



Die Basenfastenwoche

Diese Woche wird 100 %ig basisch mit Gemüse, Salat und Obst satt, viel Wasser, viel Schlaf, wenig Stress, viel Bewegung und Entspannung im Wechsel. – Eine echte Loslass- und Genießerwoche!

Essen Sie sich an Grünzeug satt und trinken 2,5–3 Liter

Starten Sie ausgeschlafen in Ihren ersten Basenfastentag und freuen sich zusammen mit Ihrem Körper auf die Vitalstoffvielfalt, die jetzt auf Sie zukommt. Und so sehen Ihre Tage in der Basenfastenwoche aus: Essen Sie zum Frühstück nur Obst oder ein basisches Müsli (Seite 27) und essen Sie mittags eine große Portion knackigen Salat mit Keimlingen. Wenn Sie mittags genügend Zeit haben, essen Sie danach noch gedünstetes Gemüse oder eine Gemüsesuppe. Genießen Sie abends ein nicht zu großes Gemüsegericht oder eine Gemüsecremesuppe.

Kleine Zwischenmahlzeiten in Form eines Apfels, einer Banane, einiger Mandeln oder Trockenfrüchte nehmen Sie nur zu sich, wenn Sie es gar nicht mehr aushalten. Besser: Verzichten Sie auf Snacks zwischendurch. Mein Tipp: Trinken Sie eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser. Auch eine Tasse Gemüsebrühe hilft oft, den scheinbaren Hunger zu vertreiben. Trinken Sie über den Tag verteilt 2,5 bis 3 Liter Wasser oder verdünnten Kräutertee. Stellen Sie sich einen Liter für den Vormittag bereit, einen Liter für den Nachmittag und den Rest für den Abend – so behalten Sie den Überblick über Ihre Trinkmenge.



Starten Sie mit Obst in den Tag

Beginnen Sie das Frühstück am besten mit einem Glas heißem Wasser – das räumt den Darm auf. Noch besser: ein Ingwerwasser (Seite 15). Auch eine Tasse Kräutertee aus einheimischen Kräutern geht. Nein, Kaffee, Schwarztee, grüner Tee, weißer Tee, Früchtetee oder Getreidekaffee stehen während der gesamten Basenfastenwoche nicht zu Ihrer Verfügung. Danach gibt es ein basisches Müsli, wenn Sie das in der Vorbereitungswoche schon einmal probiert haben und Sie es so lecker finden wie ich, dann essen Sie das heute zum Frühstück. Essen Sie das jeden Morgen Ihrer Basenfastenwoche, wenn Sie wollen, und verwenden Sie jeden Morgen unterschiedliche Zutaten (Seite 27).

Sie können morgens auch nur einen Obstsalat oder einfach nur einen Apfel oder reifen Pfirsich essen, wenn Sie eher ein Morgenmuffel sind und so früh noch gar keinen Hunger haben. Oder Sie kaufen sich auf dem Weg zur Arbeit am Bahnhof oder im Supermarkt etwas vorgeschnittenes Obst, wenn Sie heute früh gar nichts mehr geschafft haben, oder nehmen das Obst (Apfel, Banane oder Orange) einfach von Zuhause mit. Gestalten Sie sich das Frühstück, wie Sie wollen, solange es nur aus reifem Obst, Nüssen und Samen besteht. Frisch zubereiteter Saft ist auch super.

Kauen Sie gründlich

Kauen Sie gut – wirklich gut. Und nehmen Sie sich das jedes Mal vor, wenn Sie etwas zu essen in der Hand haben. Wetten, Sie vergessen das gute Kauen sofort wieder, wie die meisten Menschen? Machen Sie daraus eine tägliche Übung; vor jeder Mahlzeit machen Sie sich das Kauen bewusst. Mit kleinen Tricks klappt es noch besser: Packen Sie sich den Teller nie voll – weniger ist mehr. Nehmen Sie nur kleine Bissen auf die Gabel und in den Mund. Schweigen Sie beim Essen. Besonders, wenn Sie zu Blähungen neigen, ist gutes Kauen hilfreich. Ihr Darm hat keine Zähne – also lassen Sie die Bissen so lange im Mund, bis sie zu Brei geworden sind. Hilft übrigens auch den Geschmackspapillen auf der Zunge, das Essen zu genießen und trägt dazu bei, dass Sie weniger essen – denn Sie sind schneller satt. Setzen Sie sich zum Ziel, in dieser Woche das gründliche Kauen zu einem automatischen Prozess werden zu lassen. Das Thema Blähungen dürfte damit vom Tisch sein.

Mogeln Sie sich um die Zwischenmahlzeit am Vormittag

Wenn Sie es irgendwie schaffen, ist es besser, auf den Pausensnack am Vormittag zu verzichten. Lassen Sie ihn weg, es sei denn, Sie sind völlig unterzuckert, was im Normalfall nur dann auftritt, wenn Sie erblich bedingt zur Unterzuckerung neigen (Hypoglykämie) oder wenn Sie Diabetiker sind. In dem Fall tragen Sie immer Ihre Ration Trockenobst, eine Banane oder einen Apfel mit sich herum, damit Sie jederzeit der Unterzuckerung entgegenwirken können.

Sind Ihr Problem die Heißhungerattacken oder haben Sie einfach Angst, Sie könnten durch Basenfasten nicht satt werden? Das ist gerade in den ersten Tagen völlig normal. Dann tragen Sie ebenfalls eine basische Notration – Trockenobst und Nüsse, einen Apfel, eine Karotte oder eine Banane – mit sich herum. Doch wenn eine Heißhungerattacke kommt, trinken Sie zunächst ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee. Atmen Sie tief durch und warten Sie einige Minuten ab, bis der Anfall vorbei ist. Und dann? Sind Sie stolz, dass Sie Ihren Anfall gemeistert haben. Für Ihren Stoffwechsel und für Ihre Säure-Basen-Balance ist es allemal besser so.



Freuen Sie sich auf einen fantastischen Salat jeden Mittag

Gut gekaut kann die knackige Rohkost kommen – in Form des Salates am Mittag. Bereiten Sie sich einen bunten Salat zu, wie Sie ihn noch in keinem Restaurant bekommen haben: Mit verschiedenen Blattsalaten, mit Karottenraspel, mit frischen Steinchampignons, mit gehackten Mandeln und was die Saison sonst noch so bietet. Zu jedem Salat gehören auch unbedingt Keimlinge, entweder selbst gezogen (Seite 25) oder frisch aus dem Bioladen.

Tipp

Ist gerade Hochsommer? Dann mischen Sie eine Handvoll reife Kirschtomaten, eine Handvoll Oliven und einige Blätter Rucola unter den Salat. Oder Paprika und Gurken? Ihrer basischen Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt.

Romanasalat mit Steinchampignons

► Für 2 Personen

😊 10 Min.

1 Romanasalat · 1 große Karotte oder violette Urkarotte · 1 kleine Zwiebel · 1 Handvoll Steinchampignons · 1 Handvoll Sonnenblumenkeimlinge

- Salat waschen und bei Bedarf zerkleinern. Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und raspeln. Zwiebel fein würfeln.
- Die Steinchampignons mit Küchenkrepp säubern (nicht waschen) und in dünne Streifen schneiden.
- Die Keimlinge waschen, abtropfen lassen und über den Salat geben.
- Das Kressedressing (Seite 43) darunter mischen und genießen.

Basisches Salatdressing kommt ohne Essig, Mayo oder Sahne aus

Bevor Sie sich an Ihren basischen Mittagssalat machen, beschäftigen Sie sich erst einmal mit dem Dressing. Ihr basisches Dressing enthält nur ein Öl Ihrer Wahl, Sesamsalz, frisch gemahlene weißen oder schwarzen Pfeffer und etwas frisch ausgepressten Zitronensaft. Toppen Sie dieses Dressing mit einer kleinen Auswahl an frisch gehackten Kräutern. Ihr basischer Salat am Mittag kann auch einfach nur etwas Olivenöl oder ein anderes Öl nach Ihrem Geschmack enthalten mit etwas Meersalz und Pfeffer gewürzt. Diese Woche lassen Sie die Finger von Essig, Aceto balsamico, Senf, Sahne, Mayonnaisen oder gar den schrecklichen Salatfertigsoßen. Am besten gewöhnen Sie sich die Mayonnaisen und Fertigsoßen ganz ab. Achten Sie dafür auf Ölvielfalt – gerade bei den Olivenölen lohnt es sich, geschmacklich zu experimentieren.

Kressedressing

► Für 2 Personen

🕒 10 Min.

4 EL Olivenöl · 1 Schale Kresse · einige Stängel Schnittlauch · 1 Schalotte · ½ Zitrone · 1 EL Sesamsalz · etwas Pfeffer

- Schnittlauch in kleine Röllchen und Schalotte in Würfelchen schneiden.
- Olivenöl mit frisch gepresstem Zitronensaft, Sesamsalz und Pfeffer verrühren – am besten mit einem Milchaufschäumer, so wird das Dressing gut gebunden.
- Kräuter und Schalotte dazugeben und abschmecken.

Tipp

Wenn Ihnen das Dressing zu sauer ist, verwenden Sie einfach nur einige Spritzer Zitronensaft plus 2 EL frisch gepressten Orangen-, Apfel- oder Karottensaft.