SONNENTOR®

CLAUDIA NICHTERL

# KRAFTVOLLE GEWÜRZ-KÜCHE

EIN KOCHBUCH FÜR GESUNDE LEBENSGEISTER

KNEIPP
VERLAG WIEN

# EINLEITUNG

**Mmmmh,** riecht das fein – **was** kommt denn **da hinein?**

SEITE 6

Eine kleine **Prise** mit großer **Wirkung** – ein **Plädoyer**

SEITE 8

**Nicht nur** für den guten **Geschmack:** Gewürze machen **gesund**

SEITE 10

Mit der richtigen **Würze** zu mehr **Konzentration** und guter **Laune**

SEITE 16

Alles muss raus: **Entgiften, reinigen** und **entschlacken**

SEITE 18

Dein **Gewürzregal** neu entdecken

SEITE 24

# Eine kleine **Prise** mit großer **Wirkung** – ein **Plädoyer**

Sie wurden in steinzeitliche Kochtöpfe geworfen, sie schickten Priester auf die Reise in die Geisterwelt, und in vergangenen Jahrhunderten wurden Kriege ihretwegen geführt. Und obwohl es sie in unserer Wohlstandsgesellschaft zwar überall zu kaufen gibt, führen sie in den Küchenregalen mitunter ein vernachlässigtes Dasein – unsere Gewürze. Es wird daher Zeit, dass wir uns mit diesen Aromaspendern auseinandersetzen. Die nahezu unendlich erscheinende Gewürzvielfalt aus Kräutern, Samen, Wurzeln und Rinden sind von unschätzbarem Wert für die Gesundheit und bieten zahlreiche Möglichkeiten, in der Küche kreativ zu werden. Doch wie soll diese üppige Auswahl sinnvoll in der Küche eingesetzt werden? Möglicherweise denken Sie nun an aufwendige Rezepte, doch es ist ganz einfach, die Kraft der Gewürze zu nutzen. Eine Prise ist alles, was man dazu braucht.

Versuchen Sie doch einmal etwas Kardamom im Frühstückskaffee oder eine Prise Ingwer im Tee. Würzen Sie Joghurt oder frische Apfelspalten mit Zimt. Verfeinern Sie Reis mit Kurkuma oder geben Sie Ihrem Salat mit etwas Oregano den letzten Schliff.

In jedem Fall haben Gewürze einen fixen Platz in unseren Küchen verdient. Für viele Bedürfnisse des heutigen Alltags hat die Gewürzküche einfache Lösungen parat. Die Zeit, groß aufzukochen, ist oft nicht da. Bleiben auch kreative Kochideen aus, kann man mit dem bewussten Handgriff ins Gewürzregal auf einfache Weise Abwechslung in den Speiseplan bringen.

## GUTER GESCHMACK TUT LEIB UND SEELE GUT

Eine harmonisch gewürzte Leckerei erfreut den Gaumen und nährt die Genießerseele. Viele von uns haben jedoch verlernt, richtig »hinzuschmecken«. Das Verlangen nach Süßem, Salzigem oder Fettigem ist keine Seltenheit. Wir sind an die intensiven Geschmäcker der industriell hergestellten Nahrung gewöhnt, und unser Körper scheint regelmäßig Heißhunger danach zu haben. Der Weg zu einem nachhaltig gesunden Essverhalten kann aber ganz einfach sein. Indem man wieder zu naturbelassenen Lebensmitteln greift und das bewusste Schmecken und Genießen lernt, schult man seine Sinne – und die hohle Lust auf Fast Food, Salziges und Süßes wird von Neugier, Experimentierfreude und Zufriedenheit abgelöst.

Auch der Griff ins Bio-Regal oder der Besuch beim Bauern haben ihren Sinn. Bei den Grundnahrungsmitteln wie Getreide, Kartoffeln, Gemüse oder Fleisch ist der Unterschied zwischen den Produktionsweisen oft deutlich im Geschmack erkennbar. Essen macht noch mehr Freude, wenn man weiß, wo das, was am Teller liegt, gewachsen ist, wie und von wem es geerntet wurde.

Sich bewusst Zeit zum Kochen und Essen zu nehmen entspannt und bringt außerdem neue Lebensqualität: Spüren Sie die Textur der Lebensmittel beim Waschen, Schneiden oder Umrühren, nehmen Sie die

KAMILLE –
DER TAUSENDSASSA IM
GEWÜRZREGAL

sich langsam in der Küche ausbreitenden Düfte wahr. Und erfreuen Sie Ihr Auge mit einem bunten Farbenspiel aus Lebensmitteln und Gewürzen. So entsteht ein kleines Kunstwerk, das mit vollem Genuss gegessen wird.

## GESUNDE LEBENSGEISTER NÄHREN

Das Bedürfnis nach gutem Essen und mehr Wohlbefinden ist heute aktueller denn je. Auf dem Weg dorthin kreuzt man so manche wildromantische Diät oder sehr einschränkende Ernährungsempfehlungen, wo der Genuss auf der Strecke bleibt und die Unerreichbarkeit des Ziels schon absehbar ist.

Mit Gewürzen können Sie ganz einfach Gutes tun, egal ob täglich oder zweimal wöchentlich gekocht wird. Das galt vor langer Zeit genauso wie heute. Seit langem sind Gewürze ein unverzichtbares, kraftvolles Mittel für gesundheitliches Wohlbefinden. Dieses Wissen und der entsprechende Einsatz sind aber immer mehr in Vergessenheit geraten, denn unsere Nahrung kann mit den richtigen Gewürzen besser verdaut werden. Der besondere Reiz liegt hier in der Fülle wertvoller Pflanzenstoffe, die neben der kulinarischen Wertsteigerung für die positive Wirkung auf das Allgemeinbefinden sorgen.

»Gute Medizin schmeckt bitter am Gaumen«, besagt ein altes Sprichwort. Bitterstoffe sorgen für herben Geschmack in den Gewürzen. Vielfach wird diese Geschmacksrichtung aus der modernen Ernährung verbannt, doch ihre Wirkung gegen häufige aktuelle Beschwerden ist sehr groß. Bitterstoffe halten die Verdauung gesund, lindern allerlei Beschwerden wie Blähungen, ja sogar Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die Leber und der gesamte Stoffwechsel werden aktiviert. So bleibt der Körper frei von Stoffwechselnebenprodukten, die durch schlecht verdaute Nahrung entstehen und der Grund für gesundheitliche Probleme sein können. Denn Inhaltsstoffe der Gewürze wie Flavonoide, Saponine und ätherische Öle greifen mit ihrer antioxidativen und antibiotischen Wirkung dem Immunsystem unter die Arme und geben vielen weiteren Körperfunktionen kräftigen Schwung. Kommt mehr natürliche Aromenvielfalt in der Küche zum Einsatz, ergibt es sich fast automatisch, dass auf den Salzstreuer vergessen wird oder man viel weniger salzt als gewohnt.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen die Wirksamkeit der Gewürze nahebringen. Erfahren Sie, welche verborgenen Kräfte in den Gewürzen schlummern, lernen Sie die Geschmacksvielfalt und Vorschläge für harmonische Kombinationen kennen und entdecken Sie den guten Geschmack mit unseren Tipps aus der Würzpraxis. Freuen Sie sich auf die Zubereitung nach unseren Rezepten, die Ihr Leben bereichern werden. Guten Appetit!

*P.S.: Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit haben wir großteils darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer und Frauen in gleicher Weise.*

BERUHIGEND:
DER LAVENDEL

# **Nicht nur** für den guten **Geschmack:** Gewürze machen **gesund**

Gewürze stecken voller Inhaltsstoffe, die unserem Körper helfen, gesund zu bleiben. Hervorzuheben sind die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe (Flavonoide, Phenole etc.), deren gesundheitliche Wirkungen vermehrt durch wissenschaftliche Auswertungen nachgewiesen sind. Gewürze enthalten auch viele Antioxidanzien, die aggressive Zellteilchen (sogenannte freie Radikale) neutralisieren können und vor Gewebsschäden und Entzündungen schützen.

## AUS DEM BAUCH HERAUS ZUFRIEDEN

Eine geregelte Verdauung ist die Basis für unser Wohlbefinden. Essen und verdauen – die natürlichsten Dinge der Welt – sind längst nicht mehr so selbstverständlich, wie sie sein sollten. Solange die Verdauung gut funktioniert, spricht keiner darüber. Wenn sie nicht funktioniert, spricht erst recht keiner darüber. Schätzungen zufolge hat jede(r) Vierte Probleme auf dem Örtchen, und die Menge an verkauften Abführmitteln und Säureblockern ist enorm. Allergien, Unverträglichkeiten und Reizdarm belasten immer mehr Menschen und schränken die Lebensqualität ein. Grund genug, das Thema Verdauung genauer zu betrachten. Ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für eine gut funktionierende Verdauung und für unser Wohlbefinden.

Unsere Verdauung leistet Unglaubliches: Wir nehmen im Lauf des Lebens ca. 60 Tonnen Lebensmittel und 50.000 Liter Flüssigkeit zu uns – all das muss auch verdaut werden. Kein Wunder, dass mit steigender Zahl an Lebensjahren die Wahrscheinlichkeit zunimmt, dass nicht mehr alles so reibungslos läuft wie in der Jugend. Leider leben wir in einer sehr schnelllebigen Zeit, und das Essen wird immer häufiger als Zeitverschwendung angesehen. Es heißt: »Wer schnell isst, der arbeitet auch schnell.« Wir wollen als leistungsfähig gelten, daher schlingen wir zu oft unsere Mahlzeiten einfach hinunter. Dabei wäre es so wichtig, durch achtsames Kauen und bewusstes Essen die Verdauungsorgane zu unterstützen und buchstäblich mehr Genuss ins Leben zu bringen. Denn beim langsamen und vor allem ausreichenden Kauen wird die Nahrung gut eingespeichelt, wodurch die Verdauung erleichtert, das unangenehme Völlegefühl und der Leistungseinbruch nach dem Mittagessen vermieden wird. Langsam und achtsam essen bedeutet aber, ein Gegengewicht zur aktuellen Snacking-Kultur zu setzen. Geregelte Essenszeiten statt ständigem Zwischendurch-Naschen, frisch gekochtes Essen aus natürlichen Lebensmitteln statt Snacks, Fertiggerichten oder kalten Mahlzeiten – hier ist freilich Disziplin gefragt, aber mit ein bis zwei gekochten Mahlzeiten pro Tag nimmt man auch automatisch wieder mehr gewürzte Speisen zu sich, was positive Effekte auf die Verdauung und das Wohlbefinden hat.

## KOCHEN HILFT DER VERDAUUNG

Bei vielen Menschen führt ein Zuviel an roher Nahrung zu Verdauungsstörungen – Blähungen, Völlegefühl und Müdigkeit sind die Folge. Eine vermehrte Zufuhr gekochter Nahrung kann hier Abhilfe schaffen. Kochen nimmt dem Verdauungsapparat viel Arbeit ab. Erhitzte bzw. gekochte Speisen sind in der Regel auch gewürzt und werden insgesamt besser vertragen: So steigt das Wohlbefinden. Unsere Mahlzeiten sollten zumindest warm beginnen oder enden z. B. mit einer Suppe. Ein gekochtes und warmes Frühstück wie Haferporridge gibt uns bereits am Morgen den Kick für den restlichen Tag.

## GUT GEWÜRZT BRINGT DIE VERDAUUNG IN SCHWUNG

Eine der wichtigsten physiologischen Funktionen von Gewürzen ist die Steigerung der Speichel- und Magensaftausschüttung. Dafür sind vor allem Ingwer, Curry, Paprika, Pfeffer und Senf bekannt. Der gesteigerte Speichelfluss beugt Zahnkaries vor, und eine erhöhte Magensaftausschüttung führt zu einer vermehrten Aktivierung von Verdauungsenzymen – die Bekömmlichkeit einer Mahlzeit verbessert sich. Dazu ein Beispiel: Bei Appetitlosigkeit, Verstopfung und Blähungen hat sich Ingwer besonders bewährt. Häufig hilft schon ein kandiertes Stück Ingwer oder eine Tasse Ingwertee. Noch besser ist es, die Speisen mit frischem Ingwer oder Ingwerpulver zu würzen. Auch Curry unterstützt die Verdauungsorgane hervorragend. Curry ist eine Gewürzmischung, bei der die Inhaltsstoffe der einzelnen Zutaten – Kurkuma, Koriander, Kardamom, Ingwer, Kümmel, Muskat, Nelken, Zimt, Pfeffer, Piment, Chili, Paprika, Senfkörner – zur verdauungsfördernden, appetitanregenden und keimabtötenden Wirkung beitragen. Alles, was fett, schwerverdaulich und blähend ist, kann durch Curry bekömmlicher werden.
Verdauungsbeschwerden, Magendruck, Völlegefühl und Sodbrennen sind heutzutage häufige Probleme, die uns das Leben schwermachen. Tabletten oder Abführmittel aus der Apotheke sind keine Lösung. Die Natur hat eine Vielzahl an verdauungsfördernden Gewürzen für uns. Nutzen Sie die Apotheke im

!

### Gut gekaut ist halb verdaut

Wie oft kauen Sie eigentlich einen Bissen? Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, ob und wie oft sie kauen. Alles muss immer ganz schnell gehen – schnell arbeiten, schnell kochen, schnell essen. Und dann wundern sie sich, dass es mit der Verdauung nicht so recht klappen will. Experten empfehlen, einen Bissen 32-mal zu kauen. Probieren Sie es aus! Das ist gar nicht so einfach. Nach vier bis fünf bewussten Kauvorgängen verlieren wir meist schon die Geduld. Bewusstes und langsames Kauen fördert bereits im Mund die Vorverdauung durch die im Speichel vorhandenen Enzyme. Die Nährstoffe werden besser aufgeschlossen, der Magen-Darm-Trakt wird entlastet. Kräftiges Kauen hat einen weiteren positiven Effekt: Es stärkt die Kaumuskulatur und regt die Durchblutung des Zahnfleischs an. »Kau-Jogging« trainiert so ganz nebenbei unsere 26 Gesichtsmuskeln – ein toller Anti-Aging-Effekt!

DIE BLUTREINIGENDE BRENNNESSEL SORGT FÜR DIE ENTSCHLACKUNG

Gewürzregal für Ihre Verdauung! Diese Auswahl an Gewürzen bringen Magen und Darm wieder in Schwung und sorgen für ein gutes Bauchgefühl:

- **Anis** erinnert mit seinem würzig-süßen Geschmack an Lakritze. In der indischen Küche wird Anis den Currymischungen beigemengt, hierzulande verfeinert er Kompotte, Brot und Weihnachtsgebäck. Als Tee nutzt man ebenfalls gerne seine verdauungsfördernde Wirkung.

- **Fenchel** – ob als Tee oder Gewürz: Fenchel gehört zu den aromatischsten Samen überhaupt. Und nach einem üppigen Essen ist eine Tasse Fencheltee der passende Digestif.

- **Ingwer** ist vor allem in der TCM ein Allheilmittel, stärkt die Mitte, also Magen und Milz, wirkt wärmend, leicht scharf und zerstreuend. Er ist appetitanregend und verdauungsfördernd, weshalb er auch bei Reiseübelkeit und Schwangerschaftserbrechen eingesetzt wird. Hildegard von Bingen hat aus diesem Grund die Wurzel bei Appetitlosigkeit und körperlicher Schwäche empfohlen. Wirksame Inhaltsstoffe sind ätherische Öle und Bitterstoffe.

- **Kümmel** – der Klassiker unter den verdauungsfördernden Gewürzen für Omas Sonntagsbraten, für Brotteige, aber auch für Kohl- und Krautgerichte.

- **Kardamomsamen** enthalten ein würzig riechendes ätherisches Öl. Ihre appetitanregende, verdauungsfördernde und krampflösende Wirkung hilft vor allem bei Verdauungsproblemen.

- **Koriander** ist sehr vielseitig, ob im Lebkuchengewürz, Thaicurry oder im Bauernbrot – als Verdauungshelferlein leistet er großartige Dienste.

- **Kurkuma** oder **Gelbwurz** unterstützt die Leber bei der Reinigung und Ausscheidung, senkt den Blutzuckerspiegel und kann somit Diabetikern im Anfangsstadium helfen. Kurkuma senkt außerdem erhöhte Cholesterinwerte und beeinflusst insgesamt den Fettstoffwechsel positiv. Durch die blutdrucksenkende Wirkung kann Kurkuma präventiv auch gegen frühzeitige Arteriosklerose wirken. Des Weiteren senkt Gelbwurz Histamin und lindert so Allergien.

- **Liebstöckel** – der Klassiker aus Omas Suppe ist in Geschmack und Wirkung intensiv. Er unterstützt die Funktion von Leber und Gallenblase und erhöht die Bekömmlichkeit.

- **Wacholderbeeren** sind ideal für Fleisch- und Wildgerichte, Rotkraut oder Sauerkraut. Und dem Bauchgefühl tut er wirklich gut: Er hält in Bewegung, was in Bewegung bleiben muss.

## TEEMISCHUNGEN BEI VERDAUUNGSBESCHWERDEN

- **Fenchel-Anis-Kümmel-Tee** – zu gleichen Teilen vermischt, kurz gemörsert oder mit dem Messerrücken etwas angedrückt kommen die ätherischen Öle gut in den Teesud und unterstützen die Verdauungstätigkeit.

- **Pfefferminztee** – das darin enthaltene Menthol wirkt krampflösend und kurbelt die Verdauung an.

- **Ingwertee** – Ingwer ist eine kleine Wunderwaffe für unsere Gesundheit. In Stückchen geschnitten und mit heißem Wasser aufgebrüht fördert er die Verdauung.

## ECHTE VERFÜHRER

Stark duftende Gewürze galten seit jeher als Aphrodisiakum und spielten in der Magie und bei rituellen Bräuchen eine große Rolle. In der griechischen und römischen Antike wurden Zimt und Kassia bei festlichen und rituellen Anlässen verbrannt. »Per fumum« – also mit wohlriechendem Rauch – sandten die Menschen damals ihre Fürbitten und Wünsche an die Götter. Aus dem lateinischen Begriff entwickelte sich übrigens der heutige Begriff für Wohlgeruch: das Parfum. Die alten Phönizier bereiteten zu Ehren ihrer

# Alles muss raus: **Entgiften, reinigen** und **entschlacken**

Es ist der Traum aller Menschen, möglichst lange bei bester Gesundheit zu leben. Wer sich ausgewogen ernährt und sich regelmäßig körperlich bewegt, hat gute Chancen auf ein gesundes, langes Leben. Die Realität sieht oft anders aus, denn unser Körper muss täglich mit einer Vielzahl an Belastungen zurechtkommen. Damit sind nicht nur Umweltgifte gemeint, meist sind wir selbst daran beteiligt, wenn wir etwa auf der Couch liegen, statt an die frische Luft zu gehen oder anstatt frisch zubereiteter Speisen ein Fertiggericht oder gar nur eine Packung Chips zu uns nehmen. Viele Menschen sind der Meinung, dass sich der Aufwand, selbst zu kochen, nicht lohnt. Mit der Zeit merken wir die Auswirkungen dieses Lebensstils: Wir fühlen uns unwohl, der Bauch ist aufgebläht, wir sind ständig müde, das Immunsystem beginnt zu schwächeln. Entschlacken, entgiften, fasten oder Detox sind Begriffe, die für ein inneres Großreinemachen stehen. Der Trend dazu ist ungebrochen. Eine Vielzahl von Programmen und Kuren verspricht mehr Gesundheit, eine schlankere Figur, eine schönere Haut und bessere Laune.

Dabei ist die innere Reinigung ein urmenschlicher Wunsch. Seit Jahrtausenden werden in allen Weltanschauungen Fastenrituale praktiziert. Aber worum geht es eigentlich? Medizinische Studien haben gezeigt, dass mehr Fettgewebe durch Fasten oder modifizierte Entgiftungskuren abgebaut wird, wenn nicht gänzlich auf Nahrung verzichtet, sondern durch bewusste Auswahl an Zutaten der Stoffwechsel angekurbelt wird. Dabei werden im Fettgewebe eingelagerte Umweltgifte oder Chemie im Essen aus den Zellen gelöst und über die Entgiftungsorgane ausgeschieden. Eine Kost mit viel Gemüse und Obst, ergänzt mit Kräutern und Gewürzen hilft, den Darm zu stärken und zu reinigen. Dazu verbessert sich durch die Entwässerung des Bindegewebes das Hautbild, und Cellulite gehört der Vergangenheit an.

## SÄUREN UND BASEN IM GLEICHGEWICHT

Eines vorweg: Weder Säuren noch Basen sind gesundheitsschädlich. Unser Körper benötigt beide, wenn auch in unterschiedlichen Mengen. Die Säuren und Basen im menschlichen Körper fallen durch die Nahrungsaufnahme, aber vor allem durch die ständigen Stoffwechselprozesse an. Ziel ist es, für den Körper das ideale Verhältnis aufrechtzuerhalten. Wenn wir gesund sind, wird das Gleichgewicht unbemerkt aufrechterhalten, denn tatsächlich werden überschüssige Säuren laufend ausgeschieden. Doch durch die industrielle Produktion wurden in der Ernährung vorwiegend pflanzliche Lebensmittel mit hohem Ballaststoffanteil durch Lebensmittel mit hoher Energie-, aber niedriger Nährstoffdichte ersetzt.

Der Einfluss der Ernährung auf die Säure-Basen-Balance wird seit Jahren zwar kontrovers diskutiert, es gilt aber als gesichert, dass der Eiweiß- und Puringehalt eines Lebensmittels ausschlaggebend für dessen Säurebildung ist. Lebensmittel mit hohem Eiweiß- und Puringehalt sind in erster Linie tierische Produkte wie Fleisch und Wurstwaren, Innereien und Käse. Aber auch so mancher Fisch wie Lachs, Ölsardine oder Thunfisch weist einen hohen Puringehalt auf. Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen Purinquellen. Bei einseitigem Konsum dieser Lebensmittel kommt es im Körper zu einer gesteigerten Harnsäurebildung, was den Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann. Ein hoher Zuckeranteil in der Ernährung führt ebenfalls zu vermehrter Säurebildung.

Eine überwiegend eiweißreiche Kost mit einem Mangel an Obst und Gemüse verursacht also ein ungünstiges Säure-Basen-Verhältnis ebenso wie Alkohol, Stress, Nikotin und extreme Fasten- oder Hungerkuren. So setzt das im Zigarettenrauch enthaltene Nikotin das Stresshormon Adrenalin frei, das säurebildend wirkt. Bei einer längeren Nahrungskarenz wiederum entstehen im Stoffwechsel saure Zwischenprodukte, sogenannte Ketonkörper, die zu einer Ketoazidose führen können. Da aber im Zuge des Stoffwechsels ständig Säuren produziert werden, ist die Gefahr eines Säuremangels so gut wie unmöglich. Ein Zuwenig an Basen hingegen kann den Körper aus dem Lot bringen.

Basen werden vorrangig über Obst, Gemüse, Gewürze und Kräuter zugeführt. Wenn säurefördernde Verhaltensweisen über Jahre und wiederholt vorkommen, sind der Körper und die natürlich vorgesehenen Puffersysteme permanent überfordert. Eine beginnende Übersäuerung zeigt sich in Veränderungen des Zustands von Haut, Haaren und Nägeln. Fahle, oft auch unreine Haut, schlaffes Bindegewebe, vermehrter Haarausfall, brüchige Nägel oder Rillen in den Nägeln können neben Müdigkeit, schlechter Laune und Konzentrationsstörungen auf eine Übersäuerung hinweisen. Die gute Nachricht: Betroffene können mit einer entsprechenden Änderung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ihre Gesundheit fördern und mit einer basenbetonten Ernährung Beschwerden langfristig verbessern.

## BASENFASTEN MIT GEMÜSE, KRÄUTERN UND GEWÜRZEN

Basenfasten ist eine besonders schonende Art des Fastens, bei der über einen bestimmten Zeitraum nur pflanzliche Nahrungsmittel gegessen werden. Erlaubt sind mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag, mit dem Ziel, dem Körper Energie zuzuführen, ohne ihn mit Säuren zu belasten. Eine einwöchige Basenkur ist ideal für alle, die ihren Stoffwechsel ankurbeln und dabei nicht auf leckeres Essen verzichten wollen.

Verarbeiten Sie während der Kur vor allem saisonales Gemüse und Obst, denn das hat die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte erst einmal vorsichtig mit der Rohkost sein. Leichter bekömmlich werden die Lebensmittel durch Dünsten oder Dämpfen. Achten Sie dabei darauf, dass das Gemüse noch bissfest ist. Ab 14 Uhr sollten Sie nur noch gegartes Gemüse zu sich nehmen, da sich Rohkost am Abend schwerer verdauen lässt. Beim Basenfasten geht es nicht darum, möglichst wenig zu essen, es ist jedoch ratsam, sich den Magen nicht zu voll zu schlagen und genau darauf zu achten, wann das Völlegefühl einsetzt. Nehmen Sie sich vor allem Zeit zum Essen. Bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten kommt es in erster Linie auf Alltagstauglichkeit an. Und immer gilt: Mit viel frischen Kräutern und Gewürzen abschmecken und gründlich kauen!

KARTOFFELN MIT ROSMARIN UND OLIVENÖL ENHÄLT ALLES, WAS DER KÖRPER BRAUCHT

# Gewürz-**Chai-Latte**

ZUTATEN

300 ml Wasser
5 Scheiben frischer Ingwer
grob zerstoßene Samen
aus 3 Kardamomkapseln
2 Gewürznelken
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Zimtstange
2 TL Schwarztee
2 EL brauner Zucker
300 ml Pflanzendrink (S. 31)

ZUBEREITUNG

1 Wasser mit Ingwer, Kardamom, Nelken, Muskatnuss und Zimtstange aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2 Anschließend Schwarztee und Zucker dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb abgießen und auf 2 Tassen aufteilen.

3 Pflanzendrink erhitzen, mit dem Tee vermischen und sofort servieren.

TIPP

» **Auch Pflanzendrink kann zu Milchschaum aufgeschlagen werden.**

# **Magenschmeichlertee**

ZUTATEN

500 ml Wasser
1 TL Fenchelsamen
1 TL Korianderkörner
4 Scheiben frischer Ingwer

ZUBEREITUNG

1 Wasser mit Fenchelsamen, Korianderkörnern und Ingwerscheiben aufkochen und zugedeckt für 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen und servieren.

2 Bei Bedarf mit etwas Honig süßen. Intensiver schmeckt der Tee, wenn die Samen und Körner vorher kurz gemörsert werden.

SONNIGE

# **Paprika-Rahm-Kraut** mit Tofu

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 kleiner Krautkopf
1 rote Paprikaschote
125 ml Gemüsebrühe
1 EL edelsüßes Paprikapulver
½ TL scharfes Paprikapulver
½ TL getrockneter Ysop
½ TL Kümmel
½ TL Salz
Pfeffer
200 g Sauerrahm
2 EL Dinkelmehl
200 g geräucherter Tofu
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Weißkraut vierteln, den Strunk entfernen und Kraut in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kraut und Paprika zum Zwiebel geben und mitrösten.

2 Sobald das Kraut Farbe bekommen hat, mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Paprikapulver, Ysop, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm mit Mehl und 2 EL Wasser glatt rühren und in das Kraut einrühren. Kraut nochmals 5 Minuten leicht köcheln lassen.

3 Tofu in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Eine beschichtete Pfanne mit den restlichen 2 EL Öl erhitzen, Tofu knusprig anbraten, zum Kraut mischen und mit frischer Petersilie bestreut servieren.

TIPP

» MIT SONNENTOR-GEWÜRZMISCHUNG LASZLOS GULASCHGEWÜRZ WÜRZEN.

# **Apfeltarte**
# mit Kardamomguss

### ZUTATEN FÜR 10–12 STÜCK, 1 TARTEFORM

100 g Weizenmehl
100 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
½ TL Kakao
3 Eier
100 g Butter
50 g Zucker
1 TL geriebener Ingwer
Salz
1 kg Äpfel
Saft von 1 Zitrone
250 ml Milch (oder Soja-, Reisdrink)
Mark von 1 Vanilleschote
1 EL Kardamomsamen
100 g Frischkäse oder Sauerrahm
4 cl Wodka

### ZUBEREITUNG

1 Für den Teig das Mehl auf einer Arbeitsplatte mit dem Backpulver und Kakao vermischen. In der Mitte eine Mulde eindrücken und ein Ei, in Würfel geschnittene Butter, Zucker, Ingwer und eine Prise Salz zugeben. Mit den Händen zügig zu einem glatten Teig formen. Dann die Teigkugel in ein Stück Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Die Äpfel waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Den Teig ausrollen und den Boden einer Tarteform (Durchmesser ca. 30 cm) damit auslegen, den Rand leicht andrücken. Die Apfelstücke gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

5 Die Milch mit den restlichen 2 Eiern und dem Vanillemark gut verquirlen. Die Kardamomsamen im Mörser fein zerstoßen und zusammen mit Frischkäse und Wodka zur Eiermilch geben. Alles gut verrühren und auf den Äpfeln verteilen.

6 Die Tarte im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten backen.