BASISCHE ERNÄHRUNG

Viele Menschen kämpfen heutzutage mit einem unausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt – und viele ahnen gar nicht, dass ein Ungleichgewicht (Übersäuerung) für ihre Beschwerden verantwortlich ist oder zumindest maßgeblich an deren Entstehung beteiligt war.

Die heutige moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen.

Ganzheitlich Gesund Genießen
Konstanze Munding

Genauso wie die richtige Körpertemperatur oder eine passende Wasserversorgung, ist auch eine optimale Verteilung von Basen und Säuren eine wichtige Voraussetzung für das gesunde funktionieren von Zellen und Organen und damit für unsere Gesundheit.

DAS GESUNDE VERHÄLTNIS VON SÄUREN UND BASEN IN UNSEREM ORGANISMUS BETRÄGT 2:8

Lebensmittel lassen sich in Säure- und Basenbildner aufteilen. Wenn etwas sauer schmeckt, wie die Zitrone, heißt das aber nicht automatisch, dass es ein Säurebildner ist.

Es kommt auf die Höhe des Vitamin- und Mineralstoffgehalts an und ob nach der Verarbeitung im Körper ein basisches oder saures Stoffwechselendprodukt entsteht.

Ganzheitlich Gesund Genießen
Konstanze Mundinger

Unser Speiseplan sollte, wenn wir uns an dem gesunden Verhältnis von Säuren (20%) und Basen (80%) orientieren würden, so aussehen:

Ein paar genussvolle Anregungen für Ihren Alltag finden Sie in meiner folgenden Rezeptserie. Zusätzlich gibt es jede Woche noch weitere spannende Informationen rund um das Thema Säure-Basen-Haushalt.

Gesunde ERNÄHRUNG

mit

Konstanze Mundinger

www.ganzheitlich-gesund.geniessen.de

Schoko-Birnen-Porridge

Zutaten für 1 Portionen

- 50-60g kernige oder gekeimte Haferflocken
- 1 kleine reife Birne
- 150 ml Mandeldrink
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 2 Datteln
- 1/2 TL Backkakao (Rohkakao)

Zubereitung:

Die Birne und die Datteln in kleine Stückchen schneiden.
In einem Topf das Kokosöl erhitzen. Zimt und Datteln dazu geben und kurz anschwitzen.
Die Haferflocken dazu geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Alles gut verrühren.
Den Mandeldrink dazu schütten, aufkochen und alles 3-4 Minuten köcheln lassen.
Die Birnenstückchen vorsichtig unterheben.
In eine Schüssel geben und mit Kakao bestäuben.

Porridge ist ein echtes Soulfood: es nährt mit vielen Vitalstoffen nicht nur körperlich, sondern mit Wärme auch emotional wenn der Herbst sich einstellt. Zimt wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sodass Heißhungerattacken keine Chance haben.

© All rights reserved Konstanze Mundinger

Kohlrabi Pommes

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Kohlrabi
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- 1/4 TL Cayennepfeffer,
- 1 TL Majoran
- 1/4 TL schwarzem Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
Kohlrabis schälen und in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Die Pommes auf ein Backblech legen (Pommes sollten sich nicht berühren) und für 10 Minuten im Backofen backen.
Einmal wenden und je nach Dicke der Pommes weitere 10-12 Minuten backen.

Die Pommes vor dem Servieren salzen und mit einem Dip (siehe Rezept) und Salat servieren.

Kohlrabi ist auch für Menschen mit einem empfindlichen Magen sehr gut bekömmlich. Reichlich enthaltenen Senföle unterstützen die Immunzellen im Darm und stärken somit die Abwehrkräfte. Senföle können ebenfalls entzündliche Prozesse stoppen und zum Beispiel Arthritis oder Atemwegserkrankungen positiv beeinflussen.

© All rights reserved Konstanze Mundinger

Ganzheitlich Gesund Genießen
Konstanze Mundinger

Kohlrabi Pommes + Dip

Zutaten für 2 Portionen

- 2 EL helles Mandelmus
- 3 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL frischer Zitronensaft
- 1 TL Sojasauce (Tamari)
- 1 Prise Chilipulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Dip mit einem Schneebesen oder in einem Mixer gut verrühren.

Mandelmus besteht zu 100% aus Mandeln und schmeckt deshalb nicht nur super lecker, es ist außerdem rundum gesund. Wertvolle, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und B-Vitamine sind gut für starke Nerven und einen gut funktionierenden Stoffwechsel.

© All rights reserved Konstanze Mundinger

Basisches Dressing

Zutaten

für 4 Portionen:

- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 TL Kräutersalz
- 2 EL Wasser
- Pfeffer
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung

Olivenöl, Apfelessig, Wasser und Ahornsirup in einer Schüssel gut mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
Das Dressing in einem gut verschließbaren Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Der antibakterielle Effekt von Apfelessig lässt sich auch wunderbar nutzen, um unangenehme Blähungen und Verstopfungen zu verhindern. Die natürlichen Säuren sorgen nämlich unter anderem auch für eine gesunde Darmflora und dafür, dass gasbildende Bakterien bei der Verdauung weniger Chancen haben.

© All rights reserved Konstanze Mundinger