

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER

BASENFASTEN *mit* KEIMLINGEN

*Natürlich entsäuern mit
den vitalstoffreichen Kraftpaketen*

G|U

THEORIE

Ein Wort vorab	5	Die Top Ten der basischen Lebensmittel	23
MIT BASENFASSTEN ZU GESUNDER ERNÄHRUNG	7	So geht es weiter nach dem Basenfasten	27
Basenfasten einfach erklärt	8	Gute Säurebildner	28
Echt essen statt Nahrungsergänzung	9	Die 10 schlechtesten Säurebildner	28
Die 7 Basics des Basenfastens nach Wacker	10	Nur keine Säurepanik	33
Extra: Hilfreiche Maßnahmen beim Basenfasten	13	DIE WELT DER KEIMLINGE	35
Die 10 Regeln des Basenfastens nach Wacker	15	Keimlinge, Sprossen, Microgreens	36
Extra: Basischer Saisonkalender – das alles dürfen Sie essen	19	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	Sonnenblumenkerne – die Vitalstoffverstärker	81
Das brauchen Sie zum Keimen	54	REZEPTE	83
Keimgeräte	55	Frühstück	84
Das Einweichwasser	56	Salate für mittags	90
Hygiene	57	Suppen für mittags und abends	98
Was sich zum Keimen eignet	58	Gemüse für mittags und abends	104
Extra: Für jeden die richtige Sorte – alles Wissenswerte im Überblick	59	Snacks & Desserts	116
Die 10 besten Saaten zum Keimen	62	SERVICE	
Brokkoli – Wunderwaffe voller Nährstoffe	63	Bücher, die weiterhelfen	122
Buchweizen – glutenfrei und vielseitig	66	Adressen, die weiterhelfen	123
Dinkel – der bessere Weizen	68	Sachregister	124
Hafer – Superfood nicht nur für den Darm	70	Rezeptregister	126
Hirse – der Kieselsäurelieferant	72	Impressum, Leserservice, Garantie	127
Kichererbsen – superleicht zu keimen	74		
Leinsamen – kleines Korn, große Wirkung	75		
Linsen – nicht nur für die Eiweißversorgung	77		
Reis – gut fürs Gehirn	79		





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-Vollkornmüslis 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

DAS BRAUCHEN SIE ZUM KEIMEN



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.

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.

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

auftretenden 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.



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