



Vegetarisch basisch gut für jeden Tag

Über 100 neue
basische Rezepte

Natasha Corrett
Vicki Edgson



AT VERLAG



Natasha Corrett Vicki Edgson

VEGETARISCH BASISCH GUT FÜR JEDEN TAG

Über 100 neue basische Rezepte

Fotografiert von Lisa Linder



AT Verlag

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel
»Honestly Healthy for Life« 2014 bei Jacqui Small, einem
Imprint von Aurum Press, London, erschienen.
Text © 2014 Natasha Corrett und Vicki Edgson,
Fotos, Gestaltung und Layout © 2014 Jacqui Small.

Aus dem Englischen übersetzt von Susanne Bonn

© 2014

AT Verlag, Aarau und München

Fotos: Lisa Linder

Gestaltung: Lawrence Morton

Illustrationen: Emma Dibben

Printed in China

ISBN 978-3-03800-807-1

www.at-verlag.ch

Die Symbole für die basische Qualität

♥♥♥ extrem basisches Gericht oder Nahrungsmittel

♥♥ sehr basisches Gericht oder Nahrungsmittel

♥ basisches Gericht oder Nahrungsmittel

♥ vegan

Von Tash

Für die inspirierendste Frau in meinem Leben,
meine wundervolle Großmutter Stephanie, eine
echte Freundin und unglaubliche Unterstützung.

Von Vix

Für meine Tausende von Klientinnen und
Klienten, die mich mit ihrem Wissen und ihren
Erkenntnissen inspirieren und weiterbringen.
Wir sind gemeinsam auf diesem Weg



INHALT

- 6 Einleitung
- 8 Säuren und Basen unterscheiden
- 16 Ist der Körper aus dem Gleichgewicht?
- 28 Tricks zum Ausgleich
- 40 Aufstieg in die Top-Liga
- 44 Menüplan für fünf Tage
- 46 Die neue Art zu essen und zu kochen
- 53 Der ultimative basische Vorrat
- 54 Wöchentlich frisch eingekauft
- 56 Die Rezepte auf einen Blick
- 59 Unterwegs
- 91 Entspannt genießen
- 139 Feste feiern
- 184 An der frischen Luft
- 224 Die perfekte Gastgeberin
- 252 Zum Aufbauen und Stärken
- 268 Register und Rezeptverzeichnis
- 271 Die Autorinnen
- 272 Dank

SÄUREN UND BASEN UNTERSCHIEDEN

Die Grundlagen von Säuren und Basen in Verbindung mit Lebensmitteln sind nicht schwer zu verstehen - wir erklären Ihnen die Zusammenhänge und zeigen Ihnen anschaulich, warum basenbetonte Ernährung gut für Ihren Körper ist.



Nicht der Geschmack ist entscheidend

Der Geschmack eines Lebensmittels besagt nichts darüber, ob es säurebildend oder basisch ist.

Es gibt viele Lebensmittel, die neutral schmecken, zum Beispiel Joghurt, bei der Verarbeitung im Verdauungstrakt aber Säure bilden. Umgekehrt schmecken Zitrone oder Limette zwar sauer, werden aber basisch, wenn sie verdaut werden.

Unsere Nahrung wird mithilfe von Enzymen verdaut, die unser Körper im Mund, im Magen und im Dünndarm absondert. Durch Verdauung und Stoffwechsel werden die Nahrungsmittel, die wir einnehmen, zu einer Art Asche verarbeitet, die dann direkt in den Blutkreislauf aufgenommen und durch den ganzen Körper transportiert werden kann, um allen Zellen überall im Körper zur Verfügung zu stehen.

Typischerweise ist das Endprodukt von Lebensmitteln, die auf der Zunge sauer schmecken, zum Beispiel von Zitrusfrüchten, Tomaten, sauer eingelegtem Gemüse, eher basisch, was

den zusätzlichen Vorteil hat, dass sie die Verdauungsfunktion verbessern. Dagegen wirken Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte und raffinierte Getreideprodukte im Körper säurebildend. Diese Verwandlung während des Verdauungsvorgangs ist der wichtigste Punkt, den Sie sich klar machen müssen; nicht der Geschmack ist entscheidend, sondern die Auswirkungen auf das Verdauungssystem als Ganzes.

Wenn Ihr Körper mit säurebildenden Lebensmitteln bombardiert wird, muss er vorhandene Reserven angreifen, um den pH-Wert des Blutes auszugleichen, damit dieser in seinen engen Grenzen bleibt. Das kann bedeuten, dass Mineralstoffe aus dem Knochengewebe gelöst oder Nieren und Leber stark belastet werden.

Was ist der pH-Wert?

Die Skala des pH-Werts reicht von 0 bis 14:

Werte von 0 bis 6,9 gelten als sauer,

Werte von 7,1 bis 14 als basisch;

7 gilt als neutral.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Damit Ihr Körper optimal funktioniert, müssen alle biochemischen Reaktionen, die stattfinden, um Sie mit Energie zu versorgen, um die Nahrung zu verdauen und Ihre Stimmung zu kontrollieren (um nur einige Funktionen zu nennen) unter kontrollierten Bedingungen stattfinden. Der pH-Wert des Blutes ist leicht basisch und liegt in dem engen Bereich zwischen 7,35 und 7,45. Der Körper tut, was er kann, um diesen Wert zu erhalten.

VON BASISCHEN SUPERFOODS BIS ZUM ABSOLUT VERBOTENEN

Extrem basisch

Apfelweinessig
 Basisches Wasser (pH 9,5)
 Bohnen sprossen
 Adzuki, Kichererbsen, Linsen,
 Mungobohnen, Erbsen
 Brokkoli
 Chicorée
 Fenchel
 Gräser
 Weizengras, Gerstengras,
 Kamutgras usw.
 Grünkohl
 Gurke
 Himalajasalz
 Mandeln
 Mangold
 Meeressgemüse
 Seetang, Nori, Wakame
 Meersalz, hochwertige
 Qualität
 Petersilie
 Spinat
 Sprossen
 Soja, Alfalfa, Kürbis, Sonnen-
 blumen, Brokkoli, Amaranth,
 Sesam, Chia

Sehr basisch

Aubergine
 Avocado
 Basilikum
 Blattsenf
 Blütenpollen
 Chia-Samen
 Endivie
 Feige
 Frühlingszwiebel
 Grüne Bohnen
 Ingwer
 Knoblauch
 Kohl
 Kopfsalat
 Koriander (Kraut)
 Limabohnen
 Limette
 Okra
 Pak Choi
 Paprika (alle Farben)
 Quinoa
 Rauke
 Rettich
 Rote Bete (Rande)
 Rote Zwiebel
 Schnittlauch
 Stangensellerie
 Tomate
 Topinambur
 Weiße Bohnen
 Zierkohl
 Zitrone
 Zwiebel

Diese Listen zeigen Ihnen, welche Lebensmittel für die basenbetonte Ernährung speziell wertvoll sind. Damit haben Sie auch stets eine praktische Basen-Einkaufsliste zur Hand, die zu den Rezepten im zweiten Teil des Buches passt.

Basisch	Einigermaßen basisch	Weniger basisch	Säurebildend
Artischocke Avocadoöl Blumenkohl Brunnenkresse Buchweizen Cashewkerne Dicke Bohnen Erbsen Granatapfel Grapefruit Karotten Kartoffeln, neue Kastanien Kokosfett Kokosnuss, -milch, -wasser Kräuter und Gewürze Thymian, Minze, Ingwer, Kreuzkümmel usw. Kürbis Butternut, Sommerkürbis usw. Lauch Leinöl oder Udos-Choice-Öl* Linsen Mandelmilch Olivenöl Rhabarber Rosenkohl Spargel Steckrübe Süßkartoffel Tofu Ziegenmilch Zucchini	Birne Buchweizenmehl (in Brot, Pasta, Eiernudeln) Cantaloupe-Melone Couscous Dinkel Eiweißpulver aus Reis/Soja/Hanf Fisch aus Wildfang Frische Datteln Graupen Hafer Haselnüsse Hirse Kartoffel Nektarine Paranüsse Pekannüsse Pflaume Pilze Pinienkerne Pistazien Popcorn Reineclaude Reismilch Schwarze Bohnen Sojabohnen Sojamilch Sonnenblumenöl Süßkirschen Traubenkernöl Vollkornreis Wassermelone Zuckerschoten (Kefen)	Ananas Apfel Aprikose Banane Brombeere Chili Cranberrys Erdbeere Frischer, unbehandelter Fruchtsaft (z. B. Mango, Pfirsich, Aprikose) Guave Heidelbeere Himbeere Kichererbsen Kidneybohnen Kiwi Mais aus der Dose Mango Mangostane Mayonnaise Orange Papaya Passionsfrucht Pfirsich Roggenmehl Seefisch Traube Vegane Margarine Veganer Käse Vollkorn-Weizenmehl (in Vollkornbrot oder -pasta) Wildreis Ziegenkäse	Alkohol Eier Essig, außer Apfelweinessig Fruchtsäfte, gesüßt Gelee Hefe Honig Huhn und anderes Geflügel Kaffee Kakao Ketchup Künstliche Süßungsmittel Lamm Maissirup Marmelade Milchprodukte: Milch, Käse, Joghurt Miso (und alle anderen fermentierten Lebensmittel) Reissirup Rindfleisch Schalentiere Schwarzer Tee Schweinefleisch Senf (Fertigprodukt) Sojasauce Trockenobst Weizenmehl Zuchtfisch
*(Omega-3/6-Öl aus verschiedenen pflanzlichen Quellen als Nahrungsergänzungsmittel)			

Die Bewertungen der Lebensmittel beruhen auf den neuesten biochemischen Tests aller Lebensmittel in verdautem Zustand. Das führt dazu, dass manche Lebensmittel, die in unserem ersten Buch als basisch eingestuft wurden, in die Kategorie säurebildend verschoben wurden, aber im Großen und Ganzen stimmen die Tabellen in beiden Büchern überein.

VIER GRÜNE SMOOTHIES

Sie können den Tag nicht besser beginnen als mit einem basischen grünen Smoothie. Sie sind sehr sättigend und in zwei Minuten fertig und helfen, Ihren Blutzuckerspiegel bis zum Mittagessen im Gleichgewicht zu halten. Es gibt also keine Ausreden mehr: Mixen Sie sich gleich morgens einen Smoothie und nehmen Sie ihn, in eine Flasche abgefüllt, mit zur Arbeit.



Alle Zutaten in den Hochgeschwindigkeitsmixer geben und mixen. Ist der Smoothie zu dick, geben Sie noch etwas gefiltertes, basisches Wasser oder Kokoswasser dazu.

Jeweils für 1 Portion

Green Machine

1 Handvoll Spinatblätter
ca. ½ Gurke (13 cm)
1 Banane, geschält
2 Stangen Sellerie
½ TL Spirulinapulver
250 ml basisches Wasser, gefiltert,
oder Kokoswasser

Glorious Greens

1 Handvoll Brunnenkresse
1 Birne, Kerngehäuse entfernt
1 Kopf Brokkoli
¼ Avocado
1 Pflaume, entsteint
50 ml ungesüßter Apfelsaft
250 ml basisches Wasser, gefiltert,
oder Kokoswasser

Green Love

170 g Mango
1 Bund glatte Petersilie
1 Handvoll Grünkohl oder Spinat
1 EL Leinsamen oder Chia-Samen
250 ml basisches Wasser, gefiltert,
oder Kokoswasser
½ Apfel, Kerngehäuse entfernt

Green Glow

1 Handvoll Pak Choi
3 Brokkoliröschen
75 g kernlose Trauben



NÄHRWERT-INFO

Alles grüne Gemüse in diesen wunderbaren Smoothies enthält viele basische Bestandteile. Chlorophyll (der grüne Farbstoff) reinigt und befeuchtet den Darm. Magnesium sorgt für eine gut funktionierende Darmperistaltik und eine ausgeglichene Herzfunktion. Außerdem liefert das Gemüse viel Eisen, das der Körper gut aufnehmen kann.





POCHIERTES EI MIT SPINAT AUF QUINOATOAST

Für ein ausgiebiges Frühstück am Wochenende oder, mit dem fertigen Brot, als Schnellmahlzeit, bevor es zur Arbeit geht.



Für 1 Person

1 EL Sonnenblumenöl
 ½ Knoblauchzehe, gerieben oder gepresst
 1 Ei
 1 Scheibe Quinoabrot
 30 g gewaschener junger Spinat
 Olivenöl zum Beträufeln
 Pfefferkörner, leicht zerdrückt

Einen kleinen Topf bis 2 cm unter den Rand mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, die Hitze reduzieren, bis es nur noch leicht köchelt. Das Ei aufschlagen, vorsichtig in das Wasser gleiten lassen

und 3 Minuten pochieren; falls nötig mit dem kochenden Wasser begießen.

Gleichzeitig das Sonnenblumenöl mit dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und 1 Minute dünsten. Wenn der Knoblauch weich geworden ist, den Spinat hinzufügen und 30–60 Sekunden zusammenfallen lassen.

Das Brot im Toaster oder unter dem Grill rösten. Auf einen Teller legen und den Spinat daraufgeben.

Das Ei mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser heben und auf den Spinat setzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Pfefferkörnern bestreuen.

Quinoabrot



Ergibt 1 Laib

2½ TL oder 1 Beutel Trockenhefe
 120 ml Wasser, lauwarm
 1 EL Agavendicksaft
 120 g Vollkornreismehl
 60 g Quinoamehl
 60 g Buchweizenmehl
 2 EL Kokosmehl (oder ersatzweise mehr Mandeln)
 70 g gemahlene Mandeln
 40 g Quinoaflocken, zusätzlich etwas zum Bestreuen
 1 TL Xanthan
 1 TL feines Meersalz
 50 ml Olivenöl
 3 Eier, verquirlt
 80–120 ml warmes Wasser
 75 g entsteinte Datteln, gehackt

Die Trockenhefe in das lauwarmlasse Wasser streuen und den Agavendicksaft einrühren. Etwa 15 Minuten ruhen lassen.

In einer großen Schüssel alle Mehlsorten, Mandeln, Quinoaflocken, Xanthan und Meersalz mischen. Eine Mulde in die Mitte drücken und die Hefemischung hineingießen. Das Öl und die Eier hinzufügen. Alles miteinander verrühren, dabei esslöffelweise weiter warmes Wasser zugeben, bis ein schöner glatter Teig entstanden ist. Die gehackten Datteln untermischen.

Eine Kastenform von 23 cm Länge einfetten. Den Teig in die vorbereitete Form füllen; die Oberfläche glatt streichen und mit Quinoaflocken bestreuen. An einem warmen Ort 50 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Brot im vorgeheizten Ofen 55–60 Minuten backen, bis es knusprig und braun ist. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und zum Auskühlen auf ein Kuchengitter legen.

MOSES' NUSSCREME

Ich habe dieses Nutella für Erwachsene für meinen Neffen Moses entwickelt, weil er dieses so gern isst. Ich warne Sie: Es schmeckt so lecker, dass Suchtgefahr besteht.



Ergibt ca. 400 g

250 g rohe Haselnüsse

4 EL Rohkakaopulver

4 EL brauner Reissirup

5 EL Haselnussmilch

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Haselnüsse daraufgeben und 20 Minuten im Ofen rösten. Die Nüsse aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und dann zwischen den Handflächen reiben, um die Haut zu entfernen.

Dann die Haselnüsse in Wasser legen, sodass sie ganz bedeckt sind, und 35 Minuten einweichen. Abgießen und mit Kakao, Sirup und Nussmilch im Mixer glatt pürieren.

In einem luftdichten Behälter oder Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren und in 7-10 Tagen aufbrauchen.





ROHKOSTNUDELN MIT LINSEN UND GRANATAPFELSALSA

Dieses dekorative und leckere Gericht ist im Handumdrehen zubereitet. Wenn Sie keine Zeit haben, um die Puy-Linsen selbst zu kochen, nehmen Sie die aus der Dose. Praktisch für Picknicks oder ein Mittagessen unterwegs.



Für 2 Personen

1 Zucchini
 200 g Puy-Linsen, gegart oder aus der Dose
 Samen von ½ Granatapfel
 einige Zweige Kerbel, fein gehackt
 einige Zweige Dill, fein gehackt
 je 5–7 Tropfen Mirin, brauner Reissessig
 und geröstetes Sesamöl
 Sonnenblumenkerne zum Garnieren

Für das Dressing:

1 EL Tahini (Sesampaste)
 2 EL Wasser
 ¼ TL Umeboshi-Pflaumenpüree
 Saft von ½ Limette

Mit dem Spiralschneider die Zucchini zu Spiralen schneiden (siehe auch Seite 74) und auf eine Servierplatte legen.

In einer Schüssel die gegarten Linsen mit den Granatapfelsamen, den frisch gehackten Kräutern, Mirin, Reissessig und geröstetem Sesamöl verrühren.

Für das Dressing das Tahini mit dem Wasser glatt rühren. Das Umeboshi-Pflaumenpüree und den Limettensaft hinzufügen und nochmals verrühren.

Die Linsen mit dem Dressing beträufeln und gut mischen. Zu den Zucchininudeln servieren und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.



TASHS TIPP

Ein Spiralschneider ist ein wunderbares Küchenwerkzeug und ein faszinierendes Spielzeug – also eine gute Gelegenheit, die Kinder mit einzubinden. Sie können zusätzlich auch Karotten zu Spiralen schneiden, um dem Gericht noch etwas mehr Farbe und Struktur geben.



NÄHRWERT-INFO

Granatäpfel enthalten reichlich nicht lösliche Ballaststoffe und außerdem die meisten Vitamine des B-Komplexes, die für den Energiehaushalt wichtig sind. Samen und Saft liefern Antioxidantien, Vitamin C und Ellagsäure für ein gesundes Herz.



ZITRONENGRAS-ROSENWASSER-PANNACOTTA

Dieses aufsehenerregende Dessert schmeckt nicht nur ungemein lecker, sondern ist auch absolut gesund; es hält sich drei Tage im Kühlschrank. Falls Sie also etwas übrig haben sollten (was ich allerdings für unwahrscheinlich halte), können Sie sich im Lauf der Woche noch damit verwöhnen.



Ergibt 4 Stück

400 ml Kokosmilch

50 ml Reismilch

1 Stängel Zitronengras, längs halbiert

50 ml Xylitol

½ Vanilleschote, aufgeschnitten und ausgekratzt, oder 2 TL Vanilleextrakt

2 TL Agar-Agar

¼ TL Rosenwasser

ungespritzte Rosenblätter zum Garnieren

Vier Soufflé- oder andere Förmchen (7–8 cm Durchmesser) bereitstellen.

Kokosmilch und Reismilch zusammen mit dem Zitronengras in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten leise köcheln lassen. Dann das Xylitol hinzufügen, danach das Vanillemark (oder Extrakt) und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Das Zitronengras herausnehmen und wegwerfen. Das Agar-Agar hineingeben und gut umrühren, bis es sich ganz aufgelöst hat.

Den Topf von der Herdplatte nehmen, das Rosenwasser hinzufügen und die Mischung durch ein Sieb abseihen, damit eine glatte Konsistenz entsteht. Dann in die vier Förmchen füllen und im Kühlschrank 3 Stunden fest werden lassen. Für die Garnitur ein paar Rosenblätter für 2 Stunden ins Gefrierfach legen.

Die Pannacotta auf Teller stürzen (siehe auch den Tipp) und mit den gefrorenen Rosenblättern garnieren.



TASHS TIPP

Die Pannacotta ist von recht empfindlicher Konsistenz. Ich löse sie erst mit dem Finger leicht dem Rand entlang, sodass die Sogwirkung nachlässt und sie sich leicht in der Form bewegt. Dann stürze ich sie auf einen Teller und klopfe leicht auf den Boden, damit sie aus der Form rutscht.



NÄHRWERT-INFO

Zitronengras wird in Asien wegen seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung geschätzt. Dieses Rezept nutzt sein zartes Aroma; die Kokosmilch dagegen liefert Eiweiß und stärkt das Immunsystem.



REGISTER UND REZEPTVERZEICHNIS

Agavendicksaft 33

Ahornsirup 32f.

Algen

Mini-Sushi 238

Zitrus-Algen-Salat 73

Alkohol 24

Aminosäuren 26, 34f.

Antioxidantien 17

Äpfel

Mamas Brat- 172

Aprikosen

Kastanien-Aprikosen-Suppe 260

Asia-Dressing oder -Marinade 82

Auberginen

Aubergine, gebraten, und Mangosalsa mit schwarzen Reismudeln 242

Aubergine, würzige, gebacken 78

aufbauend und positiv 13

Backen 50f.

Ballaststoffe 21

Bananen

Bananen-Toffee-Torte 171

Nuss-Bananen-Muffins 98

basische Lebensmittel 8ff., 42

Bauchspeicheldrüse 29, 30

Beeren

Kuzu-Beeren-Kompott 63

Mandel-Beeren-Kuchen 233

bewusstes Essen 47

Bio-Lebensmittel 25

Biotin 22f.

Birchermüsli 103

Blutzucker 29

Braten 50

Bratensaft, vegetarischer 107

Brokkoli

Glorious Greens Smoothie 64

Brot

Brot pudding, glutenfreier 182

Quinoabrot 95

Brunnenkresse

Glorious Greens Smoothie 64

Buchweizenfladen 219

Burger

Rote und grüne Burger 234

Sesamburger 120

Calcium 38

Candida 20, 23

Cashewkerne

Heiße Schokolade mit Cashews 254

Muntermacher Nr. 2 267

Chia-Samen 10, 22, 36, 37

Chia-Porridge 63

Muntermacher Nr. 1267

Chicorée

marinierter Tofu auf Chicorée 237

Chilischoten

Süßes Chilidressing 82

Chips, Grünkohl-Schoko- 84

chromhaltige Lebensmittel 27

Chutney

Mango-Chutney 244

Cortisol 13

Cracker

Paranuss-Cracker 237

Cranberrys

Rosenkohl, juwelenbesetzter 174

Cupcakes 150

Curry

Gemüsecurry mit Zucchini-Nudeln 74

Süßkartoffelcurry 191

Datteln

Dattel-Hafer-Knusperriegel 87

Dattelsirup 33

Dehydrierung 50

Dhal, würziges 244

Diabetes 19, 27, 30

Dip

Edamame-Dip, schneller 211

Donuts, zartschmelzende 124

Dressings 82

Edamame-Dip, schneller 211

Eier 20, 26

Omelette, perfektes 61

Pochiertes Ei mit Spinat

auf Quinoatoast 95

Spargel-Frittata 80

Einkauf im Supermarkt 48f.

Einkauf von Lebensmitteln 48f.

Eis

Eis am Stiel, Frucht- 142

Eiscreme, Huggys 222

Eiswürfel, dekorative 216

Eiweiß 26 30, 34f.

Energie 18, 24

Entgiftung 22

Entzündung 10

Erbsensuppe mit Minze 198

Falafel, Linsen- 219

Fette 25, 27, 36

Fisch 36

Fenchel

Fenchel-Lauch-Suppe 262

Grüner Saft für einen flachen Bauch 267

Tee für einen flachen Bauch 256

Fladen, Buchweizen- 219

Fleisch 11, 20, 26, 47

Frikadellen, Karotten-Zucchini- 192

Frittata, Spargel- 80

Fruchtbarkeit 19, 25

Gazpacho, Wassermelonen- 216

Geflügel 11, 20, 47

Gemüse 10, 36, 42

Gebratenes Gemüse 109

Gemüsecrumble in Thymian-

Crema Sauce 115

Masala-Wurzelgemüse 131

Regenbogensalat mit gebratenem

Gemüse 205

rohes Gemüse 50

siehe auch Karotten, Kartoffeln usw.

Gluten 34

Glutenfreier Brot pudding 182

Getreide 36

Granatapfel

Granatapfelsirup 32

Granatapfel-Relish 230

Rohkostnudeln mit Puy-Linsen und

Granatapfelsalsa 206

Graupen

Spinat-Graupen-Risotto 246

Zitronen-Graupenrisotto 169

Grippofix-Kräutertee 256

Grüner Saft für einen flachen Bauch 267

Grünkohl

Grünkohl-Schoko-Chips 84

Quinoa-Grünkohl-Rote-Bete-Salat

mit Sesam 76

Haar 18, 22f.

Haferflocken

Muntermacher Nr. 1267

Dattel-Hafer-Knusperriegel 87

Rosinen-Hafer-Kekse 148

Haut 18, 22

Herzkrankheiten 27

Herz-/Kreislauf-Gesundheit 19, 27

Honig, Manuka- 32

Huggys Eiscreme 222

Hummus 211

Hydrierung 21

Immunsystem 19, 20, 24

Ingwer

Gegen den Kater Nr. 1266

Grippofix-Kräutertee 256

Lebkuchenfiguren 179

Insulin 27, 29

Joghurt

Kräuter-Joghurtdressing 82

Minz-Joghurtdressing 82

Juwelenbesetzter Rosenkohl 174

Karamell

Karamell-Popcorn 118

Karamellpudding mit Vanillecreme 136

- Karotten
 Regenbogen-Karotten, gebraten 110
 Karotten-Kümmel-Suppe 258
 Karotten-Zucchini-Frikadellen 192
 Mango-Karotten-Salat
 mit Koriander 156
 Spinat-Karotten-Muffins 194
 Spinatpfannkuchen mit Karotten-
 püree 166
 Käse 26
 Omas Käsesoufflé 229
 Käsekuchen, Mango-Kokos- 162
 Kastanien
 Kastanien-Aprikosen-Suppe 260
 Tomaten-Kastanien-Tarte 201
 Kekse, Rosinen-Hafer 148
 Kichererbsen
 Hummus 211
 Sesam-Burger 120
 Kieselsäure 22
 Kinder und basenbetonte Ernährung 17
 Knuspermüsli
 Dattel-Hafer-Knusperriegel 87
 Lieblings-Knuspermüsli 96
 Kochtechniken 12
 Koffein 24
 Kohlenhydrate 24, 29, 30, 34
 Kokos
 Kokos-Reisbrei 116
 Kokosriegel, samtige 212
 Kokoswasser
 Gegen den Kater Nr. 1266
 Mango-Kokos-Käsekuchen 162
 Muntermacher Nr. 2 267
 Kokoszucker 32
 Kompott, Kuzu-Beeren- 63
 Konzentration 19, 25
 Konzentrationsfähigkeit 19, 25
 Koriander
 Mango-Karotten-Salat
 mit Koriander 156
 Körner 25
 Kräutertees 256
 Kuchen
 Mandel-Beeren-Kuchen 233
 Orangen-Mandelkuchen 161
 siehe auch Muffins
 Kuzu 37
 Kuzu-Beeren-Kompott 63
 Kümmel
 Karotten-Kümmel-Suppe 258
 Kürbis
 Kürbis-Orangen-Risotto 155
 Kürbiskuchen 176
Laktoseintoleranz 11
 Lauch
 Fenchel-Lauch-Suppe 262
 Lebensmitteltagebuch 41
 Linsen
 Linsenfalafel 219
 Rohkostnudeln mit Puy-Linsen und
 Granatapfelsalsa 206
 Salat aus Puy-Linsen, Vollkornreis
 und Süßkartoffeln 70
 Siennas Spaghetti Bolognese 135
 Würziges Dhal 244
 Lyras Pesto 110
Magnesium 13, 23, 38, 42
 Mais
 Maiskolben 188
 Thai-Mango-Maissalat mit
 Granatapfel-Relish 230
 Mamas Bratäpfel 172
 Mandeln
 Mandel-Beeren-Kuchen 233
 Orangen-Mandelkuchen 161
 Vanille-Mandel-Creme 161
 Mango
 Gebratene Aubergine und Mangosalsa
 mit schwarzen Reisnudeln 242
 Green Love 64
 Mango-Chutney 244
 Mango-Kokos-Käsekuchen 162
 Mango-Karotten-Salat
 mit Koriander 156
 Thai-Mango-Maissalat mit
 Granatapfel-Relish 230
 Marinaden 82
 Masala-Wurzelgemüse 131
 Metabolisches Syndrom 29
 Milchprodukte 20, 26, 36, 47
 Mince Pie 181
 Mineralstoffe 38
 Minze
 Erbsensuppe mit Minze 198
 Mixen 50
 Moses' Nusscreme 100
 Muffins
 Nuss-Bananen-Muffins 98
 Spinat-Karotten-Muffins 194
 Muntermacher-Säfte 267
 Muntermacher-Tee 256
 Müsli, Bircher- 103
 Muskat 32
Nägel 18, 23
 Niacin 26, 39
 Niedergeschlagenheit 26
 Nüsse 25
 Moses' Nusscreme 100
 Nuss-Bananen-Muffins 98
 Savs Nussbraten 107
Obst 10
 Fruchteis am Stiel 142
 Fruchtröllchen 147
 rohes Obst 50
 siehe auch Äpfel, Beeren usw.
 Omas Käsesoufflé 229
 Omega-3 22, 25, 36
 Omega-6 36
 Omega-9 36
 Omelett 61
 Orangen
 Kürbis-Orangen-Risotto 155
 Orangen-Anis-Teekuchen 208
 Orangen-Mandelkuchen mit
 Orangensirup und Schokoglasur 161
 Sellerie-Orangen-Suppe 260
Pannacotta, Zitronengras-
 Rosenwasser 250
 Paranuss-Cracker 237
 Pasta
 Siennas Spaghetti bolognese 135
 Wunderbare Tomatensauce
 für Pasta 221
 Pesto
 Pesto aus Tomaten 88
 Lyras Pesto 110
 Pfannkuchen
 Spinatpfannkuchen mit
 Karottenpüree 166
 Pfirsich-Kürbis-Salat 202
 pH-Wert von Lebensmitteln 9, 13
 Pilze
 Quinoa-Risotto mit Waldpilzen 132
 Pochieren 51
 Popcorn, Karamell- 118
 Porridge, Chia- 63
 Puffreibällchen 123
Quinoa
 Quinoa-Risotto mit Waldpilzen 132
 Quinoa-Grünkohl -Rote-Bete-Salat
 mit Sesam 76
 Quinoabrot 95
Rande siehe Rote Bete
 reduzieren 51
 Regenbogensalat mit gebratenem
 Gemüse 205
 Reis
 Kokos-Reisbrei 116
 Kürbis-Orangen-Risotto 155
 Reisnudeln, schwarze 242
 Salat aus Puy-Linsen, Vollkornreis und
 Süßkartoffeln 70
 Reissirup, brauner 33
 Relish, Granatapfel- 230
 Risotto
 Kürbis-Orangen-Risotto 155
 Quinoa-Risotto mit Waldpilzen 132
 Spinat-Graupen-Risotto 246
 Zitronen-Graupen-Risotto 169
 rohes Lebensmittel 50
 Rosenkohl, juwelenbesetzer 174

Rosenwasser
 Zitronengras-Rosenwasser-
 Pannacotta 250

Rosinen-Hafer-Kekse 148

Rösten 51

Rote Bete
 Quinoa-Grünkohl-Rote-Bete-Salat
 mit Sesam 76
 Rote und grüne Burger 234
 Rote-Bete-Suppe 152

Säfte und Entsaften 50, 264ff.
 Säfte gegen den Kater 264

Salate
 Mango-Karotten-Salat mit
 Koriander 156
 Pfirsich-Kürbis-Salat 202
 Quinoa-Grünkohl-Rote-Bete-Salat
 mit Sesam 76
 Regenbogensalat mit gebratenem
 Gemüse 205
 Salat aus Puy-Linsen, Vollkornreis
 und Süßkartoffeln 70
 Thai-Mango-Maissalat mit
 Granatapfel-Relish 230
 Zitrus-Algen-Salat 73

Salatdressings, perfekte 82

Salatwraps 69

Samtige Kokosriegel 212

Saucen
 Chilidressing, süßes 82
 Tamarinden-Tomatensauce 226

säurebildende Lebensmittel 8ff., 20, 42

Sautieren 51

Savs Nussbraten 107

Schilddrüse 23

Schlaf 18

Schleimproduktion 10

Schokolade
 Bananen-Toffee-Torte 171
 Grünkohl-Schoko-Chips 84
 Heiße Schokolade mit Cashews 254
 Moses' Nusscreme 100
 Orangensirup und Schokoglasur 161
 Weiße Rosen-Schokoladen-Cups 158
 Samtige Kokosriegel 212
 Schokoladeneier 164

Sellerie-Orangen-Suppe 260

Serotonin 20, 27, 36

Sesam
 Sesam-Burger 120
 Sesamkrokant 249

Siennas Spaghetti bolognese 135

Smoothies, Vier grüne 64

Snacks 29, 32, 84ff.

Soja 34

Sonnenblumenkernpaste 88

Soufflés, Omas Käse- 229

Spaghetti bolognese, Siennas 135

Spargel-Frittata 80

Speiseplan 44f.

Sperma 25

Spieße
 Tofu-Grillspieße mit Pfeffer 186

Spinat
 Green Machine 64
 Kastanientorte 201
 Pochiertes Ei mit Spinat auf
 Quinoatoast 95
 Rote und grüne Burger 234
 Spinat-Graupen-Risotto 246
 Spinat-Karotten-Muffins 194
 Spinatpfannkuchen mit
 Karottenpüree 166
 Tomaten-Spinat-Tarte 240

Spirulina-Eiweißkugeln 87

Spurenelemente 13, 36f.

Sternanis
 Grippofix-Kräutertee 256

Stimmung 19, 26

Super-Lebensmittel, basische 14f.

Streusel
 Gemüseauflauf mit Thymiansauce
 und Streusel 115

Suppen
 Erbsensuppe mit Minze 198
 Fenchel-Lauch-Suppe 262
 Kastanien-Aprikosen-Suppe 260
 Karotten-Kümmel-Suppe 258
 Rote-Bete-Suppe 152
 Sellerie-Orangen-Suppe 260
 Wassermelonengazpacho 216

Sushi, Mini- 238

Süßkartoffeln
 Süßkartoffelcurry 191
 Salat aus Puy-Linsen, Vollkornreis
 und Süßkartoffeln 70

Süßungsmittel 24, 32f.

Tahini-Dressing 82

Tamarinde
 Räuchertofu und Tamarinden-
 Tomatensauce 226

Tandoori-Kugeln 128

Teekuchen, Orangen-Anis- 208

Tee 256
 Grippofix-Kräutertee 256
 Herz-Schmerz 256
 Muntermacher-Tee 256
 Tee für einen flachen Bauch 256

Thai-Mango-Maissalat mit
 Granatapfel-Relish 230

Tofu
 Marinierter Tofu auf Chicorée 237
 Räuchertofu und Tamarinden-
 Tomatensauce 226
 Tandoori-Happen 128
 Tofu-Grillspieße 186

Tomaten
 Pesto aus Tomaten 88
 Tamarinden-Tomatensauce 226
 Tomatensauce, wunderbare,
 für Pasta 221
 Tomaten-Kastanien-Tarte 201
 Tomaten-Spinat-Tarte 240

Torten
 Tomaten-Kastanien-Tarte 201
 Tomaten-Spinat-Tarte 240

Umeboshi-Pflaumenpüree 32

Vanille 32
 Vanillecreme, Karamellpudding mit 136
 Vanille-Mandel-Creme 161

vegane Ernährung 26

vegetarische Ernährung: pflanzliche
 Quellen von Omega-3-Fettsäuren 22

verarbeitete Lebensmittel 12, 30

Verdauungssystem 18, 20f., 26

Verdauungsprobleme 10, 11, 13, 47

Verstopfung 21

Vitamine 39
 Vitamin B3 26, 39
 Vitamin C 13, 27, 39
 Vitamin E 27, 39

Wackelpeter 144
 Wassermelonengazpacho 216
 Wraps, Salat- 69

Xylitol 33
 Yaconsirup 33

Zimt 32
 Herzschmerz-Tee 256

Zitronen
 Grippofix-Kräutertee 256
 Quinoa-Grünkohl-Rote-Bete-Salat
 mit Sesam 76
 Zitronen-Graupenrisotto 169
 Zitrus-Algen-Salat 73

Zitronengras-Rosenwasser-
 Pannacotta 250

Zucchini
 Gemüsecurry mit Zucchini-Nudeln 74
 Karotten-Zucchini-Frikadellen 192
 Rohkostnudeln mit Puy-Linsen und
 Granatapfelsalsa 206

Zucker 33
 Zuckerspiegel ausgleichen 28ff.
 Zunge 48

BEZUGSQUELLEN

Die nicht im normalen Handel erhältlichen Zutaten in unseren Rezepten finden Sie in gut sortierten Bioläden und Reformhäusern oder bei Internetanbietern von Bioprodukten, Superfoods und Ähnlichem.

DIE AUTORINNEN

Natasha Corrett ist ausgebildete Köchin und Unternehmerin. Ihre Leidenschaft für das Kochen entdeckte sie mit sechzehn im Restaurant ihres Vaters in London; heute gilt ihr Interesse in erster Linie der gesunden Ernährung, in Verbindung mit kulinarisch ansprechenden und raffiniert-einfachen Rezepten. Seit dem Start ihres Unternehmens »Honestly Healthy« 2010 hat sie sich im angelsächsischen Raum zu einer der maßgebenden Fachpersonen für die basische und basenbetonte Ernährung entwickelt und bildet Sterneköche in der Theorie und Praxis der basischen Ernährung aus. Mit ihrem innovativen Heimlieferservice versorgt sie Kunden in ganz Großbritannien mit frisch zubereiteten, maßgeschneiderten basischen Gerichten. Sie befasst sich intensiv mit den Auswirkungen der modernen Lebensmittelindustrie auf die Umwelt und hat die Verbreitung alternativer, gesunder Lebensmittel zu einem ihrer wichtigen Anliegen gemacht. Sie schreibt für verschiedene Magazine und Online-Medien (wie »Harper's Bazaar online«, »Women's Health«, »Huffington Post«).

Vicki Edgson ist eine ausgewiesene Ernährungstherapeutin und Naturheilkundlerin und führt eine eigene Ernährungs- und Gesundheitspraxis mit verschiedenen Standorten in London. Sie hat sich in der Zusammenarbeit mit Ärzten und Spezialisten im Bereich der gesunden Ernährung einen ausgezeichneten Ruf erworben, bietet eine ganzheitlich orientierte Ernährungs- und Gesundheitsberatung sowie maßgeschneiderte Wellness-Gesundheits-Wochen weltweit an. Sie tritt regelmäßig in verschiedenen britischen Fernsehsendungen zu Gesundheitsthemen auf, ist Autorin mehrerer Bücher und schreibt für internationale Medien zu Themen im Bereich Gesundheit und Ernährung.

www.vickiedgson.com

www.honestlyhealthyfood.com