

basenfasten: Fasten mit Obst und Gemüse

Haben Sie das Gefühl, Sie müssten sich endlich einmal gesünder ernähren, wissen aber nicht, wie Sie den Einstieg schaffen? Eine basenfasten Kur hilft Ihnen, die Weichen für eine dauerhaft gesunde Ernährungsweise zu stellen. Der positive Nebeneffekt: Einige Pfunde purzeln und Sie fühlen sich endlich wieder vital und leistungsfähig. Und: basenfasten bereichert Ihre Küche und Ihr Geschmackserleben.

basenfasten – die wacker-methode®

basenfasten – die von Sabine Wacker entwickelte Methode - ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Sie dürfen also essen, satt werden und dabei genießen. Wichtig ist, dass basenfasten immer nur für eine begrenzte Zeit – einige Tage, eine oder auch mehr Wochen durchgeführt wird. Während der basenfasten Kur kommen nur Basen bildende Lebensmittel – im wesentlichen frisches Obst, knackige Salate, frische Kräuter, Keimlinge und leckere Gemüsegerichte auf den Tisch. Die den Stoffwechsel und die Hüften belastenden Säurebildner wie Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukte, Brot, Nudeln, Reis, Süßigkeiten, Limos und Alkohol sind während basenfasten tabu.

Sie sind Vegetarier oder Veganer und denken, Sie betrifft das nicht? Falsch gedacht. Auch Vegetarier und Veganer können übersäuert sein, denn nicht nur die tierischen Produkte sind Säurebildner. Säurebildner sind all jene Nahrungsmittel, die während des Verdauungsprozesses vom Stoffwechsel zu Säuren umgebaut werden. Diese Säuren werden im Normalfall wieder ausgeschieden. Wenn die tägliche Säurezufuhr dauerhaft zu hoch ist, dann entsteht eine Säurelast – Säuren werden im Körper, meist im Bindegewebe zwischengelagert und können zu gesundheitlichen Störungen führen: von Verdauungsbeschwerden über Allergien und Infektanfälligkeit bis hin zu hormonellen Störungen, wie die langjährigen Erfahrungen zeigen. Ein bis zwei Wochen basenfasten wirken diesem ungesunden Ungleichgewicht entgegen und

helfen Ihnen, Ihre Gesundheit zu erhalten. Wichtig ist, dass Sie nach der basenfasten Kur Ihre Ernährung auf „basenreich“ umstellen: täglich Obst UND Salat UND Gemüse auf den Teller! Gehen Sie mit Säurebildnern sparsam um: Nur noch ein Kaffee anstelle von drei – das ist schon ein Anfang. Nutzen Sie die basenfasten Kur als Einstieg in diesen Umdenkprozess.

Wie funktioniert basenfasten?

Das Prinzip einer basenfasten Kur ist ganz einfach: Sie nehmen täglich 3 bis 5 Mahlzeiten zu sich, 3 Hauptmahlzeiten und, falls unbedingt nötig, 2 Zwischenmahlzeiten.

Die Gestaltung der Hauptmahlzeiten sollte wie folgt aussehen:

Frühstück: Ein bis zwei Obstsorten
oder
ein frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft
oder
ein basisches Müsli nach Wacker

Mittagessen: Rohkostcarpaccio
oder
Salat
oder
Gemüsegericht

Abendessen: Gemüsesuppe
oder
leichtes Gemüsegericht

Wichtig ist es, nach 14 Uhr keine Rohkost mehr zu sich zu nehmen und nach 19 Uhr abends nichts mehr zu essen. Der Anteil an Obst während der basenfasten Kur sollte 20% nicht überschreiten, da es sonst leicht zu Unwohlsein durch vermehrte Blähungen kommen kann. Die tägliche Trinkmenge liegt bei 2,5 bis 3 Liter reines Quellwasser oder verdünntem Kräutertee.

Zu einer erfolgreichen basenfasten Kur gehört natürlich auch ein passendes Rahmenprogramm, angefangen mit gründlichen Darmreinigungen, tägliche sportliche Betätigung bis hin zu einem Entspannungsprogramm.

Die folgenden Herbst-und Winterrezepte geben einen Einblick in die leckeren, rein basischen Mahlzeiten, die Sie natürlich auch außerhalb der Fastenzeit genießen können. Die Rezepte sind dem basenfasten Online Coaching entnommen, das Sie auf www.basenfasten.de finden.

Rezeptideen für Frühling/Sommer

Frühstück:

Basisches Müsli

Zutaten für das Grundrezept für zwei Personen:

1 Banane, 1 Apfel oder anderes Obst der Saison, 2 Teelöffel Erdmandelflocken, Saft einer halben Zitrone oder Orange, 1 Esslöffel Mandelblättchen.

Zubereitung:

1 Banane zerdrücken, einen geriebenen Apfel oder anderes Obst (je nach Saison) dazu geben. Die Mandelblättchen zusammen mit den Erdmandelflocken unter das Obst mischen. Den Zitronen- oder Orangensaftsaft dazu geben und ein wenig durchziehen lassen.

Pink Smoothie

Zutaten pro Person:

1 Schälchen schwarze Johannisbeeren, 1 Handvoll Spinat, 1 sehr reife Banane, 2 Esslöffel Erdmandelflocken, 1,5 Gläser Wasser.

Zubereitung:

Die Zutaten waschen, die Banane schälen und alles zusammen mit dem Wasser in den Mixer geben.

Brunnenkressesalat mit Wildkräutern

Zutaten für 2 Portionen:

Zwei Handvoll Brunnenkresse, eine Handvoll Wildkräuter (gibt es bundweise auf dem Wochenmarkt, Sie können aber auch selbst sammeln gehen – beispielsweise Löwenzahn und Sauerampfer), 3 Esslöffel frische Keimlinge – am besten Sonnenblumenkerne, 1 Karotte, für das Dressing: 2 Esslöffel Olivenöl, ein Teelöffel frisch gepresster Mandarinsaft, etwas Sesamsalz, etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Die Brunnenkresse und die Wildkräuter waschen und abtropfen lassen. Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern, klein raspeln und mit den Sprossen über den Salaten verteilen. Das Dressing zubereiten und unter den Salat mischen.

Löwenzahnsalat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten für zwei Personen:

150 g junger Löwenzahn, 1 Frühlingszwiebel, 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne (können auch frisch gekeimte Sonnenblumenkerne sein), 2 Esslöffel Sonnenblumenöl, Saft einer halben Zitrone, 1 kleine Karotte, etwas weißer Pfeffer, 1 Esslöffel Sesamsalz.

Zubereitung:

Die Löwenzahnblätter waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Das Dressing zubereiten. Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und sehr fein raspeln und mit den Löwenzahnblättern, den Zwiebeln, den Sonnenblumenkernen und dem Dressing vermischen.

Salat von rotem und grünem Lattich mit Wildkräutern und Gänseblümchen

Zutaten für zwei Personen:

100g roter und 100g grüner Lattich, 1 kleiner Bund Wildkräuter vom Markt oder aus dem Garten (z.B. Bibernelle, Sauerampfer, Brennnessel, Löwenzahn), 6 – 8 Blüten des Gänseblümchens, 1 Frühlingszwiebel, für das Dressing: 2 Esslöffel Olivenöl, ein Teelöffel frisch gepresster Mandarinsaft, etwas Sesamsalz, etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Die Lattichblätter und die Wildkräuter waschen und abtropfen lassen, die Zwiebel klein schneiden, das Dressing zubereiten. Die Kräuter etwas klein zupfen und alle Zutaten vermischen. Die Gänseblümchenblüten darüber streuen.

Für mittags oder abends:

Minestrone

Zutaten für zwei Personen:

Eine Handvoll grüne Bohnen, 1 mittelgroße Karotte, zwei große Kartoffeln, eine kleine Zucchini, eine kleine rote Zwiebel, 1 Esslöffel Olivenöl, 3/4 Liter Wasser, 1 Gemüsebrühwürfel, etwas weißer Pfeffer, einige Stängel Glattpetersilie, etwas Meersalz.

Zubereitung:

Die Enden der Bohnen abschneiden, die Bohnen waschen und halbieren. Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern. Die Kartoffeln waschen, mit dem Gemüseschäler schälen und vierteln. Den Strunk der Zucchini entfernen, die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und im Olivenöl kurz andünsten. Die geschnittenen Gemüse dazu geben und mit etwas Wasser ablöschen. Den Gemüsebrühwürfel in warmem Wasser auflösen, zur Gemüsemischung dazu geben und alles ca. 15 Minuten lang garen. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Junge Karotten mit Baby-Spinat

Zutaten für zwei Portionen:

3 mittelgroße Karotten, zwei Handvoll Babyspinat, 3 mittelgroße festkochende Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Esslöffel Sesamöl, etwas Kräutersalz, etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, eine Prise frisch geriebener Muskat.

Zubereitung:

Die Karotten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser säubern und in kleine etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine, etwa 2 cm große

Würfel schneiden. Die Kartoffel- und Karottenwürfel im Gemüsedämpfer wenige Minuten garen – je nach Würfelgröße sind sie nach 5 bis 10 Minuten gar. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfelchen schneiden. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Spinat dazu geben und wenige Minuten darin dünsten. Die fertig gegarten Kartoffeln und Karotten darunter mischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gefüllte Paprikarouladen

Zutaten für 2 Personen:

2 gelbe Paprika, 1 kleine Aubergine, 1 große reife Tomate, 1 kleine Zwiebel, 3 Esslöffel Olivenöl, etwas Meersalz, etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 6 bis 8 schwarze, ungefärbte Oliven ohne Stein, einige Blätter Basilikum klein geschnitten.

Zubereitung:

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Auf ein Backblech legen und im Backofen eine knappe halbe Stunde backen. Nachdem die Paprika abgekühlt sind, die Haut abziehen und die Paprika in 6 bis 7 cm breite Streifen schneiden.

Die Aubergine waschen, den Strunk abschneiden und die Aubergine in Würfel schneiden. Die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, dann kurz kalt abschrecken, die Haut abziehen und die Tomate klein würfeln. Die Zwiebel enthäuten, klein würfeln und im heißen Olivenöl glasig werden lassen. Die Auberginen- und Tomatenwürfel, den Pfeffer und das Meersalz dazu geben und unter Zugabe von wenig Wasser zum Ablöschen 12 bis 15 Minuten garen lassen. Die Oliven klein schneiden und mit dem Basilikum dazu geben.

Die Paprikasteifen mit so viel Auberginengemüse füllen, dass sich daraus Rouladen formen lassen. Die Rouladen, falls nötig, mit kleinen Holzspießen festmachen.

Im Backofen bei etwa 200 Grad noch knappe 20 Minuten backen.

Rezeptideen für Herbst/Winter

Frühstück

Basisches Wintermüsli mit Mandarinen, Zimt und Vanille

Zutaten für zwei Personen:

2 Äpfel, 2 Bananen, 1 Handvoll frische Walnusshälften, 2 Esslöffel Chufas-Nüssli (die sehr ballaststoffreichen Erdmandelflocken gibt es im Reformhaus oder unter www.e-biomarkt.de in der Rubrik basenfasten), 2 EL Sultaninen, Saft von zwei Mandarinen, etwas Zimt, etwas Vanille.

Zubereitung:

Die Äpfel waschen und klein reiben. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und zu den geriebenen Äpfeln geben. Walnüsse, Chufas-Nüssli und Sultaninen unter die Äpfel mischen. Die Mandarine auspressen und den Saft über die Müslimischung geben. Etwas Zimt und Vanille darüber geben.

Mittagessen:

Chicoreesalat mit geraspelten Karotten und frischen Walnüssen

Zutaten für 2 Portionen:

Ein großer Chicoree, 1 große Karotte, 7 bis 8 Walnüsse, 2 Esslöffel Walnussöl, 1 Mandarine, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Esslöffel Sesamsalz.

Zubereitung:

Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste abwaschen und fein raspeln.

Die Walnüsse aus der Schale nehmen, in kleine Stückchen brechen und über die Karotten verteilen. Den Strunk des Chicorees entfernen, die Blätter abwaschen und abtropfen lassen.

Etwa 2/3 der Chicoreeblätter in kleine Streifen schneiden und unter die Karotten und Walnussstücke mischen. Die restlichen Blätter locker an den Rand der Karottenmischung stecken. Aus dem Walnussöl, dem Saft der Mandarine, dem Sesamsalz und dem frisch gemahlene Pfeffer ein Dressing zubereiten. Am

besten gelingt das Dressing mit einem Milchaufschäumer. Das Dressing über dem Salat verteilen.

Für Mittag- oder Abendessen:

Cappuccino von Roter Bete mit Meerrettich-Süßkartoffelschaum

Zutaten für 2 Portionen:

250 g vorgekochte Rote Bete (in vielen Supermärkten und Biomärkten), etwas frisch geriebenen Meerrettich (gibt es manchmal so zu kaufen oder muss selbst gerieben werden), ca. 200 g Wasser, frisch gemahlener Pfeffer und etwas Kräutersalz, etwas frische Kresse.

Zubereitung:

Eine Süßkartoffel abkochen (zusammen mit einem anderen Süßkartoffel-Gericht)
Die Rote Bete mit dem Zauberstab pürieren und langsam das Wasser dazu geben, die die Rote Bete eine flüssige Konsistenz hat. Die Rote Bete in einem Topf erhitzen.

Ein Viertel der Süßkartoffel mit der Gabel zerdrücken und mit einem halben Teelöffel Meerrettich vermischen. Solange vorsichtig Wasser dazugeben und mit dem Milchaufschäumer schaumig schlagen, bis die Konsistenz sahnig ist.

Die Rote Bete in eine Kaffeetasse füllen und den Meerrettichschaum darüber geben.

Mit etwas Kresse verziert servieren.

Fenchelcremesüppchen mit gerösteten Mandeln

Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine Fenchelknollen, 6 bis 8 kleine Kartoffeln – z.B. Sorte Rosaria , 2 Esslöffel Sesam – oder Sonnenblumenöl, eine mittelgroße Zwiebel, 3 Esslöffel Sesamsalz, etwas frisch geriebener schwarzer Pfeffer, 1 Gemüsebrühwürfel, ein 3/4 Liter Wasser, 2 Esslöffel gehackte Mandeln oder gemahlene, geröstete Mandeln, 3 Stängel Glattpetersilie.

Zubereitung:

Die Fenchelknollen waschen, die holzigen Stellen der äußeren Schale entfernen und die Fenchel halbieren. Sollten die Fenchelhälften zu groß sein, dann vierteln

Sie den Fenchel. Die Kartoffeln waschen, mit der Gemüsebürste abreiben und halbieren.

Die Zwiebel schälen und kleine schneiden. Die Zwiebeln im Sesam- oder Sonnenblumenöl glasig dünsten und die Kartoffel- und Fenchelstücke dazu geben. Den Gemüsebrühwürfel im Wasser auflösen und zur Gemüsemischung geben. Mit dem Sesamsalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Die Glattpetersilie waschen, klein hacken und gegen Ende der Garzeit zur Gemüsemischung geben. Die gehackten Mandel in einer vorgewärmten Pfanne vorsichtig anrösten – oder geröstete und gemahlene Mandeln verwenden. Die Gemüse, sobald sie gar sind mit dem Zauberstab pürieren und die gerösteten Mandeln über die Suppe geben.

Kürbis-Mangold-Pfanne mit frischen Walnüssen

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleinerer Hokkaido-Kürbis, ein kleiner Mangold – wahlweise eine Handvoll Spinat, 1 kleine Zwiebel, einige frische Walnüsse, 2 Esslöffel Kürbiskernöl oder Sonnenblumenöl, Sesamsalz, weißer Pfeffer, etwas Piment, frisch gemahlen, etwas Kurkuma.

Zubereitung:

Den Mangold waschen, den Strunk entfernen und den Mangold in Streifen schneiden. Den Hokkaido mit der Gemüsebürste schrubben und abwaschen, mit der Schale in kleine Streifen schneiden und beiseite legen. Die Zwiebel waschen, klein schneiden und im erhitzten Kürbiskernöl vorsichtig andünsten. Jetzt kann der kleingeschnittene Hokkaido dazu gegeben und unter ständigem Rühren gedünstet werden. Je nachdem, wie dünn der Hokkaido geschnitten wurde, braucht er 15 – 20 Minuten, bis er gar ist. Die Mangoldstreifen nach etwa 5 Minuten dazu geben und unter Umrühren andünsten. Die Walnüsse aus der Schale nehmen, in kleine Stücke brechen und unter die fertige Kürbis-Mischung geben.



Lust auf mehr Rezepte?

Das Kochbuch zu Basenfasten – jede Menge leckere und supergesunde Rezeptideen – übrigens nicht nur für die Basenfastenzeit:

Wacker, Sabine: basenfasten - das große Kochbuch

TRIAS - Verlag, Stuttgart

Das Buch für Berufstätige und andere viel Beschäftigte, bei denen Basenfasten „nebenbei“ gehen muss:

Wacker, Sabine: basenfasten: Das 7-Tage-Programm für Eilige

TRIAS - Verlag, Stuttgart

Weitere Infos: www.basenfasten.de