

# Corrett / Edgson Vegetarisch basisch gut

Leseprobe

[Vegetarisch basisch gut](#)

von [Corrett / Edgson](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b16864>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

Unsere Geschichte, unsere Leidenschaft	6
Die Grundlagen ausgewogener Ernährung	8
Die Lebensmittelgruppen	12
Neue Essgewohnheiten erlernen	20
Vorbeugen ist besser als heilen	24
Wie ticken Sie?	27
So gelingt es Schritt für Schritt	30
Die Reinigungsphase	32
Die dauerhaft basische Ernährung	38

## Die Rezepte

Frühstück	44
Vorspeisen und Suppen	62
Salate	86
Hauptgerichte	106
Süßes und Snacks	148
Desserts	168

Register und Rezeptverzeichnis	190
--------------------------------	-----

Die verwendeten Symbole (siehe dazu Seite 11)

- ♥♥♥ extrem basisches Nahrungsmittel oder Gericht
- ♥♥ sehr basisches Nahrungsmittel oder Gericht
- ♥ basisches Nahrungsmittel oder Gericht
- 🌱 vegan

Leseprobe von N. Corrett / V. Edgson „Vegetarisch basisch gut“  
Herausgeber: AT Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

## So gelingt es Schritt für Schritt

Wir möchten Sie motivieren, nach und nach kleine, aber bedeutsame Veränderungen ihrer Essgewohnheiten zu realisieren. Das ist viel einfacher, als alles Gewohnte auf einmal über Bord zu werfen und schon am ersten Tag die eigenen Keimlinge ziehen zu wollen.

Es ist dieselbe Vorstellung, wie sein Economy-Ticket gegen ein Business-Class-Ticket einzutauschen - es kostet zwar etwas mehr Zeit und Aufwand, aber das verbesserte Wohlbefinden und die stabilere Gesundheit machen jede Mühe zehnfach wert. Gute Nahrung muss nicht automatisch mehr kosten. Wenn Sie auf dem örtlichen Markt einkaufen, hat dies gleich mehrere Vorteile: Sie unterstützen regionale Produzenten statt weltweite Lebensmittelkonzerne und importierte Waren: Sie kaufen saisonal; Sie denken sorgfältiger über die Ausgewogenheit der Produkte und die rich-

tigen Kombinationen nach - mit anderen Worten: Sie kaufen bewusster, weniger und machen mehr daraus.

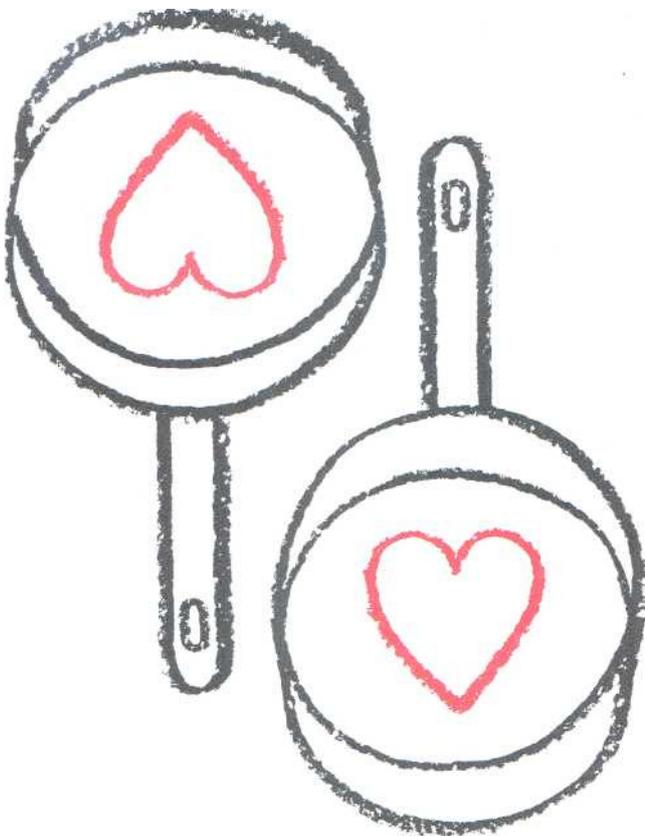
### Was ist der erste Schritt?

Sie sollten Schritt für Schritt vorgehen; führen Sie eine Veränderung durch und beobachten Sie den Nutzen. Stellen Sie fest, welches Ihre drängendsten gesundheitlichen Beschwerden sind, und konzentrieren Sie sich zuerst darauf. Wenn Sie beispielsweise oft erkältet sind und unter Infekten von Nase, Ohren oder Hals leiden, sollten Sie zuerst die täglich konsumierte Kuhmilch gegen Nussmilch (Mandel-, Paranuss-, Macadamianuss-Milch, siehe Seite 53 und 57) austauschen, außerdem Soja-, Feta- und Halloumikäse sowie Sojajoghurt essen, denn oft ist es die Molke, die die Schleimhäute der Nase, des Rachens und der Atemwege reizt. Schon innerhalb weniger Tage werden Sie positive Veränderungen feststellen - und sobald die mit den Unverträglichkeiten zusammenhängende Belastung nachlässt, werden Sie mehr Energie für anderes haben.

Wenn Sie unter Reizdarm, Blähungen, Völlegefühl und Leibschmerzen leiden, empfiehlt es sich, auf alle Weizen- und Hefeprodukte, Nudeln, Kekse, Gebäck und Ähnliches zu verzichten. In diesem Buch finden Sie eine Menge weizen- und glutenfreier Rezepte aller Kategorien - von Frühstücks-Pfannkuchen und Müsli über Brownies bis hin zu Buchweizen- oder Reismudelgerichten und Kokosbrot. Für die meisten Menschen - auch jene, die nicht unter Reizdarm oder ähnlichen Beschwerden leiden - ist eine solche Umstellung ein wahrer Segen.

### Kochen Sie gesünder

Mit einigen kleinen Tricks können Sie supergesundes Essen in wenigen Minuten selbst zubereiten. Sie müssen nicht alles vom ersten Tag an selbst zubereiten - es gibt auch vieles fertig zu kaufen, und stellen Sie dann nach und nach auf Selbstgemachtes um.



## Einfach clever ersetzen

**Von** Fertig gekaufte Fruchtsäfte

**Zu** Frisch zubereitete Säfte oder grüne Smoothies

**Nutzen** Hausgemachte Säfte mit frischem Fruchtfleischanteil und Smoothies aus grünem Blattgemüse, Gemüse und Obst enthalten cholesterinsenkende Ballaststoffe, die in kommerziellen Säften herausgefiltert wurden; sie decken zudem den Vitaminbedarf eines ganzen Tages.

**Von** Fertig gekaufte Smoothies

**Zu** Hausgemachte Varianten mit Soja- oder Nussmilch, frischen Früchten und Hanf- oder Leinsamen

**Nutzen** Soja- und Nussmilchprodukte liefern ebenso Kalzium und Proteine. Hanf- und Leinsamen sorgen für zusätzliche essenzielle Fettsäuren, die dem Nervensystem, dem Gedächtnis, der Haut sowie dem Hormongleichgewicht zugute kommen. Und das alles ohne zusätzlichen Zucker.

**Von** Fertig gekauftes Müsli

**Zu** Knackiges Nussmüsli (siehe Seite 56)

**Nutzen** Das Einweichen der Haferflocken für das Müsli aktiviert die im Korn enthaltenen Enzyme, was den Eiweißgehalt erhöht und die Verdaulichkeit steigert – außerdem hat dieses Müsli einen niedrigeren glykämischen Index (hält also länger satt).

**Von** Fertig gekaufte Suppen

**Zu** Hausgemachte Suppen mit Hülsenfrüchten

**Nutzen** Frischeres Gemüse, kein Salz oder andere Zusatzstoffe, die die kommerziellen Versionen enthalten. Und nach Gusto kommt noch ein Topping drauf – zerstoßene Nüsse, Haferflocken und Kerne sind lecker und gesund.

**Von** Fertig gekaufter Nudelsalat

**Zu** Hausgemachte Salate auf Basis von Quinoa, braunem Reis oder Buchweizennudeln oder Salate aus Körnern und Wurzelgemüse mit Feta, geräu-

chertem Tofu und Samen, Nüssen oder anderen Beigaben

**Nutzen** In selbstgemachten Quinoa- und Buchweizengerichten sind wesentlich mehr Mineralstoffe enthalten als in industriell hergestellten Nudeln; diese Getreidesorten verursachen zudem keine Blähungen.

**Von** Fertig gekaufte Salatdressings

**Zu** Frische hausgemachte Dressings, die sich im Kühlschrank aufbewahren lassen

**Nutzen** Nichts geht über ein frisches Dressing. Kommerzielle Dressings enthalten Zusatzstoffe, Zucker und Salz, damit sie länger haltbar sind.

**Von** Tee und Kaffee

**Zu** Ingwer-, Zitronengras-, Fenchel- und Pfefferminztees; Löwenzahn- oder Zichorien-Kaffee (erhältlich im Reformhaus und Bioladen)

**Nutzen** Anregende frische Zutaten machen auf natürliche Weise wach und fit, ohne den anschließenden Energieabfall, wie er bei Koffein auftritt. Keine Zellulose (Koffein wird im Fettgewebe eingelagert und gilt als eine der Ursachen für Orangenhaut an Oberschenkeln und Gesäß).

**Von** Weißes Brot und Croissants

**Zu** Handelsübliches Roggenbrot oder Pumpernickel, Sonnenblumen- oder Kürbiskernbrot, hausgemachtes Kokosbrot (siehe Seite 160) oder eines der Brote auf den folgenden Seiten. Buchweizenzubereitungen wie Wraps oder Pfannkuchen

**Nutzen** Der Verzicht auf industriell hergestelltes Brot senkt Ihren Zucker- und Salzkonsum. Vollkornbrot besitzt mehr Vitamine und Mineralstoffe, ist leckerer und viel sättigender.

**Von** Fertig gekaufte Puddings und Süßspeisen

**Zu** Selbstgemachte Eiscremes oder Kuchen

**Nutzen** Kein Zucker, keine Zusatzstoffe. Voller frischer Früchte und Nussmilch als Proteinlieferant. Unschlagbar und kein Vergleich!



Corrett/Edgson

Vegetarisch basisch gut

Schlank und vital mit 100  
einfachen basischen  
Rezepten

192 Seiten, geb.  
erschienen 2013

 **bestellen**