
Basisch essen – meine Philosophie



Sabine Wacker

ist Heilpraktikerin mit
Medizinstudium und erstem
Staatsexamen. Sie leitet seit
1994 ihre Praxis in Mann-
heim, hat unzählige Basen-
fasten-Berater ausgebildet,
über 20 Bücher verfasst und
ihr Erfolgskonzept Basen-
fasten zusammen mit ihrem
Sohn Matteo in zahlreichen
zertifizierten Basenfasten-
Hotels etabliert
(www.basenfasten.de).

Dieses Buch ist für alle, die sich gern basischer ernähren möchten. Es versorgt Sie mit alltagstauglichen Rezepten für jede Mahlzeit und jede Gelegenheit. Ein langfristiger Begleiter, um eine gute Balance zwischen Säuren und Basen zu halten. Wenn Sie eine Woche oder länger Basenfasten durchgeführt haben, sich also zu 100% basisch ernährt haben, ist dies das »Nachfolgewerk«, um auf lange Sicht im Basengleichgewicht zu bleiben.

Es geht darum, überwiegend Basenbildner zu verzehren, aber es dürfen zu einem kleineren Anteil auch wieder Säurebildner wie Getreideprodukte – möglichst aus Vollkorn – dazukommen. Selbstverständlich können Sie dieses Buch auch ohne vorheriges Basenfasten einsetzen, um sich gesund, ausgewogen und basenreicher als bisher zu ernähren.

Die Prinzipien der basenreichen Ernährung lernen Sie auf den nächsten Seiten kennen. Am einfachsten lässt sich eine basenüberschüssige Ernährung mit der 80:20-Regel erklären und auch im Alltag umsetzen. Diese besagt, dass man sich täglich von 80% Basenbildnern und nur 20% Säurebildnern ernährt. Und bei den Säurebildnern werden noch gute, wie Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchte, und schlechte, wie zuckerhaltige Limonadengetränke oder Weißmehlprodukte, unterschieden.

Natürlich ist es empfehlenswert, möglichst gute Säurebildner zu verwenden, aber es gibt keine absoluten Verbote. Mir geht es vielmehr darum, dass Sie ein Gefühl dafür entwickeln, welche Lebensmittel Ihrer Gesundheit guttun und welche Produkte Ihren Stoffwechsel als Säurebildner belasten. Sie können dann individuell ausgleichen, um kleine Säuresünden auszubügeln, oder auch beherzt gegensteuern, wenn Ihre bisherige Ernährung stark säurelastig war.



Ich selbst ernähre mich auch nicht immer nur basisch, sondern trinke mal einen Espresso, esse Vollkornbrot oder frischen Fisch mit einem guten Glas Wein ... Aber häufig esse ich eben auch Obst oder Gemüse, also die klassischen Basenbildner.

In diesem Sinne finden Sie im Rezeptteil eine große Vielfalt von gesunden, basenüberschüssigen Rezepten, aus denen Sie ganz nach Geschmack, Anlass, Zubereitungszeit und individuellem Bedürfnis Ihre täglichen Mahlzeiten zusammenstellen können. Die Basenpunkte bei jedem Rezept zeigen, ob und wie viel Säurebildner enthalten sind. So erkennen Sie ganz leicht, wie es um Ihre Säure-Basen-Balance in der täglichen Ernährung bestellt ist.

Es sind ebenfalls einige Rezepte mit Fisch- oder Fleischanteil enthalten, auch wenn Fisch und Fleisch durch ihren hohen Proteingehalt die stärksten Säurebildner sind und natürlich wesentlich seltener verzehrt werden sollten – wenn überhaupt – als viele Menschen in westlichen Ländern dies tun. Beim Basenfasten sind Fleisch und Fisch dagegen tabu.

Falls Sie mit den Begriffen »Basenbildner« und »Säurebildner« noch nicht so viel anfangen können oder Sie mit »Basenfasten« und »basenüberschüssiger Ernährung« nicht vertraut sind: kein Problem. Alle notwendigen Informationen dazu erhalten Sie auf den nächsten Seiten. Die Unterschiede zwischen »Basenfasten« und »basenüberschüssiger Ernährung«, um die es in diesem Kochbuch geht, stellt eine Tabelle (Seite 38) zudem auf einen Blick dar.

Wenn Sie die Prinzipien schon kennen, können Sie natürlich auch gleich mit dem Ausprobieren der Rezepte loslegen!

In jedem Falle wünsche ich Ihnen viel Genuss und Freude!

Ihre Sabine Wacker



BASICS

Basisch essen

Mein basenreicher Tag

Morgens: Wacker-Müsli mit Erdbeeren

17 Basenpunkte | 2 Personen | 7 Min.

1 reife Banane
etwas Apfeldirektsaft
1 EL Tannenhonig
Vanille
1 kleine Schale reife Erdbeeren
(Bio)
4 EL Wacker gekeimtes Müsli
(zu erhalten im Wacker Shop)

• • •

Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Apfelsaft mit dem Honig und der Vanille unter die Banane mischen. — Die Erdbeeren waschen, abzupfen, vierteln und zur zerdrückten Banane geben. Das gekeimte Müsli untermischen.





Abends: Rübliecremesuppe

19 Basenpunkte | 2 Personen | 25 Min.

5 Karotten
1 Kartoffel
1 Schalotte
1 EL Sonnenblumenöl
1 cm frischer Ingwer
1 l Gemüsebrühe
weißer Pfeffer
1 Prise Muskat
½ TL Kurkuma
2 EL gekeimtes Kichererbsenmehl
1 EL Crème fraîche
• • •

Gemüse klein schneiden. Schalottenwürfel im Öl andünsten. Karotten, Kartoffel, Kichererbsenmehl und Ingwer hinzugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. — Für ca. 15 Min. kochen, dann pürieren und würzen. Suppe mit Crème fraîche verfeinert servieren.



Mittags: Buntet Quinotto

18 Basenpunkte | 2 Personen | 25 Min.

250 g Quinoa
½ l Gemüsebrühe
2 Stängel Glattpetersilie
4 kleine Karotten
1 kleine Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
½ Gemüsebrühwürfel
250 g junger Spinat
2 EL Zedernüsse
Pfeffer
Kurkuma
1 EL Sesamsalz
• • •

Quinoa in der Gemüsebrühe zubereiten. Am Ende gehackte Petersilie dazugeben. Karotten und Zwiebel klein schneiden. — Zwiebeln im Öl andünsten. Karotten dazugeben, kurz erhitzen, mit etwas Gemüsebrühe (aus ½ Würfel) ablöschen. — Spinatblätter und Zedernüsse hinzugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Würzen. Quinoa unterrühren und servieren.

So wird **mein** **Leben** basischer

Ernährung ist nicht alles, was Sie verändern müssen, um sich endlich wieder fit und gesund zu fühlen. Aber Ihre Ernährung ist ein ganz entscheidender Faktor, der so manch anderen nach sich zieht. Eine Ernährungsumstellung, die basenreiche Nahrungsmittel in den Mittelpunkt stellt und damit das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert, steigert automatisch auch das Bedürfnis, andere Lebensbereiche zu optimieren: Sie haben wieder mehr Lust auf Sport, schauen sich nach einem neuen, erfüllenden Hobby um und misten Ihr Leben und Ihr Umfeld mal so richtig aus, um Platz für Neues zu schaffen, das Ihrem Leben neue positive Impulse gibt. Eine grundlegende Umstellung der Ernährung ist hier oft der erste Schritt in ein neues Leben.

Eine gesunde Ernährungsweise deckt nicht einfach nur den Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen – sie hält unseren Stoffwechsel gesund und sorgt dafür, dass alle verbrauchten oder nicht benötigten Stoffe abgebaut und schnell ausgeschieden werden können. Diesen Vorgang nennt man auch Entgiftung oder Detoxen – ein ganz alltäglicher Vorgang für unseren Organismus. Die in pflanzlicher, basenreicher Kost enthaltenen Bioaktivstoffe und Ballaststoffe fördern die Entgiftungsleistung des Organismus.

Erschwert werden die Entgiftungsleistungen – vor allem in Leber und Darm – dagegen durch einen hohen Anteil tierischer Eiweiße und Fette in der Nahrung. Im Klartext: Ein knackiger Blattsalat der Saison mit frischer Kresse ist basisch und entgiftet. Ein Cordon bleu mit Nudeln ist sauer, schwer verdaulich und erschwert die Entgiftungsvorgänge. Entscheiden Sie selbst, was Sie lieber wollen.

Säurebildend sind die meisten tierischen Produkte – vom Fleisch über Wurstwaren und Fisch bis hin zu Milchprodukten. Denn es ist vor allem der Gehalt an Eiweiß, vor allem an tierischem Eiweiß, der für die Säurebildung verantwortlich ist. Daneben zählen alle Nahrungsmittel zu den säurebildenden Nahrungsmitteln, die während ihrer Verdauung im Stoffwechsel Säuren frei werden lassen, so auch alle Getreidearten und Zucker sowie einige Nüsse.

Obst und Gemüse – sooft es geht

Basenbildend sind dagegen die meisten Obst- und Gemüsesorten, Kräuter, einige Nüsse und Samen sowie Keimlinge. Es sind die Nahrungsmittel, die über einen hohen Gehalt an basischen Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Kalzium und deren organischen Salzen wie Malaten und Fumaraten verfügen und nur wenig Eiweiß enthalten. Sie werden im Körper basisch verstoffwechselt. Besonders der Kaliumgehalt eines Nahrungsmittels spielt bei der Bewertung seiner basenbildenden Eigenschaft eine große Rolle. Es gibt für die Berechnung der basischen Wirkung Formeln, die allerdings nur ungefähr einen Anhaltspunkt geben, denn sie berücksichtigen nicht alle basenbildenden Komponenten des Nahrungsmittels.

Ein Problem bei der Berechnung sind auch schwankende Mineraliengehalte in Abhängigkeit von der Saison, der Reife und der Art des Anbaus. Mineraliengehalte für die Berechnung solcher Formeln werden der allgemein anerkannten Lebensmitteltabelle der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (»Der kleine Souci Fachmann Kraut«) entnommen.

Die wichtigsten Basenbildner

Basenbildner sind im Wesentlichen die meisten Pflanzen:

- Wurzeln, Blätter, Blüten und viele Früchte,
- Samen, frische Kräuter und frische Keimlinge.
- Lediglich Spargel, Artischocken und Rosenkohl sind säurebildende Pflanzen.
- Achtung: Auch Getreide bildet Säuren!

Neben Obst und Gemüse sind im Einzelnen folgende Lebensmittel basenbildend:

- Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)
- Blütenpollen
- Chiasamen
- Erdmandelflocken oder auch Chufas-Nüssli
- frische Walnüsse
- Wacker gekeimtes Müsli
- Hanfsamen, auch geröstet
- Hefeflocken
- Kokosflocken
- Kürbiskerne

- Kürbiskernmus
- Leinsamen, -schrot
- Makadamianüsse
- Mandeln
- Mandelmus – ohne Honigzusatz
- Mohnsamen
- Ölsaatenmischung – aus Kürbiskernen, Sesam, Leinsamen und Sonnenblumenkernen
- Paranüsse
- Sesam
- Pistazien
- Zedernüsse
- Sesamsalz (Gomasio)
- Sonnenblumenkerne, -mus
- Tahin (Sesammus)
- Umeboshi-Aprikosen
- Apfelkraut, Birnenkraut
- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Birnenkraut, Birnendicksaft zum Süßen
- Kokosblütenzucker, -sirup
- Wacker Mousse aus gekeimten Linsen, Kichererbsen oder Bohnen
- Wacker gekeimtes Kichererbsenmehl

Basischer leben? So einfach ist das!

Mit den folgenden Vorschlägen legen Sie den Schalter auf »basisch« um:

- Täglich 1–2 Äpfel oder anderes reifes Obst der Saison.
- Auch gut: ein frisch gepresster Saft oder ein basisches Müsli zum Frühstück.
- Täglich Rohkostsalat mit frischen Keimlingen oder Kräutern.
- Täglich mindestens eine große Portion Gemüse der Saison oder eine Gemüsesuppe.

- Idealerweise verzehren Sie mindestens 1 Kilo Obst und Gemüse pro Tag. Das ist gar nicht so viel: Wiegen Sie mal einen Apfel.
- Täglich 2,5 bis 3 Liter Wasser oder Kräutertees. Und wenn Sie tagsüber doch mal zu viele Säuren erwischt haben, gleichen Sie das am Abend mit einer basischen Mahlzeit aus: mit Kräutertee, Gemüsesuppe, Brühen, Pellkartoffeln oder Salat.

Ich esse, was mir guttut

Oft werde ich gefragt, ob ich mich immer nur basisch ernähre, um so schlank zu sein und zu bleiben. Meine Antwort ist immer: »Nein, ich ernähre mich einfach basenreich, und das, ohne täglich Punkte oder Kalorien zu zählen oder mich sonst damit zu stressen. Ich esse so viel wie möglich Obst und Gemüse, weil ich es gern esse und es mir guttut!

Und trotzdem trinke ich gern mal einen Espresso, esse gern ein Vollkornbrot, esse gern Rohmilchkäse und sage auch bei einem frisch gefangenen Fisch nicht nein, finde meine Mousse au Chocolat die beste der Welt und meine Söhne finden das auch. Ich trinke gern mal einen superguten Rotwein – dessen Trauben homöopathisch behandelt

werden anstatt mit Pestiziden. Denn auf Qualität achte ich auch bei Säurebildnern. Das Leben in seiner ganzen Vielfalt zu genießen, ist mir sehr wichtig – mich gesund und wohlfühlen ist mir genauso wichtig. Deshalb begrenze ich im Alltag die Säurebildner auf ein Minimum in meinem Speiseplan und sehe es dafür an »Feiertagen« mal nicht so penibel. Und darauf kommt es an und so klappt es mit der Gesundheit und dem Gewicht.

Übersäuerung ausgleichen

Die besten Vorsätze sind im Alltag nicht immer haltbar. Da gibt es Einladungen, Geburtstage, Feiertage, Urlaube, Frustessen und natürlich die gefürchteten Heißhungerattacken. Und schon ist es geschehen: Es sind mal wieder jede Menge Säurebildner auf dem Teller gelandet. Hier eine Latte macchiato, da ein Stück Kuchen, gestern Abend ein üppiges Abendessen mit Fleisch, Sauce, Nudeln und danach noch Tiramisu. Bevor Sie nun den Kopf in den Sand

Zu viele Säuren abbekommen?

Säurefalle

Cappuccino und Croissants zum Frühstück?

Frühstück mit Kaffee und Marmeladenbrot und mittags unterwegs und keine Zeit für Basisches?

Spaghetti mit Tomatensauce, weil es zum Mittag schnell gehen musste?

Im Meetingstress 3 Tassen Kaffee zu viel getrunken?

Gestern auf einer Geburtstagsfeier zu tief ins Glas geschaut?

Abends eine große Geburtstagsfeier mit allem, was den Körper sauer macht?

Heute nur belegte Brote gegessen?

Am Nachmittag zu viel genascht?

Ein total stressiger Tag ist endlich zu Ende gegangen?

Das Tiramisu beim Italiener sah einfach zu lecker aus und Sie konnten nicht widerstehen?

Sie haben einen herrlichen Eisbecher geschlemmt?

ausgleichen mit

Mittags gibt es nur einen großen Salat.

Dann ist heute Abend Suppenabend angesagt und morgen früh gibt's Obstsalat.

Abends gibt's nur 5 kleine Pellkartoffeln mit Olivencreme oder mit einer Wacker Mousse.

Morgen früh gibt es einen frisch gepressten Saft und danach erst mal Kräutertee.

Heute gibt's einen frisch gepressten Saft und mittags Salat.

Morgen früh sind ein basisches Müsli und eine Walkingrunde angesagt.

Morgen ist ein Salat-Gemüse-Tag.

Dafür gibt es heute Abend nur eine Gemüsebrühe – wenn Sie sehr hungrig sind, mit 1–2 Kartoffeln drin.

Lassen Sie sich ein Basenbad ein und gehen Sie früh ins Bett.

Dann gibt es nur noch Gemüse-Antipasti.

Abends gibt es Pellkartoffeln mit Avocado.

stecken und sagen: »Na ja, irgendwann mache ich mal wieder eine Basenfastenwoche«, legen Sie in den nächsten Tagen einfach einen basischen Tag ein – das entlastet den Stoffwechsel und beruhigt auch Ihr Gewissen. Verwenden Sie dafür zum Ausgleich am besten die Rezepte aus diesem Buch, die 20 Basenpunkte haben, das bedeutet, sie sind 100% basisch.

Nicht alle Säurebildner sind schlecht

Zu einem basenreichen Leben gehören auch Säurebildner – ein Anteil von 20–30% gilt als ideal. Bei der Auswahl der Säurebildner in der täglichen Nahrung ist jedoch einiges zu beachten: Nicht alle Säurebildner sind grundsätzlich schlecht, denn die Säurewirkung der Lebensmittel ist sehr unterschiedlich. Ich spreche daher von »guten« und »schlechten« Säurebildnern.

So sind all diejenigen Lebensmittel als gute Säurebildner anzusehen, die nur wenig Säure bilden und dem Körper nebenbei jede Menge Vitalstoffe liefern und wenig stoffwechselbelastende Zusatzstoffe enthalten. Gute Säurebildner gehören daher unbedingt zu einer vollwertigen Ernährung, sollten aber nicht in zu großen Mengen verzehrt werden.

Gute Säurebildner sind:

- Vollkorngetreide
- Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth, Buchweizen
- Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Mungobohnen, Adzukibohnen, Sojabohnen, Kichererbsen
- Folgende Nüsse: Cashewkerne, Pecannüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Erdnüsse
- Sojaprodukte
- Artischocken, Spargel, Rosenkohl
- grüner und weißer Tee

Vollkorngetreide ist aufgrund des hohen Vitalstoffanteils in der Hülle des Korns ein unverzichtbares Lebensmittel. Dennoch ist es säurebildend, wobei die Säurewirkung nicht bei allen Getreidearten gleich ist.

Als schlechte Säurebildner bezeichne ich alle Lebensmittel, deren säurebildende Wirkung gravierender ist als ihre sonstige positive gesundheitliche Wirkung. Durch die starke Säurebildung entziehen sie dem Körper zusätzlich basische Mineralien. Auch Fleisch und Milchprodukte gehören für mich dazu, denn tierische Eiweiße sind nun einmal die stärksten Säurebildner.

Schlechte Säurebildner sind:

- alle Fleisch- und alle Wurstwaren (auch Bio) wie Rind, Kalb [...] Pferd und auch Wild)
- Innereien (auch Bio)
- Geflügelfleisch, auch Taube, Wachtel (auch Bio)
- Eier
- Haferflocken als Schmelzflocken
- Kaffee
- Meeresfisch, Zuchtfisch
- Meeresfrüchte
- Milchprodukte (auch Bio)
- schwarzer Tee
- Softdrinks, Cola
- alkoholische Getränke
- Weißmehlprodukte, Teigwaren aus Weißmehl
- weißer Reis, polierter Reis
- Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel
- Cornflakes und Müslis mit Zusätzen (Zucker)

Keine Sorge, auch auf die schlechten Säurebildner müssen Sie in Zukunft nicht völlig verzichten. Wichtig ist mir nur, dass Sie wissen, was Sie tun, wenn Sie sich in Zukunft Kaffee, Cola, Süßes oder Fast Food einverleiben.

Wenn Sie sich die Liste der schlechten Säurebildner anschauen, fragen Sie sich vielleicht, warum wir Fleisch und Fisch dazuzählen, obwohl beides viele Nährstoffe enthält. Das liegt daran, dass Nahrungsmittel mit tierischem Eiweiß eine stärkere Säurebildung aufweisen als Nahrungsmittel auf pflanzlicher Basis wie Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte. Zudem sind die Stoffwechsellauswirkungen eines übermäßigen Fleisch- und Fischverzehr gravierender als bei übermäßigem Verzehr der guten Säurebildner wie beispielsweise Vollkorngetreide.

Säurebildner vernünftig dosieren

Ein basenreiches Leben gelingt dann am besten, wenn man weiß, wo die Säurefallen sind und wie man sie am besten vermeidet. Viele Nahrungs- und Genussmittel sind mehr oder weniger starke Säurebildner. Doch es gibt auch »gute« Säurebildner, die, wenn sie nicht im Übermaß verzehrt werden, durchaus positive Wirkungen auf die Gesundheit haben. In einer gesunden Säure-Basen-Balance zu leben ist Frage der richtigen Mengenverhältnisse in der Ernährung. Generell gilt: Versuchen Sie mit Säurebildnern in Zukunft sparsam umzugehen.

Kaffee, Schwarztee, grüner Tee: Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum auf 1 bis maximal 2 Tassen am Tag. Dasselbe gilt natürlich auch für Espresso, schwarzen, grünen und weißen Tee.

Fisch und Meeresfrüchte: Essen Sie zwei- bis dreimal in der Woche Fisch – das gilt für Männer. Frauen und ältere Menschen sollten nur ein- bis zweimal in der Woche Fisch verzehren. Bevorzugen Sie Fisch und lassen Sie Meeresfrüchte zur Ausnahme werden.

Fleisch und Wurst: Wenn Sie keinen Fisch mögen, können Sie zwei- bis dreimal in der Woche Fleisch oder Wurst essen. Wurst sollte hier eher die Ausnahme sein, da sie meist mehr versteckte Fette und andere Zutaten wie Pökelsalze enthält. Für Frauen gilt: Es genügen ein- bis zweimal pro Woche Fleisch oder Wurst, da Frauen weniger Eiweiß brauchen. Wenn Sie Ihre zwei bis drei Portionen Fisch pro Woche haben, genügt es völlig, nur einmal Fleisch zu essen oder gar nicht. Und Fleisch und Fisch müssen nicht sein, es geht auch ohne!

Milchprodukte, Käse: Gehen Sie sparsam mit Milchprodukten um – nur jeden zweiten Tag. Als Erwachsener benötigen Sie pure Milch gar nicht. Besser sind Naturjoghurt, Quark mit natürlicher Fettstufe, hin und wieder ein Käsebrot – vorzugsweise mit Ziegen- oder Schafskäse.

Alkohol sollte für Festlichkeiten und fürs Wochenende reserviert sein, denn er gehört zu den schlechten Säurebildnern.

Softdrinks und Cola müssen gar nicht sein. Sie gehören zu den schlechten Säurebildnern, denen man keinen gesundheitlichen Wert abgewinnen kann. Je eher Sie sich solche Getränke abgewöhnen, umso besser. Und wenn sie Ihnen zu gut schmecken, dann bitte als absolute Ausnahme.

Süßigkeiten sollten eine Ausnahme sein: wenn überhaupt, dann ein- bis dreimal die Woche.

Pizza, Döner und Burger müssen nicht sein! Es sei denn, Sie machen sich die Pizza mit frischen Zutaten zu Hause selbst. Wenn Sie ein Fast-Food-Fan sind, reduzieren Sie Ihre Ausflüge in diese Fast-Food-Welt auf ein Minimum – zu besonderen Gelegenheiten.

Nudeln sind schon allein deshalb ungünstig, weil sie so glitschig sind, dass man sie nie richtig kaut. Aber sie schmecken mit einer leckeren Sauce so gut – vor allem Kinder lieben sie. Wenn schon Nudeln, dann bitte aus Hirse, Dinkel, Kamut, damit auch mal andere Getreide zum Zug kommen. Beschränken Sie den Verzehr normaler weißer Hartweizengrießnudeln auf ein Minimum und machen Sie dazu ein Gemüsesugo oder Pilzragout.

Brot: Wenn schon Brot oder Nudeln, dann am besten als Vollkornprodukt. So ist Getreide zwar leicht säurebildend, liefert aber auch Vitalstoffe und Ballaststoffe. Das gilt auch für Gebäck. Wenn schon – dann lieber Vollkorn. Brot sollte höchstens einmal täglich auf den Tisch. Also bitte nicht morgens, mittags und abends Brot essen.

Hülsenfrüchte bereichern den Speiseplan und können einmal die Woche als Suppe oder als Beilage auf dem Speiseplan stehen.

Nüsse: Nüsse – auch die säurebildenden – sind immer eine gute Wahl und ein idealer Ersatz, wenn Sie eigentlich gerade zu einem Schokoriegel greifen wollen.

- Zu den basenbildenden Nüssen gehören Mandeln, frische Walnüsse, Paranüsse, Makadamianüsse und Zedernüsse.
- Säurebildende Nüsse sind Cashewkerne, Pecannüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Erdnüsse.

»Leeres« Essen: Leer nenne ich es deshalb, weil es keine nennenswerten Vitamine, Mineralien oder Bioaktivstoffe liefert. Ich meine, der Körper spürt, dass ihm da was fehlt: Weißmehlprodukte, raffiniertes, überzuckertes Essen usw. Verbannen Sie daher leeres Essen vom Teller und setzen Sie auf Qualität statt auf Quantität.



Stichwortverzeichnis

A

Abendbrot 24
Abendessen 35, 112
Alkohol 18
Amaranth 123
Apfelbanane 52
Apfelschneider 25
Apfelsorten 47
Arganöl 62
Artischocken 15
Aubergine
– Zubereitung 93
Aufstrich, basischer 24
Avocado 24, 158
Avocadoöl 62

B

Basenbildner 15
Basenfasten 36, 38
Basenfasten-Kur 37
Basenkräutertee 21
Basenpunkte 42
Belugalinsen 138
Bioaktivstoffe 46
Braunhirse 121
Brot 18
Brunch 31
Buchweizen 122

C

Champagnerlinsen 138
Chiasamen 123
Chronobiologie 112
Cola 18

D

Desserts 158
Du Puy Linsen 138

E

Eiweiß 149
Entgiftung 14
Entgiftungsleistung 14
Entsafter 46
Erdmandelflocken 20
Ernährung, basenreiche 36, 38
Espresso 42, 46
Essgewohnheiten 32

F

Filterkaffee 46
Fisch 18, 148
Flavone 62
Flavonoide 47
Fleisch 18, 148
Fleischportionen 23
Frischkost 35

G

Gemüse 32, 46
– braten 93
– zubereiten 80
Gemüsebürste 25
Gemüsedämpfer 92
Gemüsezeibe 25
Gemüseschäler 25
Gemüsespaghettimaschine 25
Gemüsezubereitung 35
Gerste 120
Geschmackssinn 37
Geschmacksverstärker 80
Getreideersatz 122
Gicht 149
Gichtanfall 37
Glutamate 80
Glutamatunverträglichkeit 80
glutenfrei 122

Glutenüberempfindlichkeit 122
Goldkeimlinge 21
Gomasio 21
Grüne Tellerlinsen 138
Grünkern 120
Guanylate 80

H

Hafer 121
Harnsäure 37, 138
Haselnussöl 62
Hefeextrakt 80
Heilfasten 36
Hirse 121
Hirsotto 121
Histamin 148
H-Milch 47
Honig 158
Hülsenfrüchte 17, 18, 37, 138

I

Igel-Stachelbart 96
Innereien 149

J

Jod 148
– Algen 148
– Fisch 148
Jugendliche 22

K

Kaffee 18, 42, 46
Kapuzinerkresseblüten 21
Kartoffelgericht 112
Kartoffeln 112
Kartoffelsorten 112
Käse 18
kauen 32

Keimglas 62
Keimlinge 20, 62
– getrocknete 62, 122
Keramikmesser 28
Kieselsäure 121
Kinder 22
Kohlenhydrate am Abend 112
Kräuter 80
Küchenmaschine 28
Kürbisblüten 20

L

Lebensmittel
– Bio 33
– regionale 33
– tierische 37
Leinöl 62
Linsen 138
– keimen 138

M

Mandelmus 158
Meeresfrüchte 18
Messer, scharfe 28
Milch 47
Milchaufschäumer 25
Milchkaffee 42
Milchprodukte 18
Minneolas 54
Mittagessen 62
Mittagssalat 62
Mixer 28
Müsli 46

N

Nahrungsmittel
– basenbildende 14
– säurebildende 17
Naturjoghurt 47
Nudeln 18
Nüsse 18, 158

O

Obst 32, 46, 158
Obstration 46
Oliven 20
Öl, kalt gepresstes 62
Omega-3-Fettsäuren 148

P

Pflanzenschutzmittel 25
Phytinsäure 122
Pizza 18
Pseudogetreide 17, 122
Pürierstab 28
Purine 37, 138, 149

Q

Quinoa 123
Quinotto 123

R

Reis 121
Restaurant 31
Rettich, schwarzer 73
Roggen 120
Rohkost 34, 62
Rohmilch 47
Rohmilchkäse 47
Rosenkohl 15
Rote Linsen 138

S

Saft, frisch gepresster 46
Salz 80
Samen 158
Säurebildner 17
– schlechte 17
Säurebildung 14
Schwarztee 18
Schweinefleisch 149
Sesamsalz 21, 80
Smoothie 46
Snacks, basische 31
Softdrinks 18

Soja 139
Sojaallergie 139
Sojabohnenkeimlinge 139
Sojasauce 139
Spargel 15
Spirali 25
Sprossen 20, 62
Sprossenglas 62
Sprossenzucht 62
Süßigkeiten 18
– Alternativen 23
Süßlust 158

T

Tee 18
Teff 122
Tiefkühlkost 35
Tofu 139
Trockenobst 158
Trüffelhobel 28

U

Übersäuerung 16
Umstellung 22

V

Vitalstoffe erhalten 92
Vitamin-B₁₂ 149
Vollkorn 120
Vollkorngetreide 17
Vorzugsmilch 47

W

Wein 42
Weizen 120
Wurst 18, 149

Z

Zitruspresse 28
Zucchini Blüten 20
Zwerghirse 122

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Amaranth

- Amaranth-Mangold-Auflauf 135

Ananas

- Südseesmoothie mit Mango 44
- Tropischer Drink 51

- Antipasti mit Kürbis und Zucchini 96

Apfel

- Basisches Apfel-Kompott 162
- Basisches Müsli – der Klassiker 55
- Chia-Pudding 159
- Frittierte Apfelfringe 163
- Herbstkraft 49
- Muntermacher 49
- Nussiger Powersaft 50
- Winterliches Müsli 57

- Apfelbalsamico-Dressing 65

Apfelbanane

- Johannisbeer-Smoothie 52
- Kokos-Apfelbananen-Creme 159

- Asiatisches Austernpilzragout mit Basmatireis 126

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153

- Asia-Wok mit Spitzkohl, Shiitake und Mango 90

Aubergine

- Auberginen-Kartoffel-Gemüse 99
- Mediterranes Gemüse al forno 104

Austernpilze

- Asiatisches Austernpilzragout mit Basmatireis 126

Avocado

- Avocadoaufstrich 26
- Avocadosalat mit Du Puy Linsen 136
- Bunter Salat mit Schafskäse und Avocado 60
- Rohkost mit Avocado-creme 72

B

Banane

- Bananen-Mandeldrink 54
- Basisches Müsli – der Klassiker 55
- Fruchtiges Amaranthmüsli 55
- Frühlingsbote 50
- Haferflockenmüsli 57
- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Müsli-Joghurt-Bananen-Mix 59
- Smoothie gegen Winterblues 54
- Spätsommerlicher Stachelbeer-Smoothie 52
- Süße Bratbananen mit Kokosflocken 162
- Williamsshake 50
- Winterliches Müsli 57

- Basenmüsli mit Erdbeeren 59

- Basenpower-Müsli 56

- Basische Früchteplätzchen 161

- Basischer Rübli-Aufstrich 27

- Basisches Apfel-Kompott 162

- Basisches Müsli – der Klassiker 55

- Batavia-Chicorée-Salat mit Rote-Bete-Sprossen 76

Beeren

- Basenmüsli mit Erdbeeren 59
- Basenpower-Müsli 56
- Erdbeer-Braunhirse-Müsli 12
- Erdmandeltorte mit Himbeerguss 161
- Frischer Mango-Smoothie 52
- Frühlingsbote 50
- Johannisbeer-Smoothie 52
- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Melonen-Chia-Shake 51
- Nektarinen-Smoothie 54
- Nussiger Powersaft 50
- Sommerlaune 51
- Sommermüsli 55

- Spätsommerlicher Stachelbeer-Smoothie 52

- Tropischer Drink 51

- Bekömmliche Dinkelnudeln mit buntem Gemüse 131

Birne

- Basenpower-Müsli 56
- Williamsshake 50

Blumenkohl

- Blumenkohlcremesuppe 85
- Pikante Blumenkohl-Süßkartoffel-Pfanne 115

Bohnen

- Lammfilet auf Bohnen-Tomaten-Gemüse 154
- Sommerliche Minestrone mit Gerste 125

- Borschtsch 89

- Bouillabaisse 150

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145

Brokkoli

- Bunter Linsensalat mit Brokkoli 141
- Mandelbrokkoli 96
- Brunnenkressesalat mit Wildkräutern 67

Buchweizen

- Schwarzwurzel-Gemüse mit Buchweizen 132
- Buchweizen-Aprikosen-Müsli 59
- Bunter Linsensalat mit Brokkoli 141
- Bunter Salat mit Schafskäse und Avocado 60
- Buntes Quinotto 13

C

- Caprese 70

- Caprese de luxe 71

- Carpaccio von Roter Bete 77

Champagnerlinsen mit Karotten und Spinat 142

Champignons

- Avocadosalat mit Du Puy Linsen 136
- Champignon-Zwiebel-Pfanne 100
- Junger Spinat mit Steinchampignons 100
- Kräuter-Champignon-Rührei 109
- Petersilienwurzel-Cremesuppe mit sautierten Steinchampignons 88
- Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

Charantais-Melone

- Melonen-Chia-Shake 51

Chiasamen

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145
- Chia-Pudding 159
- Melonen-Chia-Shake 51
- Quinoabratlinge 131

Chicorée

- Batavia-Chicorée-Salat mit Rote-Bete-Sprossen 76
- Bunter Salat mit Schafskäse und Avocado 60
- Chicoréesalat 74

E

Egerlinge

- Feldsalat mit sautierten Egerlingen 70
- Quinotto mit zartem Lauchgemüse 135

Eisberg-Radieschen-Salat 65

Endiviensalat mit

Kichererbsenkeimlingen 68

Erbsen

- Morchelragout mit Tofu und frischen Erbsen 143

Erdbeer-Braunhirse-Müsli 12

Erdmandeltorte mit Himbeerguss 161

F

Feldsalat mit sautierten Egerlingen 70

Fenchel

- Fenchel al Manchego 107
- Fenchelcremesüppchen mit gerösteten Mandeln 87
- Fenchel-Hirse-Salat 67
- Kartoffel-Fenchel-Gemüse 117

Fischfilet

- Bouillabaisse 150
- Seelachs mit Spinat 151
- Seelachsröllchen mit Dill auf Karotten-Mangold-Gemüse 150
- Sommergemüse mit Saiblingfilets 146
- Zanderfilet mit Petersilien-Kohlrabi 151

Frischer Mango-Smoothie 52

Frittierte Apfelringe 163

Fruchtiges Amaranthmüsli 55

Frühlingsbote 50

Frühlingsdressing mit Wildkräutern 64

Frühlingsalat mit pochertem Ei 77

Futsu-black-Cremesuppe 82

G

Gebratener Sesam-Hokkaido 99

Gemüsebrühe mit Selleriespaghetti 89

Gewürz-Kürbis-Cremesuppe 87

Granatapfel-Dressing 65

Grüne Oliven-Tapenade 26

Grünkern-Paprika-Salat 126

H

Haferflockenmüsli 57

Hähnchenbrustfilet

- Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

Herbstkraft 49

Herbstliches Mangold-Kräuterseitling-Gemüse auf einem Bett von Süßkartoffeln 116

Herbstliches Pflaumenmüsli 57

Herbstliches Quinotto mit Steinpilzen 126

Herbstsalat mit Ziegenfrischkäse 74

Himbeerbalsamico-Dressing 64

Hirse

- Fenchel-Hirse-Salat 67
- Karotten-Spinat-Hirsotto 129
- Sommerliches Hirsotto 128

Hirsenukeln

- Hirse-Zucchini-Spaghetti-Mix mit edlem Steinpilzragout 132

I

Igel-Stachelbart mit Kirschtomaten 96

Italienisches Staudensellerie-Gemüse 103

J

Johannisbeer-Smoothie 52

Junger Spinat mit Polentaschnittchen 125

Junger Spinat mit Steinchampignons 100

K

Kalbsfilet

- Kohlrabi-Karotten-Spaghetti mit Kalbsfilet 154

Karotten

- Basischer Rübli-Aufstrich 27
- Champagnerlinsen mit Karotten und Spinat 142
- Herbstkraft 49
- Karottenspaghetti mit Spinat 103
- Karotten-Spinat-Hirsotto 129
- Klare Brühe mit Karottenspaghetti 78
- Kohlrabi-Karotten-Suppe 88
- Muntermacher 49
- Polenta mit Lauch-Karotten-Ragout 129
- Rüblicremesuppe 13
- Urkarotten-Portulak-Salat 68

Kartoffeln

- Auberginen-Kartoffel-Gemüse 99
- Fenchelcremesüppchen mit gerösteten Mandeln 87

- Kartoffelbrei mit Kräutern der Provence 115
- Kartoffel-Butterspätzle 115
- Kartoffelcremesuppe 84
- Kartoffel-Fenchel-Gemüse 117
- Kartoffel-Mangold-Pfanne 114
- Kartoffelsalat mit sautierten Pfifferlingen 76
- Kartoffel-Zwiebel-Gemüse 117
- Mangoldrolle an einem Ragout von Kräuterseitlingen 95
- Pak Choi mit Kräuterseitlingen und Kartoffeln 108
- Pellkartoffeln mit Olivencreme 113
- Pellkartoffeln mit Wildkräuterquark 110
- Petersilien-Kohlrabi mit Ofenkartoffeln 103
- Provenzalische Ofenkartoffeln »La Ratte« 113
- Reichhaltige Rote-Linsen-Cremesuppe 142
- Schwenkkartoffeln mit frischen Kräutern 113
- Staudensellerie mit Kartoffeln und Rucola 117

Kichererbsen, gekeimte

- Süßkartoffel-Kichererbsen-Püree 141
- Klare Brühe mit Karottenspaghetti 78
- Klare Gemüsebrühe mit Ei 85

Knollensellerie

- Gemüsebrühe mit Selleriespaghetti 89

Kohlrabi

- Batavia-Chicorée-Salat mit Rote-Bete-Sprossen 76
- Bekömmliche Dinkelnudeln mit buntem Gemüse 131
- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Belugalinsen 141
- Kohlrabi-Karotten-Spaghetti mit Kalbsfilet 154
- Kohlrabi-Karotten-Suppe 88

- Petersilien-Kohlrabi mit Ofenkartoffeln 103
- Rohkost mit Kräuterquark 71
- Zanderfilet mit Petersilien-Kohlrabi 151
- Zuckerschoten-Gemüse-Potpourri 95
- Kokos-Apfelbananen-Creme 159
- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Kopfsalat mit Roter Bete 71
- Kräuter-Champignon-Rührei 109

Kräuterseitlinge

- Herbstliches Mangold-Kräuterseitling-Gemüse auf einem Bett von Süßkartoffeln 116
- Lauchgemüse mit Kräuterseitlingen 100
- Mangoldrolle an einem Ragout von Kräuterseitlingen 95
- Pak Choi mit Kräuterseitlingen und Kartoffeln 108
- Zucchiniispaghetti mit Kräuterseitlingen 104

Kürbis

- Antipasti mit Kürbis und Zucchini 96
- Futsu-black-Cremesuppe 82
- Gebratener Sesam-Hokkaido 99
- Gewürz-Kürbis-Cremesuppe 87
- Kürbis-Maronen-Cremesuppe 82
- Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne 99

L

- Lammfilet auf Bohnen-Tomaten-Gemüse 154

Lauch

- Lauchgemüse mit Kräuterseitlingen 100
- Pecorino Lauchgratin 108
- Polenta mit Lauch-Karotten-Ragout 129
- Quinotto mit zartem Lauchgemüse 135
- Sättigendes Linsen-Wintergemüse 143
- Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

Linzen

- Avocadosalat mit Du Puy Linzen 136
- Bunter Linsensalat mit Brokkoli 141
- Champagnerlinzen mit Karotten und Spinat 142
- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Belugalinsen 141
- Reichhaltige Rote-Linsen-Cremesuppe 142
- Sättigendes Linsen-Wintergemüse 143

Linzen, gekeimte

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145

M

- Mandelbrokkoli 96

Mango

- Frischer Mango-Smoothie 52
- Südseesmoothie mit Mango 44

Mangold

- Amaranth-Mangold-Auflauf 135
- Kartoffel-Mangold-Pfanne 114
- Mangoldrolle an einem Ragout von Kräuterseitlingen 95
- Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne 99

Maronen

- Kürbis-Maronen-Cremesuppe 82
- Mediterraner Paprikasalat 68
- Mediterranes Gemüse al forno 104
- Mediterranes Gemüse mit Gnocchi 128
- Melonen-Chia-Shake 51
- Minestrone mit Zucchiniispaghetti 85

Morcheln

- Morchelragout mit Tofu und frischen Erbsen 143
- Muntermacher 49
- Müsl-Joghurt-Bananen-Mix 59

N

Navets-Rübchen

- Salat aus Navettenspaghetti 73
- Nektarinen-Smoothie 54
- Nussige Kürbis-Mangold-Pfanne 99

Nussiger Powersaft 50

P

Pak Choi

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153
- Pak Choi mit Kräuterseitlingen und Kartoffeln 108

Paprika

- Grünkern-Paprika-Salat 126
- Mediterraner Paprikasalat 68
- Paprika-Zucchini-Gemüse 107
- Romanasalat mit Paprika und Pecorino 73

Pecorino Lauchgratin 108

Pellkartoffeln mit Olivencreme 113

Pellkartoffeln mit Wildkräuterquark 110

Petersilien-Kohlrabi mit Ofenkartoffeln 103

Petersilienwurzel

- Petersilienwurzel-Cremesuppe mit sautierten Steinchampignons 88

Pfifferlinge

- Kartoffelsalat mit sautierten Pfifferlingen 76

Pfirsich

- Kokos-Heidelbeer-Smoothie 49
- Sommerlaune 51
- Sommermüsli 25

Pflaumen

- Herbstliches Pflaumenmüsli 57

Pikante Blumenkohl-Süßkartoffel-Pfanne 115

Pochiertes Ei im Glas auf Spinat 109

Polenta

- Polenta mit Lauch-Karotten-Ragout 129

Provenzalische Ofenkartoffeln »La Ratte« 113

Putenschnitzel

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153

Q

Quinoa

- Buntes Quinotto 13
- Herbstliches Quinotto mit Steinpilzen 126
- Quinotto mit zartem Lauchgemüse 135

Quinoasprossen

- Quinoabratlinge 131

Quitte

- Herbstkraft 49

R

Radieschen

- Eisberg-Radieschen-Salat 65
 - Frühlingsalat mit pochiertem Ei 77
- Reichhaltige Rote-Linsen-Cremesuppe 142

Rettich

- Rettichsalat mit Karottenraspeln 73
- Rinderfilet mit Zuchinispaghetti und Kräuterseitlingen 153

Rohkost mit Avocadocreme 72

Rohkost mit Kräuterquark 71

Romanasalat mit Oliven und Schafskäse 74

Romanasalat mit Paprika und Pecorino 73

Romanasalat mit Sonnenblumenkeimlingen 67

Rote Bete

- Borschtsch 89
- Carpaccio von Roter Bete 77
- Kopfsalat mit Roter Bete 71
- Rote-Bete-Cappuccino 84
- Rote-Bete-Rohkost mit Crème fraîche 77

Rübligremesuppe 13

S

Sabines Panzarella 70

Salat aus Navettenspaghetti 73

Sättigendes Linsen-Wintergemüse 143

Schnelle marktfrische Gemüsesuppe 84

Schnelles Feigen-Nuss-Dessert 162

Schwarzwurzeln

- Schwarzwurzel-Gemüse mit Buchweizen 132
- Schwenkkartoffeln mit frischen Kräutern 113

Seelachs mit Spinat 151

Seelachsrollchen mit Dill auf Karotten-Mangold-Gemüse 150

Sesam-Hähnchen auf zartem Lauch 154

Shiitakepilze

- Asiatisches Putenragout mit Pak Choi und Shiitakepilzen 153

Sizilianische Melonen-Granita 156

Smoothie gegen Winterblues 54

Sommergemüse mit Hirsenukeln 118

Sommergemüse mit Saiblingfilets 146

Sommerlaune 51

Sommerliche Minestrone mit Gerste 125

Sommerliches Hirsotto 128

Sommerliches Tomaten-Rührei 109

Sommermüsli 55

Spätsommerlicher Stachelbeer-Smoothie 52

Spinat

- Bekömmliche Dinkelnudeln mit buntem Gemüse 131
- Champagnerlinsen mit Karotten und Spinat 142
- Junger Spinat mit Polentaschnittchen 125
- Junger Spinat mit Steinchampignons 100
- Karottenspaghetti mit Spinat 103
- Karotten-Spinat-Hirsotto 129
- Pochiertes Ei im Glas auf Spinat 109
- Seelachs mit Spinat 151

Spitzkohl

- Asia-Wok mit Spitzkohl, Shiitake und Mango 90

Staudensellerie

- Italienisches Staudensellerie-Gemüse 103
- Staudensellerie mit Kartoffeln und Rucola 117

Steckrübe

- Wintersuppe aus Steckrübenspaghetti 89

Steinpilze

- Herbstliches Quinotto mit Steinpilzen 126
- Hirse-Zucchini-Spaghetti-Mix mit edlem Steinpilzragout 132

Südseesmoothie mit Mango 44

Süße Bratbananen mit Kokosflocken 162

Süßkartoffel

- Herbstliches Mangold-Kräuterseitling-Gemüse auf einem Bett von Süßkartoffeln 116
- Pikante Blumenkohl-Süßkartoffel-Pfanne 115
- Rote-Bete-Cappuccino 84
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Püree 141

T

Tofu

- Morchelragout mit Tofu und frischen Erbsen 143

Tomaten

- Bratlinge von gekeimten Belugalinsen an Tomatensugo 145
 - Caprese 70
 - Caprese de luxe 71
 - Fenchel al Mancho 107
 - Igel-Stachelbart mit Kirschtomaten 96
 - Mediterranes Gemüse mit Gnocchi 128
 - Romanasalat mit Oliven und Schafskäse 74
 - Sabines Panzarella 70
 - Sommerliches Hirsotto 128
 - Sommerliches Tomaten-Rührei 109
- Tomatenstreich 27
- Tropischer Drink 51

U

Urkarotten-Portulak-Salat 68

W

Wassermelone

- Sizilianische Melonen-Granita 156
- Weihnachtliches Joghurt-Nuss-Dessert 159

Weißkohl

- Borschtsch 89
- Williamsshake 50

Winterliches Müsli 57

Wintersuppe aus Steckrübenspaghetti 89

Z

Zanderfilet mit Petersilien-Kohlrabi 151

Zitroniges Dressing – Grundrezept 64

Zucchini

- Antipasti mit Kürbis und Zucchini 96
 - Grünkern-Paprika-Salat 126
 - Hirse-Zucchini-Spaghetti-Mix mit edlem Steinpilzragout 132
 - Mediterranes Gemüse al forno 104
 - Mediterranes Gemüse mit Gnocchi 128
 - Minestrone mit Zucchini-Spaghetti 85
 - Paprika-Zucchini-Gemüse 107
 - Rinderfilet mit Zucchini-Spaghetti und Kräuterseitlingen 153
 - Sommergemüse mit Hirsenukeln 118
 - Sommerliches Hirsotto 128
 - Zucchini-Pfännchen 107
 - Zucchini-Spaghetti mit Kräuterseitlingen 104
- Zuckerschoten-Gemüse-Potpourri 95

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
kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 3005 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748