



DEINE AUSBILDUNG ZUM *Säurebildner*

Es steht dir Großes bevor. 18 Jahre dauert deine Ausbildung, und wenn alles gut klappt, dann wirst du erfolgreicher Säurebildner sein. Du wirst geboren, und mit etwas Glück bekommst du einige Monate alle wertvollen Nähr- und Vitalstoffe aus Mamis Brust. Du wächst rasch heran, lernst, nach Gegenständen zu greifen und ruckzuck landet eine Laugenbrezel oder ein Butterkeks zwischen deinen kleinen Grabschern.

Du wirst ganz selbstverständlich mit Fleisch konfrontiert und keiner wird dir verraten, welche qualvollen Wege hinter der liebevoll lächelnden Wurstscheibe liegen. Mittlerweile bist du sieben Jahre alt. Du liebst Salami und Nutella auf deinem Brötchen. Wenn du brav bist oder eine gute Note schreibst, wirst du mit Zuckerbomben belohnt. Dieser Belohnungsmechanismus brennt sich bei dir im Hinterstübchen ein und begleitet dich ein Leben lang!

Wie alle Kinder strebst du nach Autonomie. Die Pubertät liefert ideale Voraussetzungen, um zur Identitätsfindung

aus dem Vollen zu schöpfen: Zu Pizza, Burger, Softdrinks und Co. gesellen sich Alkohol und Zigaretten – du bist nicht nur dein eigener Herr, sondern auch verdammt cool. Und schon bist du 18 Jahre alt. Du machst nun **deine Prüfung zum Säurebildner**.

KEINE PANIK – DU HAST VIEL GELERNT

Morgens beginnt dein Tag mit leeren Kohlenhydraten in Form eines Brötchens, die cholesterinsenkende Margarine darauf besticht durch ihre gehärteten Fette. Ein Kaffee mit Milchschaumhaube oder Schwarztee dürfen nicht fehlen. Wenn vormittags der zweite Hunger naht, weißt du dank der Werbung: Ein Knusper-Schokoriegel wird Abhilfe verschaffen. Dein Insulinspiegel macht eine kleine Achterbahnfahrt, schnell mit rasantem Tempo nach oben, um dann mit Krawumms nach unten zu krachen. Schon wieder klopft der Hunger an, doch Gott sei Dank, gleich ist Mittagszeit. In der Kantine gibt's Pasta! Oder doch lieber Fleisch mit Glutamatsauce? Um Kalorien zu sparen, entscheidest du dich für die „gesunde“ Variante: Ein vitaminarmer Salat aus dem Gewächshaus mit Fertigdressing und gebratenem Hühnchen. Dazu gibt es ein „Light“-Getränk. Guten Appetit! Die eingesparten Kalorien rechtfertigen einen zuckrigen Snack am Nachmittag.

Am Abend bist du völlig erschöpft und dein Körper schreit wieder nach Nahrung. Du hast wenig Zeit und blendest den Gedanken an die angestrebte Bikinifigur aus. Ein Zwischenstopp im Fastfood-Restaurant oder ein Anruf beim Pizzaservice bringt eine schnelle Lösung. Du siehst, du hast sehr viel gelernt und gut mitgearbeitet! Du wirst die Prüfung zum Säurebildner garantiert bestehen. Damit hast du die besten Voraussetzungen für ein **zucker-süßes, tierisch-starkes und rundum saures** Leben. Herzlichen Glückwunsch!



Vielleicht geht es dir wie mir lange Zeit: Du hast unsere naturferne Ernährungsweise als ganz normal empfunden. Das ist auch kein Wunder, denn ich vermute, du bist wie ein Großteil der Bevölkerung „ausgebildete/r Säurebildner/in“. Was das ist? Ich lade dich mit dem Text auf Seite 14 ein, deine bisherige „Ernährungserziehung“ zu hinterfragen.

.....

Die basische Ernährungsweise gibt unserem Körper alles, was er für seine tagtäglichen Hochleistungs- und Stoffwechselprozesse benötigt.

.....

In dem einen oder anderen Abschnitt findet sich bestimmt jeder von uns wieder. Ich hoffe, ich habe dich nicht verärgert, sondern eher zum Schmunzeln gebracht. Ich möchte dir kein schlechtes Gewissen machen, sondern dich für all die krankmachenden Suggestionen sensibilisieren, die täglich auf uns einströmen. Ich lade dich ein, aus dem Zug in Richtung „Massenmülldeponie“ auszu-



*„Reichtum spendet die Erde
verschwenderisch
friedsame Nahrung.“
(Pythagoras)*

steigen. Direkt nach dem Bahnhof der Ungewissheit erwartet dich ein Ort voller Schönheit, Reinheit und Kraft. Vielleicht erinnert er dich an das Paradies, denn genau dort wollen wir hin. Wir wollen Mutter Erde wieder ein Stück näher kommen, ihre Schätze wahrnehmen und mit Dankbarkeit annehmen. Falls du eine **Umschulung zum Basenbildner** machen möchtest, werde ich dir gerne dabei behilflich sein.





DEINE UMSCHULUNG ZUM *Basenbildner*

Ich zeige dir, welche Lebensmittel eine gesunde Alternative zu den herkömmlichen Waren darstellen und wie du sie problemlos in deinen täglichen Speiseplan integrieren kannst. Unser Körper ist nicht nachtragend. Wenn du heute damit anfängst, deine Mineralstoffdepots wieder aufzufüllen, wird er es dir mit größtem Wohlwollen danken.

DIE LEBENSMITTELAUSWAHL

Du fragst dich vielleicht: Was darf ich überhaupt noch essen? Eine ganze Menge – in erster Linie natürlich basenbildende Lebensmittel. Diese kannst du mit „guten Säure-

bildnern“ kombinieren. Denn ihr Verhältnis in unserer Ernährung sollte etwa 80 zu 20 betragen.

Finde deinen eigenen Weg: Die basenbetonte Ernährung kann vegan oder vegetarisch sein. Auch wenn Fleisch und Fisch nicht gänzlich verboten sind, kannst du dich in diesem Buch auf fleischfreie Rezepte freuen.

Basen- und säurebildende Lebensmittel

Basenbildende Lebensmittel sind: Obst, Gemüse, Kartoffeln, Salate, Kräuter, Keime und Sprossen, Wasser und Kräutertees. Als neutral, also weder basisch noch sauer wirkend, gelten hochwertige pflanzliche Öle, Butter, Ghee und Sahne.



Meine basische Küche ist eine **rein pflanzliche Ernährung**. Überwiegend ernähre ich mich von viel Gemüse, Pilzen, Früchten, Beeren, Blattsalaten, Kräutern und Sprossen, die allesamt basisch wirken.

Leichte pflanzliche Säurebildner wie Hirse, Pseudogetreide wie Buchweizen und Quinoa, Hülsenfrüchte und Nüsse, Tofu und fermentierte Sojaprodukte wie Miso und Tempeh sowie hochwertige Fette stehen ebenfalls regelmäßig auf meinem Speiseplan. Diese gehören zu den „guten“ säurebildenden Lebensmitteln: Sie versorgen uns mit wertvollen Nährstoffen, sind naturbelassen und damit frei von schädlichen Zusatzstoffen. Vor allem Nüsse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte liefern uns wichtige Nährstoffe, sodass gerade die Veganer unter uns diese Produkte in ihren täglichen Speiseplan einbauen sollten. Werden Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse in Wasser eingeweicht, werden die Mineralstoffe besser aufgenommen.

Wenn du dich **vegetarisch** ernährst, empfehle ich dir in erster Linie Bio-Produkte aus nicht pasteurisierter oder gar hocherhitzter Milch auszuwählen (mit Ausnahme in der Schwangerschaft), vor allem Schaf- und Ziegenkäse oder Naturjoghurt. Sie sind nur leicht säurebildend und können nach Belieben in die basische Küche eingebaut werden (höchstens 150–300 g am Tag). Bei manchen Rezepten findest du daher einen Tipp, wie du sie durch diese Produkte ergänzen kannst.

Ein wertvolles Nährstoffpaket ist das Ei – es liefert z. B. die Vitamine B₆, B₁₂ und E. Wer mag, kann seinen Speiseplan daher um 2–3 Eier pro Woche ergänzen.

Ganz verzichten solltest du in der basisch-vegetarischen Ernährung auf alle industriell verarbeiteten Fertig- und Halbfertigprodukte wie gezuckertes Müsli und andere Frühstückscerealien, Schokocreme, Müsliriegel, Weißbrot oder abgepacktes Brot, Kuchen und Gebäck aus Auszugsmehl, Produkte mit gehärteten Fetten oder raffiniertem Zucker, Instantsuppen und -saucen, Fertigdressings, alle weiterverarbeiteten Wurst- und Käsewaren sowie Fisch und Fleisch (siehe dazu die Tabelle „Säurebildende Lebensmittel und die bessere Alternative“, Seiten 18–19).

DIE GETRÄNKE

Trinken, trinken, trinken! Es ist wirklich wichtig, sehr viel zu trinken, damit alle Zellen ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden und sie ihre Stoffwechsellrückstände wieder abgeben können. Trinke mindestens 1½–2 Liter Wasser. Ergänze deinen Flüssigkeitsbedarf mit frischen Smoothies, Obst mit einem hohen Wasseranteil, Kräutertees, selbstgemachter Limonade oder Wasserkefir. (Rezepte Seite 49). Wasser ist das beste Getränk! Ich bevorzuge und empfehle dir kohlenstofffreies Wasser.

Wenn du Tee liebst, empfehle ich dir eine basische Kräuterteeemischung (aus dem Bioladen oder Reformhaus). Du kannst auch im Garten oder auf dem Balkon Kräuter anbauen und trocknen und anschließend in Schraubgläsern aufbewahren.

Zitronenwasser ist sehr erfrischend. Obst ist ebenfalls basenbildend, selbst Zitronen trotz der enthaltenen Säure! Diese organischen Säuren sind an Mineralstoffe gebunden. Beim Abbau entstehen basische Valenzen.





Zitronenwasser herstellen

1 ZITRONE AUSPRESSEN UND MIT
500 ML KOHLENSÄUREFREIEM WASSER ÜBERGIESSEN.
ALTERNATIV KÖNNEN AUCH
1–2 TL APFELESSIG INS WASSER GEGEBEN WERDEN.





SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL UND DIE BESSERE *Alternative*

SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL	ALTERNATIVE
Zucker, Maissirup, Süßigkeiten und künstliche Süßungsmittel	Getrocknete Früchte wie Datteln, Feigen, Pflaumen Kokosblütenzucker, Agavensirup Bananen, reife Früchte
Weizenmehlprodukte wie Nudeln, Brot, Brötchen, außerdem Kuchen, Kekse, Cracker, abgepacktes Brot, Pizza, Pommes	Quinoa, Buchweizen, Amarant, Hirse, Maismehl, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Kartoffeln, Süßkartoffeln Linsen-Nudeln, Vollkornreisnudeln
Geschälter, gebleichter weißer Reis 	Vollkornreis, schwarzer Reis, Wildreis
Eier 	Chiasamen, Leinsamen, Flohsamenschalen, Bananen, Sojamehl, Sojalezithin, Sonnenblumenlezithin
Schwein, Rind, Geflügel, Meeresfrüchte, Zuchtfische	Pilze wie Austernpilze, Champignons, Saitlinge, Pfifferlinge Tofu, Tempeh Gemüsebratlinge, Falafeln
Milchprodukte: Milch, Käse, gezuckerter Joghurt 	Pflanzenmilch wie Mandeldrink, Reisdrink, Sojadrink, Kokosdrink Cashewsahne, Seidentofu, Sojajoghurt Nusskäse, Aufstriche aus Nüssen und Mandeln Kokosöl und kaltgepresst-native pflanzliche Öle
Marmelade und Gelee	Selbstgemachte Marmeladen und Aufstriche aus frischem Obst und getrockneten Früchten
Essig Tafelsalz	Apfelessig, Aceto balsamico, Genmai Su (Reisessig), Ume Essig, Zitronen-, Limetten-, Orangensaft Himalayasalz, unbehandeltes Meersalz
Kaffee und schwarzer Tee 	Kräutertee, Zitronenwasser
Fertigdressings	Kaltgepresst-native Pflanzenöle in Kombination mit Zitrusfrüchten oder Apfelessig

Milch- und Sahneeis		Fruchtsorbets, Eis auf Pflanzenmilchbasis
Milchschokolade und Nuss-Nougat-Creme		Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil (mindestens 75 %) und mit einer Zuckeralternative gesüßt, selbstgemachte Schokolade aus rohem Kakao Mandel-, Kokos- oder Cashewmus
Kuchen, Kekse, Torten, Pralinen		Früchteriegel, Fruchtbrot, Kuchen auf Nuss-, Mandel- und Kokosbasis, rohe Energiekugeln
Schinken, Speck und andere Wurstwaren		(Geräucherter und gewürzter) Tofu, Tempeh
Chips, Flips und Knabberstangen		Selbstgemachte Gemüsechips aus roter Bete, Möhre, Kartoffel, Pastinake, Grünkohl, Wirsing ungezuckertes Popcorn (mit Himalaya- oder Meersalz gesalzen oder mit Kokosblütenzucker gesüßt)
Ketchup, Mayonnaise, Remoulade, Senf (gezuckerte Fertigprodukte)		Selbstgemachtes Ketchup aus frischen Tomaten, selbstgemachte Mayo und Remoulade auf Sojabasis
gezuckerte Softdrinks, Energiedrinks, Fruchtsäfte		Frisch gepresste Säfte, kaltgepresste Säfte, Smoothies, selbstgemachte Limonade, Zitronenwasser
Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte		Eingeweicht und gekeimt oder gegart sind diese Lebensmittel auf Grund ihrer wertvollen Nährstoffzusammensetzung wichtige Begleiter für eine gesunde Ernährung.
Miso und andere fermentierte Lebensmittel		Es gibt keine Alternative. Diese Produkte sind auf Grund ihrer wertvollen Nährstoffe und lebendigen Bakterien und der gesundheitsfördernden Eigenschaften für den Darmbereich wichtige Begleiter für eine basische Ernährungsweise. Ebenso naturbelassener Joghurt, Kefir, Dickmilch.
Eier, Rohmilchprodukte von Ziege und Schaf		Können in eine basisch-vegetarisch orientierte Ernährungsweise integriert werden.
Stress, Ärger, Sorgen		Liebe, zwischenmenschliche Harmonie, Lachen, positive Lebenseinstellung und Gedanken, Ruhe, Meditation, autogenes Training etc.
Extremsport		Moderater Sport, Bewegung im Freien, Yoga, Pilates, Schwimmen, Trampolin springen



Grünkohl-Bowl

MIT KICHERERBSEN, PINIENKERNEN UND GRANATAPFEL

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Einweichzeit: 12 Stunden oder über Nacht

Für 4 Portionen

200 g getr. Kichererbsen (alternativ 500 g Kichererbsen aus dem Glas) | 1 Lorbeerblatt | 2 Knoblauchzehen | Himalayasalz | 800 g–1 kg Grünkohl | 4 Orangen | 1 Gurke | 120 g Pinienkerne | 1 Granatapfel | 8 Frühlingszwiebeln | 1 Rezept Orangen-Vanille-Dressing oder Zitronendressing (S. 70/71) | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Zunächst die Kichererbsen mindestens 12 Stunden zusammen mit dem Lorbeerblatt einweichen (Kichererbsen aus dem Glas in einem Sieb abtropfen lassen).

Dann die Knoblauchzehen schälen. Die Kichererbsen abgießen, in reichlich frischem Wasser mit dem Lorbeerblatt und dem Knoblauch aufkochen, dann die Hitze reduzieren und etwa 40 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Dann 1 TL Salz zufügen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

Inzwischen den Grünkohl waschen und trockenschleudern. Die Blätter von den Stielen zupfen und in mundgerechte, 3–4 cm große Stücke zupfen. Die Blätter mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen durchkneten. So werden sie zarter und weicher.

Nun die Orangen filetieren: Das obere und untere Ende bis zum Fruchtfleisch abschneiden. Dann mit einem sehr scharfen Messer, am besten einem Filetirmesser, die Schale in Streifen abschneiden, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Nun die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden. Dabei am besten über einer Schüssel arbeiten, um den austretenden Saft aufzufangen. Den restlichen Saft aus den Trennhäuten drücken, auffangen und den Saft beiseite stellen.

Jetzt die Gurke waschen, trockentupfen, halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in halbe Ringe schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht bräunen und anfangen zu duften.

Anschließend mit einem Messergriff von außen auf die Schale des Granatapfels klopfen, damit sich die Kerne im Inneren lockern. Den Granatapfel halbieren. Die Kerne mit den Fingern aus der Schale herauslösen, dabei die weißen Häute entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden.

Zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Den Orangensaft dazugeben und unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf 4 Bowls verteilen.