

VHS Ludwigsburg

am 14. März 2012

Koch Workshop: Basen Säure Haushalt: entgiften im Frühjahr

Säure und Basen sind chemische Verbindungen, die messbare Eigenschaften aufweisen. Als Messwert dient der pH-Wert. Säuren geben ein Wasserstoffatom ab und Basen nehmen Wasserstoffatome auf. Sie sind natürliche Gegenspieler im Organismus.

Darm, Lunge, Niere und die Leber sind unsere Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane.

Basenhaltige Lebensmittel: Kartoffeln, Wurzel- und Knollengemüse (Möhren, Rote Beete, Sellerie, Schwarzwurzeln), Gemüse (Gurken, Paprika, Tomaten, Fenchel, Radieschen, Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Rettich, Lauch – alles frisch), Blattsalate (Endivien, Eichblatt, Feld-, Radicchio-, Eisbergsalat, Ruccola, Chicorée), Obst (Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren), Getränke (Kräutertees), Mineralwasser ohne Kohlensäure, Milch, Sahne, Rahm, Eigelb, Haselnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Buchweizen

Saure Lebensmittel: Käse, Quark, Joghurt, Kefir, Fleisch, Fisch, Wurst, Zucker, Honig, Ahornsyrup, brauner Zucker, Kaffee, schwarzer Tee, koffeinhaltige Getränke, Eier, Weißmehl, Alkohol, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte (schwach säurebildend)

Gut gekaut ist halb verdaut. Langsam essen. Mahlzeiten nicht zu viel und nicht zu spät. (Basenumkehr). Bestens sind Mahlzeiten mit einem ausgewogenen Säuren-Basen Verhältnis (20:80). Trinken. Sport treiben. Entspannung. Sauna, Atmung. Genügend Schlaf. Heilfasten. Bäder. Leberwickel. Basenpräparat. Lymphdrainage.

Wie erkenne ich Übersäuerung? Chronische Erkrankung wie Rheuma, schwere Organstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Immunsystems, Osteoporose, Gicht, Hypercholesterin, Cellulitis, Hautalterung, Akne, Neurodermitis, Ekzeme, Karies, Allergien, Krebserkrankungen, Migräne, Kopfschmerzen, Sodbrennen und andere

Entsäuerungstee: Löwenzahn, Brennessel, Lindenblüten, Fenchel, Anis

Einfacher Test zur Ermittlung des Säure-Basen-Gleichgewichts – URIN

Morgens vor dem Frühstück ist Urin immer sauer durch Abbau in der Nacht. 1 Stunde nach dem Frühstück sollte der Urin basisch sein, vor dem Mittagessen sauer. Dann 1 Stunde nach dem Mittagessen, vor dem Abendessen, 1 Stunde danach und kurz vor dem Schlafengehen. Der Wechsel zeigt die Reaktionsfähigkeit des Körpers auf die Nahrung an.

Literatur:

- ∞ Jentschura, Peter: Lohkämper, Josef. Gesundheit durch Entschlackung. Eigenverlag 1998
- ∞ Kraske, Eva-Maria: GU Ratgeber Gesundheit. Säure-Basen-Balance. 2001, 3. Aufl.
- ∞ Kühne, Petra. Ernährung bei degenerativen Erkrankungen. AKE 2006
- ∞ Wacker, Sabine und Andreas. GU Ratgeber: Entsäuerungskuren, 2. Aufl. 2008

Rezepte

Basentee

Grüner Sonnensaft

Spinat, Apfel, Minze, Brennesseltee, Petersilie, Orangen, 1 Fenchel, Mangold, ohne Stiel, Zitronensaft, 2 EL Kokosöl, 1 TL Vanille Pulver, eingeweichte Samen (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesamsamen)

Gemüse Vorspeise mit Haselnussdip

Brokkoli, Blumenkohl, Fenchel, Rote Beete, Pastinake, Möhren usw.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Gemüse putzen, längs in dicke Streifen oder in große Stücke schneiden. Auf einem Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer von der Mühle würzen.

Braten bis alles knackig ist und anfängt zu karamellisieren. Nach Bedarf ab und zu wenden und vermischen.

Haselnussdip: 80 g Haselnüsse, 1 Bund glatte Petersilie, 100 g schwarze Oliven, 150 ml Gemüsebrühe, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Haselnussmus, Salz, schw. Pfeffer von der Mühle, 1 Bio Zitrone

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Nüsse mit Petersilie und den entkernten Oliven im Blitzhacker fein zerkleinern. Die Mischung mit Brühe, Tomatenmark und Haselnussmus verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenzest und –saft beträufeln.

Asiatische Kartoffelsuppe

400 g Kartoffeln, 2 Möhren, 1 Stange Porree – das Weiße, 1 Pastinake, 1 Petersilienwurzel, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 1 rote Chilischote, 1 Stück Ingwer, frisch, daumengroß, 1 EL Kokosöl, 1 l Hühnerbrühe, 1/2 bis 1 Dose Kokosmilch, 1 TL Curry, Salz

Kartoffeln, Pastinake, Petersilienwurzel und Möhren schälen und würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und klein hacken. Porree in Ringe schneiden, Zwiebel und Knoblauch würfeln. Chili, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Kartoffeln, Porree, Pastinake und Möhren zufügen und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen und kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Suppe pürieren und mit Kokosmilch, Curry, und Salz abschmecken.

Spinat-Kichererbsen Ragout mit Kreuzkümmel

für 4 Personen

250 g Kichererbsen, 1 kleiner Wirsing oder Kohl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 El Sesamsamen, 3 El Kokosöl, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Dose geschälte Tomaten (825 g EW), 100 g TK Erbsen, 500 g frische oder TK Spinatblätter, 3 Stiele Minze, 75 g Schafskäse, 1 El edelsüßes Paprikapulver, 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel oder gemörserten Kreuzkümmelsamen, Salz, Pfeffer von der Mühle

Getrocknete Kichererbsen müssen vor dem Kochen mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) in kaltem Wasser eingeweicht werden. Körner, die im Einweichwasser oben schwimmen, werden aussortiert und weggeworfen. Die übrigen werden nach Ablauf der Vorweichezeit abgespült und in frischem Wasser ca. 45 Minuten gekocht.

Zwiebeln längs halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Wirsing oder Kohl in dünnen Streifen schneiden. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin anbraten. Klein geschnittenen Wirsing oder Kohl dazugeben und mitschmoren. Mit Paprikapulver und Kreuzkümmel bestäuben, mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Tomaten, Kichererbsen, Spinat und Erbsen zum Ragout geben, aufkochen und 4 Min. weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Am Ende der Garzeit die Minzblätter grob hacken und unter das Ragout mischen. Ragout mit Sesam und zerbröseltem Schafskäse bestreut servieren.

Kardamon Naturreis mit getrockneten Aprikosen

2 Karotten, 500 g Rosenkohl oder Lauch, 2 El Kokosöl, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Stück Ingwer, 12 getr. Aprikosen, 5 grüne Kardamonkapseln, 3 Zimtstangen, 200 g Naturreis, 1 bio Zitrone, 50 gehobelte Mandeln, 1 Bund glatte Petersilie, 1 El Kurkuma, 1 Tl Chilipulver, 2 El Butter

Die Karotten putzen, schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter teilen oder das Weiße und Hellgrüne vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Petersilienblätter klein hacken.

Den Reis mit der Brühe, getrockneten Aprikosen, Kardamon und Zimt unterrühren und alles erhitzen. Den Reis zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, Hitze ausschalten und weitere 20 Minuten ausquellen lassen. Butter unterheben und würzen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Knoblauch darin anschwitzen. Rosenkohlblätter oder Lauchringe und Karotten dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und unter den Reis rühren. Den Reis mit Salz, 1 Prise Chilipulver, Kurkuma, Zitronenzester und –saft und Petersilie würzen. Zum Gemüse servieren.

Gemüse Hirse Puffer

250 g Hirse, 2 EL Olivenöl, 600 ml Gemüsebrühe, 1 Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 12 schwarze Oliven, 5 Eier, 2 EL Hirseflocken, je 2 TL gehackter Rosmarin und Salbei, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Kokosöl zum Braten, 1 TL ganze Kreuzkümmel, 250 g Naturjoghurt, 1 TL Harissa, 2 Eßl Sesamsaat, etwas Knoblauch

Hirse waschen, gut abtropfen lassen. Olivenöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen, Hirse darin glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, gut durchrühren. Aufkochen lassen und dann bei niedrigster Hitze 40 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen. Zucchini säubern und grob raspeln. Knoblauch fein würfeln. Oliven entsteinen und fein hacken.

2 Eier trennen. Eigelbe und die restlichen Eier, Knoblauch, Zucchini, Oliven, Hirseflocken und Kräuter unter die Hirse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Weissei schlagen und unter die Masse heben.

Mit feuchten Händen oder zwei Löffeln Bratlinge formen und in heißem Kokosöl langsam goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Warm oder kalt servieren.

Dazu Joghurt mit Sesam und Kreuzkümmel: 1 TL ganze Kreuzkümmel ohne Fett in einer Pfanne anrösten und dann fein mörsern. 250 g Joghurt mit etwas Salz, ½ TL Harissa, Kreuzkümmel, 2 EL Sesamsaat und einem Hauch Knoblauch anrühren.

Gemüse Hirse Puffer – mit Quark

250 g Hirse, 2 EL Olivenöl, 600 ml Gemüsebrühe, 1 Rote Beete, 1 Fenchel, 1 Knoblauchzehe, 12 schwarze Oliven, 3 Eier, 200 g Magerquark, je 2 TL gehackter Rosmarin und Salbei, Salz, Pfeffer, Paprika Edelsüß, Kokosöl zum Braten, 1 TL ganze Kreuzkümmel, 250 g Naturjoghurt, 1 TL Harissa, 2 Eßl Sesamsaat, etwas Knoblauch

Hirse waschen und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen, Hirse darin glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, gut durchrühren. Aufkochen lassen und dann bei niedrigster Hitze 40 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen. Rote Beete und Fenchel säubern und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch pressen oder fein würfeln. Oliven entsteinen und fein hacken.

2 Eier trennen. Eigelbe und das restliche Ei, Knoblauch, Gemüsewürfel, Quark, Oliven und Kräuter unter die Hirse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Weissei schlagen und unter die Masse heben.

Mit feuchten Händen oder zwei Löffeln Bratlinge formen und in heißem Butterschmalz langsam goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Warm oder kalt servieren.

Dazu Joghurt mit Sesam und Kreuzkümmel: 1 TL ganze Kreuzkümmel ohne Fett in einer Pfanne anrösten und dann fein mörsern. 250 g Joghurt mit etwas Salz, ½ TL Harissa, Kreuzkümmel, 2 EL Sesamsaat und einem Hauch Knoblauch anrühren.

Kokos-Bananen mit Zimtquark und Kakaonibs

6 Personen

500 g Quark, 250 g Joghurt, 40 g Mandeln gemahlen, 1 Prise Zimt, 6 El Agavendicksaft oder Honig oder Maplesyrup, 400 g Blaubeeren, 30 g Kakaonibs

Quark, Joghurt und gemahlene Mandeln mit etwas Zimt und Honig mit dem Schneebesen glattrühren und mit den Blaubeeren mischen. Mit Kakaonibs garnieren.

4 reife Bananen, je 2 Messerspitzen Ingwerpulver, Orangen- und Limettenzest, Saft einer Zitrone, 4 EL Tau aus Dinkel oder Mehl, 50 g Kokosnussblütenzucker mit Vanillenmark, 2 Eier, 50 g Kokosflocken, 2 El Kokosöl

Bananen schälen, in schräge, ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft, Ingwerpulver, Vanillezucker, Limetten- und Orangen zest und etwas Zimt aromatisieren. Bananenstücke mehlieren, durch die verquirlten Eiern und in Kokosflocken wenden. Die Kokosbananen in heißem Kokosöl beidseitig goldgelb ausbacken.

Angela Cristina Hering
Ernährungsberaterin
www.nutrisurya.com
Tel. 0172 9189822