

Casida

Basenkur

MIT GENUSS

10 Rezepte

SCHNELL & EINFACH



Basenkur

MIT GENUSS

Rezepte

SCHNELL & EINFACH



Die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung



Verbesserte kognitive Leistungen und ein besseres Gedächtnis



Unterstützt kardiovaskuläre Gesundheit (das Herz)



Das Immunsystem wird gestärkt



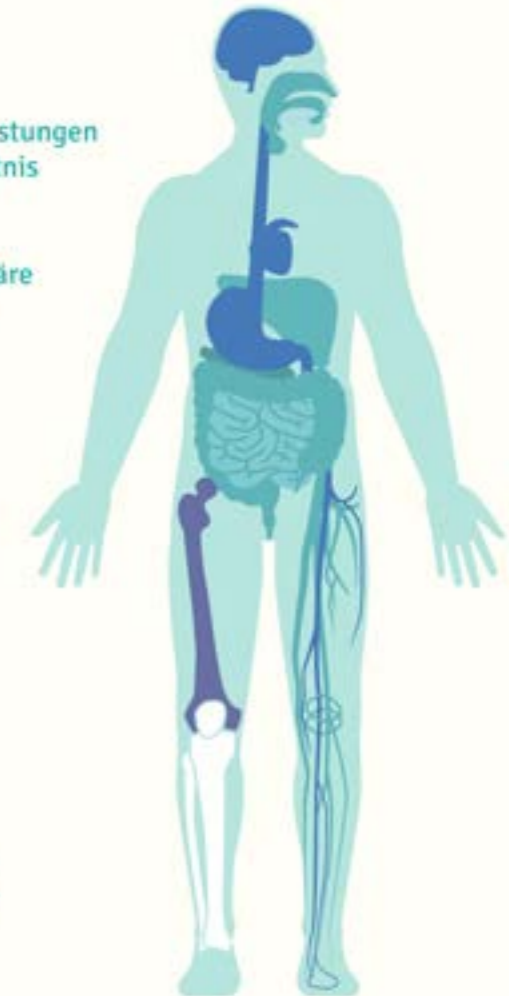
Anregung des Verdauungstrakts



Vorbeugung von Erkrankungen



Optimale Versorgung der Knochen und Muskulatur



EINLEITUNG

Entwickeln Sie Energie und Willensstärke durch den guten Start in Ihre persönliche Fastenzeit. Leicht umsetzbare Rezepte mit der passenden Einkaufsliste sind hilfreich für den schnellen Einstieg in die Basenkur.



Diese Basenkur zielt darauf ab, den Anteil an basischen Lebensmitteln im Speiseplan auf ein Verhältnis von 3 : 1 zu erhöhen. Demnach sollten 75 Prozent der aufgenommenen Nahrung eher basisch, 25 Prozent neutral oder säurebildend sein. Der pH-Wert sollte im Bereich 7,36–7,44 liegen und unterliegt Schwankungen im Verlauf des Tages.

Die positiven Effekte der basischen Rezepte können durch die Einnahme unseres [Natron Vitalpulvers](#) verstärkt werden. Zum Beispiel wird Obstsalat durch einen Esslöffel Natron bekömmlicher.



Zucchini ist roh essbar, gegrillt und in Pfannengerichten lecker.

Zucchini-Streifen angerichtet mit Melone, Granatapfelkernen, Apfelscheiben und Walnüssen sind ein basisch-leichter Genuss auch für Zwischendurch.

Zucchini Streifen

APFEL, MELONE UND WALNUSS

ZUBEREITUNG	GARZEIT	GESAMTDAUER	Menüart	Portionen
15 Min	keine	15 Min	Desert, Snack	4

ZUTATEN

- eine halbe Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- Zitronensaft
- eine Brise Salz
- eine halbe Cantaloupe-Melone
- einen Apfel
- Granatapfel
- Sirup (optimal Granatapfelsirup)
- Walnüsse

ANLEITUNG

Zucchini reinigen und mit einer Küchenreibe Streifen herstellen. Diese marinieren mit Zitronensaft und dem Olivenöl mit einer Brise Salz. Melone schälen und in keilförmige Stücke teilen.

Apfel je nach Geschmack mit oder ohne Schale in dünne Stückchen schneiden. Mit einer Apfelschneidemaschine gelingt das schön gleichmäßig.

Die marinierten Zucchini-Streifen kurz abtupfen und mit Melonenkeilen, Apfelstückchen sowie Granatapfelkernen vermengen. Walnüsse und Sirup hinzugeben.

7 basische Gemüsesorten



Kartoffel-Auflauf

BROKKOLI, PILZE, ZWIEBELN

ZUBEREITUNG	GARZEIT	GESAMTDAUER	Menüart	Portionen
15 Min	keine	15 Min	Hauptgericht	4

ZUTATEN

- zwei große Kartoffeln
- zwei Brokkoli
- zwei Zwiebeln
- zwölf Champignons oder Waldpilzmischung TK / Glas
- 100 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sahne
- frische Petersilie nach Belieben
- 3 EL Rapsöl
- eine Brise Salz + Paprika edelsüß + Pfeffer (oder Muskatnuss)

ANLEITUNG

Die Gemüsebrühe und Sahne zusammen mit Pilzen, Zwiebeln und Brokkoli in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Salz und Gewürzen abschmecken. Eine Tasse Flüssigkeit zurückhalten.

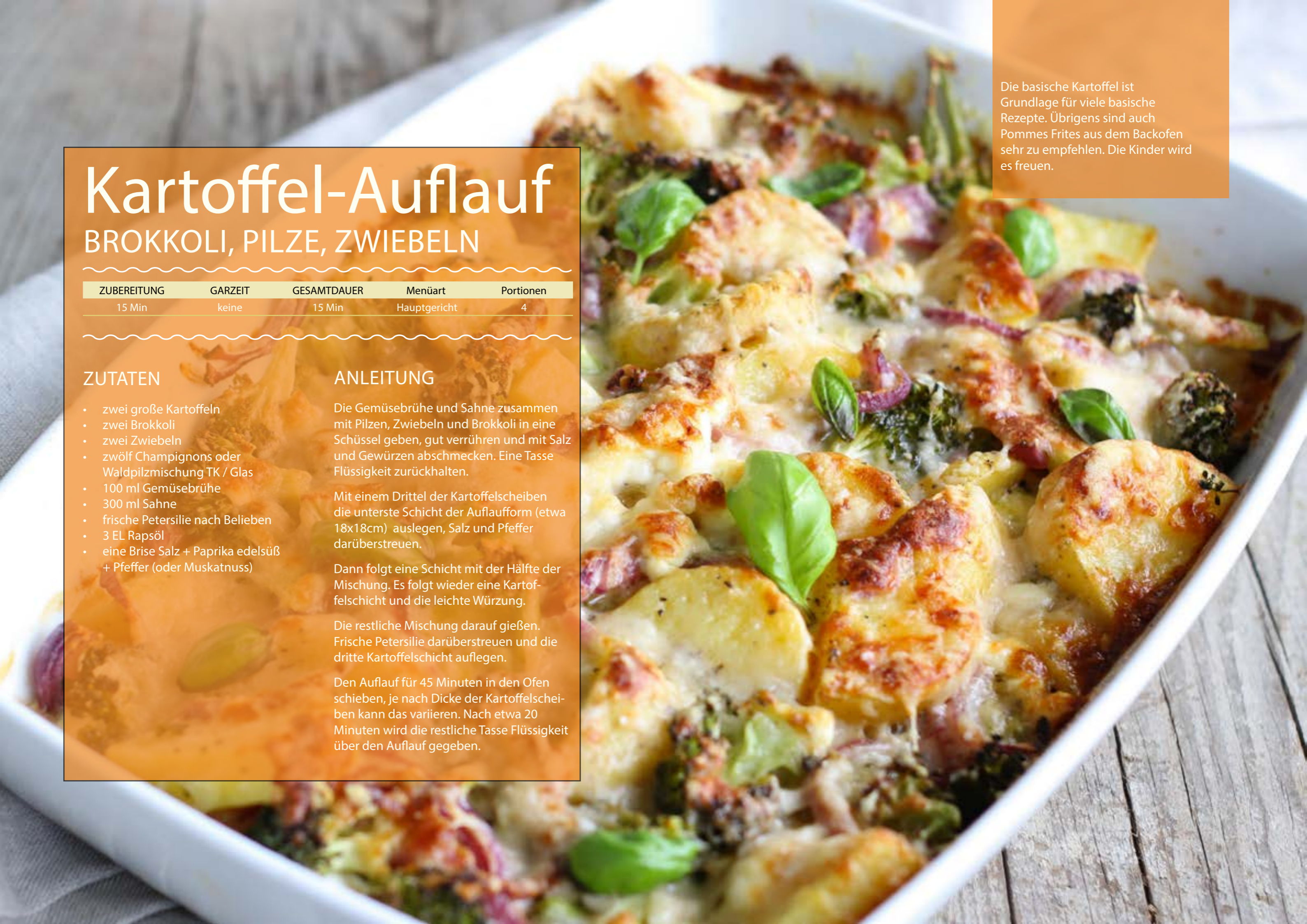
Mit einem Drittel der Kartoffelscheiben die unterste Schicht der Auflaufform (etwa 18x18cm) auslegen, Salz und Pfeffer darüberstreuen.

Dann folgt eine Schicht mit der Hälfte der Mischung. Es folgt wieder eine Kartoffelschicht und die leichte Würzung.

Die restliche Mischung darauf gießen. Frische Petersilie darüberstreuen und die dritte Kartoffelschicht auflegen.

Den Auflauf für 45 Minuten in den Ofen schieben, je nach Dicke der Kartoffelscheiben kann das variieren. Nach etwa 20 Minuten wird die restliche Tasse Flüssigkeit über den Auflauf gegeben.

Die basische Kartoffel ist Grundlage für viele basische Rezepte. Übrigens sind auch Pommes Frites aus dem Backofen sehr zu empfehlen. Die Kinder wird es freuen.



Hülsenfrüchte wie (Kicher-)erbsen, Bohnen, Linsen und Sojabohnen sind sehr reich an Nährstoffen, kalorienarm und besitzen einen hohen Eiweißgehalt. Zusätzlich liefern Hülsenfrüchte die Vitamine B1, B6 und Folsäure.

Dips und Pürees

HUMMUS, BABA GHANOUSH, FUL

ZUBEREITUNG	GARZEIT	GESAMTDAUER	Menüart	Portionen
15 Min	keine	15 Min	Aufstrich	4

ZUTATEN

- 100 g Sesampaste, (Tahina)
- 1 Zitrone(n)
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Salz
- Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- 200 g
- Aubergine(n),
- Kichererbsen, Kartoffeln,
- dicke Bohnen...
- Wasser, nach Bedarf

ANLEITUNG

Tahina (Sesampaste), Saft einer Zitrone, die Hälfte vom Olivenöl und mit Salz gemörserter Knoblauch vermischen.

Jeweilige Zutat (siehe unten) einrühren. Gericht mit restlichem Olivenöl begießen und mit Paprikapulver und Kreuzkümmel bestreuen.

Für Hummus: pürierte Kichererbsen (kann man selbst machen, gibt es aber auch schon fertig in der Dose zu kaufen) Kichererbsen über Nacht einweichen, weich kochen - pürieren oder stampfen.

Für Baba Ghanoush: pürierte Aubergine (wie die Kichererbsen, selbst machen oder in der Dose kaufen). Aubergine einstechen und im Ofen backen bis sie außen fast schwarz ist - Fruchtfleisch pürieren oder stampfen.

Für Ful: gestampfte dicke Bohnen (Saubohnen, gibt es bereits verschieden gewürzt in der Dose)

Einkaufsliste (basisch)

GEMÜSE (ALLE AUSSER...)

- Artischocken
- Erbsen
- Esskastanien
- Spargel
- Mais
- Sprossenkohl

OBST (ALLE AUSSER...)

- Blaubeeren (bzw. Preiselbeeren oder Heidelbeeren)
- unreifes Obst

GETREIDE

- Buchweizen
- Chia
- Quinoa
- Amaranth
- Dinkel
- Hefe
- Kamut
- Kichererbsen
- Weizenkleie

NÜSSE

- Fenchelsamen
- Kreuzkümmelsamen
- Kümmelsamen
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Sesamkörner
- Sojanüsse
- Sonnenblumenkerne
- Weizenkerne
- Esskastanien
- Kokosnuss
- Mandeln
- Paranüsse
- Walnüsse, frisch

MILCH-(PRODUKTE)

- Buttermilch
- Molke
- Schafsmilch
- Dickmilch
- Eiweiß
- Kefir
- Molkeneiweiß
- Rohmilch, unverarbeitet
- Ziegenmilch

SÜSSES (NICHTS AUSSER...)

- Stevia
- Rohrzucker
- Rübensirup

ÖLE

- Rapsöl
- Leinsamenöl
- Mandelöl
- Oliven
- Olivenöl, kalt gepresst
- Kokosnussöl

GETRÄNKE

- Grüner Tee, Kräutertee
- Reines (basisches) Wasser
- Dunkles und helles Bier
- Fruchtsäfte
- Gemüsesäfte
- Zitronensaft

FISCH & FLEISCH (NICHTS)

- Austern (schwach basisch)

KRÄUTER & PILZE (ALLE)

SOJAPRODUKTE (ALLE)