Rosemarie Muth
Arthrose - Das basenstarke NATURION-Kochbuch

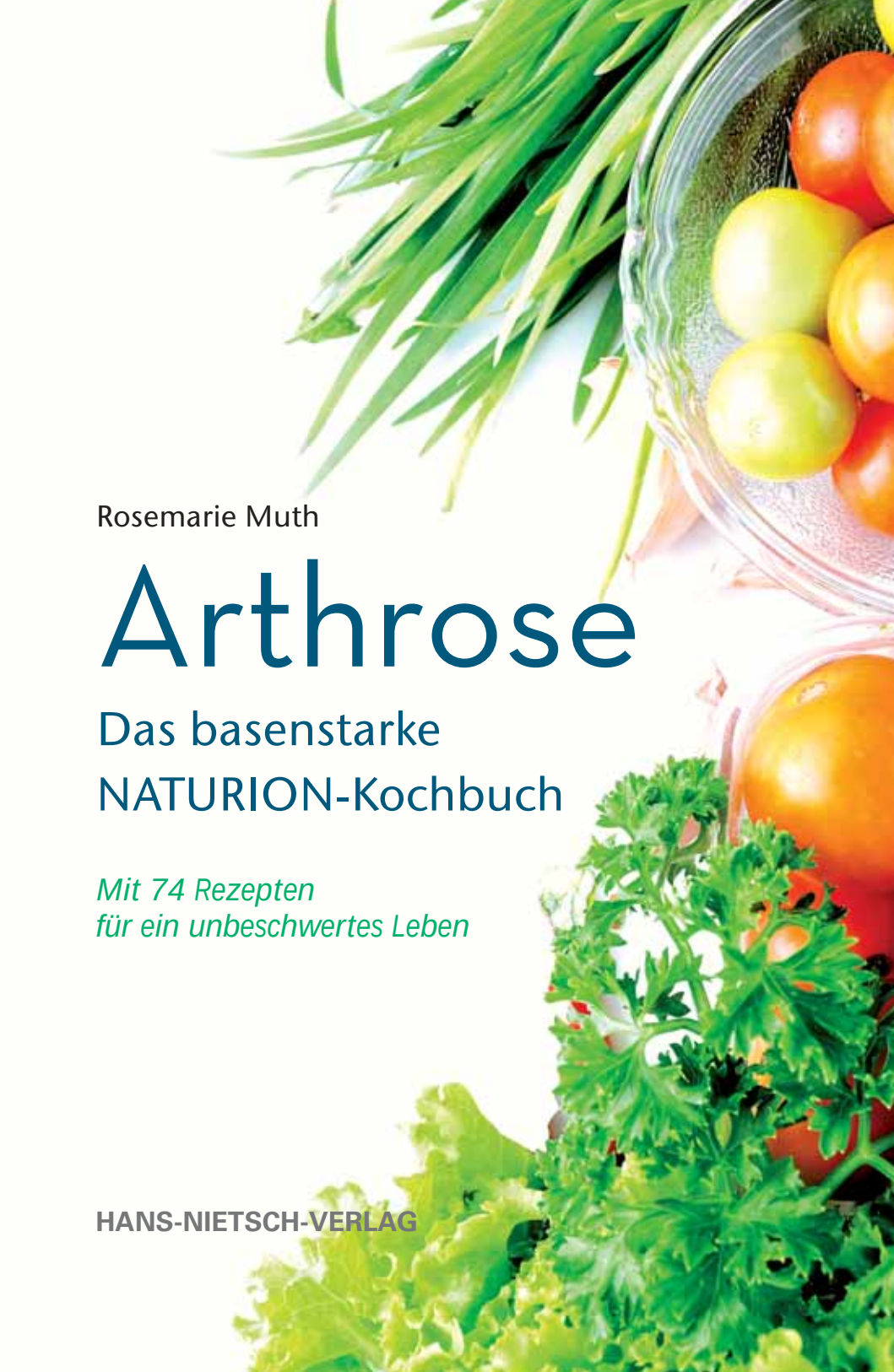
Extrait du livre
Arthrose - Das basenstarke NATURION-Kochbuch
de Rosemarie Muth
Éditeur : Hans Nietsch Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b16162

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana



Rosemarie Muth

Arthrose

Das basenstarke NATURION-Kochbuch

Mit 74 Rezepten
für ein unbeschwertes Leben

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Vorwort 6

Einführung: Basische Ernährung 8

Frühstück 14
Müsli 16
Salatdressing 19
Saucen 22
Gemüsebrühe 28
Suppen 31
Gemüsegerichte 56
Desserts 100

Anhang 104
Kräuter, Gewürze und ihre Verwendung 105
Basen und Säure bildende Lebensmittel im Überblick 112
Register der Rezepte 114
Dank 116
Über die Autorin 116

Vorwort

Basische Ernährung ist keine Modeerscheinung. Schon vor zwanzig Jahren war sie in aller Munde und heute ist sie aktueller denn je besonders, wenn es darum geht, gesunde Ernährung zu umschreiben. Zu diesem Thema gibt es zahlreiche und zum Teil konträre Ansichten, doch das Wichtigste an der basischen Ernährung ist nicht die Theorie, sondern die Praxis, der tägliche Umgang mit basischen Lebensmitteln. Jeden Tag eine Mahlzeit oder ein komplettes Menü auf den Tisch zu bringen, das ist es, was in puncto basische Ernährung ungemein schult.

Kommt dann noch der eigene Anspruch dazu, so gesund wie möglich zu kochen, zum Beispiel, weil man sich der basischen Ernährung verschrieben hat und diese auch seinen Gästen anbieten will, dann wird daraus ein „basenstarkes" Kochbuch wie dieses mit Rezepten, die vielfach erprobt sind und gesunde Lebensmittel in ihrer Bestform enthalten.

Als Hauswirtschaftsmeisterin des Vegetarischen BioHotels NATURION® mit angeschlossener Naturheilpraxis für Arthrose, Fibromyalgie und Rheuma, die von meinem Mann als Heilpraktiker für biologische Medizin geleitet wird, weiß ich bestens, wovon ich schreibe. Auch meine Mitarbeiterin und Haustochter Justyna Hug, die trotz ihrer jungen Jahre unter meiner Führung ebenfalls Hauswirtschaftsmeisterin

geworden ist, war nicht unwesentlich am Probekochen für dieses Buch beteiligt.

Wir alle wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buchs und besonders beim Zubereiten der ausgewählten Rezepte. Möge mein Rezeptbuch zu einem Standardwerk Ihrer eigenen basischen Ernährung werden.
Und lassen Sie sich meine leckeren basenstarken Gerichte schmecken!

Ihre *Rosemarie Muth*
Hinterzarten, im Frühjahr 2013

Einführung

Basische Ernährung

Basische Ernährung, Basentheorie, Säure-Basen-Haushalt, all das dies hört sich nach allem Möglichen an, nur nicht nach einer schmackhaften Ernährung. Dass man sich gesund bzw. gesünder ernähren sollte, hat man schon des Öfteren gehört und sich dann schließlich auch vorgenommen, etwas dafür zu tun. Doch dann tauchen zahlreiche Fragezeichen auf. Was soll ich essen? Vielleicht weniger Fett oder Kohlenhydrate, mehr Gemüse, viel Obst? Wo soll ich anfangen? Wie weitermachen? Was ist unbedenklich? Was kann ich dann noch essen? Und vor allem: Warum sollte ich das eine essen und das andere besser weglassen?

Überprüfen Sie doch einmal Ihre tägliche Nahrung auf ihre Säure und Basen bildende Wirkung. Diese Lebensmittel also ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen in unserer Nahrung und unseren täglichen Essgewohnheiten sind der Schlüssel zu unserer Gesundheit.

Doch welche Nahrungsmittel sind Basen bildend? Mit wenigen Ausnahmen werden fast alle frischen und reifen Gemüse- und Obstsorten, die sehr viel Kalium, Magnesium und deren Salze enthalten, von unserem Stoffwechsel basisch verwertet.

Ein paar Basen bildende Lebensmittel als Ausgleich zu den gewohnten Säure bildenden Verlockungen zu sich zu nehmen, wäre jedoch zu einfach. Wir müssen uns von unseren Geschmacksvorstellungen lösen, denn basische Ernährung hat weniger mit Geschmack zu tun, sondern damit, wie die Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen, von unserem Körper verstoffwechselt wird, denn „Sauer macht lustig“ schmeckt uns

vielleicht ganz gut, ist für unseren Körper und auf Dauer auch für unsere Gesundheit jedoch gar nicht lustig.

Schauen Sie doch einmal ihre Lebensmittelvorräte durch: Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Brot, Fertigprodukte, alkoholische Getränke, Bohnenkaffee etc. Alle diese Lebensmittel sind Säurebildner. Und wir ernähren uns vielleicht trotz allem vorwiegend davon. Selbst wenn wir diese Lebensmittel in Bio-Qualität zu uns nehmen, ändert das nichts daran, dass sie unseren Körper übersäuern. Was auf Dauer zur Folge hat, dass wir uns nicht mehr so leistungsstark fühlen und möglicherweise von sogenannten Zivilisationskrankheiten geplagt werden, wie Arthrose, Rheuma, chronischen Gelenkschmerzen oder Hauterkrankungen. Sie alle sind Folgeerscheinungen der durch unsere Ernährungsgewohnheiten ausgelösten Übersäuerung.

Diese Erkenntnisse sind jedoch nicht neu. Das Wissen, dass wir uns bemühen sollten, uns vorwiegend basisch zu ernähren, ist schon über 100 Jahre alt. Es wurde von dem schwedischen Biochemiker und Ernährungsforscher Carl Gustav Ragnar Berg (1873–1956) anhand einer Lebensmitteltabelle bereits 1913 zusammengestellt. Er hat schon damals dazu geraten, mehr basische als saure Nahrung zu sich zu nehmen, und zwar im Verhältnis von 80 Prozent basisch zu 20 Prozent sauer. Ragnar Berg ging von der Feststellung aus, dass unser Körper die aufgenommene Nahrung nur dann voll verwerten kann, wenn wir mehr Basen als Säuren aufnehmen. Auf dieser Grundlage beruht unser heutiges Wissen.

Basisch essen macht gesund

Ich empfehle Ihnen, mindestens eine oder zwei Wochen lang eine strenge basische Ernährung einzuhalten. Das gibt Ihrem Organismus den entscheidenden Impuls, gesund zu werden. Chronische Erkran-

kungen, wie etwa Arthrose, sind meist auf eine Übersäuerung des Bindegewebes zurückzuführen, und genau dagegen wirkt eine basische Ernährung wie ein regelrechter Puffer.

Stellen Sie sich einmal den Strom an Säurebildern vor, der Ihren Körper überschwemmt, wenn Sie sich jahrelang überwiegend sauer ernährt haben. Ihr Körper war ständig damit beschäftigt, die überschüssigen Säuren immer wieder im Bindegewebe oder in den Gelenken zwischenzulagern, was dann möglicherweise schließlich zu Fibromyalgie oder zu Arthrose geführt hat. Anfänglich ist der Körper damit noch fertig geworden, solange er sich die Gegenmittel aus seinen Basendepots, wie das basische Kalzium aus den Knochen, holen konnte.

Basische Ernährung in den Alltag integrieren

Starten Sie zum Frühstück am besten mit rohem Obst in den Tag und nehmen Sie dann vielleicht später noch ein zweites Frühstück mit einer Banane oder etwas rohem Gemüse zu sich. Gegen Mittag kann es auch noch eine kleine Portion Müsli sein.

Je nach Ihren Lebensumständen oder Gewohnheiten haben Sie dann die Wahl, ob Sie Ihre Hauptmahlzeit mittags oder abends zu sich nehmen wollen. Für den Mittag spräche, dass die Säureflut, mit der die Leber den Körper etwa ab 3 Uhr morgens zwölf Stunden lang überzieht, in der Mittagszeit noch nicht abgeklungen ist und Sie gut daran tun, sich bis etwa 15 Uhr überwiegend Basen bildend zu ernähren.

Wenn Sie sich dazu entschließen würden, Ihre Hauptmahlzeit, die ja für den Körper meist mit recht viel Säure Bildendem einhergeht, am Abend zu sich zu nehmen, lägen Sie in puncto Gesundheit genau richtig. Dann würde die Säureflut, die mit dem Essen in den Körper gelangt, nicht durch die Säureflut der Leber verstärkt.

Ein Obstsalat am Morgen lässt Sie gesund in den Tag starten.

Es wäre dann auch kein Beinbruch, nach dem Abendessen, das gegen 18 Uhr stattfinden sollte, zwischen 19 Uhr und 21 Uhr noch etwas zu trinken.

Beim Trinken kommen mit den empfohlenen drei Litern am Tag für unseren Körper ganz schöne Mengen zusammen. Wasser, mineralstoffarmes Quellwasser, Tee, Kräutertee, etwas frisch gepresster Obstsaft (davon etwa so viel, wie Sie ansonsten als Obst essen würden) sind am besten geeignet. Früchtetee oder fermentierten Tee sollten Sie aber besser meiden.

Bei der Ermittlung der Trinkmenge werden Suppen nicht miteinbezogen. Ihnen kommt eine ganz andere Aufgabe zu: Sie sollten ein gesundes Nahrungsmittel sein. Besonders Suppen bieten Ihnen unzählige Möglichkeiten, um Ihren Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten

und zu bereichern, sei es als kleine Zwischenmahlzeit, als Eröffnung eines mehrgängigen Menüs oder aber als deftiger Eintopf, der auch eine vollständige Mahlzeit ersetzen kann.

Basische Ernährung ist abwechslungsreich und ausgewogen

Der größte Anteil an Basen, die wir mit unserer täglichen Nahrung zu uns nehmen, kann und sollte durch eine gezielte Ernährungsweise erfolgen. Doch wie wollen wir das erreichen? Genau diese Frage war für mich der Anreiz dafür, die in diesem Buch zusammengetragenen Rezepte und Tipps niederzuschreiben. **Alle meine Rezepte sind, was die Menge der Zutaten betrifft, auf zwei Personen ausgelegt.** Und zu den meisten der verarbeiteten Zutaten finden Sie unter „Basen und Säure bildende Lebensmittel im Überblick“ (siehe Seite 112 f.) Angaben über deren Basen oder Säure bildende Wirkung.

Mit der berühmten Frage: „Was kochen wir denn heute?“, stehen wir nicht nur vor der Aufgabe, aus dem täglichen Marktangebot etwas Schmackhaftes zu zaubern, sondern mit einer basenstarken Ernährung wieder zu gesunden Essgewohnheiten und einer ebenso gesunden Lebensweise zurückzufinden. Es ist jeden Tag ein Erlebnis, zu sehen, welche Köstlichkeiten wir auf den Tisch bringen können und vor allen Dingen, wie abwechslungsreich unser Speiseplan mit basischer Ernährung sein kann und tatsächlich auch ist.

Es ist außerdem vorteilhaft, eine Ernährungsumstellung eigenständig oder unter Anleitung mit einer „basenstarken Woche“ zu beginnen. So wird der Stoffwechsel entlastet und der Körper ist auf eine Ernährung nach der GAT Ganzheitlichen Arthrose-Therapie® besser vorbereitet.

Auf Ihrem Speiseplan sollten hauptsächlich frische, reife Gemüse- und Obstsorten stehen: Sie werden von unserem Körper basisch verstoffwechselt.

Frühstück

Mit einem Obstteller starten Sie gesund in den Tag. Stellen Sie ihn je nach Jahreszeit am besten aus 2 bis 3 Obstsorten zusammen. Ein Apfel sollte dabei aber immer an erster Stelle stehen. Wenn Sie aus verschiedenen Gründen morgens keine Früchte vertragen, können Sie auch eine leckere rohköstliche Gemüseplatte genießen. Frisch gepresste Gemüse- oder Obstsäfte sind eine weitere Alternative. Dabei sollten Sie jedoch auf die Menge achten, da diese Säfte Inhaltsstoffe in konzentrierter Form enthalten.

Obstteller

1 bis 2 Äpfel
200 bis 300 Gramm Melone (oder andere saisonale Früchte)

Die Äpfel gut waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel anschließend mit Schale in Schnitze schneiden. Das Melonenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und beide Obstsorten hübsch auf einem Teller anrichten. Diesen Obstteller können Sie über den Vormittag verteilt genießen.

Müsli

Kann nachmittags oder auch abends gegessen werden, je nachdem wie Sie es am besten vertragen und wann Ihnen der Sinn danach steht.

Müsli-Grundrezept I

2 Teelöffel Erdmandelflocken
6 Teelöffel CereGran®
6 Teelöffel Braunhirse
Quellwasser oder kalter Basentee

Erdmandelflocken, CereGran® und Braunhirse mit Quellwasser oder kaltem Basentee mischen.

Wissenswertes:
Braunhirse *ist die Wildform der Hirse, die eine der ältesten Kulturpflanzen und die mineralstoffreichste Getreideart ist. Ungeschälte Braunhirse hat einen kräftig herben Geschmack und wird als fein gemahlenes Mehl oder als Flocken angeboten. Neben ihrem hohen Vitalstoffgehalt und sekundären Pflanzenstoffen liefert Ihnen die Braunhirse auch wertvolle Ballaststoffe. In das Müsli oder den Frischkornbrei gestreut, ist Braunhirse ein vollwertiges Lebensmittel.*
CereGran® *ist ein Vollkornmüsli aus gekeimtem Dinkel und gekeimter Gerste ohne Zuckerzusatz. Ganz nach Geschmack können Sie dieses vollwertige, leicht verdauliche und anhaltend sättigende Müsli mit anderen gesunden Zutaten vermischen. CereGran® ist erhältlich in Reformhäusern oder über Online-Shops.*

Müsli-Grundrezept II

1 Banane
3 Teelöffel Braunhirse
2 Teelöffel gemahlene Kokosnuss
2 Teelöffel gemahlene Kürbiskerne
2 Teelöffel gemahlene Mandeln oder rohes Mandelmus
2 Teelöffel gemahlene Sonnenblumenkerne

Eine reife Banane schälen und in Scheiben schneiden oder mit der Gabel zerdrücken. Braunhirse und die gemahlenen basischen Nüsse sowie Kerne dazugeben und das Ganze gut vermengen.

Wissenswertes:
Erdmandeln *sind besonders in Nordspanien weit verbreitet und als* Chufas *bekannt. Die angenehm süßlich schmeckenden Wurzelknollen des Erdmandel- oder Tigernussgrases sind ballaststoffreich und enthalten viel Vitamin C und E sowie reichlich Kalium, Phosphor und Magnesium.* ***Erdmandelflocken*** *sind sehr sättigend und zudem glutenfrei. Ihr mandelähnlicher Geschmack macht sie besonders für Nussallergiker zu einer gesunden Alternative.*

Salatdressing

Ein gesundes Salatdressing sollte immer basisch sein. Verzichten Sie bei Ihrem Dressing also möglichst auf Essig, der sauer verstoffwechselt wird. Stattdessen können Sie den Saft von 1 ausgepressten Zitrone, Orangensaft, Grapefruitsaft oder wie in meinen Dressing-Rezepten Kanne Brottrunk® als Grundlage verwenden. Alle diese Zutaten sind basisch.

Salatdressing I

1 Esslöffel Grapefruitsaft
1 Esslöffel Kanne Brottrunk®
Ingwerpulver zum Abschmecken
gemahlener Pfeffer zum Abschmecken
Salz zum Abschmecken
2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl
Kräuter der Wahl (Menge je nach Bedarf)

Den Grapefruitsaft und den Brottrunk in eine Schüssel geben, mit Ingwerpulver, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken und verrühren. Anschließend das Olivenöl dazugeben und gut vermischen. Kräuter Ihrer Wahl klein schneiden und untermischen.

Tipp:
Werfen Sie die Stiele von glatter und krauser Petersilie nicht weg. Wie Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten verleihen die knackigen Stückchen Ihrem Salatdressing eine würzige Note.

Wissenswertes:
Kanne Brottrunk® ist ein milchsauer vergorenes Getränk, das durch einen 6 Monate dauernden nicht alkoholischen Gärprozess aus biologischem Natursauerteig gewonnen wird. Dieser Brottrunk enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme sowie reichlich lebende Milchsäurebakterien. Vom Körper wird das säuerlich schmeckende Getränk basisch verstoffwechselt.

✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶✶

Salatdressing II

Saft von ½ Zitrone oder ½ Orange oder 1 Mandarine
1 Teelöffel Salz (wenn gewünscht auch etwas mehr)
2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl
gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
Schnittlauch (Menge je nach Bedarf)
frische Kräuter nach Wahl (Menge je nach Bedarf)

Den Zitronensaft oder je nach Geschmack die angegebene Menge Orangen- oder Mandarinensaft mit dem Salz verquirlen, Olivenöl da-

zugeben und gut mit dem Saft vermischen. Zum Abschluss mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken und frisch geschnittenen Schnittlauch sowie andere ebenso frisch geschnittene Kräuter darunter mischen.

Variationen:

*Statt mit Olivenöl können Sie dieses basische Salatdressing auch mit **Walnuss- oder Kürbiskernöl** zubereiten. Der Zitronensaft lässt sich hervorragend durch Kanne **Brottrunk®** ersetzen.*

Wenn Sie Ihr Dressing etwas süßer mögen, können Sie das Ganze noch mit 1 Teelöffel rohem Apfeldicksaft oder Agavendicksaft abschmecken.

Saucen

Saucen verwende ich nicht nur als Beilage, sondern auch zum Verfeinern oder Variieren von Gemüsegerichten. Wenn Sie einem Gericht eine würzige Note geben oder es mit mehr oder bestimmten Kräutern zubereiten wollen, sind Saucen einfach ideal.

Apfel-Zwiebel-Sauce

1 Apfel
1 große Zwiebel
1 Esslöffel Butterschmalz
¼ Liter Gemüsebrühe (wenn gewünscht auch mehr) oder
1 Tasse frisch gepresster Orangensaft
Salz zum Abschmecken
gemahlener Pfeffer zum Abschmecken
Ingwerpulver zum Abschmecken
geriebene Muskatnuss zum Abschmecken

Den Apfel gut waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, dann den Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Butterschmalz leicht erhitzen und darin die Apfelscheiben und die Zwiebelstücke hell anschwitzen. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen, 20 Minuten dünsten und je nach gewünschter Konsistenz mit etwas mehr Gemüsebrühe

oder dem frisch gepressten Orangensaft auffüllen. Die Sauce mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Ingwerpulver und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Tipp:
Diese frische und fruchtige Apfel-Zwiebel-Sauce passt vorzüglich zu Gemüsegerichten mit Blumenkohl, Brokkoli oder grünem Spargel.

* *

Rucolasauce

1 kleine Handvoll Rucola
1 bis 2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Butter
60 bis 70 Milliliter Gemüsebrühe
60 bis 70 Milliliter süße Sahne
Salz zum Abschmecken
gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Rucola kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen und in Eiswasser abschrecken. So bleiben die Rucolablätter schön grün. Dann Olivenöl zu den Blättern geben, das Öl gut mit den Blättern vermengen und den Rucola im Mixer pürieren. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, in Butter hell anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die süße Sahne dazugeben,

3 Minuten köcheln lassen und anschließend die Rucolamasse untermischen. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse noch einmal durchpürieren. Die fertige Rucolasauce mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Wissenswertes:

Rucola hat einen hohen Gehalt an natürlichen Senfölen, die ihm seinen scharfen, würzigen und leicht bitteren Geschmack verleihen. Mit stark Basen bildenden Gemüsesorten wie Spinat und Grünkohl kann Rucola durchaus mithalten. Für eine basische Ernährung ist Rucola also bestens geeignet. Beim Kauf von Rucola sollten Sie jedoch unbedingt auf Bio-Qualität achten.

Rosemarie Muth
Arthrose - Das basenstarke NATURION-Kochbuch

96 pages, relié
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr