

Sabine Wacker

Basenfasten all'italiano

Reading excerpt

[Basenfasten all'italiano](#)

of [Sabine Wacker](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b16474>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>





Feige und Honigmelone mit Mandeln

- Die Honigmelone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Feigen waschen, den Stiel abschneiden, die Feige der Länge nach in Schnitze schneiden und zu den Honigmelonenwürfeln geben. Mit gehackten Mandeln bestreut servieren.

...und nach dem Basenfasten Sie geben 2 EL Haferflocken dazu, aber mischen Sie keinen Joghurt darunter. Wenn Sie gerne Joghurt zum Frühstück mögen, dann essen Sie ihn lieber etwas zeitlich versetzt. So ist er mit dem Obst besser verträglich.

Fica e melone con mandorle

Für 2 Personen

- 4 blaue frische reife Feigen
- 1 kleine Honigmelone
- 1 EL gehackte Mandeln

Obstsalat mit Feige und Birne

- Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in kleine Scheiben schneiden. Die Feigen waschen, den Stiel abschneiden, die Feigen der Länge nach in Schnitze schneiden und zu den Birnenscheiben geben. Die Zitronenmelisseblätter waschen und klein gezupft über das Obst geben.

...und nach dem Basenfasten Geben Sie einige Pinienkerne oder Pistazien dazu. Beide sind nur leicht säurebildend, sodass Ihr Frühstück immer noch sehr basenreich ist.

Macedonia di fica e pera

Für 2 Personen

- 4 blaue frische reife Feigen
- 2 kleine reife Birnen
- einige Blätter frische Zitronenmelisse

Zucchineallimone e olive nere

Für 2 Personen

2 mittlere, feste Zucchini

4 EL kaltgepresstes

Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

1 TL gerebelter oder

frischer Thymian

etwas frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer

etwas Meersalz

1 Hand voll schwarze

ungefärbte und entkernte

Oliven

Marinierte Zucchini mit Oliven

- Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchinischeiben in 2 EL Olivenöl vorsichtig andünsten, sodass sie nur goldbraun, aber nicht schwarz werden. Aus dem übrigen Olivenöl, Zitronensaft und Thymian eine Marinade herstellen.
- Die Oliven in Scheibchen schneiden. Die Zucchinischeiben lagenweise in eine kleine Schüssel legen, dabei jede Lage mit einigen Olivenhälften belegen und etwas Marinade darüber träufeln. Die Schüssel mit einem Deckel oder einem Teller bedecken und etwa einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

...und nach dem Basenfasten Darf nach Basenfasten mit einer Scheibe klassischer Bruschetta verzehrt werden (italienisches Weißbrot mit klein gehackten Tomaten). Dafür mischen Sie zwei sehr reife und aromatische klein gewürfelte Tomaten mit einer kleinen fein gehackten Zwiebel und würzen Sie die Mischung mit etwas Meersalz und Pfeffer. Auch hier schmeckt es besser, wenn Sie die Mischung einige Stunden ziehen lassen.





Sabine Wacker

[Basenfasten all'italiano](#)

Für italienische Gefühle im Kochtopf

144 pages, pb
publication 2010



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com