

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag

BASICS

Basisch essen

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag

Mein basen-reicher Tag

Morgens:
Wacker-Müsli mit Erdbeeren

17 Basenpunkte | 2 Personen | 7 Min.

1 reife Banane
etwas Apfeldirektsaft
1 EL Tannenhonig
Vanille
1 kleine Schale reife Erdbeeren (Bio)
4 EL Wacker gekeimtes Müsli (zu erhalten im Wacker Shop)

• • •

Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Apfelsaft mit dem Honig und der Vanille unter die Banane mischen. — Die Erdbeeren waschen, abzupfen, vierteln und zur zerdrückten Banane geben. Das gekeimte Müsli untermischen.



aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag



Mittags:
Buntes Quinotto

18 Basenpunkte | 2 Personen | 25 Min.

250 g Quinoa
½ l Gemüsebrühe
2 Stängel Glattpetersilie
4 kleine Karotten
1 kleine Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
½ Gemüsebrühwürfel
250 g junger Spinat
2 EL Zedernüsse
Pfeffer
Kurkuma
1 EL Sesamsalz

• • •

Quinoa in der Gemüsebrühe zubereiten. Am Ende gehackte Petersilie dazugeben. Karotten und Zwiebel klein schneiden. — Zwiebeln im Öl andünsten. Karotten dazugeben, kurz erhitzen, mit etwas Gemüsebrühe (aus ½ Würfel) ablöschen. — Spinatblätter und Zedernüsse hinzugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Würzen. Quinoa unterrühren und servieren.

Abends:
Rüblicremesuppe

19 Basenpunkte | 2 Personen | 25 Min.

5 Karotten
1 Kartoffel
1 Schalotte
1 EL Sonnenblumenöl
1 cm frischer Ingwer
1 l Gemüsebrühe
weißer Pfeffer
1 Prise Muskat
½ TL Kurkuma
2 EL gekeimtes Kichererbsenmehl
1 EL Crème fraîche

• • •

Gemüse klein schneiden. Schalottenwürfel im Öl andünsten. Karotten, Kartoffel, Kichererbsenmehl und Ingwer hinzugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. — Für ca. 15 Min. kochen, dann pürieren und würzen. Suppe mit Crème fraîche verfeinert servieren.

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag

So wird **mein** **Leben** basischer

Ernährung ist nicht alles, was Sie verändern müssen, um sich endlich wieder fit und gesund zu fühlen. Aber Ihre Ernährung ist ein ganz entscheidender Faktor, der so manch anderen nach sich zieht. Eine Ernährungsumstellung, die basenreiche Nahrungsmittel in den Mittelpunkt stellt und damit das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert, steigert automatisch auch das Bedürfnis, andere Lebensbereiche zu optimieren: Sie haben wieder mehr Lust auf Sport, schauen sich nach einem neuen, erfüllenden Hobby um und misten Ihr Leben und Ihr Umfeld mal so richtig aus, um Platz für Neues zu schaffen, das Ihrem Leben neue positive Impulse gibt. Eine grundlegende Umstellung der Ernährung ist hier oft der erste Schritt in ein neues Leben.

Eine gesunde Ernährungsweise deckt nicht einfach nur den Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen – sie hält unseren Stoffwechsel gesund und sorgt dafür, dass alle verbrauchten oder nicht benötigten Stoffe abgebaut und schnell ausgeschieden werden können. Diesen Vorgang nennt man auch Entgiftung oder Detoxen – ein ganz alltäglicher Vorgang für unseren Organismus. Die in pflanzlicher, basenreicher Kost enthaltenen Bioaktivstoffe und Ballaststoffe fördern die Entgiftungsleistung des Organismus.

Erschwert werden die Entgiftungsleistungen – vor allem in Leber und Darm – dagegen durch einen hohen Anteil tierischer Eiweiße und Fette in der Nahrung. Im Klartext: Ein knackiger Blattsalat der Saison mit frischer Kresse ist basisch und entgiftet. Ein Cordon bleu mit Nudeln ist sauer, schwer verdaulich und erschwert die Entgiftungsvorgänge. Entscheiden Sie selbst, was Sie lieber wollen.

Säurebildend sind die meisten tierischen Produkte – vom Fleisch über Wurstwaren und Fisch bis hin zu Milchprodukten. Denn es ist vor allem der Gehalt an Eiweiß, vor allem an tierischem Eiweiß, der für die Säurebildung verantwortlich ist. Daneben zählen alle Nahrungsmittel zu den säurebildenden Nahrungsmitteln, die während ihrer Verdauung im Stoffwechsel Säuren frei werden lassen, so auch alle Getreidearten und Zucker sowie einige Nüsse.

Obst und Gemüse – sooft es geht

Basenbildend sind dagegen die meisten Obst- und Gemüsesorten, Kräuter, einige Nüsse und Samen sowie Keimlinge. Es sind die Nahrungsmittel, die über einen hohen Gehalt an basischen Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Kalzium und deren organischen Salzen wie Malaten und Fumaraten verfügen und nur wenig Eiweiß enthalten. Sie werden im Körper basisch verstoffwechselt. Besonders der Kaliumgehalt eines Nahrungsmittels spielt bei der Bewertung seiner basenbildenden Eigenschaft eine große Rolle. Es gibt für die Berechnung der basischen Wirkung Formeln, die allerdings nur ungefähr einen Anhaltspunkt geben, denn sie berücksichtigen nicht alle basenbildenden Komponenten des Nahrungsmittels.

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag

Ein Problem bei der Berechnung sind auch schwankende Mineraliengehalte in Abhängigkeit von der Saison, der Reife und der Art des Anbaus. Mineraliengehalte für die Berechnung solcher Formeln werden der allgemein anerkannten Lebensmitteltabelle der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (»Der kleine Souci Fachmann Kraut«) entnommen.

Die wichtigsten Basenbildner

Basenbildner sind im Wesentlichen die meisten Pflanzen:

— Wurzeln, Blätter, Blüten und viele Früchte,
— Samen, frische Kräuter und frische Keimlinge.
— Lediglich Spargel, Artischocken und Rosenkohl sind säurebildende Pflanzen.
— Achtung: Auch Getreide bildet Säuren!

Neben Obst und Gemüse sind im Einzelnen folgende Lebensmittel basenbildend:

— Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)
— Blütenpollen
— Chiasamen
— Erdmandelflocken oder auch Chufas-Nüssli
— frische Walnüsse
— Wacker gekeimtes Müsli
— Hanfsamen, auch geröstet
— Hefeflocken
— Kokosflocken
— Kürbiskerne
— Kürbiskernmus
— Leinsamen, -schrot
— Makadamianüsse
— Mandeln
— Mandelmus – ohne Honigzusatz
— Mohnsamen
— Ölsaatenmischung – aus Kürbiskernen, Sesam, Leinsamen und Sonnenblumenkernen
— Paranüsse
— Sesam
— Pistazien
— Zedernüsse
— Sesamsalz (Gomasio)
— Sonnenblumenkerne, -mus
— Tahin (Sesammus)
— Umeboshi-Aprikosen
— Apfelkraut, Birnenkraut
— Agavendicksaft
— Ahornsirup
— Birnenkraut, Birnendicksaft zum Süßen
— Kokosblütenzucker, -sirup
— Wacker Mousse aus gekeimten Linsen, Kichererbsen oder Bohnen
— Wacker gekeimtes Kichererbsenmehl

Basischer leben? So einfach ist das!

Mit den folgenden Vorschlägen legen Sie den Schalter auf »basisch« um:

— Täglich 1–2 Äpfel oder anderes reifes Obst der Saison.
— Auch gut: ein frisch gepresster Saft oder ein basisches Müsli zum Frühstück.
— Täglich Rohkostsalat mit frischen Keimlingen oder Kräutern.
— Täglich mindestens eine große Portion Gemüse der Saison oder eine Gemüsesuppe.
— Idealerweise verzehren Sie mindestens 1 Kilo Obst und Gemüse pro Tag. Das ist gar nicht so viel: Wiegen Sie mal einen Apfel.
— Täglich 2,5 bis 3 Liter Wasser oder Kräutertees.

Und wenn Sie tagsüber doch mal zu viele Säuren erwischt haben, gleichen Sie das am Abend mit einer basischen Mahlzeit aus: mit Kräutertee, Gemüsesuppe, Brühen, Pellkartoffeln oder Salat.

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag

Ich esse, was mir guttut

Oft werde ich gefragt, ob ich mich immer nur basisch ernähre, um so schlank zu sein und zu bleiben. Meine Antwort ist immer: »Nein, ich ernähre mich einfach basenreich, und das, ohne täglich Punkte oder Kalorien zu zählen oder mich sonst damit zu stressen. Ich esse so viel wie möglich Obst und Gemüse, weil ich es gern esse und es mir guttut!

Und trotzdem trinke ich gern mal einen Espresso, esse gern ein Vollkornbrot, esse gern Rohmilchkäse und sage auch bei einem frisch gefangenen Fisch nicht nein, finde meine Mousse au Chocolat die beste der Welt und meine Söhne finden das auch. Ich trinke gern mal einen superguten Rotwein – dessen Trauben homöopathisch behandelt werden anstatt mit Pestiziden. Denn auf Qualität achte ich auch bei Säurebildnern. Das Leben in seiner ganzen Vielfalt zu genießen, ist mir sehr wichtig – mich gesund und wohlzufühlen ist mir genauso wichtig. Deshalb begrenze ich im Alltag die Säurebildner auf ein Minimum in meinem Speiseplan und sehe es dafür an »Feiertagen« mal nicht so penibel. Und darauf kommt es an und so klappt es mit der Gesundheit und dem Gewicht.

Übersäuerung ausgleichen

Die besten Vorsätze sind im Alltag nicht immer haltbar. Da gibt es Einladungen, Geburtstage, Feiertage, Urlaube, Frustessen und natürlich die gefürchteten Heißhungerattacken. Und schon ist es geschehen: Es sind mal wieder jede Menge Säurebildner auf dem Teller gelandet. Hier eine Latte macchiato, da ein Stück Kuchen, gestern Abend ein üppiges Abendessen mit Fleisch, Sauce, Nudeln und danach noch Tiramisu. Bevor Sie nun den Kopf in den Sand

Zu viele Säuren abbekommen?

Säurefalle	ausgleichen mit
Cappuccino und Croissants zum Frühstück?	Mittags gibt es nur einen großen Salat.
Frühstück mit Kaffee und Marmeladenbrot und mittags unterwegs und keine Zeit für Basisches?	Dann ist heute Abend Suppenabend angesagt und morgen früh gibt's Obstsalat.
Spaghetti mit Tomatensauce, weil es zum Mittag schnell gehen musste?	Abends gibt's nur 5 kleine Pellkartoffeln mit Olivencreme oder mit einer Wacker Mousse.
Im Meetingstress 3 Tassen Kaffee zu viel getrunken?	Morgen früh gibt es einen frisch gepressten Saft und danach erst mal Kräutertee.
Gestern auf einer Geburtstagsfeier zu tief ins Glas geschaut?	Heute gibt's einen frisch gepressten Saft und mittags Salat.
Abends eine große Geburtstagseinladung mit allem, was den Körper sauer macht?	Morgen früh sind ein basisches Müsli und eine Walkingrunde angesagt.
Heute nur belegte Brote gegessen?	Morgen ist ein Salat-Gemüse-Tag.
Am Nachmittag zu viel genascht?	Dafür gibt es heute Abend nur eine Gemüsebrühe – wenn Sie sehr hungrig sind, mit 1–2 Kartoffeln drin.
Ein total stressiger Tag ist endlich zu Ende gegangen?	Lassen Sie sich ein Basenbad ein und gehen Sie früh ins Bett.
Das Tiramisu beim Italiener sah einfach zu lecker aus und Sie konnten nicht widerstehen?	Dann gibt es nur noch Gemüse-Antipasti.
Sie haben einen herrlichen Eisbecher geschlemmt?	Abends gibt es Pellkartoffeln mit Avocado.

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag

stecken und sagen: »Na ja, irgendwann mache ich mal wieder eine Basenfastenwoche«, legen Sie in den nächsten Tagen einfach einen basischen Tag ein – das entlastet den Stoffwechsel und beruhigt auch Ihr Gewissen. Verwenden Sie dafür zum Ausgleich am besten die Rezepte aus diesem Buch, die 20 Basenpunkte haben, das bedeutet, sie sind 100 % basisch.

Nicht alle Säurebildner sind schlecht

Zu einem basenreichen Leben gehören auch Säurebildner – ein Anteil von 20–30 % gilt als ideal. Bei der Auswahl der Säurebildner in der täglichen Nahrung ist jedoch einiges zu beachten: Nicht alle Säurebildner sind grundsätzlich schlecht, denn die Säurewirkung der Lebensmittel ist sehr unterschiedlich. Ich spreche daher von »guten« und »schlechten« Säurebildnern.

So sind all diejenigen Lebensmittel als gute Säurebildner anzusehen, die nur wenig Säure bilden und dem Körper nebenbei jede Menge Vitalstoffe liefern und wenig stoffwechselbelastende Zusatzstoffe enthalten. Gute Säurebildner gehören daher unbedingt zu einer vollwertigen Ernährung, sollten aber nicht in zu großen Mengen verzehrt werden.

Gute Säurebildner sind:

— Vollkorngetreide
— Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth, Buchweizen
— Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Mungobohnen, Adzukibohnen, Sojabohnen, Kichererbsen
— Folgende Nüsse: Cashewkerne, Pecannüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Erdnüsse
— Sojaprodukte
— Artischocken, Spargel, Rosenkohl
— grüner und weißer Tee

Vollkorngetreide ist aufgrund des hohen Vitalstoffanteils in der Hülle des Korns ein unverzichtbares Lebensmittel. Dennoch ist es säurebildend, wobei die Säurewirkung nicht bei allen Getreidearten gleich ist.

Als schlechte Säurebildner bezeichne ich alle Lebensmittel, deren säurebildende Wirkung gravierender ist als ihre sonstige positive gesundheitliche Wirkung. Durch die starke Säurebildung entziehen sie dem Körper zusätzlich basische Mineralien. Auch Fleisch und Milchprodukte gehören für mich dazu, denn tierische Eiweiße sind nun einmal die stärksten Säurebildner.

Schlechte Säurebildner sind:

— alle Fleisch- und alle Wurstwaren (auch Bio) wie Rind, Kalb [...] Pferd und auch Wild)
— Innereien (auch Bio)
— Geflügelfleisch, auch Taube, Wachtel (auch Bio)
— Eier
— Haferflocken als Schmelzflocken
— Kaffee
— Meeresfisch, Zuchtfisch
— Meeresfrüchte
— Milchprodukte (auch Bio)
— schwarzer Tee
— Softdrinks, Cola
— alkoholische Getränke
— Weißmehlprodukte, Teigwaren aus Weißmehl
— weißer Reis, polierter Reis
— Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel
— Cornflakes und Müslis mit Zusätzen (Zucker)

Keine Sorge, auch auf die schlechten Säurebildner müssen Sie in Zukunft nicht völlig verzichten. Wichtig ist mir nur, dass Sie wissen, was Sie tun, wenn Sie sich in Zukunft Kaffee, Cola, Süßes oder Fast Food einverleiben.

Wenn Sie sich die Liste der schlechten Säurebildner anschauen, fragen Sie sich vielleicht, warum wir Fleisch und Fisch dazuzählen, obwohl beides viele Nährstoffe enthält. Das liegt daran, dass Nahrungsmittel mit tierischem Eiweiß eine stärkere Säurebildung aufweisen als Nahrungsmittel auf pflanzlicher Basis wie Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte. Zudem sind die Stoffwechselauswirkungen eines übermäßigen Fleisch- und Fischverzehrs gravierender als bei übermäßigem Verzehr der guten Säurebildner wie beispielsweise Vollkorngetreide.

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag

Säurebildner vernünftig dosieren

Ein basenreiches Leben gelingt dann am besten, wenn man weiß, wo die Säurefallen sind und wie man sie am besten vermeidet. Viele Nahrungs- und Genussmittel sind mehr oder weniger starke Säurebildner. Doch es gibt auch »gute« Säurebildner, die, wenn sie nicht im Übermaß verzehrt werden, durchaus positive Wirkungen auf die Gesundheit haben. In einer gesunden Säure-Basen-Balance zu leben ist Frage der richtigen Mengenverhältnisse in der Ernährung. Generell gilt: Versuchen Sie mit Säurebildnern in Zukunft sparsam umzugehen.

Kaffee, Schwarztee, grüner Tee: Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum auf 1 bis maximal 2 Tassen am Tag. Dasselbe gilt natürlich auch für Espresso, schwarzen, grünen und weißen Tee.

Fisch und Meeresfrüchte: Essen Sie zwei- bis dreimal in der Woche Fisch – das gilt für Männer. Frauen und ältere Menschen sollten nur ein- bis zweimal in der Woche Fisch verzehren. Bevorzugen Sie Fisch und lassen Sie Meerestiere zur Ausnahme werden.

Fleisch und Wurst: Wenn Sie keinen Fisch mögen, können Sie zwei- bis dreimal in der Woche Fleisch oder Wurst essen. Wurst sollte hier eher die Ausnahme sein, da sie meist mehr versteckte Fette und andere Zutaten wie Pökelsalze enthält. Für Frauen gilt: Es genügen ein- bis zweimal pro Woche Fleisch oder Wurst, da Frauen weniger Eiweiß brauchen. Wenn Sie Ihre zwei bis drei Portionen Fisch pro Woche haben, genügt es völlig, nur einmal Fleisch zu essen oder gar nicht. Und Fleisch und Fisch müssen nicht sein, es geht auch ohne!

Milchprodukte, Käse: Gehen Sie sparsam mit Milchprodukten um – nur jeden zweiten Tag. Als Erwachsener benötigen Sie pure Milch gar nicht. Besser sind Naturjoghurt, Quark mit natürlicher Fettstufe, hin und wieder ein Käsebrot – vorzugsweise mit Ziegen- oder Schafskäse.

Alkohol sollte für Festlichkeiten und fürs Wochenende reserviert sein, denn er gehört zu den schlechten Säurebildnern.

Softdrinks und Cola müssen gar nicht sein. Sie gehören zu den schlechten Säurebildnern, denen man keinen gesundheitlichen Wert abgewinnen kann. Je eher Sie sich solche Getränke abgewöhnen, umso besser. Und wenn sie Ihnen zu gut schmecken, dann bitte als absolute Ausnahme.

Süßigkeiten sollten eine Ausnahme sein: wenn überhaupt, dann ein- bis dreimal die Woche.

Pizza, Döner und Burger müssen nicht sein! Es sei denn, Sie machen sich die Pizza mit frischen Zutaten zu Hause selbst. Wenn Sie ein Fast-Food-Fan sind, reduzieren Sie Ihre Ausflüge in diese Fast-Food-Welt auf ein Minimum – zu besonderen Gelegenheiten.

Nudeln sind schon allein deshalb ungünstig, weil sie so glitschig sind, dass man sie nie richtig kaut. Aber sie schmecken mit einer leckeren Sauce so gut – vor allem Kinder lieben sie. Wenn schon Nudeln, dann bitte aus Hirse, Dinkel, Kamut, damit auch mal andere Getreide zum Zug kommen. Beschränken Sie den Verzehr normaler weißer Hartweizengrießnudeln auf ein Minimum und machen Sie dazu ein Gemüsesugo oder Pilzragout.

Brot: Wenn schon Brot oder Nudeln, dann am besten als Vollkornprodukt. So ist Getreide zwar leicht säurebildend, liefert aber auch Vitalstoffe und Ballaststoffe. Das gilt auch für Gebäck. Wenn schon – dann lieber Vollkorn. Brot sollte höchstens einmal täglich auf den Tisch. Also bitte nicht morgens, mittags und abends Brot essen.

Hülsenfrüchte bereichern den Speiseplan und können einmal die Woche als Suppe oder als Beilage auf dem Speiseplan stehen.

Nüsse: Nüsse – auch die säurebildenden – sind immer eine gute Wahl und ein idealer Ersatz, wenn Sie eigentlich gerade zu einem Schokoriegel greifen wollen.

— Zu den basenbildenden Nüssen gehören Mandeln, frische Walnüsse, Paranüsse, Makadamianüsse und Zedernüsse.
— Säurebildende Nüsse sind Cashewkerne, Pecannüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Erdnüsse.

»Leeres« Essen: Leer nenne ich es deshalb, weil es keine nennenswerten Vitamine, Mineralien oder Bioaktivstoffe liefert. Ich meine, der Körper spürt, dass ihm da was fehlt: Weißmehlprodukte, raffiniertes, überzuckertes Essen usw. Verbannen Sie daher leeres Essen vom Teller und setzen Sie auf Qualität statt auf Quantität.

aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag



aus: Wacker, Basisch essen (ISBN 9783432105024) © 2018 Trias Verlag