

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER

BASENFASTEN *mit* KEIMLINGEN

*Natürlich entsäuern mit
den vitalstoffreichen Kraftpaketen*

GU

BASENFASTEN MIT KEIMLINGEN

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Spielend einfach keimen lernen
- Eine Vitaminfabrik auf der Fensterbank haben
- Selbstversorger im Miniformat sein
- Frisches Grün zu jeder Jahreszeit selbst ziehen
- Mit Keimlingen Abwechslung in die Mahlzeiten bringen: vom Salattopping bis zum gekeimten Mehl im Dessert
- Eine hohe Nährstoffdichte durch Keimlinge, Sprossen und Microgreens in Ihre Ernährung bringen
- Getreide und Hülsenfrüchte in Form von Keimlingen in den basischen Speiseplan integrieren
- Mit basischen Genussrezepten Pfunde verlieren
- Zu einem dauerhaft gesunden Lebensstil finden



DIE 10 BESTEN SAATEN ZUM KEIMEN



BROKKOLI

Wunderwaffe voller Nährstoffe: von Vitamin C bis zu den entzündungshemmenden Senfölen. Als Salattopping, Brotaufstrich oder in den Smoothie.

BUCHWEIZEN

Glutenfrei und mit einem beachtlichen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß. Lässt sich vielfältig einsetzen – übers Müsli und den Salat streuen, in Frikadellen verarbeiten oder mit gekeimtem Buchweizenmehl Basisches backen.



DINKEL

In gekeimter Form besonders bekömmlich. Sein Eiweißgehalt kann sich sehen lassen. Lässt sich wie Reis mit Gemüse zubereiten. Oder als Zutat für Müsli und Porridge.

HAFER

Ein Basic für die gesunde und basenreiche Ernährung. An Proteinreichtum kaum zu übertreffen. Und ein Superfood nicht nur für den Darm. Viele Gerichte lassen sich mit gekeimtem Hafer anreichern.



HIRSE

Diese Kieselsäurelieferantin tut Haut, Haaren, Nägeln, Bindegewebe, Knochen und Gelenken einfach gut. Gekeimte Hirse darf roh und gekocht verwendet werden. Gemahlen macht sie sich gut im Smoothie.



KICHERERBSEN

Einfacher geht's fast nicht, an Eiweiß zu kommen und mit dem Keimen zu beginnen. Arabische Klassiker wie Hummus oder Falafel gehen auch mit gekeimten Kichererbsen. Oder man verarbeitet das Mehl daraus zu Pfannkuchen weiter.

LEINSAMEN

Kleines Korn, große Wirkung: mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium, außerdem B-Vitamine. Die Keimlinge können übers Müsli oder über den Salat gestreut werden.



LINSEN

Dank hohem Eiweißgehalt wie andere Hülsenfrüchte auch eine echte Fleischalternative. Als Aufstrich- oder Frikadellenzutat oder als schmackhaftes Salattopping.

REIS

Allein dank GABA, einem Neurotransmitter, der gut fürs Gehirn ist und für entspannten Schlaf sorgt, ist gekeimter Reis ein Must für die gesunde Küche – er wird genauso eingesetzt wie sein ungekeimter Bruder.



SONNENBLUMENKERNE

Ein echter »Anfängersamen« und ein Rundumpaket an Vitalstoffen. Macht sich nicht nur auf Müsli oder Salat gut, sondern kann auch mal einfach so geknabbert werden.

THEORIE

Ein Wort vorab 5

MIT BASENFASSTEN ZU
GESUNDER ERNÄHRUNG 7

Basenfasten einfach erklärt 8

Echt essen statt Nahrungs-
ergänzung 9

Die 7 Basics des Basenfastens
nach Wacker 10

Extra: Hilfreiche Maßnahmen
beim Basenfasten 13

Die 10 Regeln des Basenfastens
nach Wacker 15

Extra: Basischer Saisonkalender –
das alles dürfen Sie essen 19

Die Top Ten der basischen
Lebensmittel 23

So geht es weiter nach dem
Basenfasten 27

Gute Säurebildner 28

Die 10 schlechtesten Säurebildner 28

Nur keine Säurepanik 33

DIE WELT DER KEIMLINGE 35

Keimlinge, Sprossen, Microgreens 36

Der kleine Unterschied 37

Nährstoffwunder mit
Gesundheitspower 40

Der Unterschied von Kern
und Keimling 41

Was steckt drin in den Keimlingen? 43



PRAXIS

SO EINFACH GEHT DAS KEIMEN 53

Das brauchen Sie zum Keimen 54

Keimgeräte 55

Das Einweichwasser 56

Hygiene 57

Was sich zum Keimen eignet 58

Extra: Für jeden die richtige Sorte –
alles Wissenswerte im Überblick 59

Die 10 besten Saaten zum Keimen 62

Brokkoli – Wunderwaffe voller
Nährstoffe 63

Buchweizen – glutenfrei und
vielseitig 66

Dinkel – der bessere Weizen 68

Hafer – Superfood nicht nur
für den Darm 70

Hirse – der Kieselsäurelieferant 72

Kichererbsen – superleicht zu
keimen 74

Leinsamen – kleines Korn, große
Wirkung 75

Linsen – nicht nur für die Eiweiß-
versorgung 77

Reis – gut fürs Gehirn 79



Sonnenblumenkerne – die
Vitalstoffverstärker 81

REZEPTE 83

Frühstück 84

Salate für mittags 90

Suppen für mittags und abends 98

Gemüse für mittags und abends 104

Snacks & Desserts 116

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Sachregister 124

Rezeptregister 126

Impressum, Leserservice, Garantie 127



SO EINFACH GEHT DAS KEIMEN

Alles Wissenswerte rund um das Thema Keimen, was Sie dazu brauchen, was Sie beachten sollten und welche Saaten empfehlenswert sind – mit diesem Wissen, auf den Punkt gebracht, können Sie sofort mit dem Keimen starten, und das zu jeder Jahreszeit.

DAS BRAUCHEN SIE ZUM KEIMEN

54

DIE 10 BESTEN SAATEN ZUM KEIMEN

62



DAS BRAUCHEN SIE ZUM KEIMEN

Die eigene Vitaminfabrik auf der Fensterbank entstehen zu lassen, ist gar nicht so schwer und auch wer von sich behauptet, keinen grünen Daumen zu haben, sollte es wenigstens mal versuchen, denn einige der Samen eignen sich auch für Unerfahrene. Ich selbst habe schon sehr früh mit dem Keimen begonnen: In meiner Heidelberger Zeit, um 1979 – ich wohnte in einer Psychologen-

WG und die Bio-Müslizeit nahm in Deutschland ihren Anfang –, aßen wir morgens immer Bio-Vollkornmüsli mit frischem Obst und dazu selbst gekeimte Saaten. Damals gab es noch nicht all diese schicken Geräte, die uns heute zur Auswahl stehen. Wir besorgten uns in einem Haushaltswarengeschäft kleine Einmachgläser, Gummis und dünnes Fliegennetz und los ging es.

Die Auswahl der Saaten war damals noch nicht so groß, exotische Körner wie Quinoa oder Braunhirse gab es noch nicht, also keimten wir meist die milden grünen Tellerlinsen. Sie passen wirklich ganz wunderbar zu einem Müsli. Natürlich haben wir sie damals roh gegessen. Heute wissen wir, dass man sie besser wenigstens blanchiert.

Keimen hat mir immer Spaß gemacht und als ich dann 1997 Basenfasten entwickelt habe, war mir schnell klar, dass Keimlinge ein Muss beim Basenfasten sind.

KEIMGERÄTE

Wer sich heute zum ersten Mal mit Keimlingen und dem Keimen beschäftigt, muss sich erst einmal durch ein reichhaltiges Angebot an Gerätschaften zum Keimen durcharbeiten. Von einfachen Keimgefäßen aus Glas über ganze Keimetagen aus Plastik bis zu Tongefäßen – was ist am besten geeignet?

Keimgläser

Sie sind aus Glas mit einem Schraubdeckel aus Kunststoff oder aus Edelstahl. Gegen Keimgefäße aus Plastik hatte ich schon immer eine Abneigung. Tatsächlich ist es so, dass sich auf dem Kunststoff schnell ein Biofilm bildet – das bedeutet, Bakterien, Viren und Pilze feiern hier unkontrolliert Party in einer Keimgesellschaft, in der sich auch krankheitserregende Keime tummeln können.

Ich bevorzuge daher immer die Gläser mit



Edelstahldeckel.

Sie haben den Vorteil, dass das Edelstahlsieb extra herausnehmbar ist und mit einer Bürste superleicht gereinigt

werden kann. Siebdeckel aus Plastik sind an einem Stück und man

bekommt sie nie ganz sauber – hygienetechnisch bei Keimlingen ein No-Go.

Keimschalen

Keimschalen sind flache Schalen aus Ton mit einem Metallsieb, was sich besonders für kleine, auch schleimende Samen eignet. Kresse, Rucola, Brokkoli, Leinsamen, Senf und Rettich gedeihen hier ganz gut – wenn man alles richtig macht und die Wässerungszeiten genau einhält. Je nach Außentemperatur trocknen die Samen schnell aus. Es ist daher wichtig, sie mehrmals täglich mit Wasser zu besprühen. Es darf keinesfalls so viel Wasser in der Schale sein, dass sie ständig nass





SALATE FÜR MITTAGS

Salate mit Keimlingen gehören für mich schon immer zum Mittagessen. Je nach Hunger und nach Größe der Portion kann er eine Vorspeise oder das Hauptgericht sein.

Nicht nur beim Basenfasten, sondern generell empfehle ich, Salate, sofern es Rohkostsalate sind, nur bis 14 Uhr zu essen. Das gilt besonders für Menschen, die einen empfindlichen Darm haben und an Nahrungsmittelunverträglichkeiten beziehungsweise unter Verdauungsstörungen leiden.

Rohkostsalate sind mittags einfach besser verdaulich als abends, denn zu später Stunde führen sie oft zu Blähungen und können Schlafstörungen verursachen. Mittags ist unser Verdauungssystem viel leistungsfähiger und kommt mit der schwer verdaulichen Rohkost besser klar. Schließlich wollen wir uns doch wohlfühlen.

ORANGEN-FENCHEL-SALAT

MIT GEKEIMTEN LINSEN

1 großer Fenchel • 2 Orangen • 1 Frühlingszwiebel •
4 TL rosa Pfefferbeeren • 3 Prisen Kräutersalz •
3 Prisen frisch gemahlener weißer Pfeffer • 3 EL kalt
gepresstes Avocadoöl • 4 EL gekeimte Berglinsen

Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Beachten
Sie die Keimzeit

Pro Portion ca. 326 kcal, 9 g E, 16 g F, 30 g KH

1. Den Fenchel putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Dann in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Orangen filetieren. Dazu vor dem Schälen zunächst die oberen und unteren Enden der Orangen so abschneiden, dass das Fruchtfleisch bereits zu sehen ist. Dann mit einem scharfen Messer die Schale in Streifen so abschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom Fruchtfleisch entfernt wird. Die einzelnen Orangenfilets mit einem Messer aus den Trennhäuten heraus schneiden. Die Orange dabei am besten über eine kleine Schüssel halten, um den

austretenden Saft für die Salatmarinade aufzufangen.

3. Die Frühlingszwiebel putzen, von den äußeren Blättern befreien und in dünne Ringe schneiden.
4. Das Ganze zum Fenchel in die Schüssel geben. Mit den Gewürzen und dem Öl abschmecken. Den Salat vorsichtig vermengen. Am Schluss die gekeimten Berglinsen über den Salat streuen.



TIPP

Legen Sie das Fenchelgrün beiseite und schneiden Sie es zum Schluss mit unter den Salat. Es hat einen würzigen Geschmack. Sie können es auch als Dekoration benutzen.



ROTKOHL-SALAT MIT BABY-SPINAT

MIT GEKEIMTEN HAFERFLOCKEN

½ kleiner Rotkohl (ca. 400 g) • 1 Zitrone • Kräutersalz • 3 EL gekeimte Haferflocken • 2 EL Rosinen • 2 EL Bratolive • 1 Orange • weißer Pfeffer • 100 g Baby-Spinat • 20 g Walnusskerne

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung (Rotkohlsalat 30 Min. oder über Nacht ziehen lassen) • Beachten Sie die Keimzeit

Pro Portion ca. 376 kcal, 8 g E, 20 g F, 35 g KH

1. Den Rotkohl putzen, mit einem Gemüsehobel fein hobeln und in eine Schüssel geben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft und etwas Kräutersalz zum Rotkohl geben. Das Ganze ordentlich durchkneten. Ungefähr eine halbe Stunde ziehen lassen, am besten sogar über Nacht, dann nimmt der Salat noch so richtig Geschmack an und bekommt eine intensive Farbe.
2. In einer Pfanne die gekeimten Haferflocken und die Rosinen vorsichtig erwärmen. Den Rotkohlsalat hinzufügen und mit der Bratolive anschwelen. In der Zeit die Orange auspressen und den Orangensaft zum Rotkohl geben.
3. Alles noch mal vorsichtig durchschwenken und eventuell mit Kräutersalz und Pfeffer nachwürzen. Kurz vor dem Anrichten den Baby-Spinat vorsichtig unterheben, Walnusskerne daraufgeben und auf den Tellern anrichten.

SALAT VON SCHWARZWURZELN

MIT GEKEIMTEN BELUGALINSEN

4 Schwarzwurzeln • Saft von 1 Zitrone • Kräutersalz • weißer Pfeffer aus der Mühle • 2 Frühlingszwiebeln • 100 g Feldsalat • 4 Blätter Radicchio • 3 EL Mandelöl • 4 EL gekeimte Belugalinsen

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Beachten Sie die Keimzeit

Pro Portion ca. 291 kcal, 8 g E, 15 g F, 17 g KH

1. Die Schwarzwurzeln mit kaltem Wasser waschen, den groben Schmutz entfernen, dann schälen und in Stücke schneiden. Die Schwarzwurzelstücke gleich in einen Topf mit kaltem Wasser und einem Schuss Zitronensaft geben.
2. Etwas Kräutersalz und Pfeffer zugeben, das Wasser erwärmen und die Schwarzwurzelstücke darin weich kochen.
3. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln, den Feldsalat und den Radicchio putzen und waschen und, bis auf den Feldsalat, in feine Streifen schneiden.
4. Die gegarten Schwarzwurzelstücke, die Frühlingszwiebeln und den Radicchio in eine Schüssel geben. Alles vermengen und mit dem Rest des Zitronensafts, dem Mandelöl, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Schluss den Feldsalat und die gekeimten Belugalinsen vorsichtig unterheben. Alles liebevoll auf zwei Tellern anrichten.

GUT ZU WISSEN

Zum Bearbeiten der Schwarzwurzeln unbedingt Handschuhe anziehen, denn wenn man die Schwarzwurzel schält, sondert sie eine weiße milchige, sehr klebrige Flüssigkeit ab. Bitte passen Sie auch bei der Kleidung auf und schützen Sie diese vor eventuell austretender Flüssigkeit. Schwarzwurzeln oxidieren an der Luft, deswegen kommen sie gleich in kaltes Wasser mit einem Schuss Zitrone.



DIE BENEFITS VON BASENFASTEN MIT KEIMLINGEN

Entzündungen gehen zurück, nicht nur in den Gelenken

Das Hautbild wird schöner, Hautprobleme können verschwinden

Man fühlt sich auf Dauer mit weniger, dafür gesünderem Essen fit und wohl

Power fürs Immunsystem

Leber kann Schadstoffe loswerden

Der Körper erhält alle wichtigen Nährstoffe

Nieren werden entlastet

Verdauungsbeschwerden bessern sich

Pfunde schmelzen



DAS BASENFASTEN-PROGRAMM

3 VORBEREITUNGSTAGE

TRINKEN UND ESSEN

- Mindestens 2 Liter täglich trinken
(Wasser ohne Kohlensäure, verdünnter Kräutertee)
- Kaffee und Alkohol vermeiden bzw. stark reduzieren
- Gemüse- und Obstanteil erhöhen, Zwischenmahlzeiten weglassen
- Fettreiche, zuckerhaltige und tierische Produkte reduzieren

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND WAS SONST NOCH WICHTIG IST

- Freizeit- und Sportaktivitäten, Spaziergänge
- Pflege- und Entspannungseinheiten
- Basische Grundausstattung besorgen (Seite 26)
- Am 3. Vorbereitungstag abends den Darm reinigen (Seite 13)

7 TAGE BASENFASTEN

GRUNDLAGEN

- Die 7 Basics des Basenfastens (ab Seite 10)
- Die 10 Regeln des Basenfastens (ab Seite 15)

TRINKEN

- Täglich mindestens 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken (Quellwasser ohne Kohlensäurezusatz, verdünnte Kräutertees, morgens und mittags Ingwertee)





ESSEN – 3 MAHLZEITEN TÄGLICH

- Morgens: basisches Müsli oder Porridge
- Mittags: Rohkostsalat und/oder ein Gemüsegericht
- Abends: gegartes Gemüsegericht oder Gemüsesuppe

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

- Tagsüber ein 45-minütiges Bewegungsprogramm Ihrer Wahl, intensiver am 6. und 7. Fastentag
- Abends Entspannung und Ruhe

DEN KÖRPER BEIM AUSSCHEIDEN UND ENTGIFTEN UNTERSTÜTZEN

- Darmreinigung abends am 2. und 6. Fastentag
- Vor dem Zubettgehen am 1., 3. und 6. Fastentag ein Basenbad nehmen, am 2. und 4. Fastentag einen Leberwickel machen (mehr dazu auf Seite 13 f.)

EXTRAS

- Am 4. Fastentag Zwischenbilanz ziehen
- Am 6. Fastentag beim Bewegungsprogramm den Kreislauf richtig in Schwung bringen
- Am 7. Fastentag: Wenn es gut läuft, noch einen oder mehrere Basenfastentage dranhängen

BASENFASTEN MIT DEN SUPERSTARS DER GESUNDEN ERNÄHRUNG



Keimlinge, Sprossen, Microgreens: Wie Sie die Superfoods ganz einfach auf der Fensterbank ziehen.

Gesundheitsbenefits und Powerinhaltsstoffe: Alles Wissenswerte zu den grünen Kraftpaketen.

Köstliche basische Rezepte: Jedes Gericht bekommt durch die Zugabe von Keimlingen einen Extrabooster an wertvollen Nährstoffen.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7561-8



9 783833 875618 € 14,99 [D]



www.gu.de