

A woman with blonde hair, wearing a light purple blouse, is smiling and holding a white ceramic bowl filled with fresh vegetables. She is standing in front of a large orange paper lantern. A red and yellow striped umbrella is visible on the left. The background is a soft pink.

Sabine Wacker

# Basenfasten asiatisch



TRIAS

## So holen Sie sich Asien nach Hause – die Einkaufsliste

- » Damit Sie Ihre Küche optimal auf die Basenfastenwoche vorbereiten können, finden Sie eine Einkaufsliste, damit Sie die basischen Basics vorrätig haben, bevor Sie starten.
  - reines Quellwasser ohne Kohlensäure in ausreichender Menge – Sie benötigen 2,5 bis 3 Liter pro Tag
  - reine Kräutertees ohne grünen Tee, schwarzen Tee, weißen Tee, keine Früchtetees, kein Mate und kein Rooibos
  - 2 bis 3 verschiedene Öle, auch Sesamöl und geröstetes Sesamöl, eines davon zum Braten – beispielsweise Rapsöl
  - Sesamsalz (Gomasio)
  - 1 kleines Glas Sesampaste (Tahin) – für Salatsaucen – gibt es im Bioladen oder im Reformhaus
  - Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker als Würfel oder in der Dose
  - frische asiatische Gewürze und Kräuter: Chilischoten, Curryblätter, Galgant, Ingwer, Koriandergrün, Thaibasilikum oder Tulsi (indisches Basilikum), koreanische Minze oder Thai-Minze, Koriander, Zitronengras
  - getrocknete Gewürze: Bockshornkleesamen, Chilipulver, Kurkuma, Garam Masala, evtl. scharfes Masala (von Cosmaveda), Kardamom (grüner), Koriandersamen, Kreuzkümmel (Cumin), schwarzer Pfeffer, Piment, Senfsamen, schwarzer Sesam
  - Obst, Salate und Gemüse der Saison, die für die ausgewählten Rezepte benötigt werden
  - Kartoffeln oder Süßkartoffeln – sollten Sie während Basenfasten immer vorrätig haben
  - Zitronen
  - Äpfel und Bananen – sollten immer im Haus sein
  - Trockenfrüchte und Mandeln – beispielsweise Jackfruit, Ananas und Papaya







**Sabine Wacker** ist Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen. Sie hat sich auf Ernährungsberatung und Entgiftung spezialisiert. Zusammen mit ihrem Mann, Dr. med. Andreas Wacker, hat sie Basenfasten – die Wacker-Methode® entwickelt ([www.basenfasten.de](http://www.basenfasten.de)). Sie ist Autorin mehrerer Bücher zu den Themenkreisen Basenfasten, Entgiften und Schüßler-Salze. Für alle Fans der asiatischen Küche gibt es nun eine gute Nachricht: Basenfasten mit leckeren fernöstlichen Rezepten.

Sabine Wacker

# Basenfasten asiatisch





- 7 **Basenfasten asiatisch:  
so geht's**
- 8 **Gesund und schlank mit  
asiatischer Ruhe**
- 8 Die asiatische Küche kann sehr  
basisch sein
- 10 Fasten – fernöstlich inspiriert
- 12 Wie geht das noch mal mit  
Basenfasten?
- 13 Warum Säuren nicht gut für uns sind
- 14 Schlank, fit und leistungsfähig –  
fernöstlich inspiriert
- 16 **Worauf es ankommt – die Basics**
- 16 Motivation
- 17 Obst und Gemüse pur
- 20 Genießen auf Asiatisch
- 21 Trinken nicht vernachlässigen
- 22 Darmreinigung
- 25 Bewegung
- 26 Erholung
- 30 **Wacker-Regeln für Ihre Basenfastenzeit**
- 37 **Ihre asiatische Basenfastenwoche**
- 39 Das bietet die basische Küche  
aus Asien
- 39 Algen
- 39 Thai-Auberginen und  
Erbsenauberginen
- 41 Bittergurken
- 44 Chinakohl
- 44 Choism
- 44 Daikon-Rettich
- 45 Litschi



- 45 Lotuswurzel
- 46 Pak Choi oder chinesischer Senfkohl  
(*Brassica chinensis*)
- 46 Senfkohl oder Blattsenf  
(*Brassica juncea*)
- 46 Shiitakepilze
- 49 Sprossen – hier liegt Asien ganz vorn
- 51 Wasserspinat
- 51 Kräuter und Gewürze
- 57 Basenfasten beim Asiaten um die Ecke
- 60 Ihr asiatischer Basenfasten-  
Schnuppertag zu Hause
- 65 Basenfasten asiatisch**
- 66 Der chinesische Basenfastentag
- 66 Morgens Obst, mittags Salat,  
abends Gemüse
- 76 Der indische Basenfastentag
- 85 Der japanische Basenfastentag
- 98 Der indonesische Basenfastentag
- 106 Der thailändische Basenfastentag
- 114 Der vietnamesische Basenfastentag
- 124 Der koreanische Basenfastentag
- 135 **So geht's weiter:  
Säure-Basen-Balance?**
- 136 Wie geht es nun basenreich weiter?
- 136 Gute Säurebildner
- 138 Schlechte Säurebildner
- 141 Rezeptregister
- 142 Sachregister



# Basenfasten asiatisch: so geht's

So bunt und vielfältig wie der asiatische Kontinent, so bunt und vielfältig ist auch die asiatische Küche. Bunt und gesund wird sie, wenn sie auf Basisch umgestellt wird: Basenfasten – die Wacker-Methode® im asiatischen Gewand gelingt leicht und bringt Asien-Feeling in Ihre Küche.

# Gesund und schlank mit asiatischer Ruhe

Sind Sie ein Liebhaber der asiatischen Küche? Lieben und genießen Sie die ruhige Atmosphäre in einem japanischen oder indischen Restaurant? Basenfasten asiatisch bringt die besten basischen Rezepte aus Asien zu Ihnen nach Hause.

Vielleicht haben Sie den einen oder anderen Urlaub schon in Indien oder in einem anderen Land auf dem asiatischen Kontinent verbracht und sind immer noch erfüllt von den vielen Eindrücken, die diese Reise bei Ihnen hinterlassen hat. Vielleicht erinnern Sie sich gerne an die schwimmenden Märkte in Vietnam oder Thailand mit ihrem exotischen Obst- und Gemüseangebot oder an die Garküchen in Saigons Straßen. Die vielen Eindrücke dieses riesigen Kontinents: der Kulturreichtum und die farbige Vielfalt auf der einen Seite und die teils so große Armut auf der anderen Seite. Beeindruckend ist die große Freundlichkeit und Zufriedenheit, die selbst die ärmsten Menschen ausstrahlen, eine Wärme und Herzlichkeit, die lange nach dem Urlaub noch gut tut.

## Die asiatische Küche kann sehr basisch sein

» Nun gut, mit asiatischer Küche verbindet man Pekingente, Frühlingsrollen, Sushi und vor allem weißen Reis. Das sind alles keine Basenbildner, wie Sie, wenn Sie schon eines unserer Bücher gelesen haben, natürlich sofort erkennen. Doch das, was Sie in asiatischen Restaurants oder den vielen Imbissbuden in Europa essen, ist nicht genau das, was man dort zuhause kocht. In einigen asiatischen Ländern wie beispielsweise in Indien gibt es sogar eine große vegetarische Tradition, zu der immer auch viel Gemüse gehört. In der koreanischen Küche findet man vergleichsweise viel Gemüserohkost, während in der chinesischen

selbst der Salat gedünstet wird. Eines haben die verschiedenen asiatischen Traditionen gemeinsam: Reis ist eines der Grundnahrungsmittel in Asien. Nur leider wird er seit langem als weißer polierter Reis verwendet – die wertvollen Basen aus dem Silberhäutchen fehlen – was ihn noch saurer macht.

**Asiatisch basisch mit Sushi und Pekingente?** Alle, die Basenfasten – die Wacker-Methode® – bereits kennen, wissen, dass Basenfasten Sattwerden und Genießen heißt. Basenfasten auf Asiatisch bedeutet nun aber nicht, dass Sie nach Belieben alles kochen und essen dürfen, was Sie in einem asiatischen Kochbuch finden. Basenfasten ist kein strenges Fasten, doch Säurebildner sind beim Basenfasten tabu. Die meisten Obst- und Gemüsesorten, auch frische Kräuter und Gewürze, sind erlaubt. Und die asiatische Küche bietet eine kaum zu überschauende Vielfalt von Kräutern. Doch das ist nicht alles.

Wenn Sie nun Ihrer Basenfastenwoche einen asiatischen Touch verleihen wollen, dann ist das gar nicht so schwer. Sie lassen, wie beim deutschen oder italienischen Basenfasten, die Säurebildner wie Fleisch, Fisch, Reis und Eier weg und bereiten aus den köstlichen fernöstlichen Gemüsesorten, Kräutern und Gewürzen basische Gerichte zu. Und an Kräutern und Gewürzen hat die asiatische Küche jede Menge zu bieten. Wie Sie damit eine köstliche Basenfastenwoche gestalten, erfahren Sie in diesem Büchlein. Es kommt aber nicht nur auf das Essen an. Auch das Ambiente und das Rahmenprogramm sind entscheidend für den Erfolg. Und mal ganz ehrlich: Was lieben Sie besonders an einem asiatischen Restaurant? Geht es Ihnen wie mir? Ich liebe diese herrliche Ruhe, die Freundlichkeit der Mitarbeiter und die Stäbchen, mit denen man quasi gezwungen ist, kleine Portionen gemütlich zu essen ...

## Fasten – fernöstlich inspiriert

- » Basenfasten lässt sich mit ein wenig Phantasie in alle Länderküchen einbauen. Denn überall werden Obst, Gemüse und Salat gegessen. Je nach Klima sind bestimmte Gemüse und Obstsorten besonders häufig auf dem Speiseplan zu finden. Asien ist nun so ein riesiger Kontinent,
- ▼ Sie brauchen kein Hähnchen süß-sauer, um sich auf Asien einzustellen, meine asiatisch-basische Küche und Ihre inneren Bilder reichen vollkommen.



dass Sie nahezu alle Obst- und Gemüsesorten finden, die es auch bei uns gibt – ja, noch viel mehr. Bei meiner Recherche bin ich auf eine unglaubliche Vielfalt von Kräutern gestoßen, die man hier gar nicht kennt, und auch auf unzählige Gemüsevarianten. So gibt es verschiedene kleine Thai-Auberginen und die ganz winzigen Erbsenauberginen – dazu die unterschiedlichsten Minzearten. Wenn Ihnen das alles zu exotisch ist, können Sie für die Rezepte in unserem Buch auch einheimische Auberginenarten und einheimische Minze verwenden. Das asiatische Feeling kommt mit der Auswahl der Gewürze und mit der Zusammenstellung der Gemüse und Kräuter. Während unserer diesjährigen Basenfastenzeit im Januar habe ich mit meinem Mann asiatisch-basische Rezepte entwickelt und probiert – die besten finden Sie in diesem Büchlein.

Wie schon beim **italienischen Basenfastenbuch** musste ich auch hier meine Basenfastenregeln ein wenig lockern. Ich bevorzuge stets einheimische Obst-, Gemüse- und Kräutersorten, doch das lässt sich mit einer asiatisch inspirierten Küche schwer realisieren, denn die typischen asiatischen Obst-, Gemüse- und Kräutersorten wachsen nun mal nicht bei uns. Auch die Jahreszeitenregelung ist nicht ganz so einfach, denn exotische Lebensmittel haben in einem Land Saison, in dem ganz andere klimatische Verhältnisse herrschen. Entscheidend ist daher, welche Saison in dem Land herrscht, in dem Sie gerade basenfasten. Wenn Sie in Deutschland in der eigentlichen Fastenzeit – im Winter – Basenfasten planen, dann sollten Sie auf typische Sommernahrungsmittel wie Auberginen oder Thai-Auberginen, Zucchini und Tomaten verzichten und Wurzelgemüse und Kohlgerichte bevorzugen. Auch wenn Basenfasten asiatisch nicht so strenge Saisonregeln hat: Essen Sie im Winter keine Sommerfrüchte und Sommernahrungsmittel – Ihr Stoffwechsel ist Ihnen dafür dankbar.

## Wie geht das noch mal mit Basenfasten?

» Wenn Sie Basenfasten noch nicht kennen oder sich nicht mehr so genau erinnern, was es ist und wie es funktioniert, dann finden Sie auf den folgenden Seiten die wichtigsten Infos dazu. »Basenfasten – die Wacker-Methode®« haben mein Mann Dr. med. Andreas Wacker und ich aus langjähriger Praxiserfahrung heraus entwickelt, um den Einstieg in eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise zu erleichtern und genussvoll zu gestalten. Basenfasten ist eine milde Variante des klassischen Fastens.

**Basenfasten – das ist der freiwillige Verzicht** auf säurebildende Nahrungsmittel für einen begrenzten Zeitraum – meist für 1 oder 2 Wochen. Das Besondere an Basenfasten ist, dass Essen bei dieser Fastenart erlaubt ist. Es ist alles erlaubt, was der Körper basisch verstoffwechseln kann. Das sind im Wesentlichen alle Obst- und Gemüsesorten. Dadurch, dass täglich 3 Mahlzeiten und, falls nötig, 2 Zwischenmahlzeiten eingenommen werden, läuft die Stoffwechselarbeit wie gewohnt weiter und gerät nicht in den sogenannten Fastenstoffwechsel, wie dies bei Heilfasten der Fall ist. Das hat den Vorteil, dass die Ausscheidung der täglich anfallenden Stoffwechselabbauprodukte und von Stoffwechselaltlasten reibungsloser und schonender verläuft. Somit kommt es, im Gegensatz zum Heilfasten, nur in Ausnahmefällen zu Heilkrisen. Das heißt nun nicht, dass Basenfasten nur sehr langsam zum Erfolg führt, weil es langsamer und schonender an die Ausscheidung von Giftstoffen herangeht. Im Gegenteil, der Erfolg stellt sich bereits nach wenigen Tagen ein und hält, sofern Sie sich auch an die Empfehlungen für die Zeit nach Basenfasten halten, an.

**Die Entsäuerung und Entgiftung**, die durch 1 oder 2 Basenfastenwochen erreicht wird, ist so schnell und so effektiv wie bei einer radikaleren

Methode. Der Unterschied besteht darin, dass Basenfasten viel leichter durchzuführen ist und auch für Allergiker und chronisch Kranke gut verträglich ist. Und das besondere daran: Auch die Genussmenschen kommen nicht zu kurz und nicht selten wird Basenfasten zum festen Ritual derer, die sonst am liebsten das volle Leben – das »saure Leben« – bevorzugen. Denn:

**Während des Basenfastens dürfen Sie essen, satt werden und sich dabei wohlfühlen.** Geht das so einfach? Ja – Basenfasten ist einfach. Das Einzige, was Sie beachten müssen, ist, dass Sie während Ihrer Basenfastenwoche keine säurebildenden Nahrungsmittel zu sich nehmen, auch keine säurebildenden Getränke. Eine Basenfastenwoche heißt für Sie: Alles ist erlaubt, was der Körper basisch verstoffwechseln kann. Damit entlasten alle Nahrungsmittel, die Sie essen dürfen, den Stoffwechsel – beziehungsweise sie belasten ihn nicht.

## Warum Säuren nicht gut für uns sind

- » Zunächst einmal sei allen Basenphilosophie-Anfängern gesagt, dass alles, was sie essen oder trinken, im Körper chemisch gesehen zu Säuren oder Basen verarbeitet wird und dass prinzipiell beides seine Berechtigung hat. Um gesund zu bleiben, bedarf es eines ausgewogenen Verhältnisses von Säuren und Basen im Körper. Dies ist in der Regel dann gegeben, wenn wir durch die tägliche Nahrungsaufnahme deutlich mehr basenbildende Nahrungsmittel aufnehmen – genau genommen nahezu 80% Basenbildner. In den Industrienationen ist leider das Gegenteil der Fall: Die meisten Menschen ernähren sich überwiegend von Säurebildnern wie Fleisch, Wurst, Käse, Brot, Teigwaren, Süßigkeiten – dazu kommt ein hoher Konsum von Kaffee, Softgetränken und Alkohol.

**Seit Jahren mehren sich Studien**, die einen Zusammenhang mit der Zunahme chronischer Erkrankungen, vor allem Osteoporose, Rheuma, chronische Schmerzen, Allergien, Haut- und Magen-Darm-Erkrankungen aufzeigen. Man spricht in diesem Zusammenhang von chronischer Übersäuerung, die den Stoffwechsel belastet. Auch die in den Industrienationen übliche hektische Lebensart ist ein Säureproduzent. Dazu kommt Bewegungsmangel – allen Fitnessstudios zum Trotz –, der dazu führt, dass weniger Säuren abgebaut werden können. Ja, es stimmt: Bewegung, vor allem Ausdauersport, fördert aktiv die Säureausscheidung.

## Schlank, fit und leistungsfähig – fernöstlich inspiriert

» Spätestens wenn sich Befindlichkeitsstörungen häufen oder die Hose immer enger wird, ist es Zeit, an eine Basenfastenwoche zu denken. Basenfasten entsäuert und Entsäuerung macht schlank, fit und leistungsfähig. Auf fernöstliche Art bietet Basenfasten jede Menge aromatische und exotische Basenbildner. So wird die Basenfastenwoche Ihnen – auch dann, wenn Sie Basenfasten schon kennen –, ein ganz neues Geschmackserlebnis bescheren.

### WISSEN

#### Was geschieht beim Basenfasten?

Durch das Weglassen aller Säurebildner (für einige Tage oder Wochen) kommt es zu einer Entlastung des gesamten Stoffwechsels. Da gegessen werden darf, geht die Stoffwechselarbeit, anders als beim Heilfasten, unverändert weiter und nun können überschüssige Säuren ausgeschieden werden.

**Bevor Sie sich nun auf die köstlichen fernöstlichen Gerichte stürzen,** sollten Sie sich die Grundlagen des Basenfastens auf den folgenden Seiten zu Gemüte führen, damit die Zeit für Sie zu einem vollen Erfolg wird. Ideal ist es, eine 1- bis 2-wöchige Basenfastenkur zu machen. Wenn Sie nun das Gefühl haben, dass Sie nur einige Tage bereit sind, sich zu 100% basisch zu ernähren, oder sogar nur hin und wieder einen Basenfastentag einlegen wollen, dann tun Sie das. Jeder basische Tag zählt und bringt Sie gesundheitlich voran. Sicher sind 1 bis 2 Wochen ideal, vor allem dann, wenn Sie an einer chronische Erkrankung leiden. Es ist aber genauso wichtig, dass Sie das, was Sie für Ihre Gesundheit tun, freiwillig machen und es gerne tun. Und wenn derzeit nur 1 Tag möglich ist, dann ist das eben so. Vielleicht wird beim nächsten Mal 1 Woche daraus, wenn Sie merken, wie gut Ihnen der Tag getan hat.



# Worauf es ankommt – die Basics

Ganz klar, eine rein basische Ernährung steht beim Basenfasten an erster Stelle. Während der Basenfastenzeit wird für meist 1 oder 2 Wochen auf alle säurebildenden Nahrungsmittel verzichtet.

Beim Basenfasten spielt allerdings nicht nur die Ernährung eine Rolle. Basenfasten ist in erster Linie eine Umdenkwoche und stellt damit die Weichen für eine gesundheitsbewusste Ernährungs- und Lebensweise danach. Worauf es dabei ankommt, zeigen Ihnen die 7 Basenfasten-Basics.

## Die Basenfasten-Basics:

- Motivation
- Ernährung: zu 100% basisch
- Genuss
- Trinken
- Darmreinigung
- Bewegung
- Erholung

Auch wenn ich für die asiatische Basenfastenwoche die Basenfastenregeln ein wenig gelockert habe, möchte ich Ihnen diese Basics doch gerne ans Herz legen. Sie bilden die Grundlage für eine erfolgreiche Basenfastenzeit.

## Motivation

» Zwingen Sie sich nicht zu einer Basenfastenwoche. Warten Sie, bis Sie sich dazu motiviert fühlen. Alles im Leben funktioniert immer nur so gut, wie man motiviert ist. Deshalb ist Motivation mit das Wichtigste.

te, wenn Sie mit Erfolg Basenfasten durchführen möchten. Vielleicht reicht Ihre Motivation für wenige Tage, vielleicht aber auch für 1 oder gar für 2 Wochen. Spüren Sie, wie Sie sich nach den ersten Tagen Basenfasten fühlen, und handeln Sie danach. Überlegen Sie sich auch genau, warum Sie gerade jetzt Basenfasten durchführen wollen. Wollen Sie ein paar Pfunde purzeln lassen oder endlich gegen Ihre Allergien angehen? Vielleicht reicht Ihnen als Motivation schon aus, etwas für Ihre Gesundheit zu tun, bevor Sie krank werden. Aus welchem Grund auch immer, machen Sie täglich einen kleinen Motivations-Check – und helfen Sie notfalls mit kleinen Anreizen nach: Belohnen Sie sich mit einem Wellnesstag oder versprechen Sie sich selbst das neue Sommer-top, das Sie bei ihrem Lieblingslabel gesehen haben.

## Obst und Gemüse pur

» Basenfasten, das ist Fasten mit Obst und Gemüse, Salat, frischen Kräutern und Keimlingen – roh und gekocht – je nach Tageszeit. Erlaubt sind fast alle Obst- und Gemüsesorten, die Sie als frisch gepressten Saft, als Salat, als Suppen oder als Gemüsegerichte zu sich nehmen dürfen. Zur Zubereitung der Speisen sind pflanzliche, kaltgepresste

Öle erlaubt. Wichtig ist, dass Sie wirklich nur Basenbildner verzehren. Und darin unterscheidet sich Basenfasten von all den



► Nach der Basenfastenwoche dürfen Sie durchaus wieder Nudeln – gerne aus Vollkorn oder Buchweizen – genießen, am besten in Maßen.

# Diese Lebensmittel sind in der Basenfastenzeit tabu

Haben Sie nun doch Lust bekommen, gleich eine ganze Woche Basenfasten auf Asiatisch zu machen? Nur zu, die vielen leckeren Rezepte reichen für mehr als eine Woche.

- jede Art von Fleisch: Schwein, Kalb, Rind, Wild, Geflügel
- alle Wurstwaren, alle Schinkenarten, auch Fleischbrühen
- alle Fische und Schalentiere
- Milchprodukte (auch Butter, Sahne, Quark, Joghurt, Kefir, Molke, auch von Schaf und Ziege)
- alle Käsesorten, auch Frischkäsesorten
- fettarme Milchprodukte
- Eier
- Senf und Essig
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, auch Sojabohnen und Sojaproducte
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- Knoblauch und Bärlauch
- alle Nüsse außer Mandeln und frischen Walnüssen
- kohlensäurehaltige Getränke (auch Mineralwässer)
- alle Vollkornprodukte, egal von welchem Getreide
- Zucker und alle Süßigkeiten, egal ob mit Fabrikzucker, mit Vollrohrzucker oder mit Honig hergestellt, auch Lakritze (hat Zuckerzusatz)

- Kaugummi, auch zuckerfrei (bringt die Magensäureproduktion durcheinander)
- Eis, auch Wasser-, Joghurt- und Sojaeis
- alle Weißmehlprodukte; auch graue Brötchen
- alle Teigwaren, auch Mais-, Dinkel-, Kamut-, Hirse-, Reis- und Sojanudeln
- Essener Brot – traditionell aus vorgekeimtem Getreide hergestellt
- geschälte und polierte Getreidesorten
- polierter Reis
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, billige Salatöle, Margarine, auch Diätmargarine
- Bohnenkaffee, Getreidekaffee, koffeinfreier Kaffee, Instantkaffee
- schwarzer Tee, grüner Tee (enthält Gerbstoffe, die Säuren bilden), weißer Tee (enthält Gerbstoffe, die Säuren bilden – schwach, aber sauer)
- Früchtetee, Roibostee
- Matetee (Koffeingehalt)
- Eistee mit Zucker oder Süßstoff, auch Volvic-Tees (Tee Creation)
- Softdrinks wie Limonaden, Cola und Fruchtgetränke (Zucker, Aromastoffe)
- Alkohol
- Fertigprodukte, die Säurebildner enthalten

Lassen Sie sich im Rezeptteil des Buches überzeugen, dass das Weglassen der »leckeren« Säurebildner nicht dazu führt, dass Ihre Küche nun trostlos und langweilig wird. Basenbildner sind alles andere als langweilig und in Verbindung mit den asiatischen Rezepten in diesem Buch können Sie einen ganz neuen Genuss entdecken.

Säure-Basen-Diäten, die auf dem Markt sind. Basenfasten ist zu 100% basenbildend – Säurebildner – siehe Liste (S. 18–19) – stehen während der Basenfastenzeit nicht auf dem Speiseplan. Durch den völligen Verzicht darauf wird eine Mobilisierung der abgelagerten Säuren erreicht, die dann durch hohe Trinkmengen und regelmäßige Darmreinigung ausgeschwemmt werden. Das Weglassen der Säurebildner ist besonders für alle Allergiker ein Gewinn, denn die wichtigsten Nahrungsmittelallergene in Kuhmilch, Weizen, Roggen und Zucker fallen so automatisch weg. Allein dadurch erleben viele Allergiker einen »Aha-Effekt«, denn die Entlastung, die durch das Weglassen eintritt, ist oft enorm. Da Milch, Käse, aber auch Getreide schleimbildend sind, spüren vor allem Pollenallergiker und Astmatiker oft eine sofortige Erleichterung.

## Genießen auf Asiatisch

» Genuss sollte beim Essen immer ganz oben stehen – auch und vor allem in der Basenfastenzeit. Gerade dann können Sie Ihre durch Fastfood und hektisches Essen verkümmerten Geschmacksknospen wieder aktivieren und damit zum Genuss zurückfinden. »Gesundheitserlebnis Basenfasten – eine Woche basisch genießen«, unter diesem Motto starteten wir vor einigen Jahren unseren ersten Basenfastenkurs in der Praxis. Weil uns der Genuss von Anfang an so wichtig war. Decken Sie Ihren Basenfastentisch puristisch in asiatischen Farben, stellen Sie einen Strauß mit Kirschblüten oder einigen Orchideen dazu und essen Sie mit Stäbchen. Zünden Sie eine Kerze an, lassen Sie die Musik ganz aus oder legen Sie eine meditative Musik auf. Und schon kehrt Ruhe ein und eine ruhige und friedliche Essenstimmung ist geschaffen.

## Trinken nicht vernachlässigen

» So wichtig wie das Essen ist das Trinken. Sie benötigen 2,5 bis 3 Liter pro Tag – Wasser oder verdünnten Kräutertee. Trinken durchspült die Lymphe und die Nieren und nur so können unerwünschte Stoffe den Körper auch verlassen. Tabu sind Kaffee, Espresso, Limonaden und alkoholische Getränke. In Asien ist nun schwarzer und grüner Tee sehr beliebt. Die sind leider in der Basenfastenwoche tabu. Ein guter Ersatz ist Ingwerwasser – Sie können natürlich auch Ihren gewohnten heimischen Kräutertee trinken oder einfach nur Wasser. Mein persönliches Lieblingswasser und das meiner Familie und vieler Patienten kommt aus dem italienischen Monte Rosa-Massiv und heißt Lauretana, aber auch andere stille Wasser wie Mont Roucous, St. Leonhardt und Plose Wasser sind zu empfehlen. Von Leitungswasser, vor allem in Städten oder in Häusern mit alten Leitungen, rate ich ab.

**Als Teesorten kommen alle Kräutermischungen in Frage**, die wirklich nur aus einheimischen Kräutern bestehen – ohne Zusätze. Wenn Sie während der Basenfastenwoche einen Tee aus nur einer Kräutersorte trinken möchten, wie beispielsweise Brennnesseltee oder Hafertee, dann trinken Sie bitte pro Tag immer nur 1 oder 2 Tassen davon, weil die Heilwirkung der Tees sonst zu stark wird. Wenn Pfefferminztee in einer Teemischung ist, ist das völlig in Ordnung. Sie sollten aber keine 3 Liter reinen Pfefferminztee trinken, auch nicht verdünnt. Pfefferminztee in größeren Mengen getrunken kann zu Blähungen und Bauchschmerzen führen. Beispiele für empfehlenswerte Fertigtees: Morgengruß, Kräutertraum und Abendtraum der Firma Lebensbaum, Everstaler 24 Kräutertee, Basen-Balance-Tee von Salus. Übrigens: stark verdünnt, das heißt 1 Beutel auf 1 Liter Wasser. Achten Sie bei der Auswahl der Tees darauf, dass Sie wirklich einen reinen einheimischen Kräutertee kaufen und nicht eine Mischung aus Früchten, Roibos,

## WICHTIG

### Kaffee- und Teeliebhaber aufgepasst

Wenn Sie regelmäßig Kaffee, schwarzen, grünen oder weißen Tee trinken, und sei es nur 1 Tasse pro Tag, können die ersten Basenfastentage Ihren Kreislauf ins Ungleichgewicht bringen. Denn alle diese Getränke, aber auch Colagetränke und Matetee, enthalten Koffein. Müdigkeit, Kopfschmerzen, auch mal Schwindel sind mögliche Folgen des Entzugs. Wenn Sie daher 1 Woche Basenfasten planen, sollten Sie 3 Tage vor Fastenbeginn bereits auf alle koffeinhaltigen Getränke verzichten. So können Sie sich mit Basenfasten vom 1. Tag an wohlfühlen.

Aromastoffen und dergleichen. Früchtezusätze reagieren im Organismus sauer, Aromastoffe irritieren die Geschmacksnerven und Roibos kann, in großen Mengen genossen, den Kreislauf schwächen.

## Darmreinigung

- » Wenn Sie sich entschlossen haben, 1 Woche lang Basenfasten mit asiatischen Rezepten zu machen, bleibt Ihnen die Darmreinigung leider nicht erspart. Lassen Sie es sich gesagt sein: In den Tiefen der Darmschlingen hängen mehr unverdaute Reste, als man glaubt. Und die können in Verbindung mit dem vielen Obst- und Gemüse, das nun in der Basenfastenwoche in den Darm gelangt, für jede Menge Furore sorgen – in Form von Blähungen. Besser also, Sie machen einen Großputz und fühlen sich dadurch von Anfang an wohl. Ideal ist, wenn Sie Ihren Darm alle 2 bis 3 Tage reinigen.

**Und wie soll der Darm gereinigt werden?** Zur Darmreinigung gibt es 3 empfehlenswerte Methoden: mit Glauber- oder Bittersalz, mit Einläufen oder mit der Colon-Hydro-Therapie. Das »Glaubern«, die Darmentleerung mit Glaubersalz, ist die klassische Methode der Darmreinigung bei Heilfastenkuren. Oft auch die gefürchteste, denn viele haben sie in schlechter Erinnerung. Für uns ist sie nicht die Methode der ersten Wahl, denn die Salze reizen die Schleimhäute. Auch diejenigen, die sehr wenig trinken, haben mit dieser Methode oft nicht den gewünschten Erfolg. Wenn Sie den Geschmack von Glaubersalz nicht mögen, können Sie in der Apotheke auch Bittersalz kaufen – es wirkt genauso gut – schmeckt aber ein wenig anders.

**Darmreinigung mit Glaubersalz:** Legen Sie den Zeitpunkt der 1. Einnahme unbedingt so, dass Sie in den folgenden Stunden keine wichtigen Termine haben und immer in der Nähe Ihrer Toilette sind. Wenn die Wirkung des Salzes einsetzt, gibt es kein Aufschieben mehr. Das kann nach 1 Stunde sein, es kann aber auch erst spät oder gar nicht losgehen. Deshalb: Nehmen Sie das Glaubersalz am frühen Freitagabend ein, wenn Sie am Samstag frei haben.

**Darmreinigung mit Einläufen:** Diese Darmreinigungsmethode empfehlen wir neben der Colon-Hydro-Therapie am liebsten. Sie ist gut verträglich und einfach durchführbar mit einem Irrigator, den Sie in jeder Apotheke kaufen können (beispielsweise von der Firma Oros als Plastikbehälter oder als faltbaren Reise-Irrigator).

**So funktioniert ein Einlauf:** Legen Sie ein Handtuch auf den Boden Ihres Badezimmers. Füllen Sie den Irrigator mit 2 Liter Wasser mit einer Temperatur von 36 bis 37°C. Legen Sie sich in linker Seitenlage auf das Handtuch. Fetten Sie das Einführrohr mit etwas Vaseline oder einer anderen unparfümierten Fettcreme ein, führen Sie das Einführrohr

wenige Zentimeter in den After ein und öffnen Sie den Zulaufhahn des Irrigators. Das Wasser läuft nun langsam vom Enddarm aus in den gesamten Dickdarm. Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Druck auf die Darmwand zu stark wird und Sie das Wasser nicht mehr halten können, geben Sie diesem Druck nach und gehen Sie auf die Toilette. Sobald die erste kleinere Entleerung des Darms stattgefunden hat, können Sie mit einer weiteren Füllung des Darms mit Wasser beginnen. Oft sind 2, 3 oder mehr Füllungen nötig, bis der Darm richtig entleert ist. Sie können Ihren Darm zusätzlich unterstützen, indem Sie ihn ein wenig vom Blinddarm ausgehend in streichenden Bewegungen bis zum Enddarm massieren. Auch die Yogaübung »die Kerze« ist hilfreich. Sobald Sie das Gefühl haben, dass der Darm voll Wasser ist, machen Sie die Kerze und behalten die Stellung einige Minuten bei. Durch diese Übung gelangt das Wasser in die unteren Dickdarmabschnitte, sodass auch diese gereinigt werden. Machen Sie keine Zusätze in das Einlaufwasser! Das würde nur unnötig reizen. Warmes Wasser ist das beste Reinigungsmittel.

**Colon-Hydro-Therapie** ist die eleganteste und mit die effektivste Methode der Darmreinigung – eben der Mercedes unter den Darmreinigungsmethoden. Der Vorteil: Sie müssen es nicht selbst durchführen. Sie müssen nicht alleine entscheiden, ob der Darm nun richtig entleert ist oder nicht, und Sie erhalten außer der Darmspülung auch eine gründliche Darmmassage. Wenn man bedenkt, dass der Darm die größte Grenzfläche des Körpers ist – die Gesamtfläche des Darms beträgt 300 bis 500 m<sup>2</sup> – dann wird schnell klar, wie groß der Reinigungseffekt ist. Bei dieser Methode wird der Dickdarm mit warmem gefiltertem Wasser sanft gespült und dadurch sehr intensiv gereinigt, was mithilfe eines Gerätes geschieht, des sogenannten Colon-Hydromaten.

## Bewegung

» Über dieses Basic muss man nicht diskutieren – die Notwendigkeit von Bewegung ist wohl jedem klar. Darüber reden und schreiben muss mal sehr wohl, denn längst nicht jeder tut es auch – sich bewegen. So gesehen liefert eine Basenfastenwoche auch einen guten Anstoß, endlich mal wieder sportlicher zu werden. Und wie? Bewegen Sie sich – täglich. Springen, hüpfen, laufen, rennen, schwimmen oder tanzen Sie – aber bewegen Sie sich. Ganz wichtig ist, dass Sie sich das Bewegungsprogramm aussuchen, das zu Ihnen passt. Wenn Sie nicht wissen, was zu Ihnen passt, dann schnuppern Sie: im Fitnessstudio, beim Rudern, auf dem Tennisplatz, in der Tanzschule, in der Nordic-Walking-Gruppe. Spüren Sie nach, wie Sie sich jeweils dabei fühlen. Bewegung soll Spaß machen – war das bislang nicht der Fall, dann haben Sie Ihr sportliches Hobby noch nicht entdeckt. Weitersuchen! Während des Basenfastens und danach gilt: Täglich 30 bis 45 Minuten körperliche Bewegung.

Auch **Yoga, Tai Chi und Chi Gong** sind bestens geeignet. Der Vorteil dieser Techniken ist, dass hierbei automatisch die Atmung berücksichtigt wird und der Geist zur Ruhe kommt. Dabei werden der Stoffwechsel, die Durchblutung und alle Körperfunktionen harmonisiert, eine umfassende und ganzheitliche Wirkung also. Noch tiefgreifender, wenn auch ohne direkte körperliche Bewegung, ist Meditation. Wenn Sie abends kaputt nach Hause kommen, sind das die idealen Techniken, um abzuschalten. Sinnvoll ist es, erst einige Minuten Yoga zu machen und danach zu meditieren. Sie können das nicht? Kein Problem. In allen Städten gibt es inzwischen Yogakurse und Meditationsgruppen, meist auch an Volkshochschulen. Allerdings stellt sich der positive Yогаeffekt erst ein, wenn Sie täglich Yoga praktizieren – und seien es auch nur wenige Minuten.

## Erholung

» Umgeben Sie sich mit den entspannenden Bildern Asiens: einem zufrieden lächelnden Buddha, einem Bild mit sattgrünen saftigen Reisfeldern oder einem Bildband über japanische Gärten – allein der Anblick bringt unsere unruhigen westlichen Gemüter schon etwas zur Ruhe. Ruhe und Erholung fehlen uns mindestens so sehr wie die Basen in unserer Nahrung. Bauen Sie sich dieses Basic daher ganz bewusst in Ihre Basenfastenwoche ein. Gerade Yoga und Meditation legen den Grundstein zur Erholung des Geistes. Wenn Sie es schaffen, sich Inseln für die regelmäßige Erholung in den Alltag einzubauen, haben Sie sich damit eine Kraftquelle erschlossen, die nahezu unerschöpflich ist.

**Der Mensch ist ein rhythmisches Wesen** und lebt vom richtigen Wechsel zwischen Arbeit und Erholung. Doch der richtige Rhythmus muss erst einmal wiederentdeckt werden. Viele Menschen kennen die Bedürfnisse ihres Körpers nach Ruhephasen gar nicht mehr, weil sie jahrelang nicht auf ihn gehört haben. Nutzen Sie Ihre Basenfastenwoche, um Ihren persönlichen Rhythmus wieder zu spüren. Und erwarten Sie nicht, dass Sie gleich vom ersten Basenfastentag an richtig fit sind. Es ist sehr gut möglich, dass Sie sich in den ersten Tagen sehr müde fühlen und erst einmal mehr Schlaf benötigen. Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht und lassen Sie ihn anfangs länger schlafen – auch das ist eine Art der Entzäuerung. Nutzen Sie dieses einfache und sehr effektive Heilmittel der Natur. Die beste Erholung bekommen wir im nächtlichen Schlaf. Hier sorgen der Stoffwechsel und die Leber für die Entgiftung, die Haut und das Nervensystem erholen sich vom Tagesstress. Übrigens: Der Schlaf vor Mitternacht hat eine größere Erholungskraft als der Schlaf nach Mitternacht. Versuchen Sie daher, während der Basenfastenwoche um 22 Uhr, spätestens aber um 23 Uhr zu Bett zu gehen. Für den reibungslosen Ablauf der Stoffwechselvorgänge

in der Nacht ist das von großem Nutzen. So kann der Körper am nächsten Morgen die Säuren gut ausscheiden.

Lesen Sie in einem Buch, das Sie anregt, einmal über Ihren Lebensstil nachzudenken. Vielleicht in einem Buch über Yoga oder über Meditation. Haben Sie solche Bücher nicht zu Hause? Falls nicht, nehmen Sie sich vor, die nächsten freien Stunden in einer Buchhandlung zu verbringen und sich von den Büchern inspirieren zu lassen. Suchen Sie das aus, was Sie spontan anspricht.

## WISSEN

### Tipps für einen guten und erholsamen Schlaf

Nehmen Sie sich abends keine »aufregenden« Tätigkeiten mehr vor. Lassen Sie den Abend beschaulich ausklingen. Machen Sie noch einen kleinen Spaziergang und legen Sie innerlich das Tagesgeschehen ab. Lesen Sie abends keinesfalls etwas Aufregendes. Schaffen Sie sich ein Tagebuch an und schreiben Sie diese Gedanken nieder, dann sind sie aus Ihrem Kopf. Auch ein Basenbad am Abend wirkt entspannend und beschleunigt den Entsäuerungsprozess. Basenpulver für ein Basenbad erhalten Sie in der Apotheke (170 g Badepulver benötigen Sie hierfür). Bleiben Sie mindestens 20 Minuten in der Wanne. Wenn Ihr Kreislauf es verträgt, können Sie es auf bis zu 40 Minuten ausdehnen.





» Wenn Du die Absicht  
hast, Dich zu erneuern,  
tu es jeden Tag.«

(Konfuzius)

# Wacker-Regeln für Ihre Basen- fastenzeit

Basenfasten ist ganz einfach: Sie essen eine Woche lang nur Obst, Salate und Gemüse und entlasten dabei Ihren Körper. Dank der leckeren Rezepte wird diese Woche zum Genuss. Dennoch gibt es einige Dinge zu beachten, damit Ihre Basenfastenwoche zu einem vollen Erfolg wird.

**B**evor Sie sich daher voll Begeisterung auf die basisch-asiatische Küche stürzen, sollten Sie die folgenden 10 goldenen Wacker-Regeln aufmerksam durchlesen. Wenn Sie Basenfasten schon kennen, dann rufen Sie sich diese Regeln noch einmal in Erinnerung, bevor Sie mit dem Basenfasten starten.

## Regel 1: Vorsicht im Umgang mit Rohkost!

- » Rohkost ist gesund – keine Frage, wenn unsere Verdauungsorgane damit klarkommen. Rohkost erfordert mehr Verdauungsleistung als gekochte Kost. Sowenig wie man mit einem Fahrrad auf die Autobahn sollte, sollte man mit einem schwachen Darm zu viel Rohkost essen. Interessanterweise geht man gerade in der asiatischen Heilkunde, sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch in der indischen Medizin, dem Ayurveda, sehr vorsichtig mit Rohkost um. Einerseits beurteilt man den Menschen nach Typen und empfiehlt besonders den Nieren-Blasen-Typen der TCM als auch den Vata-Typen im Ayurveda wenig oder keine Rohkost, andererseits versucht man, ein ausgewogenes Verhältnis von kühlenden und wärmenden Lebensmitteln in jeder Mahlzeit herzustellen. Dieser Tradition folgen die meisten ursprünglichen asiatischen Küchen – nicht nur in China oder in Indien.

Wer meine Typeneinteilungen in den Büchern über Schüßler-Salze kennt, weiß, dass das »Nervenbündel«, der Phosphattyp, diesen asiatischen Typen entspricht, die Rohkost wenig oder gar nicht vertragen. Der Darm arbeitet nicht optimal und reagiert mit Blähungen oder Schmerzen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Rohkost für Sie nicht so geeignet ist, dann sollten Sie in der Basenfastenwoche und auch danach zurückhaltender umgehen.

## Regel 2: Obst & rohes Gemüse nur bis 14 Uhr

» Auch wenn Sie Rohkost gut vertragen, sollten Sie sich an diese Regel halten. Unabhängig vom Typ oder von den bisherigen Ernährungsgewohnheiten ist es für den Stoffwechsel in der Basenfastenzeit leichter, wenn Sie nach 14 Uhr nichts Ungekochtes mehr verzehren. Das hängt mit dem Leberrhythmus zusammen. Auch sind die Verdauungszeiten von Rohkost, vor allem Obst, und gekochter Kost anders und so kann es so leicht zu Blähungen kommen, wenn man Rotes auf Gekochtes isst. Vor allem Obst, nach einer warmen Mahlzeit gegessen, führt leicht zu Gärung und Gasbildung. Auch Salat aus Rohkost am Abend belastet die Stoffwechselprozesse der Leber, die in der Nacht besonders aktiv sind.

## Regel 3: Die letzte Mahlzeit vor 18 Uhr

» Je später Sie abends noch essen, umso schlechter schlafen Sie, denn Ihr Darm und Ihre Leber sind mit Verdauen beschäftigt und das belastet. Und je später Sie essen, umso weniger nehmen Sie ab. Sicher gibt es Länder, in denen vor 21 Uhr nicht gegessen wird. Das sind oft südliche Länder, in denen die Menschen einen anderen Stoffwechsel haben, da sie andere Typen sind: Leber-Galle-Typen in der chinesischen Medizin,

Pittatypen im Ayurveda oder eben Powertypen nach Wacker. In unseren Breiten verkraften Leber und Darm spätes und üppiges Essen nur selten, da Powertypen mit der nötigen Stoffwechselkraft bei uns nicht so häufig vorkommen. Daher gilt: Abends so früh wie möglich und so wenig wie möglich! Übrigens: Spätes Essen und schwer verdauliches Essen behindert die allnächtliche Entgiftung und Entsäuerung des Organismus.

## Regel 4: Gemüse – am besten knackig

» Beim Basenfasten und danach gilt: Kochen Sie das Gemüse nicht kautz, denn die wertvollen Vitalstoffe sollen erhalten bleiben. In der asiatischen Küche ist das kein Problem: Mit dem Wok bereiten Sie die Gemüse schonend zu, indem Sie es dünn schneiden und unter ständigem Rühren erhitzen, sodass es nie zu heiß wird. Mit dem in vielen asiatischen Ländern üblichen Gemüsedämpfer aus Bambus wird das Gemüse sehr schonend gedünstet. Natürlich gibt es auch in Asien stark angebratenes Gemüse oder frittiertes Gemüse – doch das empfehle ich für die Basenfastenzeit nicht. Braten Sie es nur so kurz wie möglich an – am besten im Wok. Ganz raffiniert ist ein Wok mit einem Siebeinsatz zum Dämpfen – er kann zum Dampfgaren und zum Pfannenröhren verwendet werden. In einem Gemüsedämpfer liegt das Gemüse nicht im Wasser, es werden keine Mineralien ausgeschwemmt und das Gemüsearoma ist intensiver. Bitte verwechseln Sie den Gemüsedämpfer nicht mit dem Dampfdrucktopf – den empfehle ich nicht! Das Dämpfen OHNE Druck im Gemüsedämpfer ist schonender als das mit Druck!

## Regel 5: So wenig wie möglich

» Wenn Sie schon Basenfastenbücher von mir kennen, dann ist Ihnen vielleicht aufgefallen, dass ich mit Mengenangaben in den Rezepten locker umgehe – auch hier im Asienbuch: »1 Hand voll Sojabohnensprossen und 2 mittelgroße Pak Choi«. Das mache ich ganz bewusst so, denn so funktioniert der kreative Prozess des Kochens. Sie sollen schließlich mit allen Sinnen kochen und nicht mit Zahlen: Wenn Sie dann erst mal in den Abwiege- und Messstress kommen, damit Sie rein basische Rezepte zum Entsaubern nachkochen können, werden Sie allein durch den Stress wieder sauer. Basenfasten wird erst dann zum Gesundheitserlebnis, wenn Sie es schaffen, selbst ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie viel Essen Sie jetzt gerade brauchen, damit Sie sich wohl fühlen. Mein Tipp: Je kleiner die Portionen auf Ihrem Teller sind und je langsamer Sie essen, umso besser spüren Sie, wann Sie satt sind. Sie werden erstaunt feststellen, dass das früher ist, als Sie denken! Essen Sie mit asiatischer Ruhe und hören Sie auf zu essen, kurz bevor Sie sich ganz satt fühlen.

## Regel 6: Nicht zu viel wildes Durcheinander

» Das asiatische Essen verführt leider ein wenig dazu, unendlich viele Zutaten zu verwenden. Ich habe in meinen Rezepten bewusst versucht, die Anzahl der Gemüsesorten einzuschränken. Für den Darm ist es viel entlastender, wenn er nicht ständig eine große Vielfalt von Nahrungsmitteln bekommt. Entlasten heißt auch: einfacher essen. Einfacher essen heißt auch: nicht so viel mischen und durcheinander essen. Dazu kommt: Wenn Sie immer nur 2 oder 3 Gemüsesorten wählen, haben Sie ein wesentlich intensiveres Geschmackserlebnis, als wenn Sie 5 oder mehr Sorten mischen.

## Regel 7: Würzen Sie mit Gefühl

- » Abgesehen von Knoblauch und Bärlauch sind alle bekannten Gewürze beim Basenfasten erlaubt. Leider gibt es kaum asiatische Rezepte ohne Knoblauch. Doch ich versichere Ihnen, die Kräuter- und Gewürzvielfalt Asiens ist so riesig, dass Sie an keinem der basischen Gerichte Knoblauch vermissen werden. Auch Geschmacksverstärker wie Glutamate und Guanylate sind in Asien sehr beliebt. Wenn Sie daher eine asiatische Zubereitung, beispielsweise Miso, im Asiengeschäft kaufen, enthält diese sehr wahrscheinlich Geschmacksverstärker. Beim Basenfasten kommt es mir darauf an, eine runde, harmonische Würzung zu
- ▼ Gerade in der asiatischen Küche gibt es zahlreiche Gewürze, die dem Essen, gut dosiert eingesetzt, eine raffinierte Note geben.



erreichen – ohne zu viel Salz. Möglich, dass Ihre Geschmacksknospen sich anfangs ein wenig umgewöhnen müssen, bis sie die Feinheiten einer dezenten und harmonischen Würzung wahrnehmen können. Wenn Sie zu stark würzen, irritiert das Ihre Geschmacksnerven und lässt Sie das Gefühl für Sättigung verlieren. Gerade in der asiatischen Küche gibt es eine Menge scharfer Gewürze und Gewürzmischungen, die dem Essen, gut dosiert eingesetzt, eine raffinierte Note geben. Zudem wirken sie oft verdauungsanregend. Verwenden Sie bevorzugt frische Kräuter, auch frischen Galgant und Ingwer – sie haben den intensivsten Geschmack und darüber hinaus einen höheren Vitamingehalt. Auch frische Sprossen – in Asien sehr beliebt – dienen der Geschmacksverfeinerung.

## Regel 8: Essen mit Lust und Appetit

- » Schüttelt es Sie beim Gedanken an koreanischen Sauerkohl – Kimchi? Sie müssen das nicht essen. Es gibt so viele leckere asiatische Gerichte, und die Basenfastenwoche soll doch ein Genuss werden. Essen Sie wirklich mit Lust und Appetit. Lesen Sie die Rezepte im Rezeptteil genüsslich durch, lassen Sie sich von den Fotos inspirieren und wählen Sie die Rezepte aus, die Sie am meisten ansprechen. Versuchen Sie aber auch, neugierig auf Gemüse zuzugehen, die Sie noch nicht kennen. Die asiatische Gemüseküche bietet einiges zum Entdecken an. Trauen Sie sich und probieren Sie mal Wasserspinat, Choisum oder Pak Choi. Gehen Sie über den Markt oder – für die exotischeren Gemüse – besuchen Sie einen Asialaden und wählen Sie das Obst und Gemüse aus, das Ihnen gefällt, und prüfen Sie, ob Ihnen das, was da angeboten wird, auch zusagt. So wird diese Woche zum Genuss.

## Regel 9: Essen Sie mehr Gemüse als Obst

» Der Anteil von Obst am Gesamtessen pro Tag sollte 20% nicht überschreiten und der Anteil von Gemüse sollte dementsprechend bei 80% liegen. Obst enthält sehr viel Zucker, viel Wasser und wird dadurch auch schneller durch die Verdauungswege geschleust als Gemüse. Trifft das Obst im Darm auf noch nicht Verdautes, fängt das Obst an zu gären. Das liegt auch am hohen Zuckergehalt des Obstes. Die Gärung erzeugt Blähungen, unter deren unangenehmen Auswirkungen viele Menschen leiden. Besonders dann, wenn die Bakterienzusammensetzung im Darm nicht in Ordnung ist – man spricht dann von einer Dysbiose. Vor allem wenn Sie einen empfindlichen Magen und Darm haben und leicht zu Blähungen neigen, sollten Sie Gemüse bevorzugen. Dabei sollte die Obstmahlzeit am Vormittag liegen, die Gemüsemahlzeiten am Mittag und am Abend. Und: Das Obst und das Gemüse sollte reif sein, denn nur reifes Obst und Gemüse wird basisch verstoffwechselt.

## Regel 10: Kauen Sie gründlich

» Wenn Sie richtig asiatisch essen – also mit Stäbchen –, dann ist die Befolgung dieser Regel ein Kinderspiel für Sie. Wenn Sie noch nicht mit Stäbchen essen können, dann nutzen Sie doch die Zeit zum Üben. Der positive Nebeneffekt: Sie essen garantiert langsam und kauen dadurch automatisch besser. Diese Regel ist eigentlich die wichtigste Regel, denn »gut gekaut ist halb verdaut«. Dabei wird gerade diese Regel am wenigsten beachtet. Gründliches Kauen ist kein Privileg des Basenfastens. Schon F.X. Mayr erhob das richtige Kauen zu einem Grundsatz der Mayr-Kur. Aber was heißt gründlich kauen? Nehmen wir einen dünnen Apfelschnitz – 2 cm dick – als Beispiel: Sie sollten ihn mindestens 30-mal kauen. Fortgeschrittene schaffen 60- bis 80-mal!

# Ihre asiatische Basenfastenwoche

Damit Sie Ihre fernöstliche Woche abwechslungsreich genießen können, habe ich jedem der Basenfastentage einem anderen asiatischen Land gewidmet: China, Thailand, Japan, Korea, Indonesien und Indien.

Eine fernöstliche Basenfastenwoche gibt Ihnen als Liebhaber der asiatischen Küche vielleicht einige Rätsel auf: So viel asiatisches Obst und Gemüse fällt Ihnen auf Anhieb gar nicht ein. Dafür aber immer Reis, Reisnudeln, Tofu, Fisch und Fleisch. Ich habe in unzähligen Kochbüchern geschmökert und mich mit Asienkennern und Asiaten über die verschiedenen Landesküchen unterhalten. Es gibt schon eine Menge Kräuter und Gemüsesorten, die uns hier nicht so bekannt sind. Wenn Sie Basenfasten aus meinen bisherigen Büchern kennen, wissen Sie, dass ich eigentlich zu einheimischen Obst- und Gemüsesorten rate. Nun, das lässt sich mit fernöstlichen Rezepten schwer realisieren.

Wenn Ihnen die teils sehr befremdlich aussehenden Gemüse nicht geheuer sind, können Sie die Speisen auch mit einheimischen Gemüsesorten zubereiten. Verwenden Sie dann statt Thai-Auberginen normale Auberginen, statt Pak Choi oder Choismum Spitzkohl, der hier angebaut wird und den es auch in Bioqualität gibt. Verwenden Sie statt Thai-Minze deutsche Pfefferminze und statt Thai-Basilikum deutsches Basilikum. Übrigens: Unsere heimischen Gemüse wie Bohnen, Karotten, Kürbis, Lauch, Paprika und Zucchini finden auch in der asiatischen Küche Verwendung. Sie werden nur anders gewürzt und zubereitet – je nach Region.

# Beliebte Basenbildner in Asien

**Obstsorten:** Ananas, Apfelbana-  
nen, Bananen, Drachenfrucht,  
Guaven, Jackfrucht, Kochbananen,  
Limetten, Litschis, Mango, Papaya,  
Purpurgrenadillas (Passionsfrucht-  
art), Rambutan (haarige Litschi),  
Sternfrucht (Karambole), Zitronen

**Gemüsesorten:** Auberginen  
(Thai-Auberginen), Bittergurken,  
Chinakohl, chinesischer Brok-  
coli, Choisum, Daikon-Rettich,  
Erbseauberginen, Kurigurken,  
Lotuswurzel, Maniokblätter, Ma-

nokwurzel, Pak Choi, Schlangen-  
bohnen, Senfkohl, Süßkartoffeln,  
Thai-Zwiebeln, Wasserkastanien,  
Wasserspinat, Yamswurzel

Auch in der asiatischen Küche oft  
zu finden: grüne Bohnen, Karotten,  
Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Paprika,  
Zucchini

**Pilze:** Austernpilze, Champignons,  
Enokitake, Shiitakepilze, Mu Err

**Algen:** Arame, Hijiki, Kombu, Nori,  
Wakame

**Blüten:** Zucchinilblüten, Kürbisblü-  
ten, Lilienblüten, Bananenblüten

**Sprossen:** Bambussprossen, Farn-  
sprossen, Sojabohnensprossen  
(meist auch als Sojabohnenkeim-  
linge bezeichnet)

◀ Welche Frucht könnte Vietnam  
besser symbolisieren als die  
Drachenfrucht?



## Das bietet die basische Küche aus Asien

» Viele in der asiatischen Küche verwendete Gemüsesorten haben den Vorteil, dass sie bei uns das ganze Jahr über erhältlich sind. Seien es die vielen verschiedenen Kohlarten, seien es die teils exotischen Wurzeln wie Taro, Yams oder Lotus, oder seien es die gesunden Sojabohnensprossen. Klar kennen Sie Chinakohl – aber kennen Sie auch Pak Choi, Choismus, chinesischen Brokkoli oder Senfkohl? Nicht? Dann wird es Zeit, sie einmal auszuprobieren. Es gibt so zahlreiche Kohlarten und sie werden je nach Region so unterschiedlich zubereitet, dass man als Europäer oft gar nicht glaubt, dass man gerade Kohl isst.

## Algen

» Besonders in der japanischen Küche, aber auch in der koreanischen sind getrocknete Rot- oder Braunalgen in Salaten, Suppen und Gemüsegerichten beliebt. Algen kennen Sie von Sushigerichten: Die meisten Sushis sind in Norialgenblätter gehüllt. Und die Misosuppe, die es oft als Vorspeise gibt, enthält stets einige geschnittene Algen.

## Thai-Auberginen und Erbsenauberginen

» Auberginen sind was typisch Mediterranes? Weit gefehlt! Auberginen stammen ursprünglich aus Indien. Besonders beliebt sind sie in Indien und Thailand. Es gibt sie als kleine, runde Thai-Auberginen in der typischen dunkelvioletten Auberginenfarbe, aber auch in Hellgrün, gestreift, in Weiß und in Gelb. Sie schmecken im Vergleich zu den großen Auberginen etwas bitter und bedürfen einer guten Würze, damit das gesamte Gemüsegericht harmonisch schmeckt. Auberginen werden

## Verschiedene Algensorten und wie Sie sie einsetzen

| Sorte  | Vorkommen und Verwendung  |
|--------|---|
| Nori   | Die bekannteste Algenart wird hauptsächlich für Sushi gebraucht. Es gibt sie im Asialaden oder in größeren Supermärkten. Norialgen werden beim asiatischen Lebensmittelhändler auch mundgerecht zugeschnitten, in Olivenöl oder Sesamöl geröstet angeboten, schmecken superlecker und sind besonders in Japan und Korea sehr beliebt. |
| Arame  | Haben ein mildes, zartwürziges Aroma und werden in Japan zu Salaten, Gemüse, Tofu und Reis verzehrt. Bei uns sind Arame nicht sehr bekannt.   |
| Hijiki | Eine wenig bekannte Algenart, aromatisch in Salaten und Gemüsegerichten. Wie Arame ist Hijiki in Naturkostläden zu bekommen.  |
| Wakame | Hat eine sehr würzige Note und ist im Naturkostladen auch als Wakame instant zu erhalten – für die superschnelle Küche. Nach kurzem Abspülen kann Wakame zu jedem Gemüse dazugegeben werden und ist nach 1 bis 2 Minuten verzehrfertig.   |
| Kombu  | Ist in Japan sehr beliebt, wird aber in Deutschland aufgrund seines sehr hohen Jodgehaltes nicht empfohlen, denn sie weist den höchsten Jodgehalt aller Algen auf.  |

Weichen Sie Algen stets ein und gießen Sie das Einweichwasser ab, bevor Sie die Algen weiterverarbeiten. Beachten Sie bitte, dass Algen jodhaltig und sehr salzhaltig sind und daher nie in zu großen Mengen verwendet werden sollten. Sie sind aber auch sehr nährstoffreich, weshalb sie in kleinen Mengen wertvolle Lebensmittel sind.



◀ Thai-Auberginen schmecken im Vergleich zu den großen Auberginen etwas bitter und bedürfen einer guten Würze.

nicht geschält, schneiden Sie die Auberginen daher so klein wie möglich, damit das bittere Aroma der Schale nicht so dominant wird. Erbsenauberginen gehören wie die Auberginen zu den Nachtschattengewächsen, sind aber keine echten Auberginen.

Sie sind sehr klein und haben eine harte Schale, die auch nach dem Kochen noch hart bleibt. Sie schmecken recht bitter.

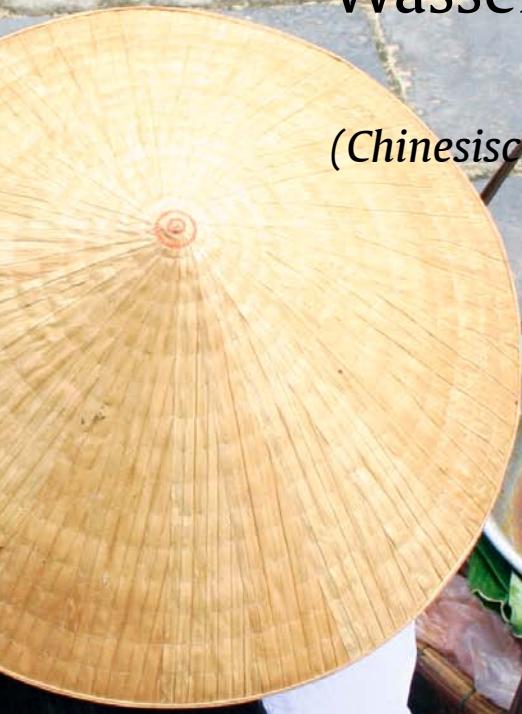
## Bittergurken

» Die Bittergurke fällt Ihnen sofort auf. Sie ist hellgrün und hat eine stark gefurchte Schale, was ihr ein bizarres Aussehen verleiht. Grün ist sie noch unreif. Wenn Sie gelb und reif ist, schmeckt sie sehr bitter. Sie wird in Schmorgerichten verwendet und eignet sich nicht zum kurzen Dämpfen.



»Unter freundlichen  
Menschen ist selbst das  
Wasser süß.«

*(Chinesisches Sprichwort)*



## Chinakohl

» Chinakohl kennt nun wirklich jeder. Sie auch. Aber wissen Sie auch, was man mit ihm alles zubereiten kann? Man könnte ihn für einen Salat halten – doch um ihn roh zu essen, ist er zu sehr ein Kohl. Die einzige Art, ihn roh zu essen, ist als Sauerkohl – als Kimchi. Chinakohl ist ein herrlich einfaches und preiswertes Gemüse, das jede Gemüsepfanne im Wok ein wenig aufpeppt und ihm einen Grünton verpasst. Kohl tut dem Darm gut, vor allem dann, wenn es sich um einen zarten asiatischen handelt. Zugegeben, es gibt aromatischere Kohlarten als Chinakohl – aber gut gewürzt mit Karotten, Sojabohnensprossen und Pilzen ist eine Chinakohlpfanne ein schnelles, leckeres, preiswertes und rein basisches Gericht. In Japan gibt einen Verwandten des Chinakohls, den Japankohl, der geschmacklich interessanter ist.

## Choism

» Auch Choism gehört zu den asiatischen Kohlsorten – allerdings schmeckt er ohne entsprechende Gewürze ein wenig langweilig – finde ich. Ich gebe daher gerne einige der schärferen asiatischen Gewürze zu. Choism erhalten Sie nur in Asialäden, denn er ist hierzulande nicht bekannt. Wenn Sie gerne Biogemüse verwenden, sollten Sie bei meinen Choismrezepten ersatzweise auf einen Kohl ausweichen, den Sie auch im Bioladen bekommen: Spitzkohl oder Pak Choi.

## Daikon-Rettich

» Daikon-Rettich sieht ganz ähnlich aus wie unser weißer Rettich und wird in Japan gerne als eingelegter Rettich verwendet – auch für Sushi.

Dieser japanische Rettich ist nicht so mild wie der deutsche weiße Rettich. Laufen Sie sich aber nicht die Füße wund, wenn Sie keinen Daikon-Rettich finden. Gehen Sie auf den Wochenmarkt und kaufen Sie einen normalen weißen Rettich und bereiten Sie ihn japanisch zu.

## Litschi

» Wenn Sie schon einmal chinesisch essen waren, kennen Sie diese weiße Frucht, die in einer braunen harten Schale steckt und einen kleinen brauen Kern hat, aus dem man leicht eine Litschipflanze ziehen kann.

## Lotuswurzel

» Als Lotuswurzel bezeichnet man den Wurzelstock der Lotuspflanze. Aufgeschnitten sieht die Wurzel aus wie ein Rad mit Speichen. Lotuswurzeln findet man nur im Asia-laden – frisch oder tiefgekühlt. Sie wird gekocht in Suppen, Salaten oder Gemüsegerichten verwendet. Von der Lotuspflanze finden außerdem Lotuskerne und frische Lotusstängel Verwendung. Lotuswurzel gehört wie auch unsere heimischen Wurzelgemüsesorten zu den besonders



► Baby-Pak-Choi ist so schön zart, dass er im Nu gegart ist.

nährstoffhaltigen Nahrungsmitteln und ist daher vor allem in der kalten Jahreszeit ein wertvolles mineralienhaltiges Lebensmittel.

## Pak Choi oder chinesischer Senfkohl (*Brassica chinensis*)

» Pak Choi ist eine in vielen asiatischen Ländern beliebte und sehr milde Kohlart. Die in deutschen Geschäften verkauft Art ähnelt in ihrem Aussehen sehr dem Mangold, schmeckt aber völlig anders. Mangold – wie Rote Bete ein Gänsefußgewächs – schmeckt viel erdiger als Pak Choi. In Asialäden gibt es zahlreiche Pak-Choi-Sorten. Die kleinen Sorten liebe ich besonders – sie sind sehr mild und lecker. Unschlagbarer Vorteil: Pak Choi ist in wenigen Minuten gar und eignet sich daher für die schnelle basische Küche. Sie können Pak Choi auch selbst anpflanzen: Eine nette Thailänderin hat mir erzählt, dass sie das immer macht und er wunderbar gedeiht.

## Senfkohl oder Blattsenf (*Brassica juncea*)

» Eine weitere in Asien beliebte Kohlart. Er sieht wunderschön aus – ist geradezu fotogen – aber Vorsicht: Er schmeckt nicht so lecker, wie er aussieht, denn er hat ein leicht bitteres Aroma – benötigt daher gut abgestimmte Gewürze.

## Shiitakepilze

» Shiitake sind die in Asien wohl beliebteste Pilzart. Neben Champignons und Austernpilzen gehören sie zu den am meisten gezüchteten Pilzen.

# So zart kann Kohl sein – die Sorte macht's

Kohl ist ein typisch deutsches Gericht – denken Sie! Immerhin haben wir Deutsche im Krieg von den Amerikanern den Spitznamen »German Krauts« bekommen und werden heute bisweilen noch so genannt.

**N**a ja – Kohlrouladen, Wirsing mit Speck und Sauerkraut sind eben typisch deutsch, oft schwer verdaulich und penetrant riechend. Und auch der Geschmack, vor allem des Winterkohls, ist ziemlich deftig, es sei denn, man würzt das Kohlgericht richtig oder gibt wie beim Rotkohl süße Äpfel dazu.

## Junger Kohl ist ganz fein

Es gibt sehr zarten Kohl, und er kann sogar süßlich schmecken, wenn man einen jungen Kohl hat, der aus wärmeren Regionen kommt, und wenn man den Kohl nicht zu Kohlmatsche zerkocht, ihn dafür aber raffiniert würzt. Kohl hat das ganze Jahr Saison – dabei ist vor allem der Winterkohl ziemlich derb und muss gut vorbereitet werden, damit er gut schmeckt. Wenn Sie z. B. keinen Pak Choi finden, verwenden Sie einfach unseren deutschen Spitzkohl, auch Sommerkohl oder Filderkraut genannt. Er ist die zarteste Kohlart, die wir in Europa haben, und kann genauso zubereitet werden wie Pak Choi.

## Vom Kohlmuffel zur Liebhaberin

Ich muss zugeben, ich war eigentlich immer ein Kohlmuffel, weil ich die in Deutschland üblichen Kohlrezepte so derb fand. Inzwischen vergeht keine Woche, in der es nicht mindestens 2-mal ein Kohlgericht gibt. Aber eben nicht Weißkohl oder Rotkohl, sondern den viel zarteren bei uns angebauten Spitzkohl oder Pak Choi. Chinakohl, Choism oder Senfkohl – die asiatische Küche kennt eine Menge Kohlsorten und ich bin dadurch zum echten Kohlfan geworden. Übrigens gibt es auch eine asiatische Variante des Sauerkrauts: Kimchi aus Korea – ein Sauerkohl der, wie könnte es in Asien anders sein, ziemlich scharf ist. Aber superlecker.





◀ Shiitakepilze haben in China und Japan eine jahrtausendealte Tradition als Nahrungsmittel und Medizin.

In der traditionellen chinesischen Medizin gelten sie als immunsystemstärkend. Tatsächlich konnten in Studien die stärkende Wirkung sowie eine antibiotische und eine tumorhemmende Wirkung nachgewiesen werden. Shiitakepilze haben ein angenehmes Aroma und

bereichern jedes Gemüsegericht. Auch Enokitake und andere Pilze sind in Asien beliebt, doch man bekommt sie in Europa nur sehr selten frisch.

## Sprossen – hier liegt Asien ganz vorn

» In Asien – vor allem in China – blickt man auf eine jahrtausendealte Keimtradition zurück. Erst kürzlich erfuhr ich, warum die chinesischen Seefahrer des 15. Jahrhunderts im Gegensatz zu den europäischen niemals an Skorbut litten (einer Vitamin-C-Mangel-Krankheit). Sie hatten stets Sojabohnen an Bord und haben auf ihren langen Seereisen ohne Frischkost stets Sojabohnenkeimlinge herangezogen. Offensichtlich wussten sie, lange vor der wissenschaftlichen Entdeckung

## WISSEN

### Ideal beim Basenfasten: Sesamöl und Erdnussöl

In der asiatischen Küche ist vor allem Sesamöl sehr beliebt. Es findet wegen seiner reinigenden Wirkung auch in der indischen Medizin zu Massagezwecken Verwendung. Sesamöl gibt es aus hellen oder schwarzen Sesamsamen, natur oder geröstet. In Bioqualität gibt es nur das helle Sesamöl natur oder geröstet. Sesamöl hat einen leicht nussigen Geschmack und verleiht den Speisen ein asientypisches Aroma. Geröstetes Sesamöl hat ein besseres Nussaroma, ist aber hitzeempfindlicher als ungeröstetes. Auch Erdnussöl findet in der asiatischen Küche häufig Verwendung, es kann sehr hoch erhitzt werden. Es ist in der asiatischen Küche daher ein Ersatz für unser Rapsöl – ist allerdings nicht lange haltbar.

des Vitamin C, dass Keimlinge vor Krankheiten schützen. Bereits durch den Verzehr geringer Mengen frischer Keimlinge ist der Tagesbedarf an vielen Vitaminen – auch an Vitamin C – gedeckt. Sehr schlau, die chinesischen Seefahrer. Denn bis heute gilt: Einfacher und preiswerter kommen Sie nicht an Ihre täglichen Vitamin- und Mineralienrationen. In der asiatischen Küche sind neben Sojabohnenkeimlingen auch Bambussprossen und Farnsprossen sehr beliebt. Sie können natürlich alle Samen keimen, die Ihnen begegnen, auch wenn sie nicht aus Asien sind. Besonders im Winter sind frische Keimlinge Ihre persönliche Vitaminfabrik auf der Fensterbank – in bester Qualität, wenn Sie Samen aus biologischem Anbau verwenden. Sojabohnensprossen finden Sie inzwischen in vielen Gemüseabteilungen, auf Märkten und in den meisten Bioläden.

## Wasserspinat

» Wasserspinat hat nichts mit unserem Spinat gemeinsam. In Asien, vor allem in Vietnam, wächst er wie Unkraut im Wasser. Geschmacklich gibt er ohne Gewürze nicht viel her. In Asien isst man bevorzugt seine jungen Triebe. Lediglich in der Zubereitung gleicht er unserem Spinat. Wasserspinat sollte stets mit anderen Gemüsen, die mehr Eigenaroma haben, oder mit entsprechenden Gewürzen zubereitet werden. Wasserspinat – auch Wasserwinde genannt – wird oft fälschlich als vietnamesischer Spinat bezeichnet. Den gibt es auch, und er sieht unserem europäischen Spinat sehr ähnlich.

## Kräuter und Gewürze

» Kräuter und Gewürze spielen in der asiatischen Küche eine besondere Rolle. Dabei setzt die thailändische Küche besonders auf scharfe Gewürze, auch die indische, vor allem die südindische Küche ist für unseren Geschmack sehr scharf, während die vietnamesische mehr auf die Aromenvielfalt der Kräuter setzt und weniger scharf ist.

**Beliebte Kräuter und Gewürze in Asien sind:** Anis, Asant, Bockshornkleesamen, Chilischoten, Curryblätter, Fenchelsamen, Galgant, Gelbsenfsamen, Ingwer, Kardamom, Korianderblätter, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Melisse, Minze, Pfeffer (grün, rosa, schwarz und weiß), Piment, Polygonum (Rau Ram), Safranfäden, Schwarzkümmel, Senfsamen, Sesam (braun und schwarz), Sternanis, Tamarinde, Thai-Basilikum, Zimt, Zitronengras

**Beliebte Gewürzmischungen sind:** Masalas in Indien, Currys in Thailand, Sambals in Indonesien

**Asant** wird wegen seines Geruchs auch als Stinkasant bezeichnet. Verwendet wird er, weil er alle Gerichte viel besser verdaulich macht. Zum Glück verschwindet der Geruch beim Kochen. Asant ist unter dem Namen Asa foetida auch ein bekanntes homöopathisches Mittel.

**Asiatisches Basilikum** ist am bekanntesten als Thai-Basilikum, es gibt auch eine indische Variante »Tulsi«, die bei den Hindus als heiligste aller Pflanzen gilt. Gefunden habe ich sie in unseren Asialäden noch nicht. Es gibt auch scharfes Basilikum – je nach Asialaden variieren die Angebote. In Asien existieren zahlreiche Arten, die geschmacklich eigentlich nichts mit dem Basilikum zu tun haben, das wir aus der mediterranen Küche kennen.

**Bockshornkleesamen** gibt es im Bioladen und im Reformhaus. Bockshornkleesamen sind Bestandteil vieler Masalas. Er hat, gemahlen, einen nussigen Geschmack und ich setze ihn nicht nur für asiatische Gerichte ein. Auch eine normale europäische Kürbissuppe oder ein Lauchgemüse gewinnt mit ihm. Die Samen können auch gekeimt werden und bereichern so jeden Salat mit Vitaminen.

**Cumin (Kreuzkümmel)** ist die scharfe Variante des Kümmels mit einem völlig anderen Aroma. Gibt jedem Essen einen Biss, ohne es zu scharf zu machen, wie dies mit Chilis schnell passieren kann. Cumin ist oft in Gewürzmischungen zu finden – auch in Masalas.

**Curryblätter** sind nicht zu verwechseln mit dem Gewürz »Curry«. Curryblätter sind die Blätter des Currystrauches, der in Südostasien zu Hause ist und gerne zu Dals gegessen wird. Die Blätter schmecken würzig und sind viel milder als die Gewürzmischungen, die man »Currypulver« nennt. Currypulver haben unterschiedliche Zusammensetzungen und gleichen den Masalas. Meist enthalten sie Koriander,

Zimt, Nelken, Kardamom, Pfeffer, Kreuzkümmel und vor allem Kurkuma, das Currypulver die typische gelbe Farbe verleiht.

**Chilis** – in gemahlener Form bei uns als »Paprika scharf« im Handel – sind mit Vorsicht zu genießen. Es gibt unzählige Sorten, denen man ihre Schärfe nicht ansieht. Die Schärfe der Chilis wird in sogenannten Scoville-Einheiten gemessen. Ja, wenn man die kennte, bevor man Chilis kauft. Die Schärfe hängt nicht nur von der Sorte ab, auch von der Gegend, aus der sie stammt, damit vom Boden und vom Klima – je weniger Regen, umso schärfster werden die Chilis. Verwenden Sie daher Chilis mit etwas Zurückhaltung.

**Galgant** gehört zur Familie der Ingwergewächse. Verwendet wird der Wurzelstock, den es frisch und stückweise in asiatischen Lebensmittelgeschäften zu kaufen gibt. Frischer Galgant hat ein zitroniges Aroma, ist aber weniger scharf als Ingwer. Galgant ist als appetitanregendes, krampflösendes und magenstärkendes Heilmittel auch in Europa bekannt. Als Gewürz kennen viele nur getrockneten Galgant – der in seinem Aroma weit hinter der frischen Wurzel zurückbleibt.

**Ingwer** fristete früher, ähnlich wie Galgant, ein Dasein als getrocknetes Gewürzpulver. Doch seit die ayurvedische Medizin in Europa boomt, ist Ingwer auch als frischer Wurzelstock bekannt geworden und an jedem Marktstand zu bekommen. Ingwer hat viele Heilwirkungen. 3 cm frische, geschälte Ingwerwurzel mit etwas heißem Wasser übergossen, ergeben einen belebenden Ingwertee für den Morgen, der die Verdauung anregt und das Immunsystem stärkt. Regelmäßig getrunken beugt Ingwertee sogar gegen Seekrankheit vor. In Japan wird eingelegter Ingwer zu Sushi gereicht.

**Koriander** wird als Koriandergrün und Koriandersamen eingesetzt. Korianderblätter haben ein sehr eigenständiges Aroma. Ich finde, es hat einen seifigen und penetranten Nachgeschmack und lässt den Gemüsesorten wenig Raum für ihr eigenes Aroma. Eine Tinktur aus Koriandergrün wird in der Naturheilkunde als Entgiftungsmittel zur Ausleitung von Schwermetallen verwendet. Ein sensibler Mensch spürt diese Eigenschaft natürlich auch, wenn er viel Koriandergrün zum Würzen nimmt. Reaktionen wie Kopfweh oder vermehrte Schweißbildung können die Folge dieser Entgiftungsreaktion sein. Koriandersamen ist viel milder und hat ein wesentlich angenehmeres Aroma, vor allem, wenn er frisch gemahlen ist.

**Kurkuma (Tumerik)**, auch Gelbwurz genannt, ist in der asiatischen Küche sehr weit verbreitet. Viele kennen ihn auch unter dem Namen Tumerik. Kurkuma gehört zu den Ingwergewächsen und ähnelt Ingwer im Geschmack. Verwendet wird die Wurzelknolle, die geschält und meist gemahlen angeboten wird. Kurkuma gibt dem Essen wie Safran einen Gelbtönen, weshalb man auch vom indischen Safran spricht. Kurkuma macht alle Mahlzeiten bekommlicher und stärkt gleichzeitig die Verdauungsgänge.

**Miso**, die traditionelle japanische Würzpaste, wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt. Je nach Misosorte werden in der Regel Sojabohnen mit Reisferment oder Gerstenferment und Salz sowie dem Edelpilz Koji (eine Schimmelpilzart) angesetzt. Aka-Miso mit Soja und Reisferment und Shiro-Miso aus Reis schmecken dabei etwas süßlich, Mugi-Miso aus Gerstenferment mild-würzig, während das reine Sojabohnenmiso, das besonders lange gereifte Hatcho-Miso, besonders kräftig schmeckt. Misopasten finden für Saucen und Suppen Anwendung und sind in der japanischen und koreanischen Küche beliebt.

**Sesam, Sesamsalz und Sesampaste** werden häufig und gerne eingesetzt. In Asien wird brauner und schwarzer Sesam verwendet. Beide sind ungeschält. Sind sie geschält, dann sind beide ganz hell und werden als weißer Sesam bezeichnet. Der schwarze Sesam ist aromatischer als der braune. Beide werden in der asiatischen Küche meist geröstet, bevor sie zum Salat oder zum Gemüse kommen. Sesam ist sehr reich an Mineralien, besonders an Kalzium. Sesamsalz ist schon immer mein Favorit beim Basenfasten gewesen und ist es in der asiatischen Küche natürlich auch. Es besteht aus geröstetem und gemahlenem Sesam mit einem geringen, meist 5-prozentigen Salzanteil. Es schmeckt herrlich nussig und verringert den Salzgehalt jeder Mahlzeit, ohne dass das Essen lasch schmeckt. Sesampaste – auch Tahin genannt

## WISSEN

### Mit Miso gegen Krebs und Herzinfarkt?

Die Heilwirkung von Miso wird seit Jahrzehnten in Japan erforscht, auch vom japanischen Krebsforschungszentrum. In zahlreichen Versuchen konnte nachgewiesen werden, dass das Risiko, an Herz-Kreislauferkrankungen sowie an einigen Krebsarten zu erkranken, durch den regelmäßigen Verzehr von Miso deutlich verringert wird. Selbst wenn man das industriell gefertigte minderwertige Misopulver verwendet, ist diese Wirkung offensichtlich nachweisbar.

### Ob Miso wirklich basenbildend

ist, wurde bislang nicht richtig untersucht. Meine eigenen Erfahrungen mit Miso aber, die gute Bekömmlichkeit und die Berichte über die positiven gesundheitlichen Wirkungen des Miso, haben mich überzeugt. Letztlich auch die Tatsache, dass fermentierte Lebensmittel in der Regel basisch verstoffwechselt werden können.

gibt es in Bioqualität zu kaufen und ist Grundlage der leckeren Sesamsauce auf Seite 99.

**Sojasauce** ist ein Thema für sich. Sie schmeckt sehr salzig und die meisten Sojasaucen, die man kaufen kann und die man in den Restaurants bekommt, von minderwertiger Qualität sind. Diese Saucen entstehen im Schnellverfahren aus chemisch behandeltem Sojaextrakt, Alkohol, Zucker, Salz, Lebensmittelfarbe und Konservierungsmitteln. Anstelle der natürlichen Gärung mit einem Edelpilz, die dem Produkt einen gesundheitlichen Wert verleiht, wird ein High-Tech-Verfahren eingesetzt. Solche Sojasaucen taugen nicht für Basenfasten. Hochwertige Sojasaucen werden auf verschiedene Arten nach traditioneller Weise hergestellt, oft noch in Familienbetrieben nach eigener Rezeptur und weisen lange Lagerzeiten auf – ähnlich wie ein guter Aceto Balsamico oder ein guter Wein. Gut Ding braucht eben Weile. Zu empfehlende Sojasaucen sind Saucen von Arche oder Ruschin – beide im Naturkostladen erhältlich. Es sind im Wesentlichen 2 Arten von Saucen zu unterscheiden: Tamari und Shoyu. Shoyu wird aus Sojabohnen, Wasser, Weizen, Meersalz und Kojiferment (Edelpilz) hergestellt, während Tamari ohne Weizen hergestellt wird.

**Tamarinde** wird in der asiatischen Küche für Saucen verwendet – es ist das Mark der Tamarindenschoten. Immer dann, wenn Sie dem Gemüsegericht eine leicht säuerliche Note verleihen wollen, können Sie 1 TL Tamarindenmus dazugeben. Tamarindenmus gibt es inzwischen auch in gut sortierten Bioläden. Aufgrund des säuerlichen Geschmacks wird Tamarindenmus oft als Zitronenersatz verwendet.

**Zitronengras** bekommen Sie mittlerweile selbst beim Bauern auf dem Wochenmarkt, der sonst fast nur regionale Produkte anbietet. Wenn Sie Zitronengras nicht frisch verwenden wollen oder es nirgends fin-

## WICHTIG

### Vorsicht bei Histaminintoleranz

Sojasauce ist, wie alle durch Gärung erzeugten Lebensmittel, für Menschen mit Histaminintoleranz ungeeignet. Bei bekannter Histaminintoleranz sollten Sie auch auf Tofu, Tempeh und Kimchi verzichten.

den, dann können Sie sich im Reformhaus auch getrocknetes Zitronengras kaufen.

**Rote Karte für Knoblauch beim Basenfasten:** Basenfastenprofis wissen es bereits: Es heißt »Gesundheitserlebnis Basenfasten« und nicht »Knoblaucherlebnis Basenfasten«. Doch ein Blick in asiatische Kochbücher genügt und es wird schnell klar, da gibt es kein Rezept ohne Knoblauch. Doch ich versichere Ihnen, meine basisch-asiatischen Rezepte schmecken auch ohne Knoblauch köstlich fernöstlich. Was habe ich eigentlich gegen den nicht so unbasischen Knoblauch? Knoblauch ist in meinen Augen ein Geschmacksegoist. Er lässt kaum ein anderes Aroma neben sich zu. Die Engländer in ihrer feinen englischen Art sagen dazu: »He makes too much of itself«. Der in der asiatischen Küche so beliebte Knoblauch findet in der reinen Basenfastenzeit deshalb leider keine Verwendung.

## Basenfasten beim Asiaten um die Ecke

- » Wenn Sie vorhaben, Ihre fernöstliche Basenfastenwoche in ein asiatisches Restaurant zu verlagern, werden Sie vermutlich auf einige Schwierigkeiten stoßen. Im italienischen Restaurant ist es eher mög-



A photograph of a lush green landscape featuring terraced rice fields. The fields are arranged in several levels, each filled with vibrant green rice plants. The edges of the terraces are defined by low stone walls. In the foreground, there are some fallen leaves and a small plant. To the right, there's a dense cluster of tropical trees and bushes. The overall scene is one of a healthy, well-maintained agricultural environment.

» Drei Zehntel heilt  
Medizin, sieben Zehntel  
heilt Diät.«

*(Chinesisches Sprichwort)*

lich, denn dort kann man immer einfach eine Gemüseplatte bestellen. Bei meinen Versuchen, in Gesprächen mit Asiaten auf reine Gemüsegerichte zu kommen, bin ich nicht sehr weit gekommen. So werden in der vietnamesischen Küche fast alle Gerichte mit Austernsauce gemacht. Für Vegetarier gibt es in jüngster Zeit auch eine vegetarische Variante. Im asiatischen Restaurant haben Sie zusätzlich das Problem, dass viele Gerichte, auch Misosuppe, Glutamat enthalten. Probieren Sie es trotzdem aus: Fragen Sie in Ihrem asiatischen Restaurant, ob man Ihnen ein reines Gemüsegericht ohne Geschmacksverstärker zubereitet. Wie in allen Restaurants gibt es auch hier große Unterschiede. Wie auch immer: Bestellen Sie anstelle eines grünen Tees ein stilles Wasser und genießen Sie das hoffentlich ganz basische Gemüse mit Stäbchen und in asiatischer Ruhe.

## Ihr asiatischer Basenfasten-Schnuppertag zu Hause

» Zu Hause können Sie Ihrer Phantasie beim basischen Essen freien Lauf lassen und sich die Salat- und Gemüsesorten aussuchen, die Sie mögen. Suchen Sie sich aus dem Rezeptteil die Ideen raus, die Sie am meisten ansprechen, und legen Sie los. Viel Spaß und guten Appetit!

**Frühstück:** Frisches Obst der Saison oder ein frisch gepresster Saft – oder eine Misosuppe (S. 91) Mein Vorschlag: Obstsalat mit Mango und Ananas (S. 77)

**Zwischenmahlzeit:** Wenn Sie Hunger oder Essengelüste verspüren, nehmen Sie erst einmal ein Glas Wasser zu sich, auch heißes Wasser oder eine Tasse Kräutertee. Reicht das nicht aus, dann ist eine Banane oder eine Karotte eine gute Zwischenmahlzeit.

**Mittagessen:** Ein knackiger Rohkostsalat oder auch ein gekochter Salat – mit vielen frischen asiatischen Kräutern – gehört auf den Mittagstisch. Mein Vorschlag: Japanischer Salat mit gerösteten Norialgen (S. 90).

**Zwischenmahlzeiten** müssen nicht unbedingt sein, sind aber erlaubt. Beachten Sie aber, dass Sie nachmittags keine Rohkost – auch kein Obst – mehr essen sollten. Dafür sind Mandeln erlaubt oder einige Trockenfrüchte. Bitte erst mal ein Glas Wasser oder Kräutertee trinken, bevor Sie etwas knabbern.

**Abendessen:** Am Abend darf es – bis 18 Uhr – ein leckeres Wokgemüse geben. Der Vorteil: Es ist blitzschnell fertig, z.B. Pak Choi mit Sojabohnensprossen (S. 95).

**Getränke:** Trinken Sie 2–3 Liter pro Tag Quellwasser, je nach Jahreszeit warm oder kalt. Auch stark verdünnte Kräutertees oder Ingwertee sind ideale Getränke.

**Wenn Sie nur 1 Tag lang basenfasten,** dann müssen Sie Ihren Darm nicht unbedingt reinigen. Wenn Sie dennoch das Bedürfnis nach Darmreinigung haben, lesen Sie bitte nach, wie es funktioniert (S. 22). Ein kleines Sportprogramm sollten Sie sich allerdings für diesen Tag zurechtlegen. Regelmäßige Bewegung ist immer wichtig – nicht nur an einem Basenfastentag. Vielleicht fühlen Sie sich aber gerade so ausgelaugt, dass Ihr Körper und Ihre Seele nur noch nach Ruhe und Entspannung schreien. Dann gibt es nur eines: Buchen Sie eine schöne Aromaölmassage oder ayurvedische Massage und lassen Sie Ihren Körper entspannen und Ihre Seele baumeln. Zusammen mit den basischen Köstlichkeiten ist das ein idealer Basenfastentag. Mehr Entsäuerung geht nicht an einem Tag.

# Die asiatische Basenfastenwoche

Das ging doch ganz einfach mit dem asiatischen Tag. Trauen Sie sich nun doch eine ganze asiatische Basenfastenwoche zu? Und falls es Ihnen besonders gut gefällt: Die vielen leckeren Rezepte reichen für mehr als 1 Woche.

## Das Basenfasten-Programm

### Frühstück

In Asien ist es vielerorts üblich, morgens schon eine Suppe oder ein Reisgericht zu essen. Für die Basenfastenzeit ist frisches Obst der Saison das ideale Frühstück und das empfehle ich Ihnen auch für die asiatische Woche. Je nach Saison können Sie einfach eine Banane oder eine Mango essen oder aber sich ein leckeres basisches Müsli zubereiten. Ein frisch gepresster Saft ist ein besonders vitalstoffreicher Energieschub am Morgen. Und nicht vergessen: Behandeln Sie den Saft, als würden Sie ihn essen: Schluck für Schluck – langsam »kauen«, damit die Verdauungsenzyme im Mund an ihr Werk gehen können.

### Mittagessen

Täglich ein frischer, knackiger Salat, möglichst roh und mit vielen frischen Kräutern, ist die Grundlage eines jeden Mittagessens – nicht nur während der Basenfastenzeit. Wenn Sie sehr hungrig sind und auch Zeit für ein ausgiebiges Mittagessen haben, können Sie im Anschluss noch eine kleine Gemüseportion – roh oder gekocht – essen. Wenn Sie Rohkost gar nicht vertragen, essen Sie stattdessen einen Salat aus gekochtem Gemüse oder ein Gemüsegericht.

## **Abendessen**

Das Abendessen darf ruhig etwas kleiner ausfallen und sollte möglichst bis 18 Uhr stattfinden. Je nach Jahreszeit bieten sich Gemüsesüppchen oder ein kleines Gemüsegericht – gedünstet – an.

## **Zwischenmahlzeiten**

Zwischenmahlzeiten müssen nicht unbedingt sein, sind aber erlaubt. Wenn Sie zwischendurch Hunger oder Knabbergelüste bekommen, dann trinken Sie erst mal einen Schluck Wasser, Ingwer- oder Kräutertee. Erst wenn das nicht ausreicht, können Sie einige Mandeln oder einige Trockenfrüchte knabbern.

## **Getränke**

Trinken Sie 2–3 Liter Quellwasser pro Tag, je nach Jahreszeit warm oder kalt. Auch stark verdünnte Kräutertees und Ingwertees sind ideale Getränke.

## **Darmreinigung**

Reinigen Sie Ihren Darm alle 2–3 Tage mit einem Einlauf oder mit Colon-Hydro-Therapie – auch dann, wenn Sie während des Basenfastens jeden Tag Stuhlgang haben.

## **Bewegung**

Überlegen Sie sich rechtzeitig Ihr tägliches Bewegungsprogramm. 30 bis 45 Minuten sollten Sie dafür einplanen. Wenn Sie ein Bewegungsmuffel sind, dann steigern Sie Ihre sportliche Aktivität langsam – Schwimmen, Gehen und Walken sind gute Anfängermethoden.

## **Sonstige Maßnahmen**

Schaffen Sie sich Erholungsinseln in Ihrem Alltag – tägliche Yogaübungen und ein Spaziergang im Wald, eine ayurvedische Massage und evtl. ein Basenbad am Abend. Versuchen Sie, mit der Gelassenheit eines Buddhas auf Ihr Leben zu blicken. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Viele Stresserzeuger erscheinen dann plötzlich lächerlich unwesentlich. Und: Die wirklich wichtigen Dinge sind in der Regel nicht teuer.



# Basenfasten asiatisch

Die asiatische Basenfastenwoche entführt Sie in verschiedene Länderküchen Asiens sowohl mit exotischen Zutaten als auch mit bei uns einheimischen Gemüsesorten. Jeder Basenfastentag bringt Sie in ein anderes Land dieses großen Kontinents, sodass Sie ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben auswählen können.

## Der chinesische Basenfastentag

» Beginnen wir mit einem Ausflug in die chinesische Basenfastenküche. Sie können die Reihenfolge der Tage selbstverständlich nach Belieben tauschen. Und wenn Ihnen ein Tag besonders gefällt, dann wiederholen Sie ihn. Die chinesische Küche war lange Zeit in Deutschland die bekannteste der asiatischen Küchen. Typisch chinesisch ist vor allem die Zubereitungsart: Pfannengerührtes aus dem Wok. Außer in Korea ist der Wok in fast allen asiatischen Ländern verbreitet.

**Der unschlagbare Vorteil dieser Zubereitungsart ist**, dass die Gerichte aus dem Wok in der Regel blitzschnell zubereitet sind. Das richtige Vorbereiten der Zutaten, das exakte Schneiden in der richtigen Form und Größe ist dabei Voraussetzung für ein flottes Arbeiten. Typische chinesische Gemüsesorten sind: Chinakohl, Choismum, Pak Choi, Senf Kohl, Bambussprossen, Sojabohnenkeimlinge, Tarowurzel und Waserkastanien. Auch Pilze, vor allem Shiitakepilze, Mu-err-Pilze (Wolkenohrpilze) und Reisstrohpilze, sind sehr beliebt und werden auch getrocknet verwendet. Typische Gewürze sind Ingwer, Zimt, Sternanis, Sesam, Chilischoten, Koriandergrün und Szechuanpfeffer. Leider gilt in China, wie in den meisten asiatischen Ländern, auch Glutamat als Gewürz – nicht nur in Restaurants. Kaufen Sie daher keine Gewürzmischungen im Asialaden, ohne die Zutatenliste genau gelesen zu haben.

## Morgens Obst, mittags Salat, abends Gemüse

» Bitte beachten Sie, dass die Zusammenstellung der Rezepte sich auf einen Basenfastentag bezieht und nicht auf die Speisenfolge, wie sie in Asien typisch ist. In vielen asiatischen Ländern ist es üblich, viele verschiedene Gemüse-, Reis-, Fleisch- und Fischzubereitungen gleichzeitig auf den Tisch zu bringen – wie wir es vom Brunch kennen. Dennoch gehe ich nach dem Basenfastenprinzip vor:

- morgens eine Obstmahlzeit
- mittags ein Salat und, falls genügend Zeit und Hunger vorhanden sind, eine Gemüsesuppe
- abends ein Gemüsegericht oder eine Suppe

**Asienkenner mögen mir verzeihen**, dass ich meist ein Obstfrühstück empfehle, obwohl man so in Asien nicht frühstückt. Die basische Obstmahlzeit gehört nun mal zum Basenfasten. Lediglich die Obstauswahl macht diese Mahlzeit asiatisch. Wenn Sie weiterhin lieber Ihr einheimisches Obst essen wollen, dann tun Sie das. Sie müssen keine Mango oder Ananas kaufen. Ein Apfel vom Biobauern erfüllt seinen Zweck auch in der basisch-asiatischen Woche.



# Apfel-Karotten-Mandarinen-Saft

## Frühstück

### Für 2 Personen

2 große Karotten  
2 große Äpfel (am besten Elstar oder Braeburn)  
3 Mandarinen  
1 EL Mandelmus  
1 EL Tamarindenmus

- Die Äpfel waschen und mit einem Apfelschneider in Stücke schneiden. Die Karotten waschen, in Stücke schneiden und abwechselnd Apfel- und Karottenstücke in den Entsafter geben. Die Mandarinen halbieren und mit der Zitruspresse entsaften. Den Mandarinensaft mit dem Mandelmus und dem Tamarindenmus vermischen und zum übrigen Saft geben.

### ...und nach dem Basenfasten

Belassen Sie diesen Saft ruhig zu 100% basisch. Es muss nach dem Basenfasten nicht jedes Gericht angesäuert werden. Es ist ganz hilfreich, wenn gerade das Tagesentrée, das Frühstück, basisch ist. So haben Sie für den restlichen Tag noch ein »Säureguthaben«.

## Bunter Eisbergsalat

- Den Eisbergsalat zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste reinigen und klein raspeln. Die Gurke waschen und in kleine Stifte schneiden. Danach die Gurkenstifte mit der Karotte und den Salatblättern vermischen.
- Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp trocken säubern und in dünne Scheiben schneiden. Das Sesamöl erhitzen, die Sprossen mit den Shiitakepilzen kurz darin andünsten.
- Die Sesampaste mit dem Limettensaft und dem Pfeffer verrühren und über den Salat verteilen. Die Sojabohnensprossen und die Pilzmischung über den Salat geben.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: eine  $\frac{1}{2}$  Packung Bio-Tofu. Bereiten Sie den Salat wie beschrieben zu. Schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel und geben Sie den Tofu zur Sojabohnensprossen-Pilze-Mischung, damit er kurz erwärmt wird.

### Mittagessen

#### Für 2 Personen

1 kleiner Kopf Eisbergsalat  
1 große Karotte  
1 kleine Salatgurke  
2 EL Sojabohnensprossen  
3–4 Shiitakepilze  
2 EL Sesamöl  
1 EL Sesampaste (Tahin)  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette  
frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer



## Kartoffelcremesuppe mit Pak-Choi-Streifen

- Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln.  
Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in 2 EL Sesamöl mit dem Kräutersalz, dem Pfeffer, dem Muskat und dem Galgant glasig dünsten. Mit etwas Wasser ablöschen.
- Die Kartoffeln zu den Zwiebeln geben. Die Gemüsebrühe in dem restlichen Wasser auflösen und dazugeben. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Suppe mit dem Zauberstab pürieren.
- Den Pak Choi waschen und in dünne Streifen schneiden. 2 EL Sesamöl erhitzen, den Pak Choi mit etwas Kräutersalz und Masala scharf darin andünsten. Die Pak-Choi-Streifen über die fertige Suppe geben und servieren.

### ... und nach dem Basenfasten

Diese Suppe braucht keine Säurebildner. Essen Sie sie mittags oder abends als Ausgleich für die vielen anderen Säurebildner, die Ihnen so im Laufe eines Tages begegnen.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

6 große Kartoffeln  
1 Zwiebel  
4 EL Sesamöl  
Kräutersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
frisch geriebener Muskat  
etwas Galgant  
1 Gemüsebrühwürfel  
1 l Wasser  
1 sehr kleiner oder  
½ Pak Choi  
2 Msp. Masala scharf



## Zuckerschoten mit Shiitakepilzen und Sojabohnensprossen

- Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Die Karotten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser reinigen und in dünne Stifte schneiden. Die Zuckerschoten und die Karotten im Gemüsedämpfer oder im Wok-Gemüse-dämpfer in wenigen Minuten garen.
- Die Sprossen in 2 EL Sesamöl kurz andünsten, die Gewürze dazugeben und die Zuckerschoten und Karotten kurz darin wenden. Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp säubern und in feine Scheiben schneiden. 1 EL Sesamöl erhitzen und die Shiitakepilze darin andünsten, mit etwas Sesamsalz würzen und über die Gemüsemischung geben.

### ... und nach dem Basenfasten

Essen Sie eine Portion Basmatireis dazu. Wenn Sie geschälten Basmatireis verwenden, ist er in wenigen Minuten gar, der ungeschälte benötigt 35–40 Min. Zu diesem Gemüse passen auch Reisnudeln. Anstelle von Reisnudeln können Sie eine kleine Menge – ca. 150 g Hähnchenfilet für 2 Personen – schnetzen und mit dem Gemüse anbraten.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

ca. 300 g Zuckerschoten  
2 kleine Karotten  
ca. 100 g frische Sojabohnensprossen  
3 EL Sesamöl  
1 EL Sesamsalz  
Kurkuma  
Kreuzkümmel  
Galgant  
einige Curryblätter  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
ca. 100 g Shiitakepilze  
ca. ½ Tasse Wasser

# Chinakohlpfanne mit Shiitakepilzen und Sojabohnensprossen

## Mittag- oder Abendessen

Für 2 Personen

1 sehr kleiner oder  
½ Chinakohl  
2 kleine Karotten  
3 EL Sesamöl  
ca. 100 g frische Sojaboh-  
nensprossen  
1 EL Sesamsalz  
3 Msp. Masala scharf  
ca. 100 g Shiitakepilze  
½ Tasse Wasser

- Den Chinakohl waschen, den Strunk heraus- schneiden und den Kohl in dünne Streifen schnei- den. Die Karotten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser reinigen und in dünne Schei- ben schneiden.
- 2 EL Sesamöl im Wok erhitzen und den China- kohl mit den Karottenscheibchen unter Rühren erhitzen, die Gewürze dazugeben und mit dem Wasser ablöschen. Nach ca. 15 Min. die Sprossen dazugeben.
- Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp säubern und in feine Scheiben schneiden. 1 EL Sesamöl erhit- zen und die Shiitakepilze darin andünsten. Das Chinakohlgemüse auf 2 Tellern anrichten und die Shiitakepilze darüber verteilen.

## ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: eine ½ Packung – etwa 75 g – Reisnudeln (gibt es auch in Bioqualität). Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, dann mi- schen Sie die Nudeln unter das Chinakohlgemüse. Übrigens: Reisnudeln sind viel schneller gar als Nudeln aus Hartweizengrieß.

## Shiitakegemüse mit Karotten und Lauch

- Den Lauch putzen, waschen und in breitere Stücke schneiden. Die Karotten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser reinigen und in kleine, dünne Stifte schneiden. Die Shiitakepilze trocken mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
- Das Sesamöl im Wok erhitzen und den Lauch, die Karottenstifte und die Pilze darin unter Rühren andünsten. Evtl. mit etwas Wasser ablöschen. Pfeffer, Chili und Kurkuma dazugeben und abschmecken.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: eine  $\frac{1}{2}$  Packung Bio-Tofu und 2 EL Bio-Sojasauce. Bereiten Sie das Gemüse wie beschrieben zu. Schneiden Sie den Tofu in feine Scheiben und beträufeln Sie die Scheiben mit der Sojasauce, sodass der Tofu sich vollsaugt. Geben Sie die Tofuscheiben gegen Ende der Garzeit unter das Lauchgemüse. Wenn Sie besonders hungrig sind oder Gäste haben, können Sie zu diesem Gericht auch etwas Reis reichen – so ist es immer noch vegetarisch und superlecker.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

2 Stangen Lauch  
1 Karotte  
1 Hand voll Shiitakepilze  
3 EL Sesamöl  
1 EL Sesamsalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
etwas Chili  
Kurkuma

## Der indische Basenfastentag

» Die indische Küche ist so vielfältig, dass ein einzelner indisches Basenfastentag ihr sicher nicht gerecht werden kann. Typisch für die indische Küche, vor allem die südindische, ist die Schärfe der Gerichte. In Indien, wie in vielen asiatischen Ländern, werden mehr oder weniger scharfe Gewürzmischungen, in Indien Masalas genannt, verwendet. Garam Masala, eine Mischung aus Koriander, Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer, Muskatnuss, Zimt, Kardamom und Nelken, ist für Basenfasten bestens geeignet, denn es ist nicht zu scharf. Es gibt auch Masala scharf, das zusätzlich Chili enthält und in einigen meiner Rezepte vorkommt. Sie sollten es, da es wirklich sehr scharf ist, nur sehr sparsam verwenden.



**Blumenkohl, Bohnen, Kartoffeln, Auberginen, Karotten, Kürbis und Paprika** sind in der indischen Küche sehr beliebt. Der indische Tag ist daher vor allem dann für Sie geeignet, wenn Sie die vielen exotischen Gemüsesorten eher gewöhnungsbedürftig finden. Lediglich Okraschoten sind typisch indisch und bei uns wenig bekannt. Sie schmecken superlecker, wenn sie richtig zubereitet sind. Wollen Sie typisch indisch essen? Dann essen Sie heute doch mal mit den Fingern. Das passt gut zum Basenfasten, denn dadurch werden die Portionen automatisch kleiner ...

# Obstsalat mit Ananas und Mango

- Die Mango waschen, halbieren, schälen und den Kern herauslösen. Wenn die Mango, was sie sein sollte, sehr reif ist, ist sie auch sehr saftig. Schneiden Sie die Mango gleich über einem Teller in kleine Scheibchen, damit der leckere Saft erhalten bleibt.
- Die Ananas schälen, der Länge nach halbieren und den mittleren Strunk herausschneiden. Die Ananas in kleine Stückchen schneiden. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit den Mandelblättchen unter die Mango mischen.

## ... und nach dem Basenfasten

Verwenden Sie anstelle der Mandelblättchen 1 Hand voll Cashewkerne – am besten Cashewbruch, damit die Stücke schon kleiner sind. Außerdem können Sie hier mit 2 bis 3 EL Hirseflocken oder Amaranthpoppies einen kleinen, aber immer noch gesunden Säureanteil dazugeben.

## Frühstück

### Für 2 Personen

1 reife (indische) Mango  
1 kleine reife Ananas  
1 kleine Banane  
1 EL Mandelblättchen



## Karottensalat mit Ingwer

- Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste waschen und fein raspeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen, auf der Ingwerreibe reiben oder sehr fein schneiden.
- Aus Sesamöl, Limettensaft, Sesamsalz, Ingwer, Sesamsamen, Bockshornkleesamen, Pfeffer und Galgant ein Dressing herstellen und mit den Zwiebeln unter die Karotten mischen.

### ... und nach dem Basenfasten

Nach dem Basenfasten ist dieser Salat eine basische Beilage zu jedem Essen und gleicht Säureanteile wie Reis, Fleisch oder Fisch aus. Sie können ihn aber auch leicht ansäuern, indem Sie 1 Hand voll Cashewkerne, 1 EL Bio-Kokosflocken und 2 EL Naturjoghurt zufügen. Bereiten Sie den Karottensalat wie beschrieben zu. Mischen Sie den Joghurt unter das basische Dressing und verteilen Sie die Cashewkerne und die Kokosflocken locker über den Salat.

### Mittagessen

#### Für 2 Personen

4 mittelgroße Karotten  
2 Frühlingszwiebeln  
3 cm frischer Ingwer  
2 EL Sesamöl, geröstet  
Saft von 1 Limette  
1 gehäufter TL Sesamsalz  
1 EL schwarzer Sesam  
Bockshornkleesamen  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Galgantpulver



## Butternutsüppchen mit Babyspinat

- Den Butternutkürbis waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Kerne entfernen. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln mit dem Garam Masala darin glasisig dünsten und die Kürbis- und Kartoffelstücke dazugeben.
- Das Wasser und das Sesamsalz zufügen und die Kürbis-Kartoffel-Mischung ca. 20 Min. kochen lassen. Die fertige Suppe mit einem Zauberstab pürieren. Den Spinat waschen und in wenig Wasser einige Min. dünsten. Mit etwas Sesamsalz würzen und unter die pürierte Suppe ziehen.

### ... und nach dem Basenfasten

In Indien gibt man gerne etwas Sahne oder Joghurt zur Suppe. Sie können nun nach Belieben 2 EL süße Sahne oder 2 EL Naturjoghurt über die Suppe verteilen. Auch lecker: Fügen Sie zudem 2 EL gehackte Pistazien hinzu.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

1 mittelgroßer Butter-nutkürbis  
3 mittelgroße Kartoffeln  
1 große Zwiebel  
2 EL Sesamöl  
2 TL Garam Masala  
1 l Wasser  
1 EL Sesamsalz  
2 Hand voll Babyspinat



## Okraschoten mit Bataten und Tarowurzel

- Die Okraschoten waschen und gut abtrocknen. Die Batate waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tarowurzeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Den Galgant schälen und auf einer Ingwerreibe klein reiben oder schneiden.
- Das Sesamöl erhitzen und die Zwiebeln mit den Gewürzen und dem Galgant darin andünsten. Die Stiele der Okraschoten abknipsen und die Okraschoten mit den Bataten und den Tarowurzeln zu den Zwiebeln geben. Evtl. mit etwas Wasser ablöschen und in wenigen Min. unter Umrühren garen.

### ... und nach dem Basenfasten

Essen Sie Moong Dal dazu. Sie fügen hinzu:  $\frac{1}{2}$  Tasse Moong Dal, 2 Tassen Wasser, etwas Kurkuma, etwas gemahlenen Koriander, etwas Sesamsalz. Bringen Sie das Wasser zum Kochen, geben Sie die Gewürze hinein und kochen Sie das Moong Dal weich. Bereiten Sie die Okraschoten zu, geben Sie das Moong Dal auf 2 Teller und verteilen Sie die Okraschoten darüber.

Dal ist die Bezeichnung für Gerichte aus Hülsenfrüchten. Dals sind in Indien sehr beliebt – vor allem wegen ihres Proteinreichtums. Moong Dal sind geschälte Sojabohnen. Dals gibt es auch in Bioqualität.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

2 Hand voll Okraschoten (möglichst asiatische Baby-Okras)  
1 Batate (Süßkartoffel)  
2 Tarowurzeln  
2 kleine asiatische Zwiebeln  
3 EL Sesamöl  
etwas Masala scharf (von Cosmoveda)  
2 Curryblätter  
etwas frischer Galgant

## Mittag- oder Abendessen

### Für 2 Personen

2 große Kartoffeln  
1½ Hand voll grüne Bohnen  
8 Cocktailltomaten  
3 EL Sesamöl  
1 EL Sesamsamen  
½ TL Ajowansamen  
etwas Kurkumapulver  
1 EL Sesamsalz  
1 Msp. Chilipulver  
½ Tasse Wasser

## Indischer Bohnentopf mit Kartoffeln

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Sesamöl erhitzen, die Sesamsamen und die Ajowansamen darin kurz anrösten.
- Die übrigen Gewürze und die halbe Tasse Wasser dazugeben und kurz andünsten. Die Bohnen und die Kartoffelwürfel zu den Gewürzen geben und unter Rühren dünsten.
- Evtl. noch etwas Wasser dazugeben. Sobald die Kartoffeln gar sind (machen Sie die Garprobe mit einer Gabel) die Tomatenhälften hinzufügen, unterschütteln und den Bohnentopf noch 2 bis 3 Minuten stehen lassen, damit die Tomaten warm werden.

**Tipp:** Wenn Sie keinen Ajowan finden, können Sie einige Blättchen Thymian (frisch oder getrocknet) verwenden. Ajowan schmeckt, obwohl es eigentlich dem Kümmel verwandt ist, nach Thymian.

### ... und nach dem Basenfasten

Dieses Gemüse muss nicht angesäuert werden. Denn die Kartoffeln und die Bohnen machen so satt, das ist ein vollwertiges Essen. Wenn Sie es mittags essen, bereiten Sie als Vorspeise einen Salat zu, beispielsweise den Karottensalat mit Ingwer (S. 79) und geben Sie zum Salatdressing 3 EL Naturjoghurt.

## Der japanische Basenfastentag

» Jenseits von Sushi, die leider säurebildend sind, bietet die japanische Küche jede Menge leckererer Basenbildner. Auch die beliebten Kohlarten wie Chinakohl und Pak Choi oder Misosuppen und Salate mit den verschiedenen Algen sind alles Basenbildner. Auch Rettich, Daikonrettich, Ingwer und Sojabohnensprossen bereichern die basische Küche. Doch vor allem die verschiedenen Algenarten spielen in der japanischen Küche eine große Rolle.

**Auf Sojasauce** kann man in der japanischen Küche kaum verzichten. Bislang habe ich sie beim Basenfasten nicht erlaubt, da ich sie viel zu salzig finde. Ich habe mich davon überzeugen lassen, dass eine gut hergestellte Sojasauce, die wirklich lange Zeit zum Fermentieren hatte, schon eher basisch ist. Die meisten Sojasaucen werden inzwischen aber so hergestellt, dass der Fermentierungsprozess beschleunigt wird, was der Qualität abträglich ist. Verwenden Sie daher bitte nur allerbeste Sojasauce aus dem Bioladen – beispielsweise von Rushin. Dann kann ich es für Basenfasten vertreten. Ja, und gegessen wird selbstverständlich mit Stäbchen – so entspricht es der japanischen Esskultur.

**Frühstück – ganz asiatisch oder mit Obst?** Das basische Müsli hat mit einem typisch asiatischen Frühstück natürlich gar nichts zu tun. Dennoch ist das basische Müsli das Kernstück eines Basenfastentages. Wenn Sie ein ganz asiatisches Frühstück bevorzugen, dann finden Sie auch das Rezept für eine Misosuppe in diesem Buch (S.91), die man in Japan schon mal morgens zu sich nimmt.



## Basisches Müsli – fernöstlich inspiriert

- Die Mango waschen, halbieren, schälen und den Kern herauslösen. Wenn die Mango reif ist, ist sie sehr saftig, schneiden Sie daher die Mango gleich über einem Teller in kleine Scheibchen, damit der leckere Saft erhalten bleibt.
- Die Banane schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Mandelblättchen unter die Mango mischen. Die Litschis aufbrechen und die Schale entfernen. Litschis halbieren, den Kern herauslösen und die Fruchthälften zu der Mango-Bananen-Mischung geben.
- Die Limette auspressen und mit den Chufasnüssli und den gehackten Mandeln unter die Fruchtmi- schung ziehen.

### ... und nach dem Basenfasten

Das fernöstliche basische Müsli lässt sich mit gesunden Leckereien, die nicht zu sauer sind, verfeinern. Sie fügen hinzu: anstelle der Mandeln 1 Hand voll Cashewkerne und 2 EL Bio-Kokosflocken. Bereiten Sie das basische Müsli wie beschrieben zu, tauschen Sie die Mandeln gegen die Cashewkerne und geben Sie die Kokosflocken dazu. Wenn Sie Cashewbruch verwenden, sind die Kerne schon klein genug, ganze Cashewkerne hacken Sie etwas klein und mischen sie unter das Müsli. Streuen Sie die Kokosflocken über das fertige Müsli.

### Frühstück

#### Für 2 Personen

1 reife Mango  
1 Banane  
1 EL Mandelblättchen  
1 Hand voll Litschis  
1 Limette  
2 EL Chufasnüssli  
(Erdmandelflocken)  
1 EL gehackte Mandeln



## Salat von Daikonrettich mit Karotten und schwarzem Sesam

- Den Rettich waschen, schälen und raspeln. Die Karotte mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser säubern und klein raspeln.
- Die Frühlingszwiebel waschen, schälen, in Ringe schneiden und mit dem Rettich und den Karotten vermischen. Das Salz dazugeben und etwa eine  $\frac{1}{2}$  Stunde durchziehen lassen. Den Sud abschütten, mit Sesamöl, Sesamsamen und Limettensaft vermischen und unter den Salat mischen. Die Kresse abschneiden und über den Salat geben.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie können dem Dressing ein wenig gehackten Knoblauch zugeben und anstelle des Limettensaftes 2 EL Reisessig.

### Mittagessen

#### Für 2 Personen

1 Daikonrettich (oder weißer Rettich)  
1 mittelgroße Karotte  
1 Frühlingszwiebel  
 $\frac{1}{2}$  TL Meersalz  
2 EL Sesamöl  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette  
2 EL schwarzer Sesam  
 $\frac{1}{2}$  Schale Gartenkresse

## Japanischer Salat mit gerösteten Norialgen

### Mittagessen

#### Für 2 Personen

2 Hand voll Pflücksalat  
2 EL Sesamöl  
1 EL Sesamsalz  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 $\frac{1}{2}$  Schale Gartenkresse  
einige Blätter geröstete Norialgen

- Die Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Aus Sesamöl, Salz, Limettensaft und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Kresse über den Salat verteilen. Die gerösteten Algen in feine Streifen schneiden oder zupfen und mit dem Salat verzehren.

**Tipp:** Auf manchen Wochenmärkten und in gut sortierten Naturkostläden gibt es immer mal wieder japanische Blattsalate, die ein wenig an unsere Pflücksalate erinnern. Geröstete Norialgen gibt es in kleinen Portionen verpackt im Asialaden – in Olivenöl oder in Sesamöl geröstet.

### ... und nach dem Basenfasten

Geröstete Algen isst man in Japan und in Korea einfach mit einer kleinen Portion Reis – mit Stäbchen oder mal eben mit den Fingern. Dazu verwendet man geröstete Algen, die schon mundgerecht zugeschnitten sind, und gibt darauf 1 EL Reis. Ein schnelles und einfaches Essen und mit dem Salat ein recht basenreiches, wenn Sie nicht zu viel Reis dazu essen.

## Misosuppe mit Kartoffeln

- Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, schälen und in feine Ringe schneiden. Den Gemüsebrühwürfel im Wasser auflösen und die Frühlingszwiebeln und die Kartoffeln darin 15–20 Min. garen. Die Misopaste einrühren. Die Gartenkresse abschneiden und über die Suppe verteilen.

### ... und nach dem Basenfasten

Diese Suppe kann basisch bleiben, denn mit den Kartoffeln ist sie sehr gehaltvoll.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

2 Kartoffeln  
1 Frühlingszwiebel  
 $\frac{3}{4}$  l Wasser  
 $\frac{1}{2}$  Gemüsebrühwürfel  
 $\frac{1}{2}$  Schale Gartenkresse  
etwa 30 g Misopaste

## Misosuppe mit Karotten

- Die Karotten unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und in Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, schälen und in feine Ringe schneiden. Den Gemüsebrühwürfel im Wasser auflösen und die Frühlingszwiebeln und die Kartoffeln darin 15 Min. garen. Die Misopaste einrühren. Die Gartenkresse abschneiden und über die Suppe verteilen.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: 100 g Bio-Seidentofu (Reformhaus, Bioladen). Tofu abtropfen lassen, würfeln und am Ende der Garzeit in die Suppe geben.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

2 Karotten  
1 Frühlingszwiebel  
 $\frac{3}{4}$  l Wasser  
 $\frac{1}{2}$  Gemüsebrühwürfel  
 $\frac{1}{2}$  Schale Gartenkresse  
etwa 30 g Misopaste



# Misosuppe mit Wakame

- Die Shitakepilze mit Küchenkrepp trocken säubern und vierteln. Das Wasser erhitzen, den Gemüsebrühwürfel darin auflösen und die Shitakepilze wenige Min. darin garen, dann die Wakamealgen dazugeben. Die Misopaste einrühren.

## Tipp:

Diese Art der Misosuppe mit Algen und Tofu ist in der japanischen Küche ein Klassiker – ein sehr basenreicher. Allerdings wird die Suppe in Japan meist auf der Grundlage der Dashi-Brühe gemacht. Dashi-Brühe wird mit Fischflocken hergestellt. Lieber weglassen und die Suppe so herstellen, wie es hier vorgeschlagen wird.

## ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: 100 g Bio-Seidentofu. Tofu abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und am Ende der Garzeit in die Suppe geben.

## WISSEN

### Misosuppe – das alternative Frühstück

Miso ist eine traditionell hergestellte japanische Würzpaste, die einer Fermentation unterzogen wird. Erfahrungsgemäß verändert dieser Gärprozess das sonst säurebildende Getreide zum Basischen hin. Aufgrund der eigenen positiven Erfahrungen mit Misosuppen habe ich beschlossen, sie beim Basenfasten zu erlauben. Doch Vorsicht vor Miso-Fertigsuppen und Misosuppen in asiatischen Restaurants: Sie enthalten meist Geschmacksverstärker! Kaufen Sie daher Ihre Misopaste lieber im Bioladen.

## Mittag- oder Abendessen

### Für 2 Personen

1 Hand voll Shitakepilze  
¾ l Wasser  
½ Gemüsebrühwürfel  
etwa 2 g Wakame Instant  
Algen (von Arche)  
etwa 30 g Misopaste

## Mittag- oder Abendessen

Für 2 Personen

2 kleine Pak Choi  
1 Karotte  
150 g Shiitakepilze  
2 EL Sesamöl  
1 EL Sesamsalz  
1 Prise Bockshornklee  
1 Prise Kurkuma  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 cm frischer Ingwer  
½ Tasse Wasser

# Pak Choi mit Karotten und Shiitakepilzen

- Den Pak Choi waschen, den Strunk herausschneiden und den Pak Choi in dünne Streifen schneiden. Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und in kurze, dünne Stifte schneiden. Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
- Das Sesamöl erhitzen, den Pak Choi, die Shiitakepilze und die Karotten mit den Gewürzen unter Rühren andünsten. Den Ingwer schälen, auf der Ingwerreibe reiben und unter das Gemüse mischen. Mit dem Wasser ablöschen.

## ...und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: 100 g Bio-Seidentofu, 2 bis 3 EL Bio-Sojasauce. Den Tofu abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und Sojasauce darüberträufeln. Den Tofu so lange durchziehen lassen, bis das Gemüse zubereitet ist, dann untermischen.

## Variante: mit Karotten, Arame und Shiitakepilzen

Sie fügen hinzu: 2 bis 3 g Arame. Das Pak-Choi-Gemüse wie beschrieben zubereiten. Die Arame-Algen abspülen, ca. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, das Einweichwasser abgießen, die Algen in ca. 10 Min. gar kochen und unter das fertige Pak-Choi-Gemüse mischen. Sie können jede andere Alge für dieses Gericht verwenden. Für Eilige ideal: Wakame instant aus dem Bioladen. Sie werden zum Gemüse gegeben und sind in 1 bis 2 Min. gar.

## Pak Choi mit Sojabohnensprossen

- Den Pak Choi waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Das Sesamöl im Wok erhitzen, den Pak Choi unter Rühren dazugeben und nach 1 Min. die Sprossen einrühren.
- Den Ingwer schälen, auf der Ingwerreibe reiben und unter das Gemüse mischen. Die übrigen Gewürze dazugeben, mit Wasser ablöschen – das leckere Gericht ist in wenigen Min. fertig.

### ... und nach dem Basenfasten

Wie zu fast allen asiatischen Gerichten passt ganz einfach eine Portion Reis.

### Variante: mit Sojabohnensprossen und Shiitakepilzen

Sie fügen hinzu: 150 g Shiitakepilze, 2 EL Sesamöl, 1 TL Sesamsalz. Das Pak-Choi-Gemüse wie beschrieben zubereiten. Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp säubern, in kleine Scheiben schneiden und in 2 EL Sesamöl andünsten. Die Pilze mit etwas Sesamsalz würzen und gegen Ende der Garzeit unterheben. Die Shiitakepilze über den Pak Choi verteilen.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

2 kleine Pak Choi  
1 Hand voll Sojabohnensprossen  
2 EL Sesamöl  
2 cm frischer Ingwer  
1 EL Sesamsalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
½ Tasse Wasser



## Blumenkohl mit Pak Choi und Süßkartoffeln

- Den Blumenkohl waschen und die Röschen sehr klein schneiden. Den Pak Choi waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Süßkartoffel waschen, schälen und würfeln.
- Das Sesamöl erhitzen, die Blumenkohlröschen, Pak Choi und Süßkartoffeln darin andünsten und die Gewürze zugeben. Den Ingwer schälen, auf der Ingwerreibe reiben und unter das Gemüse mischen. Eine kleine Menge Wasser zugeben, damit das Gemüse ein wenig »Sugo« hat.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: pro Person 100 g Hähnchenbrustfilet, 1 Frühlingszwiebel. Das Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und das Fleisch mit den Gewürzen im Öl leicht anbraten. Nach wenigen Min. die Blumenkohlröschen und den Pak Choi dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Zu diesem Gericht passt auch 1 EL Bio-Sojasauce, den Sie zur 100%ig basischen Variante, aber auch zur basenreichen Variante mit Hähnchenbrustfilet dazugeben können.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

1 kleiner Blumenkohl  
1 kleiner Pak Choi  
1 Süßkartoffel  
2 EL Sesamöl  
1 Prise Kurkuma  
etwas frischer Ingwer  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Prise Bockshornkleesamen

## Der indonesische Basenfastentag

» Typisch für die indonesische Küche sind weniger die exotischen Obst- und Gemüsesorten als die speziellen Würzmischungen und die Vielfalt der Aromen. Viele Gewürze wie Pfeffer, Muskat, Nelken, Zimt, Kardamom und Koriander haben von hier aus die Welt erobert. Besonders berühmt ist Sambal Oelek. Auch Tamarinden werden oft in Saucen verwendet. Nicht ganz basisch, aber doch sehr basenreich sind Erdnüsse, oft verwendet in Erdnussaucen und Tempeh – eine indonesische Variante des Tofu. Der berühmte indonesische Gado Gado – ein Gemüsesalat – wird mit Erdnussauce angemacht (beim Basenfasten mit Sesampaste). Beliebte Gemüsesorten sind Bohnen, auch Schlangenbohnen, Bittergurken, Spinat, Maniokblätter, Gurken, Kartoffeln und Karotten. An Ihrem indonesischen Basenfastentag können Sie mit Messer und Gabel – oder, auch das ist in Indonesien üblich – einfach mit den Fingern essen.

### Obstsalat mit Mango und Banane

— Die Mango waschen, halbieren, schälen und den Kern herauslösen. Wenn die Mango reif ist, ist sie sehr saftig, schneiden Sie daher die Mango gleich über einem Teller in kleine Scheibchen, damit der leckere Saft erhalten bleibt. Die Bananen klein schneiden und mit den Mandelblättchen unter die Mango mischen.

#### ... und nach dem Basenfasten

Geben Sie einfach 3 EL Kokoscreme und einige Blättchen Thai-Minze oder Pfefferminze dazu. Schmeckt superlecker und ist immer noch überwiegend basenbildend.

### Frühstück

#### Für 2 Personen

1 reife indische Mango  
2 mittelgroße Bananen  
1 EL Mandelblättchen

# Gado Gado

- Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren.  
Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Die Karotten unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und der Länge nach halbieren.  
Den Spitzkohl waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.
- Kartoffeln, Bohnen und Karotten nebeneinander in den Siebeinsatz des Gemüsedämpfers oder des Wok schichten und dämpfen. In einer Ecke Platz für den Spitzkohl lassen. Nach ca. 5 Min. den Spitzkohl dazugeben und mitdämpfen.
- Die Gurke waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Scheibchen schneiden. Gurken im Öl andünsten. Die Sprossen in etwas Wasser 2 bis 3 Min. blanchieren.

Für das Dressing die Schalotten schälen, klein haken und im Erdnussöl glasig dünsten. Alle Zutaten bis auf das Tahin zugeben, umrühren und von der Kochstelle nehmen. Nicht erschrecken, wenn das Dressing sehr dünnflüssig und krümelig erscheint. Zuletzt das Tahin gründlich unterrühren. Alle Gemüsesorten nebeneinander auf den Tellern anrichten und die Sesamsauce darüber verteilen.

## ... und nach dem Basenfasten

Wie es das Originalrezept vorschreibt, geben Sie 1 gekochtes Ei dazu. Für die Sauce verwenden Sie anstelle des Wassers Kokosmilch.

## Mittagessen

### Für 2 Personen

#### Salat:

1 Hand voll kleine Kartoffeln  
1 Hand voll grüne Bohnen  
1 kleine Karotte  
½ kleiner Spitzkohl  
1 kleine Salatgurke  
2 EL Erdnussöl  
1 Hand voll Sojabohnensprossen

#### Sesamsauce:

2 Schalotten  
2 EL Erdnussöl  
½ TL Tamarindenpaste (Cosmoveda Bioladen oder 1 EL Zitronensaft)  
1 Msp. Chilipulver  
1 EL Bio-Sojasauce  
½ Tasse Wasser  
1 EL Agavensirup  
2 EL Sesampaste (Tahin)



## Gemüsepflanne mit Bittergurke und Champignons

- Die Champignons trocken mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und in dünne Stifte schneiden. Die Bittergurke waschen, halbieren und mit einem Löffel das weiche Innere mit den Kernen entfernen. Die Bittergurke in dünne Scheiben schneiden.
- Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Bittergurke und die Karotten zusammen mit den Champignons, dem Sesamsalz, Pfeffer und Chili im Sesamöl andünsten. Zuletzt den Spinat unterheben und kurz erwärmen.

**Tipp:** Bittergurken finde ich gewöhnungsbedürftig. Sie enthalten viele Bitterstoffe, die den Geschmack dominieren. Wenn Sie die Geschmacksnote bitter generell nicht so mögen, essen Sie heute lieber die Kürbis-Maniok-Pfanne (S. 103).

### ... und nach dem Basenfasten

Verfeinern Sie das Gericht mit einer Kokossauce. Für die Kokossauce: 200 ml Bio-Kokosmilch, 1 EL Bio-Kokosflocken, 1 TL Sambal Oelek, 1 TL gemahlener Koriander. Die Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten. Kokosmilch, Koriander und Sambal Oelek hinzufügen und verrühren. Die Sauce unter das Gemüse geben und eine Portion Reis dazu servieren. Sambal Oelek – eine Gewürzmischung aus Chilis, Salz, Zucker, Wasser, Essig und Öl – bekommen Sie in jedem gut sortierten Naturkostgeschäft.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

etwa 200 g Champignons  
1 große Karotte  
1 Bittergurke  
1 Hand voll Babyspinat  
1 EL Sesamsalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Prise Chilipulver  
3 EL Sesamöl

## Indonesische Gemüsesuppe mit Bohnen und Blumenkohl

Mittag- oder Abendessen

Für 2 Personen

1 kleiner Blumenkohl  
1 Karotte  
1 Hand voll Bohnen  
1 Hand voll Shiitakepilze  
Thai-Basilikum  
2 Schalotten  
2 EL Erdnussöl  
1 EL Sesamsalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Kurkuma  
Koriander  
1 l Wasser

- Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und in Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen, halbieren und die Spitzen abschneiden.
- Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Thai-Basilikum waschen und zur Seite legen. Die Schalotten schälen, klein schneiden und im Erdnussöl glasig dünsten. Die Gewürze, außer den Basilikumblättern dazugeben.
- Die Blumenkohlröschen, die Karotten und die Bohnen mit dem Wasser zu den Zwiebeln geben und die Gemüsemischung 15 bis 20 Min. garen lassen. Die Basilikumblätter am Ende der Garzeit zur Gemüsesuppe geben.

**Variante:** Wenn Sie heute keine Lust auf Bohnen haben, verwenden Sie 2 Hand voll Spinat oder Maniokblätter. Geben Sie das Blattgemüse zusammen mit den Pilzen zur Suppe.

... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: 1 Maiskolben und 100 ml Bio-Kokosmilch. Geben Sie die Kokosmilch zu Beginn der Garzeit zur Suppe. Schälen Sie den Maiskolben, entfernen Sie die Maiskörner und lassen Sie diese mit dem Gemüse zusammen garen.

## Kürbis-Maniok-Pfanne mit Champignons

- Den Kürbis waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Die Maniokwurzel waschen, schälen und klein würfeln.
- Den Spinat ausputzen, waschen und klein zupfen. Die Schalotten waschen, schälen und in feine Ringe schneiden.
- Das Erdnussöl im Wok erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten und die Gewürze außer der Tamarinde dazugeben. Die Kürbis- und die Maniokwürfel unter Rühren hinzufügen.
- Die Champignons unter Rühren dazugeben. Mit einer halben Tasse Wasser ablöschen. Zuletzt das Tamarindenmus unterrühren und kurz durchziehen lassen.

### ... und nach dem Basenfasten

Tempeh, eine Variante des Tofu, ist in Indonesien sehr beliebt. Tempeh besteht aus fermentierten Sojabohnen und kann sogar selbst hergestellt werden. Tempeh hat wie Tofu eine halbfeste Konsistenz und schmeckt recht neutral. Er ist wie Tofu sehr eiweißreich und ein guter Ersatz für Fleisch. In gut sortierten Naturkostläden, aber auch im Asialaden, können Sie Tempeh kaufen. In Indonesien isst man Tempeh gerne frittiert. Ich empfehle ihn lieber unfrisiert. Verwenden Sie pro Person etwa 100 g, schneiden Sie den Tempeh in kleine Würfel und mischen Sie die Würfel unter das fertige Gemüse.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

1 kleiner Butternutkürbis  
 150 g Champignons  
 1 Maniokwurzel  
 2 Hand voll Spinat  
 3 Schalotten  
 3 EL Erdnussöl  
 1 EL Sesamsalz  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 etwas Kurkuma  
 1 Prise Chilipulver  
 etwas frischer Ingwer  
 Zitronengras  
 ½ TL Tamarindenmus



## Paprikagemüse mit Tamarindensauce

- Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne und den Stiel abschneiden und die Paprika in rechteckige Stücke schneiden. Den Pak Choi waschen, den Strunk herausschneiden und den Pak Choi in schmale Streifen schneiden.
- Die Tomaten waschen, vierteln und mit dem Tamarindenmus, der Sojasauce und dem Wasser erhitzen. Den Agavensirup zugeben.
- Die Frühlingszwiebeln waschen, klein schneiden und im Sesamöl im Wok glasig dünsten. Die Paprika dazugeben und unter Rühren andünsten. Nach wenigen Min. den Pak Choi zugeben und nach etwa 5 Min. die Tamarindensauce untermischen und noch einige Min. ziehen lassen.

**Tipp:** Tamarinde säuert an und ist im Aroma etwas gewöhnungsbedürftig. Wenn Sie Tamarinde zum ersten Mal verwenden, nehmen Sie eine ganz kleine Menge und schmecken Sie ab, wie sauer Sie es mögen. Doch trotz des sauren Geschmacks ist Tamarinde basenbildend.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: 200 g Hähnchenbrustfilet, 1 EL Sesamsalz. Das in kleine Streifen geschnittene Fleisch mit der Paprika, den Frühlingszwiebeln und dem Sesamsalz im Wok andünsten, nach wenigen Min. die übrigen Zutaten, wie im rein basischen Rezept beschrieben, zugeben.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 kleiner Pak Choi  
3 Kirschtomaten  
1 gestrichener TL Tamarindenmus  
1 EL Bio-Sojasauce  
½ Tasse Wasser  
1 TL Agavensirup  
2 Frühlingszwiebeln  
3 EL Sesamöl

## Der thailändische Basenfastentag

» Die thailändische Küche setzt auf frische Zutaten, möglichst unkompliziert zubereitet. Daher werden die Thais auch gerne die Italiener Asiens genannt. Typisch für die thailändische Küche sind die roten, gelben und grünen Currys pasten sowie Tamarinde, Kaffirlimettenblätter, Thai-Schalotten, Thai-Basilikum, Thai-Minze, grüne Papayas, Bambussprossen und die kleinen runden Thai-Auberginen. Chilis fehlen in kaum einem thailändischen Gericht – die Salate, Suppen und Gemüsegerichte sind entsprechend scharf. Das muss beim Basenfasten nicht sein. Verwenden sie bitte keine Fertigcurrys pasten, sondern stellen Sie sich die Gewürzmischung selbst her. So können sie sicher sein, dass sie nur erwünschte Zutaten enthalten und nicht zu scharf werden.

**Sie können die Chilis auch weglassen** – die Gerichte sind damit immer noch thailändisch und lecker. Auch Pak Choi und zum Glück auch uns bekannte Gemüse wie Zucchini, Kürbis und Karotten sowie Champignons, Shiitakepilze und Austernpilze finden in der thailändischen Küche Verwendung. Viele typisch thailändische Zutaten wie Tofu und Kokosmilch sind zwar beim Basenfasten nicht erlaubt, doch danach bereichern sie die basenreiche Küche und sind gesünder als die bei uns verwendeten Zutaten in Käse- oder Sahnesaucen. Übrigens: Ihr thailändischer Basenfastentag darf ganz wie gewohnt mit Messer und Gabel sein – denn nur Nudeln werden in Thailand mit Stäbchen gegessen.

## Obstsalat mit Litschis und Mango

- Die Mango waschen, halbieren, schälen und den Kern herauslösen. Wenn die Mango reif ist, ist sie sehr saftig, schneiden Sie daher die Mango gleich über einem Teller in kleine Scheibchen, damit der leckere Saft erhalten bleibt.
- Die Litschis aufbrechen und die Schale entfernen. Die Frucht halbieren, den Kern herauslösen und die Fruchthälften zur Mango geben. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Apfelerkerner ausstechen, den Apfel in kleine Scheibchen schneiden und zugeben.
- Die Thai-Minze waschen, abtropfen lassen, klein zupfen und mit den Mandelblättchen darüberstreuen.

### ... und nach dem Basenfasten

Besonders in Thailand werden Kokosflocken oder Kokosmilch gerne verwendet. 2 EL Bio-Kokosflocken über den Obstsalat gestreut gibt diesem Frühstück einen noch asiatischeren Hauch und schmeckt lecker. Sie können natürlich auch ganz europäisch einige Hirse- oder Haferflocken und den Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone dazugeben. Ist immer noch basenreich, vitalstoffhaltig und vor allem lecker.

### Frühstück

### Für 2 Personen

1 sehr reife Mango  
1 Hand voll Litschis  
1 Apfel  
2 EL Mandelblättchen  
einige Blättchen Thai-Minze

## Champignonsalat mit Thai-Minze

### Mittagessen

#### Für 2 Personen

etwa 200 g kleine Champignons  
1 kleine Karotte  
3 kleine Thai-Zwiebeln oder 2 deutsche Schalotten  
einige Blättchen Thai-Minze oder Pfefferminze  
1 EL Bio-Sojasauce  
1 Prise Chili  
Saft von ½ Limette  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Champignons mit Küchenkrepp trocken säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und grob raspeln. Die Thai-Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
- Die Champignons und die Thai-Zwiebeln in wenig Wasser ca. 5 Min. garen. Die Blättchen der Thai-Minze zupfen, waschen, abtropfen lassen, in kleine Streifen schneiden und mit den Karotten unter die Champignons mischen.
- Die Sojasauce, den Limettensaft, Pfeffer und Chilipulver vermischen und über die Pilzmischung verteilen.

**Tipp:** Wenn Sie Rohkost nicht gut vertragen, garen Sie die Karottenraspel zusammen mit den Champignons und den Zwiebeln.

### ... und nach dem Basenfasten

Dieser Salat ist so köstlich, dass er nicht angesäuert werden muss. Hier eine Variante, wenn Sie ihn doch ansäuern wollen: Nehmen Sie den Salat als gesundes, immer noch basenreiches Mittagessen mit zur Arbeit. Kochen Sie dazu eine kleine Menge Basmatireis – am besten Vollkorn – oder verwenden Sie einen Rest Reis, den Sie vielleicht noch vom Vortag übrig haben. Pro Portion mischen Sie 2 bis 3 EL kalten Reis unter den Salat und würzen noch zusätzlich mit 1 EL Bio-Sojasauce nach.

# Zucchinisuppe mit Pak Choi

- Die Zucchini waschen, den Strunk entfernen und die Zucchini in Würfelchen schneiden. Den Pak Choi waschen, den Strunk herausschneiden und die Blätter in dicke Streifen schneiden.
- Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp säubern, ausspülen und vierteln. Die Thai-Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
- Das Galgantwurzelstückchen schälen und auf der Ingwerreibe fein reiben. Die äußersten harten Blätter des Zitronengrases entfernen und den unteren weichen Teil sehr klein schneiden.
- Die Blättchen der Thai-Minze abzupfen, waschen und einige Blättchen zur Deko zur Seite legen. Das Wasser erhitzen, den Pak Choi, die Zucchini, die Shiitakepilze, die Thai-Zwiebeln, den Pfeffer, das Zitronengras, den Galgant und die Minzeblättchen dazugeben und wenige Minuten garen lassen.
- Die Sojasauce am Ende der Garzeit unter die Suppe rühren und mit Thai-Minzeblättchen bestreut servieren.

## ... und nach dem Basenfasten

Noch thailändischer aber immer noch sehr basenreich wird diese Suppe, wenn Sie etwa 200 g Bio-Kokosmilch mitkochen und nur 800 ml Wasser verwenden.

## Mittag- oder Abendessen

### Für 2 Personen

2 kleine Zucchini  
1 kleiner Pak Choi  
1 Hand voll Shiitakepilze  
3 kleine Thai-Zwiebeln  
etwas frischer Galgant  
1 Stängel Zitronengras  
1 l Wasser  
1 EL Bio-Sojasauce  
1 Stängel Thai-Minze  
etwas frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer



## Austernpilze mit scharfem Basilikum

- Die Karotten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser säubern, in Scheiben schneiden und im Gemüsedämpfer in wenigen Min. garen. Die Austernpilze mit Küchenkrepp säubern und in Streifen schneiden.
- Die Thai-Zwiebeln schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Chilischote sehr klein schneiden, die Basilikumblätter waschen, abtropfen lassen, klein zupfen und in einem Mörser zu einer Paste verreiben.
- Das Sesamöl im Wok erhitzen, die Thai-Zwiebeln darin glasig dünsten und die Gewürzpaste dazugeben. Die Austernpilze in wenigen Min. darin andünsten und mit Sojasauce abschmecken. Die ungewürzten Karotten auf 2 Teller geben und die Austernpilze darüber verteilen.

**Tipp:** Vorsicht mit der Chilidosis! Chilischoten sind je nach Sorte und Herkunft unterschiedlich scharf, und man sieht es ihnen leider nicht an, wie scharf sie sind. Fangen Sie daher mit kleinsten Mengen an, wenn Sie gerade wieder neue Schoten gekauft haben.

### ... und nach dem Basenfasten

In Thailand reicht man eigentlich zu jedem Gemüse Reis. Nach dem Basenfasten dürfen Sie das auch. Verwenden Sie den zart duftenden Bio-Jasmminreis – am besten ungeschält. Sie können auch eine größere Menge Reis auf Vorrat kochen und im Kühlschrank lagern.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

3 mittelgroße Karotten  
2 Hand voll Austernpilze  
10 Thai-Zwiebeln oder  
5 Schalotten  
1–2 cm Chilischote  
einige Blätter scharfes  
Basilikum  
3 EL Sesamöl  
1 EL Bio-Sojasauce



## Auberginencurry mit Shiitakepilzen und Minze

- Die Thai-Auberginen waschen, vierteln und in kaltes Wasser legen. Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp trocken säubern und halbieren. Die Zucchini waschen, den Strunk abschneiden und die Zucchini klein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
- Für die Currysauce die äußeren harten Blätter des Zitronengrases entfernen und den unteren, weichen Teil sehr klein schneiden. Die Thai-Zwiebeln schälen, klein hacken und mit den restlichen Zutaten und dem Zitronengras im Mörser zu einer Paste zerreiben.
- Das Sesamöl im Wok erhitzen und die Würzpaste dazugeben. Die Auberginen, Pilze und Zucchini im Wok unter Rühren andünsten. Mit  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser ablöschen. Die Thai-Minze waschen und zuletzt unter das Gemüse und die Pilze mischen.

**Tipp:** Verwenden Sie keine fertigen Currysäfte, sie sind nicht ganz basisch, da sie meist Essig und Zucker enthalten – und zudem viel zu scharf sind.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie können eine Portion Reis dazu essen und sollten die Sauce unbedingt mit etwas Bio-Kokosmilch anreichern. Wenn Sie Lust auf Fleisch haben, braten Sie mit dem Gemüse einige Streifen Hähnchenbrust an. Denken Sie daran, pro Person maximal 100 g Fleisch zu verwenden.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

je 3 kleine gelbe und grüne

Thai-Auberginen

1 Hand voll Shiitakepilze

1 junge kleine Zucchini

5 kleine Kirschtomaten

3 EL Sesamöl

1 Hand voll frische

Thai-Minze

Currysauce:

1 Stängel Zitronengras  
oder 1 TL getrocknetes  
Zitronengras (Reformhaus,  
Bioladen)

3 kleine Thai-Zwiebeln

1 Msp. Chilipulver

1 EL Sesamsalz

1 TL Agavensirup

etwas gemahlener  
Koriander

## Der vietnamesische Basenfastentag

» Essen ist in Vietnam eine hohe Lebenskunst, und auch das raffinierte Kombinieren der vielen uns oft unbekannten Kräuter ist eine hohe Kunst. Kaum irgendwo kocht man differenzierter mit Kräutern als in Vietnam. Für Europäer ist es schwer, an die Kräuter heranzukommen, noch schwerer, sie richtig dosiert einzusetzen. Um Ihren Basenfastentag mit vietnamesischen Rezepten zu gestalten, müssen Sie nicht mit all den exotischen Kräutern kochen – auch einheimische Kräuter wie Dill, Basilikum, Koriander und Minze finden in der vietnamesischen Küche Verwendung. Überhaupt finden sich in der vietnamesischen Küche chinesische und französische Einflüsse – bedingt durch lange Fremdherrschaften.

**Ich habe mich meist auf die Kräuter beschränkt**, die man in Deutschland auch gut bekommen kann. Wenn Sie in einer Gegend wohnen, in der kein Asialaden in der Nähe ist, können Sie jeweils einheimische »Ersatzkräuter« verwenden. Beim vietnamesischen Basenfastentag darf eine Papaya nicht fehlen – allerdings ist die berühmte grüne Papaya nicht ganz basisch, denn sie ist unreif. Man verzehrt die grüne Papaya in Vietnam daher nicht als Obst, sondern als Gemüse.

**Eine Vorliebe für Unreifes** findet man in vielen asiatischen Ländern – wohl der Bitterstoffe wegen. Aus der Sicht der Basenphilosophie kann ich das nicht nachvollziehen. In der vietnamesischen Küche darf auch Kohl nicht fehlen – meist wird Choismus verwendet. Auch die besonders basischen Blüten wie Zucchini- und Kürbisblüten sind beliebt. Ganz exotisch und hier schwer zu bekommen: Bananenblüten. Das Nationalgemüse Vietnams ist Wasserspinat, der in Reisfeldern, Sümpfen und Teichen in Mengen vor kommt und daher billig ist. Und gegessen wird selbstverständlich stilvoll asiatisch: mit Stäbchen.

## Bananen-Papaya-Shake mit Thai-Minze

- Die Papaya waschen, halbieren und die schwarzen Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Papayahälften schälen, das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben.
- Die Bananen schälen, halbieren und in den Mixer geben. Das Mandelmus zufügen, alle Zutaten mixen und den Shake in 2 Gläser füllen. Die Minzeblättchen waschen, falls nötig klein zupfen und über die Shakes verteilen.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: 1 kleine Dose Bio-Kokosmilch und 2 EL Bio-Kokosflocken. Mischen Sie alle Zutaten aus dem Bananen-Papaya-Shake mit der Kokosmilch im Mixer und bestreuen Sie die in Gläser gefüllten Shakes mit den Minzeblättchen und den Kokosflocken.

### Frühstück

#### Für 2 Personen

1 große reife Papaya (oder  
2 kleine Papayas)  
2 große vollreife Bananen  
1 EL Mandelmus  
einige schöne Blättchen  
Thai-Minze (wahlweise  
Pfefferminze)



## Obstsalat in der Drachenfruchtschale

- Die Drachenfrucht halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Kerne mit einem Löffel aus der Papayahälfte schaben, die Papaya schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
- Die Früchte vermischen, Vanille und Limettensaft dazugeben. Die Fruchtmischung in die beiden Drachenfruchtschalen füllen. Was übrig bleibt, neben die Drachenfruchtschale auf den Teller legen.

**Tipp:** Drachenfrucht – eine typisch vietnamesische Frucht – finden Sie in gut sortierten Gemüseabteilungen von Kaufhäusern und im Gemüsefachgeschäft. Sie hat ein recht neutrales Aroma und sollte daher mit anderen Obstsorten kombiniert werden.

### ... und nach dem Basenfasten

Dieser exotische Obstsalat ist so lecker, dass er allenfalls mit 2 TL Kokosflocken oder 1 Hand voll gerösteten Erdnüssen leicht angesäuert werden kann.

### Frühstück

### Für 2 Personen

1 Drachenfrucht  
½ reife Papaya  
1 reife Banane  
1 Msp. Vanille  
Saft von ½ Limette

## Falscher Papayasalat

### Mittagessen

#### Für 2 Personen

2 Kohlrabi  
2 Hand voll reife Kirsch-  
tomaten  
1 Stängel Polygonum (Rau-  
ram, wahlweise Minze)  
2 EL gemahlene Mandeln  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette  
2 EL Erdnussöl  
1 Msp. Chilipulver  
1 TL Agavensirup

- Die Kohlrabi waschen, schälen und klein ras-  
peln. 6 Tomaten waschen, halbieren und unter  
die Kohlrabiraspel mischen. Polygonumblätter  
abzupfen, waschen, klein hacken und unter die  
Kohlrabi geben.
- Die übrigen Tomaten waschen und halbieren und  
in eine kleine hohe Schüssel geben. Die Mandeln,  
den Limettensaft, das Erdnussöl, das Chilipulver  
und den Agavensirup dazugeben und mit einem  
Zauberstab vermischen.

**Tipp:** Wenn Sie es nicht so scharf lieben, lassen Sie  
das Chilipulver weg und geben Sie nur ein wenig  
Paprika (edelsüß) dazu.

### ... und nach dem Basenfasten

Der falsche Papayasalat wird eigentlich mit grü-  
ner Papaya zubereitet. Doch die grüne Papaya ist  
unreif und daher nicht genügend basisch, weshalb  
ich für die Basenfastenzeit die grüne Papaya ge-  
gen Kohlrabi ausgetauscht habe. Sie tauschen also  
nach der Basenfastenzeit die 2 Kohlrabi gegen  
1 grüne Papaya (Asialaden) aus. Papaya waschen,  
schälen und fein raspeln. Die übrigen Zutaten wie  
beschrieben verarbeiten und alle Zutaten mi-  
schen.

## Lotuswurzelsuppe mit vietnamesischem Spinat

- Die Lotuswurzel waschen, mit einem Gemüse-schäler schälen, den Strunk entfernen und die Lotuswurzel quer in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Das Zitronengras sehr klein hacken.
- Die Karotten unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen, abtropfen lassen, grobe Stiele abschneiden und die Blätter in breite Streifen schneiden.
- Das Wasser mit dem Gemüsebrühwürfel erhitzen. Lotuswurzeln, Frühlingszwiebeln, Karotten, Zitronengras und die Gewürze – nicht die Soja-sauce – dazugeben und 10 bis 12 Min. garen. Die Shiitakepilze trocken säubern, in dünne Scheiben schneiden und gegen Ende der Garzeit zur Suppe geben. Die Lotuswurzeln sollten noch knackig sein. Die Suppe mit Sojasauce abschmecken.

**Tipp:** Lotuswurzeln gibt es vakuumverpackt in den meisten Asialäden und getrocknet im Bioladen. Sie sind sehr hart, dabei saftig und innen weiß. Ihre Schale ist sehr dünn und kann gut mit dem Gemüseschäler entfernt werden. Sie ist recht geschmacksneutral und wird wegen ihres Nährstoffgehaltes geschätzt.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: 1 Hand voll Glasnudeln. Die Nu-deln nach Packungsanweisung zubereiten und zur fertigen Lotuswurzelsuppe geben.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

1 Lotuswurzel  
 3 Frühlingszwiebeln  
 1 Stängel Zitronengras  
 2 mittelgroße Karotten  
 1 Hand voll vietnamesi-scher Spinat (oder einhei-mischer Spinat)  
 1 l Wasser  
 1 Gemüsebrühebrühwür-fel (ohne Geschmacks-verstärker)  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 gemahlener Bockshornklee  
 gemahlener Koriander  
 gemahlener Piment  
 1 EL Sesamsalz  
 1 Hand voll Shiitakepilze  
 1 EL Bio-Sojasauce



## Senfkohl mit Lotuswurzeln und Mandeln

- Den Senfkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Lotuswurzel waschen, mit einem Gemüseschäler schälen, den Strunk abschneiden und die Lotuswurzel quer in dünne Scheiben schneiden. Die Lotuswurzeln in wenig Wasser 10–12 Min. garen.
- Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mandeln in einer Pfanne wenige Min. anrösten. Ingwer schälen und klein haken oder auf der Ingwerreibe reiben. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
- Das Sesamöl im Wok erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen und den Ingwer und den Pfeffer dazugeben. Den Senfkohl hinzufügen und unter Rühren in wenigen Min. garen. Mit etwas Wasser ablöschen und die gegarten Lotuswurzelsräder, die Mandeln und die Kräuter untermischen. Mit dem Sesamsalz abschmecken und servieren.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: pro Person 5 vorgekochte Garnelen vom Wochenmarkt. Die gewaschenen und abgetupften Garnelen gegen Ende der Garzeit unter das Senfkohlgemüse geben. Dazu passt immer auch eine Portion Reis. Bedenken Sie nur, dass dann, vor allem wenn Sie weißen Reis verwenden, der Säureanteil entsprechend hoch wird. Das darf schon mal sein, doch nicht täglich.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

1 Senfkohl  
 1 Lotuswurzel  
 4 Frühlingszwiebeln  
 2 EL gehackte und geröstete Mandeln  
 2 cm frischer Ingwer  
 1 Hand voll gemischte vietnamesische Kräuter  
 2 EL Sesamöl  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 ¼ Tasse Wasser  
 1 EL Sesamsalz



## Wasserspinat aus dem Wok

- Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und im Sesamöl glasig dünsten, dann die Sojasauce zugeben. Den Wasserspinat waschen, abtropfen lassen und dazugeben. Mit Sesamsalz und Pfeffer würzen und in etwa 3 Min. dünsten. Den Zitronensaft über den Spinat träufeln.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: 100 g Bio-Tofu, 2 EL Sesamöl. Den Tofu in Scheiben schneiden, im Öl goldbraun anbraten und unter den Wasserspinat mischen. Dazu passt auch Reis.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

5 Frühlingszwiebeln  
2 EL Sesamöl  
1 EL Sojasauce  
2 Hand voll Wasserspinat  
1 TL Sesamsalz  
schwarzer Pfeffer  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone

## Choisum mit schwarzem Sesam und Kürbis

- Den Choisum waschen, ausputzen und in Streifen schneiden. Den Butternutkürbis waschen, schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in kleine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Die Zwiebeln waschen, klein schneiden und im Wok in Sesamöl glasig dünsten.
- Kürbis, Sesamsalz, Pfeffer, Ingwer und die Hälfte der Sesamsamen dazugeben und unter Rühren dünsten. Mit  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser ablöschen. Nach wenigen Min. den Choisum dazugeben und 5 Min. andünsten. Mit Sesam bestreut servieren.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: pro Person 100 g Bio-Reisnudeln.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

einige Stängel Choisum  
1 kleiner Butternutkürbis  
frischer Ingwer  
3 asiatische Frühlingszwiebeln  
2 EL Sesamöl, 1 EL Sesamsalz  
schwarzer Pfeffer  
1 EL schwarzer Sesam

## Der koreanische Basenfastentag

»Haben Sie heute schon gegessen?« So begrüßt man sich in Korea statt mit »Guten Tag«. Essen – gutes Essen – ist in Korea sehr wichtig. Und auf meiner Suche nach leckeren basischen Zutaten bin ich in der koreanischen Küche besonders fündig geworden. Natürlich gibt es hier, wie überall in Asien immer viel Reis, auch Fleisch und Fisch. Aber es gibt auch leckere basische Zutaten. Dazu gehören Lotuswurzeln, Algen, Chinakohl, Sojabohnensprossen und Shiitakepilze. Eine gesunde Besonderheit der koreanischen Küche ist das Kimchi – ein Sauerkohl, den es in vielen Varianten gibt. Im Original enthält es Knoblauch, ist aufgrund des Chiligeschaltaus sehr scharf – schmeckt aber auch ohne Knoblauch sehr lecker und tut dem Darm sehr gut. Original koreanisch sollten Sie heute mal mit Stäbchen essen...

**Gebratene Bananen zum Frühstück?** Keine Frage – kein Koreaner würde gebratene Bananen zum Frühstück verzehren. Gebratene Bananen gelten in Korea wie in vielen asiatischen Ländern als Nachspeise. Immerhin ist diese Nachspeise sehr basisch und viel gesünder als Mousse au chocolat. Für all diejenigen, die rohes Obst nicht gut vertragen, sind gebratene Bananen eine Frühstücksalternative. Wenn Sie während Ihrer Basenfastenwoche nicht abnehmen wollen, können Sie sich diese Köstlichkeit auch mal mittags als Dessert gönnen. Vor allem dann, wenn Sie ein hoffnungslos »süßer« Mensch sind und nicht abnehmen wollen, retten die gebratenen Bananen Sie über die Basenfastenzeit. Wenn Sie die Basenfastenzeit zum Abspecken nutzen wollen, sollten Sie allerdings zurückhaltend sein und auf das basische Dessert verzichten.

## Gebratene Bananen mit Mandeln

- Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Eine Pfanne erhitzen, die Bananenhälften hineinlegen und den Agavensirup darüberträufeln. Die Bananen kurz anbraten, wenden und die Mandeln darüber verteilen.

**Tipp:** Wenn Ihre Lust auf Süßes mal allzu groß ist, dürfen Sie dies auch mal als Dessert essen. Vor allem wenn Sie beim Basenfasten keinesfalls Gewicht verlieren möchten, liefert dieses süße, basische Dessert die nötigen Kalorien.

### ... und nach dem Basenfasten

Sie fügen hinzu: 5 EL Bio-Kokosflocken und 1 EL Erdnussöl. Halbieren Sie die Bananen und wälzen Sie die Bananenhälften in den Kokosflocken. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und backen Sie die Bananen darin, bis die Kokosraspeln anfangen, goldbraun zu werden. Trüfeln Sie am Ende den Agavensirup darüber.

### Frühstück

### Für 2 Personen

3 sehr reife Bananen

1 TL Agavensirup

2 TL gemahlene Mandeln



## Salat aus Meeresalgen mit Lotuswurzeln und Spinat

- Die Lotuswurzel waschen, mit dem Gemüseschäler schälen und die Wurzel quer in dünne Scheiben schneiden. So viel Wasser in einen Topf geben, dass die Lotuswurzeln gerade bedeckt sind, und 10 bis 12 Min. gar werden lassen.
- Die Wakame-Algen in ein Glasgefäß mit warmem Wasser geben, sodass die Algen gut mit Wasser bedeckt sind, und einige Min. einweichen. Den Spinat ausspülen, waschen und in dem vorsichtig erhitzen Sesamöl blanchieren.
- Ingwer schälen, auf der Ingwerreibe reiben oder sehr fein schneiden und zum Spinat geben. Pfeffer, Sesam und Limettensaft dazugeben und vermischen. Die Algen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit den Lotuswurzelscheiben unter den Spinat heben. Würzen Sie nicht extra, denn die Algen sind an sich schon sehr salzig.

**Tipp:** Sie können auch normale Wakame verwenden, müssen diese dann aber gemäß der Packungsbeschreibung einweichen und dünnen. Dieser Salat eignet sich aufgrund seines hohen Jodgehalts nur als Beilage. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag nicht mehr als  $\frac{1}{2}$  TL Algen zu verzehren.

### ... und nach dem Basenfasten

Geben Sie eine  $\frac{1}{2}$  Packung Bio-Tofu dazu. Schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel und fügen Sie den Tofu zum blanchierten Spinat, sodass er lauwarm wird.

### Mittagessen

#### Für 2 Personen

1 kleine frische Lotuswurzel  
 1 Päckchen Wakame-Algen instant (ca. 15 g)  
 2 Hand voll frischer Spinat  
 2 EL geröstetes Sesamöl  
 etwa 2 cm frischer Ingwer  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 1 EL heller Sesam  
 Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette

## Kimchi mit Rettich und schwarzem Sesam

### Mittagessen

#### Für 2 Personen

1 kleiner Chinakohl (etwa 600 g)  
1 langer weißer Rettich oder 1 Daikon-Rettich (ca. 200 g)  
1 EL Sesamöl  
3 EL Meersalz  
1 EL schwarzer Sesam  
2 gestrichene TL Chilipulver  
1 EL Agavensirup  
1 TL Sesamsalz

- Den Chinakohl waschen, den Strunk heraus-schneiden und den Kohl in 6×3 cm breite Streifen schneiden. Den Rettich waschen und fein raspeln.
- Das Sesamöl mit 3 EL Sesamsalz, dem schwarzen Sesam, dem Chilipulver und dem Agavensirup vermischen.
- $\frac{1}{3}$  der Chinakohlblätter in eine Schale schichten und 1 EL Salz darüber verteilen. Das 2. Drittel und 1 EL Salz darüber schichten, danach mit dem restlichen Chinakohl und Salz genauso verfahren. Das Dressing über die 3 Schichtenträufeln und die Masse mit einem Holzlöffel andrücken.
- Die Schale mit einem Küchentuch abdecken und den Kohl zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Danach mit einem Holzlöffel alles durchmischen und 3 weitere Stunden ziehen lassen. Danach kann das Kimchi im Kühlschrank gelagert werden. Am besten schmeckt es nach 2 bis 3 Tagen.

**Achtung:** Keinesfalls mit Alufolie abdecken, da der Gärprozess Luft benötigt. Verwenden Sie kein Salatbesteck aus Metall. Kimchi sollte nicht als Riesenportion, sondern als Salatbeilage verzehrt werden. Es ist einfach zu scharf, aber superlecker.

# Salat aus Sojabohnenkeimlingen und Karotten

- Die Keimlinge waschen und in etwas Wasser einige Min. blanchieren. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Karotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste waschen, fein raspeln und mit den Frühlingszwiebeln, dem Sesam, dem Sesamsalz, dem Pfeffer und dem Limettensaft vermischen.
- Die blanchierten Sojasprossen auf 2 Tellern anrichten und die Karotten-Zwiebel-Marinade darüber verteilen. Wenn Ihnen der Geschmack der Korianderblätter nicht zu penetrant ist, können Sie einige Korianderblättchen klein zupfen und über den Salat verteilen. Wenn Sie Koriander nicht kennen, probieren Sie die Blätter erst mal, bevor Sie den Salat damit würzen.

**Tipp:** Keimlinge werden meist roh verzehrt. Sojabohnensprossen sind allerdings schwer verdaulich. Durch das kurze Blanchieren werden sie bekömmlicher, behalten aber ihre wertvollen Vitalstoffe weitgehend – so können Sie auch Linsen- und Kichererbsenkeimlinge bekömmlicher machen.

## ... und nach dem Basenfasten

Dieser Salat wird, wie auch Kimchi, Algensalat oder andere Salate, in Korea als Beilage gereicht. Herkömmliche Asia-Kochbücher sind stets stark fleisch- und fischlastig. Essen Sie eine dieser rein basischen »Beilagen« dazu, füllen Sie Ihr Basenkonto auf.

## Mittagessen

### Für 2 Personen

2 Hand voll Sojabohnenkeimlinge  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 kleine Karotte  
 1 EL schwarzer Sesam  
 1 gehäufter TL Sesamsalz  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 Saft von 1 Limette  
 evtl. einige Korianderblätter



## Süßkartoffelsuppe mit sautierten Shiitakepilzen

- Eine Zwiebel schälen, klein schneiden und in 2 EL Sesamöl mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili und Pfeffer glasig dünsten. Ingwer und Galgant schälen und auf der Ingwerreibe reiben oder sehr fein würfeln. Ingwer, Galgant und 1 EL Sesamsalz zu den gedünsteten Zwiebeln geben und die Mischung mit etwas Wasser ablöschen.
- Die Süßkartoffeln waschen, schälen, vierteln und zu den Zwiebeln geben. Den Gemüsebrühwürfel in dem restlichen Wasser auflösen und zu den Süßkartoffeln geben. Wenn die Süßkartoffeln gar sind – Vorsicht, das geht schneller als bei normalen Kartoffeln –, die Suppe mit dem Zauberstab pürieren. Falls sie zu dick ist, noch etwas Flüssigkeit nachgießen.
- Die Shiitakepilze mit Küchenkrepp trocken säubern, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die 2. Zwiebel schälen, klein hacken und mit den Shiitakepilzen im erhitzten Sesamöl kurz andünsten. Mit 1 EL Sesamsalz würzen und über die fertige Suppe verteilen. Petersilie waschen, zupfen und über die Suppe verteilen.

### ... und nach dem Basenfasten

Diese Suppe ist ein guter Basenpuffer und bereitet ein nicht so basisches Mahl vor. Sie ist lecker, so wie sie ist, ich würde sie nicht ansäuern. Lieber danach noch einen kleinen Teller mit Gemüse und Reis essen.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

2 Zwiebeln  
 4 EL Sesamöl  
 Kurkuma  
 Kreuzkümmel  
 etwas Chilipulver  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 etwas frischer Ingwer  
 etwas frischer Galgant  
 2 EL Sesamsalz  
 4 große Süßkartoffeln  
 1 Gemüsebrühwürfel  
 1 l heißes Wasser  
 1 Hand voll Shiitakepilze  
 1 Hand voll glatte Petersilie



## Spitzkohl mit Kräuterseitlingen

- Den Spitzkohl waschen, den Strunk herausschneiden und den Kohl in dünne Streifen schneiden. Die Karotten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser reinigen und in kleine Stifte schneiden.
- 2 EL Sesamöl im Wok erhitzen und den Spitzkohl mit den Karottenstiften unter Rühren erhitzen, die Gewürze dazugeben und mit dem Wasser ablöschen.
- Die Kräuterseitlinge mit Küchenkrepp säubern, in dünne Scheiben schneiden und in 2 EL Sesamöl andünsten. Die Pilze mit etwas Sesamsalz würzen. Den Spitzkohl auf 2 Tellern anrichten und die Kräuterseitlinge darüber verteilen.

### ... und nach dem Basenfasten

Essen Sie eine Portion Basmatireis zum Spitzkohl mit Kräuterseitlingen. Wenn Sie geschälten Basmatireis verwenden, ist er in wenigen Min. gar, der ungeschälte benötigt 35 bis 40 Min. Geben Sie den Reis auf 2 Teller und verteilen Sie das Spitzkohlgemüse auf dem Reis.

### Mittag- oder Abendessen

#### Für 2 Personen

$\frac{2}{3}$  eines Spitzkohls  
(ca. 500 g)  
2 kleine Karotten  
4 EL Sesamöl  
je 1 Prise Bockshornklee,  
Galgant, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zitronengras  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
150 g Kräuterseitlinge  
1 EL Sesamsalz  
 $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser



## So geht's weiter: Säure-Basen-Balance

Ziel erreicht: Die Extra-Kilos sind runter, und Sie fühlen sich gleich viel wohler. Damit Sie nicht wieder in die Säurefalle treten, erfahren Sie nun, welche Lebensmittel zu den guten und schlechten Säurebildnern gehören und wie Sie kleine Säuresünden gut wieder ausgleichen.

# Wie geht es nun basenreich weiter?

Super, Sie haben es geschafft. Mal ganz ehrlich, diese Woche verging doch wie im Flug. Oder etwa nicht? Selbst, wenn Sie nur ein oder zwei asiatisch-basische »Schnupper-  
tage« eingelegt haben – ich gratuliere! Denn jeder basische Tag zählt.

Und wie fühlen Sie sich? Leicht, schlanker und fit? Das sollte so sein, wenn Sie alles richtig gemacht haben. Jetzt geht es darum, diesen Erfolg so lange wie möglich zu halten und Säurebildnern in Zukunft die rote Karte zu zeigen. Wie das gelingt? Mit ganz ganz viel Obst und Gemüse und ganz ganz wenig Fleisch, Wurst, Käse, Kaffee und Süßigkeiten.

**Obst, Salat und Gemüse – täglich große Portionen:** Bevor die Säuren in Ihrem Alltag wieder die Regie übernehmen, ist es wichtig, dass Sie den gesunden Basenbildnern – Obst, Salate, frische Kräuter und Gemüse – von Anfang an genügend Raum auf dem täglichen Speiseplan geben. Ideal wäre es, wenn 80% dessen, was Sie täglich essen und trinken, Basen bilden würde. Die restlichen 20% dürfen dann Reis, Linsen, Fisch, Meerestiere, Fleisch – aber auch mal wieder europäische Säurebildner wie Vollkornbrot, Nudeln oder Käse – sein. Das ist die so genannte 80/20-Regel. Das heißt, Sie dürfen eigentlich alles wieder essen – nur nicht mehr so viel davon. Wenn Sie dieses gesunde Mengenverhältnis so gut es geht beachten, dann tun Sie damit Ihrem Stoffwechsel und Ihren Organen etwas Gutes.

## Gute Säurebildner

- » Es ist aber nicht ganz egal, welche Säurebildner Sie verzehren. Ich unterscheide daher zwischen guten und schlechten Säurebildnern.

Wenn Sie täglich die 20% Säurebildner mit Kaffee, Gummibärchen und Kuchen füllen, dann ist das nicht ideal. Wenn Sie die 20% dagegen mit Vollkornprodukten wie Vollkornbrot und Vollkornreis oder mit Hülsenfrüchten füllen, dann umso besser. Denn neben der Eigenschaft, Säuren oder Basen zu bilden, spielen auch die Nährstoffe der Lebensmittel eine wichtige Rolle, und Vollkornbrot enthält unangefochten mehr Nährstoffe als eine Tasse Kaffee oder als ein Stück Kuchen. Wichtig ist, dass von nun an vor allem die guten Säurebildner auf den Tisch kommen – wenn Säurebildner schon sein müssen. Gute Säurebildner sind diejenigen Lebensmittel, die nur schwache Säurebildner sind, dafür aber dem Körper jede Menge wertvoller Vitalstoffe liefern und wenig Stoffwechsel belastende Zusatzstoffe enthalten. Sie haben trotz ihrer Säurewirkung einen hohen gesundheitlichen Wert und sollten Bestandteil einer gesunden und basenreichen Ernährung sein. Dauerhaft sollten Sie sich daher mit möglichst vielen Basenbildnern und einem 20- bis 30%igen Anteil von guten Säurebildnern ernähren. Selbst ein geringer Anteil von schlechten Säurebildnern ist nicht tragisch, so lange diese mengenmäßig nicht überhandnehmen.

## WICHTIG

### Gute Säurebildner

- Vollkorngroßes Getreide
- Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Mungobohnen, Adzukibohnen, Sojabohnen, Kichererbsen
- Nüsse (nur Mandeln und frische Walnüsse sind basenbildend), auch Kokosnuss
- Sojaprodukte
- Artischocken, Spargel, Rosenkohl
- grüner und weißer Tee

## Schlechte Säurebildner

» Schlechte Säurebildner belasten den Stoffwechsel mehr, als dass sie ihm nützen. Das bezieht sich auf ihre Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt. Sie müssen deshalb nicht verdammt werden – sie sollten Sie lediglich mengenmäßig einschränken. Wenn Sie 2- bis 3-mal in der Woche Fleisch oder Fisch essen, ist das völlig in Ordnung. Keine Angst vor zu wenig Eiweiß. Der Glaube, man müsse täglich viel Eiweiß essen, um gesund und stark zu bleiben, ist eine Illusion. Tierisches Eiweiß ist ein starker Säurebildner – pflanzliche Eiweiße aus Getreide und Hülsenfrüchten sind nicht so stark säurebildend.

**Leicht säurebildende Sojaprodukte** – besonders Tofu und Tempeh – enthalten hohe Mengen pflanzliches Eiweiß und können viel besser verwertet werden als tierisches Eiweiß. Die Auswirkungen auf den Stoffwechsel bei übermäßigem Fleisch- und Fischverzehr sind daher gravierender als bei übermäßigem Verzehr der guten Säurebildner wie Vollkorngetreide oder Sojaprodukte. Auch weißer Reis, wie die Asiaten ihn lieben, ist ein schlechter Säurebildner. Dennoch darf er mal auf den Teller, solange es nicht jeden Tag ist.

Wenn Sie in Zukunft darauf achten, den Anteil der tierischen Eiweiße und anderer schlechter Säurebildner zu reduzieren, und dafür mehr Obst und Gemüse essen, war diese asiatische Basenfastenzeit eine gute Investition in eine gesunde Zukunft. Das Beste: Sie müssen dabei nicht auf die schönen Seiten des Lebens verzichten. Wichtig ist mir nur, dass Sie wissen, was Sie tun, wenn Sie in Zukunft Fleisch, Fisch oder weißen Reis essen – solange es nicht 5-mal am Tag vorkommt und Sie dazu viel Obst, Salat und Gemüse essen, wird das Ihr Stoffwechsel locker wegstecken.

## Wie setzen Sie das nun in die Tat um?

Das Allerwichtigste ist: Gehen Sie mit der Ruhe eines Yogis daran. Je-der kleine Basenbildner, denn Sie von nun an verzehren, bringt Sie ein kleines Stück näher an Ihre Gesundheit und an Ihr Idealgewicht heran. Was Sie nun keinesfalls tun sollten, ist, in Büchern und im Internet alle Säuretabellen zu durchstöbern und sich die Säuregrade Ihrer Lebensmittel ausrechnen, um täglich genau die 80/20-Regel einzuhalten. Das stresst ungemein und ist sehr kontraproduktiv, wenn Sie sich gesund im Säure-Basen-Gleichgewicht halten wollen. Gelassenheit ist der halbe Weg zum Ziel.

### WICHTIG

#### Schlechte Säurebildner

- Softdrinks, Cola
- alkoholische Produkte
- Innereien
- Wurst
- Schinken
- Meeresfrüchte
- Kaffee
- Zucker und alle zuckerhaltigen Lebensmittel
- Weißmehlprodukte
- Teigwaren aus Weißmehl!
- weißer Reis, polierter Reis
- Cornflakes mit Zusätzen wie Zucker
- Haferflocken als Schmelzflocken
- Schweinefleisch
- Meeresfisch, Zuchtfisch
- Fisch aus Biozucht
- Fleisch von Rind, Kalb, Lamm, Ziege
- Wild
- Straußfleisch, Pferdefleisch
- Geflügelfleisch, auch Taube, Wachtel
- schwarzer Tee
- Milchprodukte

Damit es für Sie einfacher wird, sich die basenreichen Zeit nach dieser asiatischen Woche zu gestalten, finden Sie nach fast jedem Basenfastenrezept in diesem Buch eine Variante oder einen Tipp für die Zeit danach. Sie können dieses Buch daher auch nach dem Basenfasten nutzen, denn die Rezepte für danach enthalten auch einen kleinen Anteil von Säurebildnern. Die basischen und basenreichen Rezepte sind so leicht und lecker, dass Sie vermutlich bald nur noch kopfschüttelnd auf einen in fetter Sauce liegenden Braten schauen und sich auf ein leichtes und schnelles Pak Choi mit Shiitakepilzen und etwas Reis freuen. So geht es mir

und  
finden

jedenfalls. Mehr basenreiche Rezeptideen  
viele Tipps für das basenreiche Leben  
Sie in meinem Buch: Basisch essen –  
leicht gemacht. Willkommen  
im gesunden Leben!



# Rezeptregister

## A

- Apfel-Karotten-Mandarinen-Saft 68
- Auberginencurry mit Shiitakepilzen und Minze 113
- Austernpilze mit scharfem Basilikum 111

## B

- Bananen-Papaya-Shake mit Thai-Minze 115
- Basisches Müsli – fernöstlich inspiriert 87
- Blumenkohl mit Pak Choi und Süßkartoffeln 97
- Bunter Eisbergsalat 69
- Butternutssüppchen mit Babyspinat 81

## C

- Champignonsalat mit Thai-Minze 108
- Chinakohlfanne mit Shiitakepilzen und Sojabohnensprossen 74
- Choismut schwarzem Sesam und Kürbis 123
- Currypaste 113

## F

- Falscher Papayasalat 118

## G

- Gado Gado 99
- Gebratene Bananen mit Mandeln 125

Gemüsepfanne mit Bittergurke und Champignons 101

## I

Indischer Bohnentopf mit Kartoffeln 84

Indonesische Gemüsesuppe mit Bohnen und Blumenkohl 102

## J

Japanischer Salat mit gerösteten Norialgen 90

## K

Kartoffelcremesuppe mit Pak-Choi-Streifen 71

Karottensalat mit Ingwer 79

Kimchi mit Rettich und schwarzem Sesam 132

Kürbis-Maniok-Pfanne mit Champignons 103

## L

Lotuswurzelsuppe mit vietnamesischem Spinat 119

## M

Misosuppe mit Karotten 91

Misosuppe mit Kartoffeln 91

Misosuppe mit Wakame 93

## O

Obstsalat mit Ananas und Mango 77

Obstsalat mit Litschis und Mango 107

Obstsalat mit Mango und Banane 98

Obstsalat in der Drachenfruchtschale 117

Okraschoten mit Bataten und Tarowurzel 83

## P

Pak Choi mit Karotten und Shiitakepilzen 94

Pak Choi mit Sojabohnensprossen 95

Paprikagemüse mit Tamarindensauce 105

## S

Salat von Daikonrettich mit Karotten und schwarzem Sesam 89

Salat aus Meeresalgen mit Lotuswurzeln und Spinat 127

Salat aus Sojabohnenkeimlingen und Karotten 133

Senfkohl mit Lotuswurzeln und Mandeln 121

Shiitakegemüse mit Karotten und Lauch 75

Spitzkohl mit Kräuterseitlingen 133

Süßkartoffelsuppe mit sautierten Shiitakepilzen 131

## W

Wasserspinat aus dem Wok 123

## Z

Zucchinisuppe mit Pak Choi 109

Zuckerschoten mit Shiitakepilzen und Sojabohnensprossen 73

# Sachregister

80/20-Regel 136

## A

- Algen 39
  - Arame 40
  - Hijiki 40
  - Kombu 40
  - Nori 40
  - Wakame 40
- Allergien 14
  - Nahrungsmittelallergene 20
- Artischocken 137
- Asant 52
- Asthma 20

## B

- Basenbad 27
- Basenfastenregeln 11
- Bewegungsprogramm 25
- Bittergurken 41
- Blüten 38
- Bockshornkleesamen 52

## C

- Chi Gong 25
- Chili 53
- Chinakohl 44
- Choismus 44
- Cola 22
- Cumin 52
- Curryblätter 52

## D

- Daikon-Rettich 44
- Dampfgaren 32
- Darmreinigung 23
  - Colon-Hydro-Therapie 24
  - Einlauf 23
  - Glaubersalz 23
- Dysbiose 36

## E

- Entsäuerung 12

## G

- Galgant 53
- Gemüsedämpfer 32
- Gemüsesorten
  - asiatische 38
- Gewürze 34
  - asiatische 51

## H

- Heilkrise 12
- Histaminintoleranz 57
- Hülsenfrüchte 137

## I

- Ingwer 53

## J

- Jahreszeiten 11

## K

- Kaffee 22
- Kauen 36
- Knoblauch 57
- Koriander 54
- Kräuter
  - asiatische 51
- Kräutertee 21
- Kurkuma 54

## L

- Leberrhythmus 31
- Litschi 45
- Lotuswurzel 45

## M

- Magen-Darm-Erkrankungen 14
- Meditation 26
- Miso 55
- Misosuppe 93
- Motivation 17

## N

- Nüsse 137

## O

- Obstsorten
  - asiatische 38
- Osteoporose 14

## P

- Pak Choi 46
- Pflanzenöle 50
- Pilze 38

## R

- Rheuma 14
- Rohkost 30
- Rosenkohl 137

## S

- Säurebildner
  - gute 137
  - schlechte 138
- Schlaf 26
- Senfkohl 46
- Sesam 55
- Shiitakepilze 49
- Sojabohnensprossen 49
- Sojaprodukte 138
- Sojasauce 56
- Spargel 137
- Sprossen 38

## T

- Tai Chi 25
- Tamarinde 56
- Tee, grüner 22
- Tee, weißer 22
- Thai-Auberginen 39
- Thai-Basilikum 52
- Trinken
  - Ingwerwasser 21
  - Leitungswasser 21
  - Tee 21
  - Trinkmenge 21

## V

- Verdauung 31
- Vollkorngroßreide 137

## W

- Wasserspinat 51

## Y

- Yoga 25

## Z

- Zitronengras 56

**Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Uta Spieldiener

Redaktion: Anja Fleischhauer

Bildredaktion: Christoph Frick, Anja Fleischhauer

Umschlaggestaltung und Layout: Cyclus – Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:

UmschlagOTOS: Chris Meier, Stuttgart

Abbildungen im Innenteil:

Fotolia: S. 1, 4, 5, 10, 28/29, 34, 42/43, 58/59, 68, 76, 115, 125; Chris Meier, Stuttgart: S. 3, 6, 15, 38, 41, 45, 48, 49, 64, 67, 70, 72, 78, 80, 82, 86, 88, 92, 96, 100, 104, 110, 112, 116, 120, 122, 126, 130, 132, 134, 140; Pitopia: S. 17

Wir danken Firma SCHUMACHER

Dorothee Schumacher (Mannheim) für die Bereitstellung der Kleidung der Autorin; Ines Gläsle (Stuttgart) für Make-Up und Haare; Die Seidenstrasse (Stuttgart) und Möbel Seegmüller für die Ausstattung.

1. Auflage

© 2011 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage  
Stuttgart GmbH & Co. KG  
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart  
Printed in Germany

Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen  
gesetzt in: InDesign CS4  
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-8304-3686-7 1 2 3 4 5 6

## SERVICE

### Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice: [heike.schmid@medizinverlage.de](mailto:heike.schmid@medizinverlage.de)

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711 89 31-748

**Wichtiger Hinweis:** Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem **Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht**.

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.