

2315000

Gesund essen

Säure-Basen-Kochbuch

GENUSSVOLL IM GLEICHGEWICHT LEBEN

AUTOREN: DR. IRENE KÜHRER, ELISABETH FISCHER
FOTOS: STUDIO L'EVEQUE



641,873

Inhalt



SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT

Die Säure-Basen-Balance – so gut schmeckt die Gesundheit	5
Säure-Basen-Haushalt – Harmonie ist, wenn zwei sich finden	6
Säureschutz – um jeden Preis	8
Gesundsein – ist mehr als nicht krank sein	10
Schlacken loswerden – wir wollen keinen Körpermüll	12
Guten Appetit! Essen mit dem Basen-Plus	14
Test: Latente Übersäuerung – sind Sie gefährdet?	17
Jeden Tag ins Basen-Plus Eine langfristige Ess-Strategie	18
Berechnen Sie Ihr Säure-Basen-Konto	20
Säure-Basen-Balance – das interessiert mich auch	22

REZEPTE 24

Drinks, Frühstück und Power-Snacks

Harmony-Gemüse-Drink, Mango-Eis-Tee	26
Bananen-Kiwi-Drink, Tomatensaft mit Kräutern	28
Orangen-Kefir-Drink, Himbeer-Buttermilch	29
Erdbeer-Nuss-Müsli, Apfel-Porridge	30
Aprikosen-Zwetschgen-Marmelade, Schinken-Toast mit Karottensaft	32
Lachsrollchen, Paprika mit Hüttenkäsesalat	34
Räucher-Tofu-Sandwich mit Zucchini-Salsa, Gemüsesticks mit Kräuter-Joghurt	35
Knoblauch-Kartoffel-Brötchen, Avocado-Crostini	36
Gegrillte Austernpilze mit Basilikum-Salsa, Gorgonzola-Tomaten	38
Hähnchen-Lauch-Pastete	40

Salate

Frühlingssalat mit Spargel und Erdbeeren, Knackiger Räucher-Tofu-Salat auf Chicorée	42
Rübschensalat mit Ananas, Fenchel-Paprika-Tomaten-Salat	44
Salat von grünen Bohnen mit Schafkäse, Asia-Sprossen-Salat	45
Mariniertes Grillgemüse	46
Kartoffel-Gurken-Salat mit Stremmelachs	48
Feldsalat mit Avocado, Gebratenes Hähnchenfilet	50
Spinatsalat mit Omelette-Streifen	52

Suppen

Kalte Karottensuppe, Gazpacho	54
Misosuppe mit Meeressgemüse, Tomatensuppe	56
Borschtsch, Griechischer Linseneintopf	58
Ruck-Zuck-Kürbissuppe, Schnelle Gemüse-Raspel-Suppe	60
Spinatcreme-Suppe, Blitz-Minestrone	61
Wirsingtopf mit Hähnchenbrust	62
Sizilianischer Fischtopf	64
Eintopf mit grünen Bohnen und Rindfleisch	66

Hauptgerichte vegetarisch

Kürbis-Dim-Sums	68
Spaghetti mit sardischem Gemüse-Sugo, Penne mit Brokkoli	70
Griechisches Spinat-Kartoffel-Gratin	72
Knusprige Tofu-Bällchen	74
Kichererbsen mit Aprikosen	76
Spinatrisotto	77
Schmortopf, Spargel mit Kerbelsauce	78
Vegi-Burger	80
Grünrotes Gemüsecurry	82
Kohlrabi in Minzsauce, Aus dem Wok – Austernpilze, Zuckererbsen und Lauch	84

Hauptgerichte mit Fisch

Knuspriger Fisch mit Ananas	86
Italienisches Fischfilet	88

Bratfisch mit Kräuter-Gemüse	90
Gebrautes Zanderfilet	92
Aus dem Dampf – Lachs im grünen Bett	94

Hauptgerichte mit Fleisch

Gebatene Hühnerkeule	96
Wokpfanne mit Rindfleisch	98
Knuspriges Kartoffelrösti, Lammsteaks mit Kräuterbutter	100
Schmortopf »Gärtnerin«	102

Desserts

Sahniges Brombeer-Eis	104
Dattel-Haselnuss-Pralinen, Erdbeersuppe	106
Apfel-Zwetschgen-Mus, Fruchtsalat mit Orangen-Nuss-Creme	108
Papaya-Heidelbeer-Salat	110
Basen-Power-Kompott, Mango-Pudding	112
Kirschen-Gratin, Überraschungs-Äpfel	114
Ananas-Bananen-Gratin, Mango-Crumble	116
Aprikosen-Strudel	118
Früchtebrot	120
Ananas-Erdbeer-Kuchen mit Sahne	122

ZUM NACHSCHLAGEN

Testauflösung	124
Register	125
Impressum	128