

PROF. DR. JÜRGEN VORMANN | KAROLA WIEDEMANN

GESUND  
ESSEN

# SÄURE-BASEN KOCHBUCH

Jeden Tag basisch genießen

G|U

THEORIE

# DER SÄURE-BASEN- HAUSHALT

## AM BESTEN IM GLEICHGEWICHT

- 8 Essen früher und heute – von der Steinzeit bis zur Gegenwart
- 10 Säuren und Basen – was verstehen wir darunter eigentlich?
- 12 pH-Wert – ein Ausflug in die Chemie
- 14 Sauer ist nicht immer sauer – warum wir nicht »basisch« schmecken
- 16 Puffersysteme im Körper – Stellschrauben greifen ineinander
- 18 Benefits – wo Basen im Körper helfen
- 20 Säuren und Basen erkennen – welche Werte sind eindeutig?
- 22 Ernährung: Immer basenreich
- 24 Basenreich essen – die wichtigen Lebensmittel
- 26 Basenreich trinken – die wichtigsten Getränke
- 154 Sachregister
- 155 Rezepteregister
- 160 Impressum



REZEPTE

# BASISCHE REZEPTE

---

## ZUM GENIESSEN

- 30 FRÜHSTÜCK  
Schon am Morgen ausgeglichen den Tag beginnen
- 50 SALATE  
Mal knackig, mal wunderbar sättigend
- 68 SUPPEN  
Löffel für Löffel basisches Gaumenglück
- 82 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE  
Kunterbunte Vielfalt fürs Wohlbefinden
- 114 MIT FLEISCH UND FISCH  
Fein und herzhaft – und immer  
wohltuend basisch
- 142 SÜSSES  
Geliebte Highlights als Desserts oder zu  
Kaffee und Tee



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# SAUER IST NICHT IMMER SAUER – warum wir nicht »basisch« schmecken

Wir bleiben bei der Zitrone von Seite 12. Sie schmeckt zwar sauer, wirkt aber trotzdem basisch. Warum das so ist, erfahren Sie hier.

## SAUER –

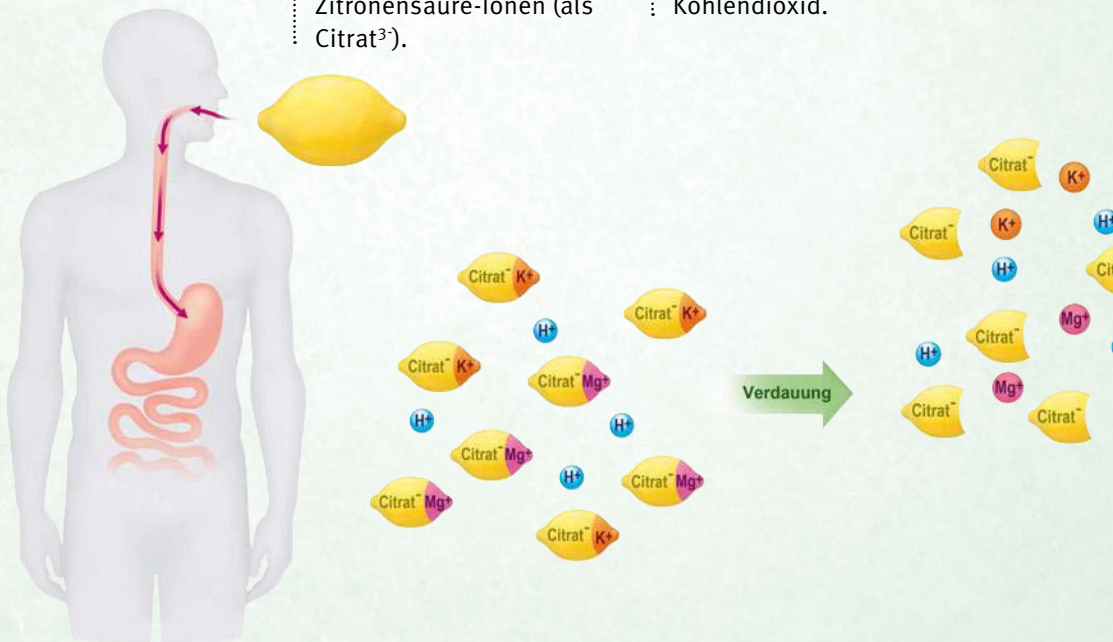
das ist das Signal, wenn wir in ein Stück Zitrone beißen. Die enthaltene Zitronensäure setzt  $H^+$ -Ionen frei. Diese melden über spezifische Geschmacksrezeptoren den Eindruck »sauer« an unser Gehirn.

## SALZE

der Zitronensäure, wie Kalium- oder Magnesiumcitrat, gelangen zeitgleich mit den  $H^+$ -Ionen in den Körper. Dort zerfallen sie in positive Kalium- bzw. Magnesium-Ionen ( $K^+$  bzw.  $Mg^{2+}$ ). Übrig bleiben die negativ geladenen Zitronensäure-Ionen (als  $Citrat^3-$ ).

## CITRAT

sucht sich im Körper nun ersatzweise andere, freie  $H^+$ -Ionen zum Andocken. Es wird dadurch wieder zu Zitronensäure. Im Stoffwechsel entstehen aus dieser Zitronensäure dann letztendlich Wasser und Kohlendioxid.



## KOHLENDIOXID

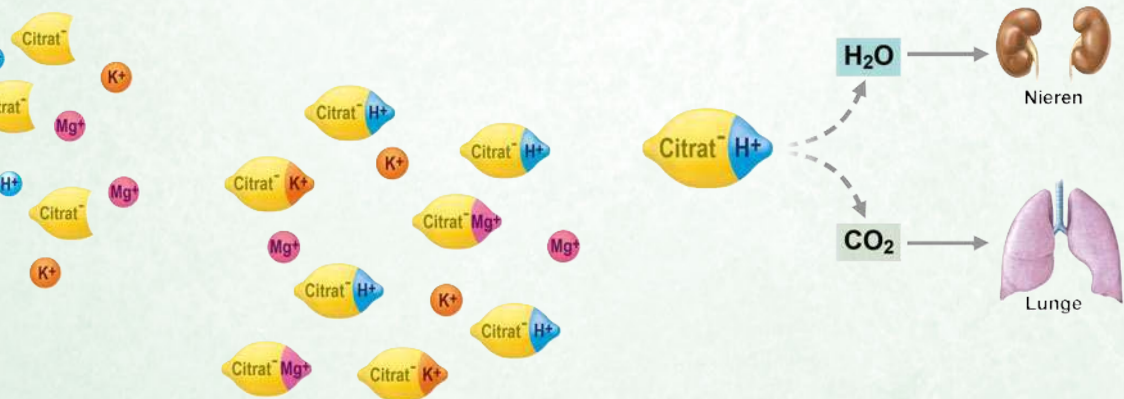
atmen wir über die Lungen ab. Wasser stellt für unseren Organismus ebenfalls kein Problem dar. Ein Überschuss kann leicht über die Niere ausgeschieden werden – wobei viel Trinken hilfreich ist. Citrat hat damit für die Entsäuerung gesorgt.

## ENTSCHEIDEND:

Die Zitrone enthält deutlich mehr basische Salze der Zitronensäure (Citrate) als freie Zitronensäure. Deshalb liefert sie uns netto einen Basenüberschuss, man spricht von einem basenbildenden Lebensmittel. Weil wir den basischen Anteil der Zitrone jedoch nicht schmecken, sondern nur die freie Säure, leitet uns der Geschmack auf die falsche Fährte bei der Säure-Basen-Einordnung.

## BASEN:

Es sind genau genommen die Mineralsalze der organischen Säuren, die in Gemüse, Salat und Obst den basischen Effekt ausmachen. Die in ihnen enthaltenen Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Magnesium und Kalzium) lassen sich einfach messen (siehe S. 20). Umgangssprachlich heißen sie »basische Mineralien«. Das eigentlich Basische sind jedoch die negativen Ionen, an die sie gebunden sind.



# BENEFITS – wo Basen im Körper helfen

---

**Basen sind der reinste Balsam für einen säurestrapazierten Stoffwechsel.  
Sie wirken an zahlreichen Stellen ausgleichend.**

Steigt die Säurebelastung im Blut, schreiten sofort die Puffersysteme zur Tat. Sie mobilisieren basische Substanzen und neutralisieren die Säuren damit wieder. Das schützt uns beispielsweise vor Cellulitis, Muskelschwund, Nierensteinen oder Gicht.

## **BINDEGEWEBE UND MUSKULATUR**

Auch Strukturen im Binde- und Muskelgewebe benötigen regelmäßig Hilfe durch ausreichend Basen. Denn: Untersuchungen konnten zeigen, dass schon eine geringe sportliche Belastung der Wadenmuskeln eine messbare Ansäuerung in der direkten Umgebung der Muskelfasern hervorrief. Bei Ruhe dauerte es dann bis zu 30 Minuten, bis sich der pH-Wert wieder normalisiert hatte. Im Gegenzug gelang der Nachweis, dass basenreiche Kost vor einem pH-Abfall im Muskelgewebe schützt.

Wenn an einer Stelle im Bindegewebe die Säurelast nicht schnell genug neutralisiert wird, ändern sich dort Wasserbindungsvermögen und Elastizität. Basen schützen davor, dass sich das Bindegewebe verhärtet und schmerz anfällig wird. Rückenschmerzen lassen sich demnach durch eine basenreiche Ernährung mildern.

## **KNOCHEN**

Unser Skelettsystem baut sich stetig ab und auf. Ein pH-Abfall bzw. Säureüberschuss reizt die für den Abbau zuständigen Zellen und regt sie an. Es kommt zur Freisetzung von Kalzium aus dem Knochen (und letztlich zum Kalziumverlust über den Urin). Eine ausreichende Basen- und Kalziumzufuhr über die Ernährung kann hier ausgleichen. Langfristig schützt uns eine basenreiche Ernährung also auch vor Osteoporose.

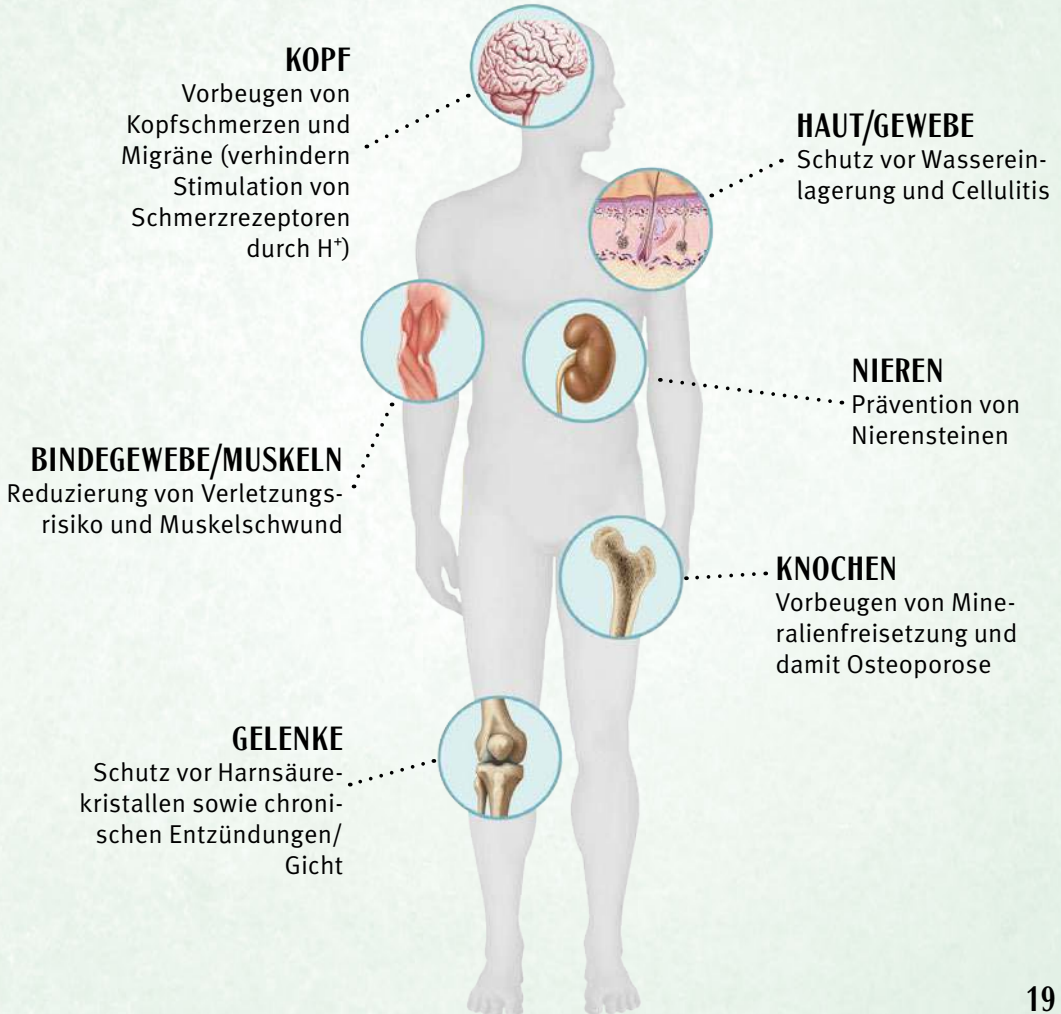
### **BISLANG NUR EINE VERMUTUNG**

Momentan wird in der Wissenschaft diskutiert, ob lokale Änderungen des pH-Wertes auch im Gehirn Effekte haben. Vermutlich werden davon die Hirnfunktion beeinträchtigt und das Phänomen der Demenz begünstigt. Ebenso weiß man seit langem, dass das Tumorwachstum von einer lokalen Gewebeazidose begleitet ist. Es bleibt weiteren Untersuchungen vorbehalten, herauszufinden, inwiefern eine basenreiche Ernährung vor diesen Erkrankungen schützen kann.

## INFO

# BASEN – WOVOR SIE SCHÜTZEN

Eine basenreiche Kost hilft uns an vielen Stellen im Körper, Beschwerden zu lindern oder komplett zu vermeiden. Da fast alle Stoffwechselfvorgänge in einem wässrigen Milieu mit den entsprechenden Säuren und Basen ablaufen, zeigen sich die Benefits durch Basen auch an vielen Stellen im Organismus. Berücksichtigt man das, lohnt sich eine Umstellung auf mehr basenspendende Lebensmittel auf den ersten Blick.



# BÄRLAUCHSUPPE

## mit Petersiliensahne und Croûtons

### Für Suppe und Sahne:

200 g mehligkochende

Kartoffeln

1 Zwiebel

2 EL neutrales Öl

(z. B. Rapsöl)

1 Knoblauchzehe

100 g Bärlauchblätter

Salz | Pfeffer

200 g Sahne

4 Stängel glatte Petersilie

### Für die Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot

2 EL Butter

### Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

### Nährwert pro Portion:



**1** Für die Suppe Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffelraspel hinzufügen und 800 ml Wasser angießen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen lassen.

**2** Inzwischen den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Zwei Drittel der Blätter kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und noch ca. 5 Min. mitkochen lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den restlichen Bärlauch und 4 EL Sahne unterrühren und alles offen bei schwacher Hitze noch ca. 5 Min. köcheln lassen.

**3** Währenddessen für die Petersiliensahne Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die restliche Sahne halbsteif schlagen, in eine kleine Schale füllen und mit Petersilie bestreuen.

**4** Für die Croûtons Brotscheiben entrinden und in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze leicht rösten. Suppe mit Croûtons anrichten und mit Petersiliensahne servieren.





**BASISCH-  
KRÄUTER-  
FRISCH**

# ZANDER IM GEMÜSEBETT

## mit Dillkartoffeln

### Für Fisch und Gemüse:

4 Zanderfilets (ca. 400 g)

Salz | Pfeffer

1½ Bio-Zitronen

je 250 g Tomaten und

Möhren

1–2 Zucchini

1 Stange Lauch

1 Glas Maiskörner

(285 g Abtropfgewicht)

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

10 Zweige frischer Thymian

1 Zweig Rosmarin

8 Salbeiblätter

Olivener Öl

### Für die Kartoffeln:




1 kg festkochende Kartoffeln

Salz | 1 Stängel Dill

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

### Nährwert pro Portion:

	ca. 420 kcal
	29 g Eiweiß
	10 g Fett
	52 g Kohlenhydrate

**1** Für Fisch und Gemüse Ofen auf 200° vorheizen, Fettpfanne des Ofens mit Öl fetten. Fisch kalt waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und in die Fettpfanne legen (gefrorene Filets unaufgetaut verwenden). ½ Zitrone auspressen und den Fisch damit beträufeln.

**2** Die Tomaten waschen und achteln, dabei Stielansätze entfernen. Möhren schälen, Zucchini putzen und waschen und beides in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und quer in Streifen schneiden. Mais abgießen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und in Ringe schneiden.

**3** Erst Möhren, dann Lauch, Zucchini, Mais, Tomaten und zuletzt Schalotte um den Fisch legen. Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Salbei waschen und trocken tupfen. Kräuter hacken und auf dem Gemüse verteilen. Nach Belieben Öl darüberträufeln, im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.

**4** Währenddessen Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich kochen. Dill waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Dill zum Servieren mit Kartoffeln mischen. Übrige Zitrone heiß waschen, abtrocknen und vierteln. Den Zander mit dem Ofengemüse anrichten und mit den Zitronenschnitzen garnieren.



LEICHT VERDAU-  
LICHES  
EIWEISS



## FINDEN SIE IHRE BALANCE!

Müde und nervös? Irgendwie spüren Sie die Gelenke, die Muskeln sind verspannt. Das kann auf eine Übersäuerung deuten – Säure und Basen sind im Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten.

Was hilft? Keine Pillen, sondern eine basische Ernährung! Bereichern Sie Ihre tägliche Speisekarte mit knackigem Gemüse, Salat und Obst – und kommen Sie zurück ins Gleichgewicht.

Unsere Experten geben Ihnen dafür nicht nur die besten Rezepte an die Hand, sondern erklären anschaulich alles Wissenswerte und beraten Sie lebensnah aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-4428-7



9 783833 844287



€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**