

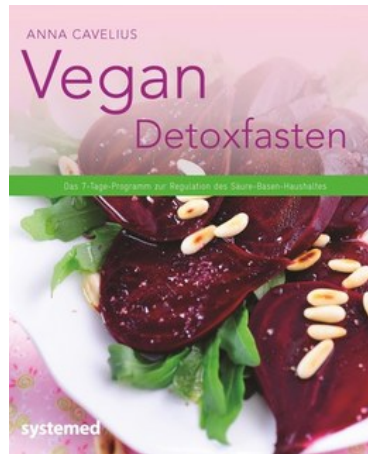
Anna Cavellius Vegan Detoxfasten

Leseprobe

[Vegan Detoxfasten](#)

von [Anna Cavellius](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.unimedica.de/b17160>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Inhalt

Vegan genießen, fasten und entgiften	4
Das Prinzip Fasten	6
Säure-Basen-Fasten – die Basics	8
Sauer? Daran merkt man's	8
Detoxbasics	13
Die Säure-Basen-Fastenkur	14
Richtig trinken	22
Die Rezepte	28
Rezepte für die Entlastungstage	29

Rezepte

Entlastungstage

- Ayurvedisches Ingwerwasser 30
- Reiswasser 30
- Obstsalat 32
- Gelbe Linsen mit Gemüse 33
- Spinatpfannkuchen mit Joghurt dip 34
- Birchermüsli 36
- Gemüsereis 36
- Linsenbällchen in Mandelsauce 37

7 Tage Detoxfasten

- Bananen-Apfel-Saft 38
- Rotkohlsalat mit Orangenfilets 38
- Fenchelsuppe mit Ysop 39
- Birnen-Nuss-Müsli 40
- Möhren-Rucola-Salat mit Alfalfasprossen 40
- Paprika-Shiitake-Gemüse 42
- Birnen-Orangen-Shake mit Kokos 43
- Endiviensalat mit Shiitakepilzen 43
- Mangold-Kartoffel-Pfanne 44
- Möhren-Apfel-Saft 45
- Wok-Gemüse 45
- Rote-Bete-Carpaccio mit Möhrensuppe 46
- Möhren-Apfel-Brei 47
- Rettichsalat mit Radieschen 47
- Möhren-Brokkoli-Suppe 48
- Obstsalat mit Erdmandeln 49
- Frühlingsgemüse 49
- Möhren-Kartoffel-Suppe 50
- Mandelbratapfel 51
- Romanasalat mit Pastinake 51
- Maronen-Sellerie-Suppe 52

Aufbautage

- Dinkelbrei mit Weintrauben 54
- Paprika-Bohnen-Pfanne 54
- Blumenkohl-Kichererbsen-Auflauf 55
- Hirse-Nuss-Müsli 56
- Brokkoli-Kokos-Suppe 56
- Asiatischer Kartoffel-Tomaten-Salat 58

Extra

- Die magische Kohlsuppe 59
- Good Morning 60
- Hot & Spicy 60
- Banana-Power 61
- Sweet Dreams 61
- KiBa-Smoothie 61
- Fenchel-Smoothie 61
- Süßer Brokkoli-Smoothie 62
- Papacuja-Smoothie 62
- Kiwieschen-Smoothie 62
- Asiatischer Pfirsich-Smoothie 64
- Himbeer-Avocado-Smoothie 64



Vegan genießen, fasten und entgiften

Vegan genießen liegt im Trend – und das nicht nur bei Menschen, denen Ökologie und Nachhaltigkeit sowie ein Ende des Leids von industriell gehaltenen Tieren wichtig ist. Dass vegane Spitzenköche ihren Kollegen, die mit »allem« kochen, an Kreativität und kulinarischen Ergebnissen an nichts nachstehen, weiß man. Und dass eine vegane Ernährungsweise – auch zeit-

weise – ein großes Plus für die Gesundheit bringt, hat sich ebenfalls herumgesprochen. Vor allem eine stark basische vegane Ernährung tut gut, denn sie balanciert schon in wenigen Tagen den Säure-Basen-Haushalt mit allen positiven Nebenwirkungen aus: mit ein paar Pfunden um Bauch und Hüften weniger, mehr Power und sichtbaren Detoxeffekten.

Was bedeutet Detox eigentlich?

Detox ist die Kurzform für detoxication und bedeutet »Entgiftung«. Das Detox-Grundprinzip beruht darauf, die im Organismus angesammelten Schlacken auszuscheiden und dadurch zu neuer Energie und innerer Balance zu kommen (und überflüssige Pfunde einzuschmelzen). Um den Stoffwechsel zu entlasten, empfiehlt sich eine Kost, die im Körper basisch wirkt (also einen neutralen pH-Wert im Körper erzeugt) und die Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Darm und Haut unterstützt. Die vegane Küche ist dafür optimal.

Dabei ist vegan essen und fasten, wie Sie es auf den nächsten Seiten kennenlernen, keine Hexerei, wenn Sie ein paar Basics beherzigen. Der Umstieg auf eine Ernährung ohne tierische Lebensmittel mit einem besonderen Gewicht auf basenbildende, entsäuernde Zutaten ist ganz einfach. Sie lassen einfach Säurebildner wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte weg und essen sich dreimal täglich mit veganen, basenreichen Mahlzeiten aus Gemüse, Kräutern und Obst satt.

Das vegane Fastenplus

Gute Argumente für eine vegane Fastenkur oder auch einen veganen Fastentag zwischendurch gibt es viele. Sie gewinnen ab sofort

- mehr Lebensqualität und Energie,
- tun Ihrer Gesundheit und Ihrem Immunsystem etwas Gutes (nach einigen Wochen messbar am Blutbild anhand besserer Blutfettwerte),
- bringen Ihren Darm wieder auf Vordermann,
- erreichen einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt,
- mehr Leistungsfähigkeit und Konzentration,
- ein reineres Hautbild infolge von Detoxeffekten,
- Ihr Wohlfühlgewicht,
- ein gutes Gewissen, weil Sie aktiv etwas tun für unsere Umwelt, die Tierwelt und unseren Planeten,
- mehr Lebenszeit, je häufiger Sie vegan fasten und sich vegan ernähren, denn nachweislich leben Veganer länger als Mischkostfans
- und Sie sehen noch besser aus!

Die Säure-Basen-Fastenkur

Beim Wort »Kur« haben Sie vielleicht negative Assoziationen. Das klingt für Sie womöglich nach »Hunger-Klinik«, in der es jeden Tag Einläufe und ein Tellerchen Gemüsebrühe gibt.

Mit vegan Detoxfasten hat das aber gar nichts zu tun. Sie dürfen dabei essen – und Sie sollen dabei genießen! Auch diese Fastenkur muss aber wohl organisiert sein. Zunächst sollten Sie deshalb Ihre Küche »entsäuern«: Was Sie in den nächsten Tagen nicht essen sollten, legen Sie am besten außer Sichtweite in den Vorratsschrank. Nahrungsmittel wie Eier, diverse Milchprodukte, roher Fisch oder frisches Fleisch sollten Sie bereits verbraucht oder aus dem Kühlschrank verbannt haben. Wenn Sie ein Kaffee-Aficionado sind (mehr als zwei Tassen pro Tag), sollten Sie versuchen, bereits einige Tage vor Beginn der Fastenwoche auf ihren geliebten Muntermacher zu verzichten – sonst werden Sie ihn während des Basenfastens noch mehr vermissen.

Beim Einkauf decken Sie sich mit ein paar basischen Grundnahrungsmitteln ein, wie Kräutertees und gutem Wasser (Seite 22), hochwertigen Pflanzenölen, veganen Gemüsebrühwürfeln, frischen Kräutern aus dem Topf, Äpfeln und Bananen. Grundsätzlich gilt aber: Obst, Salat oder Gemüse möglichst frisch kaufen, weil in dieser Ware mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind.

Denken Sie auch daran, dass sich Ihr Darm umstellen muss, vor allem dann, wenn Sie vorher immer gerne viel tierisches Eiweiß, Milch, Sahne, Käse und viele Weißmehlprodukte wie Nudeln, Pizza, raffinierten Zucker oder Süßigkeiten gegessen haben. Sie sollten deshalb vor Beginn der Fastenkur zwei Entlastungstage einplanen, in denen Sie schon anfangen, verstärkt Obst und Gemüse zu essen und reichlich zu trinken. Außerdem sollten Sie sich mit dem Gedanken vertraut machen, dass Sie am ersten Fastentag ihr Darmreinigungsprogramm beginnen (Seite 24). Ich empfehle Ihnen auch, mit der Fastenwoche an einem Wochenende anzufangen. Erfahrungsgemäß haben Menschen dann mehr Muße, sich ihrer neuen Ernährungsweise ganz zu widmen. Danach werden Sie sich viel wohler fühlen. Vielleicht haben Sie gemerkt, dass Sie leichter als befürchtet auf das eine oder andere saure Lebensmittel verzichten können. Umso leichter wird es Ihnen fallen, an den drei Aufbau Tagen nicht gleich wieder jede Menge Fleisch, Nudeln oder Käse in sich hineinzustopfen (Seite 26).

Basenbildner aus der Natur

Was sind nun ideale Basenbildner, die helfen, den Säure-Basen-Haushalt in ein Gleichgewicht zu bringen? Diese Liste können Sie als Einkaufshilfe verwenden.

Basisches Obst:

- Äpfel
- Ananas
- Aprikosen
- Avocados
- Bananen
- Birnen
- Brombeeren
- Clementinen
- Cranberrys
- frische Datteln
- Erdbeeren
- Feigen
- Grapefruits
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Honigmelonen
- Johannisbeeren (rot, schwarz)
- Kirschen (sauer, süß)
- Kiwis
- Limetten
- Litschis
- Mandarinen
- Mangos
- Mirabellen
- Nektarinen
- Oliven (grün, schwarz)
- Orangen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Preiselbeeren
- Quitten
- Reineclauden
- Stachelbeeren
- Sternfrüchte
- Wassermelonen
- Weintrauben (rot, weiß)
- Zitronen
- Zwetschgen

Basisches Gemüse:

- Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)
- Artischocken
- Auberginen
- Austernpilze
- Bleichsellerie (Staudensellerie)
- Blumenkohl
- Bohnen, grün
- Brokkoli
- Chicorée
- Chinakohl
- Erbsen (frisch)
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kürbis
- Lauch (Porree)
- Mangold
- Navetten (weiße Rübchen)
- Okraschoten
- Paprikaschoten
- Pastinaken
- Petersilienwurzeln
- Radicchio
- Radieschen
- Rettich (weiß, schwarz)
- Romanesco
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzwurzeln
- Spargel
- Spinat
- Spitzkohl (Zuckerhut)
- Süßkartoffeln
- Tomaten (roh)
- Weißkohl
- Wirsing
- Steinpilze
- Zucchini
- Zwiebeln

Abendessen

Spinatpfannkuchen mit Joghurtdip

Für 2 Portionen

- 150 g Belugalinsen
- ½ rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 250 g Blattspinat (auch TK)
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Kichererbsenmehl
- Salz
- 2 Stängel Basilikum
- 250 g Sojajoghurt
- 2 EL getrockneter Thymian
- 1 kleine Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL vegane Butter

01 Für den Teig Belugalinsen in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 20 Minuten nach Packungsanleitung garen. Chilischote entkernen und klein schneiden. Ingwer schälen, Spinat waschen und beides zerkleinern.

02 Linsen, Chilis, Ingwer, Spinat, Paprikapulver und Kichererbsenmehl mit 300 bis 400 ml Wasser in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz würzen und 5 Minuten ziehen lassen.

03 Für den Dip Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Mit Joghurt und Thymian vermischen, salzen und etwas ziehen lassen.

04 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, putzen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Paprika kurz andünsten. Beides in den Teig geben.

05 In einer beschichteten Pfanne etwas vegane Butter erhitzen und eine Kelle Teig hineingeben. Kurz auf mittlerer Hitze braten, dann wenden und die andere Seite braten. So nach und nach den Teig zu Pfannkuchen verarbeiten.



Frühstück

Hirse-Nuss-Müsli

Für 1 Portion

- 2 EL Hirse
- 1 TL Birnendicksaft
- 1 Msp. Kardamom
- 2 getrocknete Datteln
- 5 Pekannusskerne
- 1 TL Leinöl
- ½ Grapefruit
- 2 EL ungesüßte Cornflakes (z. B. Dinkel)
- 2–3 Blätter Minze

01 Hirse in einem Topf mit 750 ml Wasser zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Ohne Hitzezufuhr etwa 10 Minuten weiterquellen lassen. Abtropfen lassen, in eine Schale geben und mit Birnendicksaft und Kardamom mischen. Dann abkühlen lassen.

02 Datteln klein schneiden und mit den Pekannüssen im Leinöl anrösten. Über das Müsli geben. Grapefruit schälen, häuten und in Spalten schneiden. Grapefruit und Cornflakes vorsichtig unter das Müsli heben. Mit gewaschener, zerkleinerter Minze garnieren.

Mittagessen

Brokkoli-Kokos-Suppe

Für 2 Portionen

- 100 g Brokkoli
- ¼ Tasse Basmatireis
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Limette
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- 1 EL fein geschnittener Koriander

01 Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Mit dem Reis in der Kokosmilch aufkochen und bei kleiner Flamme bissfest garen.

02 Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mit Limettensaft, Cayennepfeffer und Ingwer in die Suppe geben. Den frischen Koriander auf die Suppe streuen.



Asiatischer Pfirsich-Smoothie

Für 1 Portion

- ½ Pak Choi
- 2 Pfirsiche
- Mark von ¼ Vanilleschote
- Saft von ¼ Zitrone
- 2 EL Goji-Beeren

01 Pak Choi waschen, trocken schütteln, den Strunk entfernen und das Grün klein schneiden. Pfirsiche schälen und zerkleinern. Das Mark von ¼ Vanilleschote auskratzen und zusammen mit dem Pak Choi, Pfirsichen, Goji-Beeren und Zitronensaft pürieren. Etwa 200 ml Wasser dazugeben, damit die gewünschte Konsistenz entsteht.

TIPP: Verwenden Sie für die Smoothies am besten Bio-Produkte oder Gemüse aus dem eigenen Garten. Das ist vor allem wichtig bei Salat und bei Obst und Gemüse, das mit Schale in den Mixer kommt. Der Pestizidgehalt ist bei einigen konventionellen Produkten nicht zu unterschätzen. In jedem Fall gilt: Die Smoothie-Zutaten immer gründlich waschen.

Himbeer-Avocado-Smoothie

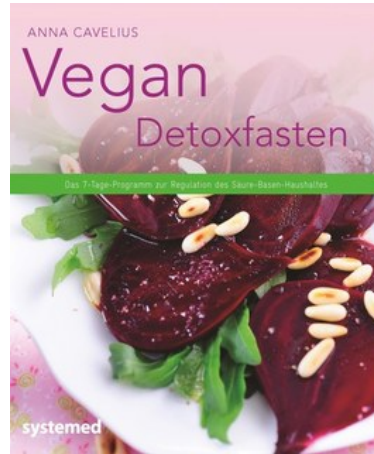
Für 1 Portion

- 1 Avocado
- 200 g Himbeeren (TK)
- ½ EL Chiasamen
- 1 TL Kakao
- 4 Datteln
- 250 ml Kokoswasser

01 Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Himbeeren waschen und abtropfen lassen.

02 Früchte mit Chiasamen, Kakao, Datteln und Kokoswasser in den Mixer geben und pürieren.





Anna Cavellius

[Vegan Detoxfasten](#)

Das 7-Tage-Programm zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes

64 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de