine sehr gesunde Möglichkeit dafür. Ohne zu fasten, kannst du diese Kur einfach von Zuhause aus durchführen.



Amazonas Darmreinigung

Nimm für die Darmreinigung jeweils morgens und abends 2 gestrichene Messlöffel Amazonas Darmreinigung-Pulver in ca. 250 ml Wasser ein. Halte mindestens eine Stunde Abstand zu Mahlzeiten oder dem Verzehr anderer Produkte, wie Nahrungsergänzungsmitteln ein und trinke tagsüber zusätzlich mindestens 2 Liter reines Wasser. Die Amazonas Darmreinigung bieten wir dir in Pulver- sowie Kapselform an. Viele weitere Informationen findest du direkt in der Produktbeschreibung für die Amazonas Darmreinigung.

Brennnesselpulver

Zur Unterstützung dieser Entgiftung und für deine basenüberschüssige Ernährung kannst du hervorragend unser hochwertiges Brennnesselpulver verwenden. Hierfür nimmst du 3x täglich einen Teelöffel des Pulvers (ca. 2 Gramm) ein. Du kannst das Brennnesselpulver hervorragend in Müsli, Obst, Salate oder Shakes rühren.



Sango Meereskoralle

Für eine Entsäuerung eignet sich zudem die kostbare Sango Meereskoralle. Sie enthält sehr viel Calcium, das vor allem den Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflussen kann. Aufgrund der vielen Mineralien in sehr hoher Bioverfügbarkeit, kann die Sango Meereskoralle sehr gut bei der Entsäuerung unterstützen. Trinke hierfür 3x täglich einen Messlöffel (ca. 0,8 Gramm) bzw. ¼ Teelöffel mit reinem Wasser vermischt.

D

Wie lange sollte eine Entgiftung und die basische Ernährung dauern?

Dein Körper braucht etwas Zeit, um zu entgiften. Schon nach einer Woche sind allerdings schon positiven Veränderungen bemerkbar. Noch besser ist es, wenn du die Kur zwei Wochen durchhältst. Die Säuren, die sich in deinem Körper abgelagert haben, können so wieder mobilisiert und ausgeschieden werden.

Nach diesem Zeitraum kannst du wieder gesunde Säurebildner miteinbeziehen. Dazu gehören Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Grüntee, Matcha oder hochwertiges Kakaopulver.

Prinzipiell ist es sehr wichtig, auch langfristig auf eine Verteilung von 80 % Basen und 20 % Säure in der Ernährung zu achten.

E

Hilfreiche Tipps zum Basenfasten

Versuche den größten Teil der Lebensmittel als Rohkost zu verzehren. Wenn du dein Gemüse nur dünstest, anstatt es zu kochen, bleiben die wertvollen Nährstoffe erhalten. Da du während des Basenfastens zudem auch auf Kaffee verzichten musst, ist es ratsam, mit dem „Koffeinentzug“ bereits einige Tage vorher zu beginnen.

Falls du schwanger bist, aktuell stillst oder an einer Essstörung leidest, besprich das Vorgehen bitte erst mit einem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

Zusätzlich zum Basenfasten kannst du deinen Körper optimal durch basische Bäder mit Zeolith, Sango Meereskoralle, Natron oder biologischer Schmierseife bei der Entsäuerung unterstützen. Dabei sollte die Badetemperatur 37 Grad nicht übersteigen. Da die Säureausscheidung über die Haut erst nach etwa 30 Minuten einsetzt, empfiehlt sich etwa 40-60 Minuten für solch ein Basenbad einzuplanen.

Es gibt übrigens auch die Möglichkeit, in betreuten Langzeit-Basenbädern den Körper mithilfe von Natron von den überflüssigen Schlacken zu befreien. Solche Bäder dauern 9 bis 12 Stunden oder länger. Diese sogenannten Badeosmose-Dauerbäder sollten nur unter professioneller Betreuung durchgeführt werden. Wie du ein basisches Bad mit Schmierseife machst, erfährst du in unserem Blog-Artikel.

F

Diese nützlichen Vorteile bringt ein basischer Ernährungsplan für deine Gesundheit

Eine basische Ernährung ist extrem gesund und kann Krankheiten vorbeugen. Sie bringt dir aber noch viele weitere Vorteile, denn sie:

- unterstützt beim Abnehmen und dem Erhalt deines Wunschgewichtes
- schützt dich vor einem Nährstoffmangel
- kann das Krebsrisiko verringern
- stärkt dein Immunsystem
- unterstützt deine Verdauung
- kann Schmerzen und Entzündungen minimieren



Deine exklusive Liste mit Lebensmitteln für eine basische Ernährung

Zu einer basischen Ernährung gehören insbesondere alle Lebensmittel ohne tierisches Eiweiß. Unsere Top 10 der basischen Lebensmittel sind:

Spinat

Spinat enthält eine große Menge der basischen Mineralstoffe Kalium und Magnesium. Säurebildende Aminosäuren sind in dem grünen Blattgemüse nicht enthalten.

Kartoffeln

Perfekt für einen basischen Ernährungsplan sind Kartoffeln. Sie enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß sowie Vitamine und Mineralien. Auch Süßkartoffeln kannst du hervorragend in deinen Speiseplan integrieren.

Obst

Neben Gemüse ist besonders Obst eine weitere Säule der basischen Ernährung. Hohe Mengen an Magnesium und Kalium sind zum Beispiel in Trauben, Äpfeln, Birnen, Johannisbeeren und Aprikosen enthalten. Achte beim Verzehr immer auf Bio-Qualität.

Avocados

Auch Avocados sind reich an Vitaminen und Mineralien. Sie schmecken lecker im Salat oder als Guacamole.

Gurken

Die wertvollen Nährstoffe liegen bei Gurken in und unter der Schale. Daher solltest du Gurken am besten ungeschält essen. Achte auch hier unbedingt auf Bio-Qualität.

Amaranth

Amaranth ist kein Getreide, sondern wird als Pseudogetreide bezeichnet. Die kleinen goldenen Körnchen punkten mit Mineralien und Spurenelementen. Amaranth eignet sich auch perfekt zum glutenfreien Backen.



Trockenobst

Solltest du mal Lust auf Süßigkeiten haben, kannst du ganz einfach Trockenfrüchte wie Bananen, Ananas oder Mango als Zuckerersatz verwenden. Den Trockenfrüchten ist das Wasser entzogen, deshalb sind Mineralien und Spurenelemente hier in konzentrierter Form enthalten.

Kräuter

In fast allen Kräutern findest du basisch wirkende Mineralien wie Kalium, Kalzium oder Magnesium. Besonders gute Basenlieferanten sind Petersilie, Dill, Salbei, Oregano, Bohnenkraut und vieles mehr. Für eine basenüberschüssige Ernährung eignen sich auch Brennnessel und Gerstengras hervorragend.

Walnüsse und Mandeln

Zu den basischen Nüssen zählen beispielsweise Mandeln, frische Walnuskerne, Paranüsse und Macadamianüsse. Säurebildende Nüsse dagegen sind Cashewnüsse, Pistazien und Erdnüsse.

Planzliche Öle

In deinen basischen Ernährungsplan solltest du auch pflanzliche Öle wie Kokosnussöl, Olivenöl oder Leinöl integrieren. Diese sollten aus Bio-Anbau stammen und kaltgepresst sein.

H

Was macht Lebensmittel basisch oder sauer?

In deinem Körper werden Lebensmittel basisch verstoffwechselt, wenn sie einen hohen Anteil an basischen Mineralstoffen aufweisen. Hierzu zählen vor allem Kalium, Magnesium, Eisen und Kalzium. Da die Inhalte dieser Nahrungsmittel die körpereigene Basenbildung anregen, werden sie auch als basenbildende Lebensmittel bezeichnet. Zudem enthalten sie kaum bis gar keine säurebildenden Aminosäuren und hinterlassen bei der Verstoffwechslung keine Schlacken.

Säurebildende Lebensmittel zeichnen sich in erster Linie durch ihren hohen Eiweißgehalt aus und bilden in deinem Körper Säuren bei der Verstoffwechslung.

Der Geschmack eines Nahrungsmittels sagt übrigens gar nichts über seinen Säure- oder Basengehalt aus. Eine Zitrone schmeckt richtig sauer, wird aber von deinem Körper basisch verstoffwechselt. Ein Weißmehlbrötchen schmeckt wiederum mild und wird sauer verstoffwechselt.

I

Basische Ernährung, Kalorien und Nährstoffversorgung

Eine basische Ernährung ist natürlich kalorienreduzierter als eine normale Ernährung. Du wirst aber dennoch mit sämtlichen wichtigen Nährstoffen versorgt, die dein Körper benötigt.

Bist du sehr schlank bzw. dünn, solltest du die Basenkur nicht länger als 1 bis 2 Wochen durchführen, da du aufgrund der kalorienreduzierten Mahlzeiten schneller mehr abnehmen könntest. Wenn du aber gerne abnehmen möchtest, ist das Basenfasten eine gesunde Möglichkeit, um die Pfunde purzeln zu lassen und bringt daher einen schönen Nebeneffekt mit sich.

Auch wenn du sportlich aktiv bist, kannst du ohne Probleme basenfasten. Dass du beim Fasten an Muskelmasse verlierst, ist nur ein Mythos. Bei einem so kurzen Zeitraum von 1 bis 2 Wochen Basenfasten hast du keinen Verlust der Muskelmasse zu befürchten.

Zuerst greift dein Körper auf den Fettspeicher als Energiequelle zu und beginnt daher mit dem Abbau von Fett. Eine durchschnittliche Person hat zwischen 50.000 und 100.000 Kalorien Fett im Körper, was einem Depot für fast einen ganzen Monat entspricht.

J

Dein basischer Ernährungsplan mit leckeren Rezepten für eine Woche

Um es dir so einfach wie nur möglich zu machen, haben wir dir für eine Woche drei Rezepte pro Tag für gesunde und basische Mahlzeiten zusammengestellt. Die Rezepte beziehen sich auf Portionen für zwei Personen.

Tag 1

Frühstück: Grüne Chia-Creme mit Gerstengras

Zutaten:

100 g Chia-Samen
(am Vorabend einweichen)
500 ml Mandelmilch
2 große Bananen
4 EL Gerstengras
4 EL Lucuma
4 EL Maca
Zum Garnieren: Gojibeeren und Kokosflocken

Zubereitung:

Die Chia-Samen mit der Mandelmilch verrühren und über Nacht zum Einweichen in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen mit allen anderen Zutaten schön cremig mixen, hübsch garnieren und genießen!

Mittagessen: Wildkräutercreme

Zutaten:

150 g Avocado
100 g Apfel
50 g Wildkräuter (z.B. Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Scharbockskraut)
1 TL Himalaya-Salz oder Meersalz
2 EL Hefeflocken
1 TL Senf
10 g frisches Kurkuma
Etwas frischer schwarzer Pfeffer
Sollten keine Wildkräuter verfügbar sein, kannst du alternativ auch Rucola oder Grünkohl verwenden.

Zubereitung:

Alle Zutaten fein mixen und diese Entschlackungscreme frisch genießen! Dazu passen zum Beispiel Gemüssticks aus Möhren, Gurke, Paprika etc. oder Rohkostbrot.

J

Abendessen: **Kürbissuppe mit Brokkoli und Kartoffelstückchen**

Zutaten:

250 g Hokkaido-Kürbis
350 ml Wasser
125 g Brokkoli
100 g Kartoffeln
1 EL Apfelmus
50 ml Kokosmilch
1/2 EL Gemüsebrühe
1/2 EL Himalaya- oder Meer-Kräutersalz
1/2 TL Koriander, gemahlen
Etwas frischer Ingwer

Zubereitung:

Den Kürbis in Stücke schneiden, im Wasser kochen und fein pürieren. Brokkoli und Kartoffeln ebenfalls klein schneiden, den Ingwer fein reiben und mit den restlichen Zutaten hinzufügen und garen.



Tag 2

Frühstück: Spirulina-Smoothie mit Babyspinat & Gurke

Zutaten:

200 ml Mandelmilch
100 g Bio-Gurke (ungeschält)
1 Handvoll frischer Babyspinat
2 kleine Bananen
1 TL Agavendicksaft
½ TL Spirulina-Pulver
1 TL Chia-Samen

Zubereitung:

Gib zunächst die Mandelmilch in deinen leistungsstarken Standmixer (geeignet ist zum Beispiel der Blendtec 725). Wasche den Babyspinat gründlich und gib ihn ebenfalls in den Mixer. Schneide die Gurke in großzügige Stücke und füge sie dazu. Abschließend kommen das Spirulina-Pulver, die Chia-Samen und der Agavendicksaft in den Behälter. Schalte das Gerät ein und lass es etwa 40 Sekunden laufen. Wenn der Babyspinat sich komplett aufgelöst hat, ist dein Smoothie fertig.



Mittagessen: Kurkuma-Reis mit Gemüsepfanne und feinen Shiitake-Pilzen

Zutaten:

250 g Vollkorn- oder Naturreis
350 g Brokkoli
150 g Shiitake
1 kleine grüne Paprika
1 kleine Möhre
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce
1 EL Currypulver
1 EL Kurkumapulver
1 TL Agavendicksaft
etwas Himalaya-Salz oder Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes die Würzpaste für das Gemüse anrühren. Dafür den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und mit einer feinen Küchenreibe zerreiben. Zusammen mit dem Sesamöl, der Sojasauce, dem Agavendicksaft, Currypulver, Himalaya-Salz oder Meersalz und Pfeffer vermischen. Eine große Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Paste hineingeben.

Das Wasser für den Reis aufsetzen und mit einem Teelöffel Himalaya-Salz oder Meersalz und einem Esslöffel Kurkumapulver würzen. Wenn das Wasser kocht, den Reis (250 g = 1 großer Teebecher) zugeben. Wie üblich kochen, bis er weich ist und einfach abgießen. Der Kurkuma-Reis bekommt eine schöne gelbe Farbe und eine leichte Würze. Für die Gemüsepfanne den Brokkoli in seine Röschen zerkleinern und ca. 5 Minuten andünsten.

Die Möhre putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Die Möhrenscheiben und Paprikastreifen in die Pfanne geben und mit der Paste verrühren. Unter regelmäßigem Schwenken ca. 7 Minuten anbraten. Währenddessen die Shiitake mit einem Küchenpapier abputzen, die Stiele abschneiden und die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Anschließend zusammen mit den Brokkoliröschen in die Pfanne geben. Alles gut verrühren und für wenige Minuten mitbraten. Zusammen mit dem Kurkuma-Reis servieren.

J

Abendessen: Zucchini Provencal

Zutaten:

400 g Zucchini
20 ml Olivenöl
1,5 EL Zitronensaft
1 EL Himalaya- oder Meer-Kräutersalz
1/4 TL weißer Pfeffer
1 EL Kräuter der Provence

Zubereitung:

Die Zucchini in feine Scheiben schneiden. Mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer und den Kräutern der Provence vermischen, auf ein Backblech geben und bei 200 Grad 30 Minuten backen.



Frühstück:
**Buchweizen-Frühstücksschale
mit Goji- und Preiselbeeren**

Zutaten:

50 g Buchweizen (am Vorabend einweichen)
3 Pekannüsse (am Vorabend einweichen)
2 Paranüsse
1–2 EL getrocknete Preiselbeeren
1–1½ EL Gojibeeren
1–2 EL Agavendicksaft
¼ TL Zimt

Zubereitung:

Den Buchweizen musst du am Vortag vorbereiten: Wasche ihn zwei- bis dreimal kräftig mit kaltem Wasser, gib ihn anschließend in eine Schüssel mit Wasser und lass ihn über Nacht einweichen. Auch die Pekannüsse müssen bereits am Vortag in eingeweicht werden, damit sie Wasser aufnehmen können (beides bitte getrennt einweichen).

Anleitung Schritt für Schritt:

Morgens gießt du das Wasser des Buchweizens und der Pekannüsse ab und spülst beide gut durch. Jetzt kann die eigentliche Zubereitung beginnen:

1. Gib den Buchweizen in eine Schüssel und gieß Agavendicksaft darüber.
2. Ergänze die Zutaten nun mit Zimt.
3. Schneide die beiden Nusssorten in kleine Stücke und gib sie in die Schüssel.
4. Nun kannst du die letzten beiden Zutaten in die Schüssel geben: Gojibeeren und getrocknete Preiselbeeren.
5. Rühre die Zutaten in der Schüssel gut um, damit sich der Agavendicksaft gleichmäßig verteilt.

Tipp: In diesem Rezept haben wir die Preiselbeeren und Gojibeeren nicht eingeweicht, weil der Geschmack der Zutaten auf diese Weise etwas stärker ist. Du kannst die beiden Zutaten aber auch einweichen, allerdings unbedingt in separaten Wasserschalen und nicht länger als 20 Minuten – nicht über Nacht!

J

Mittagessen: **Grüner Salat mit Tomaten & Avocados**

Zutaten:

75 g grüner Salat
250 g Tomaten
150 g Avocados
1/2 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
1 TL Himalaya- oder Meer-Kräutersalz
1 EL Hefeflocken
Etwas weißer Pfeffer

Zubereitung:

Salat rupfen, Tomaten würfeln, Basilikum und Avocados in große Stücke schneiden und alle Zutaten miteinander vermischen. Das Dressing anrühren und über den Salat geben.

Abendessen: **Kürbis auf dem Blech**

Zutaten:

400 g grüner Hokkaido-Kürbis
40 ml Erdnussöl nativ
1,5 EL Currypulver
1 EL Himalaya- oder Meer-Kräutersalz
1,5 EL Paprikapulver

Zubereitung:

Den Kürbis schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Mit den anderen Zutaten vermischen, auf ein hohes Blech geben und 30 Minuten bei 200 Grad backen.



Frühstück:
**Chia-Pudding mit Kaki
und Himbeeren**

Zutaten:

400 ml Mandelmilch
60 g Mandelblättchen
125 g Himbeeren
2 Kakis
1 Handvoll verschiedenste Nüsse
nach Belieben, z.B. Walnüsse,
Pinienkerne und Mandeln
1 TL Zimt
1 TL Kurkuma
2 EL Kokosblütenzucker
4 EL Chia-Samen
(am Vorabend einweichen)

Zubereitung:

Mandelmilch, Zimt, Kurkuma und Kokosblütenzucker vermischen. Danach die Chia-Samen in die Mandelmilch einrühren, nach 20 Minuten nochmals gut vermengen. Das Ganze über Nacht aufquellen lassen. Zu guter Letzt noch die Kakis schneiden und in kleinen Gläsern das leckere Frühstück stapeln. Beginnend mit Pudding, darauf eine Schicht Kakis, dann Nüsse, wieder eine Schicht Pudding und zum Schluss noch die frisch-fruchtigen Himbeeren. Guten Appetit!



Mittagessen: Gemüse-Curry

Zutaten:

1 Zwiebel
1,5 Knoblauchzehen
150g Brokkoli
150 g Blumenkohl
1 Paprikaschote
200ml Kokosnussmilch
1 EL Currypulver (oder mehr)
Eine Prise Ingwer
1/2 TL Paprikapulver
1-2 EL Kokosöl
Etwas Pfeffer
Etwas Himalaya-Salz oder Meersalz
1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und bissfest vorkochen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Paprikaschoten würfeln. Kokosöl in eine Pfanne geben, darin Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Anschließend Paprikaschoten, Brokkoli und Blumenkohl dazu geben und für 3 Minuten anbraten.

Ingwer (am besten frisch), Currypulver, Kokosmilch, Agavendicksaft und Paprikapulver dazu geben und alles vermengen. Wer es scharf mag, gibt ebenfalls Chilipulver dazu. Das Curry nun köcheln lassen, eventuell Wasser dazu geben.

Wenn das Curry die gewünschte Konsistenz hat, mit Himalaya-Salz oder Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Basilikum, gerösteten Pinienkernen und frischen Cherry-Tomaten garnieren.

Dazu passen Vollkorn-Reis oder Kartoffeln.



Abendessen: Bunter Kichererbsen-Gemüse-Eintopf

Zutaten:

500g Kichererbsen (am Vorabend einweichen)
2 mittelgroße Möhren
1 gelbe Paprika
1 Zucchini (ca. 250g)
2 kleine Kartoffeln (ca. 200g)
2 Roma-Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe
Schale einer halben unbehandelten Zitrone
Blätter von 3 Stielen frischem Koriander
1 TL Agavendicksaft
1 EL Kokosöl
100 ml Gemüsebrühe
Himalaya-Salz oder Meersalz
Gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Kichererbsen in eine Schüssel füllen, mit Wasser übergießen, zudecken und über Nacht quellen lassen. Für die Zubereitung die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit frischem Wasser OHNE Himalaya-Salz oder Meersalz in einem Topf kochen. Nach 1 ½ Stunden sollten die Kichererbsen weich sein. Erneut abgießen, um sie später unter den Eintopf zu heben. Für die Gemüsemischung zuerst die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und klein würfeln. Die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, die Zucchini putzen, längs halbieren und in mitteldicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni in feine Ringe schneiden.

In einem großen Topf das Kokosöl bei mittlerer Flamme erhitzen und die Zwiebelwürfel kurz anbraten. Die Möhren hinzugeben. Nach ca. 2 Minuten den Agavendicksaft unterrühren, damit Zwiebeln und Möhren leicht karamellisieren.

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und in den Topf geben. Wenige Minuten mitbraten. Die frischen Tomaten zerfallen beim Kochen fast vollständig. Nun den Knoblauch, die Paprika, Peperoni, Kartoffelwürfel und Zucchini hinzugeben. Anschließend die Gemüsemischung mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen, bis das Gemüse durch ist aber noch einen knackigen Biss hat. Jetzt erst die Kichererbsen unterheben.

Zum Würzen die Blätter von den Korianderstielen fein abzupfen und zusammen mit der Zitronenschale gut unterrühren. Zum Schluss einfach mit Himalaya-Salz oder Meersalz und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Tag 5

Frühstück: Lila Chia-Creme

Zutaten:

100 g Chia-Samen (am Vorabend einweichen)
500 ml Pflanzenmilch
2 große Bananen
4 EL Wildheidelbeerpulver
4 EL Lucuma
4 EL Maca
Gojibeeren plus Kokosflocken zum Garnieren

Zubereitung:

Die Chia-Samen mit der Mandelmilch verrühren und über Nacht zum Einweichen in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen mit allen anderen Zutaten schön cremig mixen, hübsch garnieren und genießen!



Mittagessen: Kartoffelcreme mit Muskat

Zutaten:

150 g Kartoffeln
100 ml Wasser
300 ml Hafermilch
1/2 EL Gemüsebrühe
90 g Möhren
50 ml Hafersahne
1/2 EL Himalaya-Salz oder Meersalz
Etwas Muskat, gemahlen
Etwas weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln in Stücke schneiden, in Wasser, Gemüsebrühe und Hafermilch kochen und pürieren. Die Möhren in Stifte schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten hinzufügen. Noch 5 Minuten köcheln lassen, damit die Möhren weich werden. Schmeckt unnachahmlich gut!



Abendessen: Gemüse-Raclette + Dips

Zutaten:

4 Kartoffeln
 4 Mohrrüben
 250 g Champignons
 1 reife Mango
 2 reife Avocados
 1 reife Zitrone
 1 Brokkoli
 2-4 Tomaten
 1 Paprika
 1 Handvoll frische Petersilie
 1 Stange Zwiebellauch
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Hanfsamen
 1 TL Erdmandelflocken
 1 TL Baobab-Pulver
 Pfeffer
 Himalaya-Salz oder Meersalz
 Olivenöl
 Kokosöl

Zubereitung:

Das Gemüse auf eine passende Größe für die Raclette-Pfännchen zurechtschneiden und anrichten. Die Pilze halbieren und im Kokosöl oben auf dem Raclette braten. Die Kartoffeln und Möhren können ebenfalls oben auf dem Raclette gebraten werden. Wer möchte, kann mit veganem Hefeschmelz überbacken.

Guacamole:

Die Avocados mit dem Saft einer Zitrone, Olivenöl nach Belieben sowie Himalaya-Salz oder Meersalz und Pfeffer mixen.



Mangosauce:

Eine reife Mango schälen und entkernen. Mit Baobab und Erdmandelflocken sowie einer großen Prise Pfeffer mixen.

Frühstück:
Gebackenes
Schoko-Erdnuss-Porridge

Zutaten:

200 g Buchweizenflocken
250 - 300 ml Mandelmilch
2 TL Kokosblütenzucker
1 TL Erdnussmus
2 TL Kakaonibs
6 Datteln (gehackt)
1,5 - 2 EL Kakaopulver
Frische Früchte wie Himbeeren und/oder Kokosraspeln nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer ofenfesten Form vermengen und ca. 1 - 2 Minuten einweichen lassen. Anschließend für 15 min bei 200 Grad Ober/Unterhitze backen. Zum Schluss dann mit Obst nach Wahl (z.B. Himbeeren) servieren und nach Belieben noch etwas Erdnussmus, Kokosraspel oder Kokosblütenzucker hinzugeben.



Mittagessen: Veganes Khicharee

Zutaten:

25 g geschälte Mungbohnen
(Moong Daal)
75 g Vollkorn Basmati-Reis
1/4 TL Kurkumapulver
1/2 TL frischer Ingwer,
gerieben oder klein geschnitten
(alternativ: 1/2 TL Ingwerpulver)
1/4 TL Kreuzkümmelpulver
1/4 TL Koriandersaat, gemahlen
175 g saisonales Gemüse (z.B. Grünkohl, Zucchini, Tomaten,
Mangold, Spinat, Karotten, Pilze)
1/2 TL Olivenöl oder Hanföl
Eine kleine Prise Himalaya-Salz oder Meersalz
schwarzer Pfeffer
1/4 Zitrone

Zubereitung:

Gib 600 ml Wasser in einen mittelgroßen Topf und bringe es zum Kochen. Gib den Vollkornreis hinein und lasse ihn ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln. Gib dann die Mungbohnen dazu. Füge Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer und Koriander hinzu und lasse es mit Deckel auf kleiner Flamme köcheln. Rühre zwischendurch immer wieder um, damit die Mungbohnen locker bleiben und nicht anbrennen. Die Kochzeit hängt vom Alter und der Trockenheit der Mungbohnen ab. Nach 15 Minuten kannst du prüfen, ob sie schon weich sind. Falls notwendig, gib noch etwas Wasser hinzu, um Reis und Mungbohnen feucht zu halten. Sobald das Daal und der Reis weich sind, kannst du das Gemüse hinzufügen und garkochen. Mit Öl, Zitrone, Himalaya-Salz oder Meersalz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!



Abendessen: Glasiertes Reste-Gemüse mit Schneesauce

Zutaten:

Brokkoli
braune Champignons
Mohrrüben
Zwiebellauch
Kartoffeln
Petersilie
Knoblauch
oder einfach all das basische Gemüse,
was du noch übrig hast
Kokosöl

Für die Sauce:

150 ml ungesüßter pflanzlicher Joghurt
Saft von einer kleinen Zitrone
Pfeffer
Himalaya-Salz oder Meersalz
Zur Dekoration: Hanfsamen

Zubereitung:

Falls du eher weiche Kartoffeln magst, koche sie vor. Schneide das Gemüse in grobe Stücke. Brate alles zuerst in Kokosöl scharf an und lass das Gemüse dann auf kleiner Stufe weitergaren, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Für die Sauce:

Mische den Joghurt mit dem Zitronensaft und würze kräftig mit Pfeffer und etwas grobem Himalaya-Salz oder Meersalz.

Dekoration:

Richte Sauce und Hanfsamen auf dem Gemüse an und serviere alles in einer großen Schüssel



Frühstück:
**Porridge mit Wildheidelbeerpulver
und Kardamom****Zutaten:**

2 EL Wildheidelbeerpulver
1 TL Kardamom
100 g Hirse- oder Buchweizenflocken
300 ml erwärmte Mandel- oder Hirse-
milch

Zubereitung:

Die Flocken mit dem Wildheidelbeer-
pulver und Kardamom mischen. Die
erwärmte Pflanzenmilch hinzufügen
und für 5 - 10 Minuten ziehen lassen.
Je nach Belieben mit Yaconsirup oder
Agavendicksaft süßen und mit Nüssen,
frischem Obst, Spirulina Streumüsli
oder Trockenfrüchten garnieren.

Mittagessen:
Frische grüne Spargelcremesuppe**Zutaten:**

500 g grüner Spargel
250 g Kartoffeln
1 Liter Mandelmilch
200 ml Hafersahne
2 EL Himalaya-Salz oder Meersalz
3 EL Hefeflocken
Etwas weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die unteren Enden des grünen Spar-
gels schälen und in Stücke schneiden.
Die Kartoffeln in Stücke schneiden.
Beides in Mandelmilch köcheln, bis die
Spargel- und Kartoffelstücke weich
sind. Die restlichen Zutaten hinzufü-
gen und cremig pürieren. Ein wunder-
voll leichter Genuss!



J

Abendessen:

Papas arrugadas, kanarische Schrumpfkartoffeln, mit Mojo Rojo und Mojo Verde

Zutaten:

1 Kilo kleine Kartoffeln
Wasser
100 g Himalaya-Salz oder Meersalz

Für die Mojo Rojo:

200 g rote Paprika
100 g Cherrytomaten
100 ml Olivenöl
3 scharfe getrocknete Peperoni
2 EL Paprika Pulver
1 TL Kreuzkümmel
1 EL **Bio Ferment Darmflora** oder Balsamico
2 TL Himalaya-Salz oder Meersalz

Für die Mojo Verde:

200 ml Olivenöl
100 g Rucola
100 g grüne Oliven ohne Stein
20 g Frisches Kurkuma
2 EL **Bio Ferment Darmflora**
2 EL Hefeflocken
2TL Himalaya-Salz oder Meersalz
Etwas Chili
Etwas schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln knapp mit Wasser bedecken, das Himalaya-Salz oder Meersalz hinzufügen und die Kartoffeln so lange garen, bis sie weich sind. Dabei den Deckel so auf den Topf legen, dass Wasser verdampfen kann. Nach dem Garen das Restwasser abgießen und die Kartoffeln auf der noch warmen Herdplatte trocknen, sodass sie die wundervolle salzige und schrumpelige Kruste bekommen.

Für die Rojas jeweils alle Zutaten fein mixen und frisch servieren.

K

Fazit zum basischen Ernährungsplan

Zusammenfassend lässt sich sagen: Ein Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes ist unumgänglich für einen gesunden Körper. Zahlreiche Forschungsarbeiten und Studien haben ergeben, dass eine Ernährung mit nur niedriger Säurelast sehr positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Eine rein basische Ernährung ist auf Dauer im Alltag nur schwer umzusetzen. Eine Basenkur über einen kürzeren Zeitraum ist allerdings jederzeit möglich. Achte einfach auf eine basenüberschüssige Ernährung und das Verhältnis von 80 % basischen und nur 20 % säurebildenden Lebensmitteln. Dadurch ist dein Körper selbst in der Lage, die überschüssige Säure abzubauen und chronische Krankheiten können vermieden werden.

Rezepte

Diese Rezepte und noch mehr findest du in Matthias' Kochbuch „Vegane Kochkunst“ und im Regenbogenkreis-Blog.

Weitere Informationen

Noch mehr Informationen über eine basische Ernährung erhältst du in unserem Blogartikel „Wenn unser Körper basisch ist, kann es keinen Krebs geben“.

