



ZAUBERHAFTER REZEPTE FÜR GESUNDE ZÄHNE

BASENÜBERSCHÜSSIGE ERNÄHRUNG

BASISCHE ZAHNPFLEGE

Dr. Karin Bender-Gonser

Birthe Brahmer-Lohss

© copyright

2017

Dr. Karin Bender-Gonser

folgedirselbst.com

Böcklinstrasse 2

60596 Frankfurt

Pflichtangaben - Disclaimer - Haftungsausschluss

1. Identität und Adresse: Dr. Karin Bender-Gonser, Böcklinstrasse 2, 60596 Frankfurt, Tel.: 015141258151, folgedirselbst@gmail.com und Birthe Brahmer-Lohss, Geschwister-Scholl-Straße 18, 20251 Hamburg, birthe@staygesund.com

2. Nutzungsimplication: Wer dieses eBook benutzt, erkennt die im Folgenden aufgeführten Bedingungen an.

3. Haftungsausschluss Verknüpfungen/Links: Keinerlei Haftung übernehmen die Autoren dieses eBooks für die hiermit verknüpften Internetseiten und damit erreichbaren Informationen. Das gilt auch für deren Nutzungen und sich daraus ergebenden Konsequenzen oder Schäden. Die Autoren werden daher von allen Schadenersatzansprüchen Dritter durch den Nutzer dieser Seiten freigestellt. Verknüpfungen/Links zu weiterführenden Internetseiten sind lediglich Beispiele für Möglichkeiten des Internet, keine belastbaren Empfehlungen. Wir distanzieren uns im Weiteren auch von den Inhalten, die von uns verlinkten Internetseiten ihrerseits als Link aufführen, sofern sie gegen geltendes Recht verstoßen und machen uns keine dieser Inhalte zu Eigen. Falls Links in diesem eBook oder auf unseren eigenen Webseiten auf problematische oder rechtswidrige Inhalte verweisen sollten, bitten wir um Mitteilung, damit wir sie umgehend entfernen können.

4. Haftungsausschluss für medizinische und andere Inhalte: Vor allen Folgerungen, Handlungen oder Unterlassungen unter dem Einfluss dieses Buches sollte jeder Leser unbedingt persönlichen und individuellen ärztlichen Rat einholen. Es wird keine Haftung übernommen für eventuelle Unvollständigkeit, Fehler redaktioneller und technischer Art, Auslassungen, die Richtigkeit der Inhalte und ähnliches. Es kann keine Verantwortung für Schäden übernommen werden, die durch das Vertrauen auf die Inhalte dieses Buches oder deren Gebrauch entstehen. Insbesondere wird keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Informationen übernommen, die über weiterführende Links erreicht werden.

6. Haftungsausschluss für fremde Rechte: Die Rechte der Ursprungsländer, Datenbankinhaber und alle Autorenrechte (Copyrights) sind zu beachten. Grundsätzlich ist keiner der verwendeten Namen als Freinamen zu betrachten. Vor weiterer Verwendung ist ein Namen stets auf fremde Rechte zu prüfen.

7. Hinweis an Rechteinhaber: Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir kein Material wissentlich verwenden, das Urheberrechten Dritter unterliegt. Zitate von wissenschaftlichen Quellen sind als solche gekennzeichnet. Bei der sehr großen Zahl der vorliegenden elektronischen und vor allem schriftlichen Publikationen kann ich aber nicht mit letzter Sicherheit ausschließen, dass dennoch Material eingebracht wird, das bestehenden besonderen Schutzrechten unterliegt. Wenn uns eine entsprechende Urheberrechtsverletzung angezeigt wird, wird das betreffende Material umgehend vom eBook entfernt oder nach Wunsch in der Zitierweise korrigiert.

8. Ungültigkeit einzelner Paragraphen: Sollten einzelne Teile dieser Abmachung ungültig sein, sind sie sinngemäß abzuändern. Die Gesamtvereinbarung verliert damit nicht ihre Rechtsgültigkeit.

9. Variabilität: Diese Abmachung kann jederzeit geändert oder aktualisiert werden und sollte daher mit jeder Neuauflage des eBook neu gelesen werden.

Inhaltsverzeichnis

Warum ich - Karin - dieses Buch geschrieben habe.....	1
Warum ist das so?	1
Ganz im Gegenteil!	1
Dann wurde mir ein weiterer Zusammenhang bewusst!.....	3
Karin und ihr Weg	6
Der Weg ist das Ziel!.....	8
Birthe und das "Basenglück"	9
Was ist eine basenüberschüssige Ernährung?	12
Liste basischer- und „guter“ säurebildender Lebensmittel.....	14
Basisches Obst.....	14
Basisches Gemüse und Pilze	15
Basische Kräuter, Salate und Gewürze	15
Basische Sprossen und Keime	15
Basische Nüsse	15
Basische Getränke.....	15
Gute säurebildende Lebensmittel	16
Basische Rezeptideen	17
Ein Wort zur basisch-zahnfreundlichen Süße.....	17
Wissenswertes über Xylit.....	19
Wissenswertes über Stevia.....	23
Wissenswertes über Stevia.....	23
Karins Motto: „Folge-Dir-Selbst“	26
Birthes Motto: „staygesund“	27
Zeichenerklärung für den Rezeptteil	29
1 Smoothies, Saft und Brause	31
Grüner Smoothie 😊.....	31
Smoothie "Grüne Himbeere" 😊.....	31

Wildkräuter-Smoothie.....	31
Brennnessel-Apfel-Smoothie	31
Garten-Smoothie 😊	32
Scharfer Gemüse-Smoothie 😊	33
Mandel-Gewürz-Smoothie 😊.....	33
Karibischer Bananen-Smoothie	33
Apfelsaft 😊	34
Zitronenbrause	35
2 Frühstück.....	36
Frühstücksmüsli 😊	36
Hirseporridge.....	36
Reismilch selber machen.....	36
Selbstgemachte Mandelmilch	37
Schnelle Mandelmilch 😊	37
Kokos-Kakao	38
Obstsalat 😊	38
Avocadobutter 😊	38
Erdnussbutter 😊	39
Mandel Butter 😊	40
Kokos Kurkuma Butter 😊.....	40
Erdbeer-Marmelade 😊	41
Himbeer-Marmelade.....	41
Schokoladenaufstrich 😊	42
Mandel-Aufstrich 😊	42
3 Hauptgerichte.....	43
Hirse-Gemüse-Suppe 😊	43
Linsensuppe 😊.....	44
Kichererbsen-Gemüse Eintopf 😊	44
Basenbrühe 😊.....	45
Oder eine alternative Basen-Gemüsebrühe 😊.....	46
Buchweizen Creme 😊	46

Kartoffel-Brokkoli-Eintopf 😊	47
Kürbis-Süßkartoffel-Eintopf 😊	47
Exotische Kürbis- Karottensuppe 😊	48
Gemüsecremesuppe 😊	49
Fast rohe Tomatensuppe 😊	49
Maronen-Ragout 😊	50
Okra-Curry 😊	51
Süßkartoffel-Pastinaken-Püree 😊	51
Paprikagemüse mit Ingwer und Kokosmilch 😊	52
Buchweizenknödel mit Pilzsoße 😊	53
Oder mit sommerlicher Tomatensoße	54
Rosmarinkartoffeln mit Sellerieschnitzel und Rahmsoße 😊	54
4 Salate	55
Wunderbar basische Salat-Kombinationen 😊	55
Wunderbar basische Dressing-Kombinationen 😊	56
Kartoffelsalat 😊	56
Milder Gurkensalat mit Kichererbsen 😊	57
Gurkensalat mit Tempeh 😊	58
Karotten-Apfel-Rote Beete-Salat 😊	59
Sommersalat mit frischen Stevia-Blättern	59
5 Desserts und Süßspeisen	60
Dattel-Sirup	60
Süße Kokos-Kakao-Creme	60
Nicecream (gesundes Eisdessert) 😊	60
Apfeltasche 😊	61
Süße Sahne	61
Roh Vegane Mohntorte	62
Roh Vegane Apfeltorte	63
Gebackener Apfel-Streuselkuchen 😊	64
Apple-Crumble – Rohvegan	65
Brownies (Roh-vegan) 😊	66

Kleine sommerliche gefrorene Himbeer-Torte	67
Pflaumentorte mit Vanillesoße 😊	67
Key Lime pie	68
Süße Cashewsahne mit Zimt 😊	69
Zitronencreme	69
Beerenkaltschale 😊	70
6 Aufstriche und Snacks	71
Herber Avocado-Aufstrich 😊	71
Hummus 😊	71
Tomatenaufstrich 😊	72
Pesto 😊	72
Rohes Apfel-Zwiebel-Schmalz 😊	73
7 Brot	74
Keimbackbrot 😊	74
Roh Vegane Brötchen 😊	75
Rohes Sauerkraut Brot 😊	76
Avocado-Buchweizenkeimbrot (roh oder gebacken) 😊	77
8 Snacks.....	78
Gemüsechips 😊	78
Rohkoststicks 😊	78
Dip 1 😊	79
Dip 2 😊	79
Dip 3 😊	79
Mandel-Kräuterkäse 😊	80
9 Weitere Rezepte auf Karins Blog	81
10 Geniale "Helfer" in der veganen Küche	82
Basische Tipps für die Küche	83
Anbau und Transport.....	83
Lagerung und Zubereitung.....	84
Maximale Vitalstoffe.....	85

Liste der Zubereitungsformen	86
Basische Diamanten	87
Frischer Saft	87
Saft aus Weizengras, Kamutgras, Gerstengras / Pulver aus diesen Säften ..	88
Sprossen.....	90
Wildkräuter	91
Algen	92
Tipps für die basische Zahnpflege	93
Zahnpflege – Rezepte.....	94
Basische Zahnpulver	94
Basische Zahnpasta	94
Basische Zahnspülungen.....	95
Xylit-Kaugummi.....	95
Xylit-Spray.....	95
Stevia-Spray	96
Xylit-Gel.....	96
DIY- Xylit-Gel.....	97
Xylit-Bonbons.....	97
Schlusswort von Karin	98
Nachwort	100
Literaturverzeichnis und Webseiten.....	101

„DEINE NAHRUNG SOLL DEINE MEDIZIN SEIN“

HIPPOKRATES

„IN JEDEM DING IST EINE ESSENZ UND EIN GIFT.
ESSENTIA IST DAS, WAS DEN MENSCHEN AM LEBEN ER-
HÄLT. GIFT DAS, WAS IHM KRANKHEIT ZUFÜGT.“

PARACELSUS

WARUM ICH - *KARIN* - DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Meine langjährige Erfahrung als Zahnärztin hat gezeigt, dass es trotz mannigfaltiger Versuche seitens der Pharmaindustrie, der Krankenkassen- und Ärztevertreter keine Reduktion der Volkskrankheiten Karies und Parodontitis zu geben scheint.

Früher galt Parodontitis als Krankheit des fortgeschrittenen Erwachsenenalters. Inzwischen erkranken auch Kinder und Jugendliche an einer sehr aggressiven Form der Parodontitis (EOP).

Ausgeklügelte Präventiv-Programme zur Verhinderung dieser beiden Mund- und Zahnerkrankungen haben nicht zu deren Ausrottung beigetragen.

WARUM IST DAS SO?

Man könnte davon ausgehen, dass wir in der modernen Welt über genügend Know-How, gute ärztliche Versorgung und ausreichend Nährstoffe verfügen, um diesen Erkrankungen Herr zu werden.

Aber scheinbar reicht dies nicht aus! Bereits im Kindergarten beginnt das staatliche Vorsorgeprogramm durch Zahnärzte, die vor Ort Aufklärungsarbeit leisten. Eine intensive Fluoridprophylaxe sowie Präventivmaßnahmen für Kleinkinder und Kinder (IP-Maßnahmen) haben bislang nicht dazu geführt, dass in dieser Altersgruppe Kariesfreiheit herrscht.

GANZ IM GEGENTEIL!

Die Zahl der Kleinkinder (1-2 Jahren), die an dem sogenannten „Nursing-Bottle-Syndrom“ erkranken, ist unverändert hoch.

Als Mutter von 4 Kindern habe ich mich in meiner eigenen Familie mit dieser Thematik beschäftigen dürfen. Mir fiel auf, dass zwei meiner Töchter an Karies erkrankten und zwei nicht. Sie hatten dieselben Voraussetzungen und die gleiche zahnärztliche Betreuung durch mich und ein ähnliches Nahrungsangebot.

Und da lag bereits der Fehler! Sie hatten eben nur ein **ähnliches** Nahrungsangebot.

Durch ihre persönlichen Vorlieben unterschied sich deren Nahrungsaufnahme zum Teil deutlich voneinander. Das äußerte sich derart, dass sie einzelne Nahrungsmittel komplett verweigerten und andere wiederum vermehrt konsumierten.

Und noch einen weiteren Unterschied ergaben meine persönlichen „Feldstudien“: Ihre „Vorlieben“ hatten etwas mit meiner Ernährung während der Schwangerschaft gemein. Bei der ersten und vierten Tochter hatte ich während der Schwangerschaften deutliche Süß-Gelüste entwickelt, wohingegen in der 2 und 3. Schwangerschaft mein Verlangen nach Gemüse extrem hoch war.

Nachdem ich diese Beobachtung machte, konzentrierte ich mich darauf, das Essverhalten meiner ältesten und jüngsten Tochter näher zu untersuchen und mir wurde sehr schnell klar, woran deren Kariesanfälligkeit gelegen hatte.

An ihrer Ernährung, woran sonst!

Dass noch weitere (geistig-emotionale) Aspekte zum Gesamtbild gehören, sollte mir erst später bewusst werden, als ich mich mit dem Thema der *Psychodontie* beschäftigte. Dennoch ist die Ernährung auf der körperlichen Ebene die wichtigste Maßnahme in der Kariesprävention.

Als ich diesen Zusammenhang verstanden hatte, begann für mich eine „Reise“.

Einerseits veränderte ich die Ernährung meiner jüngsten Tochter (die älteste Tochter lebte zu dieser Zeit bereits nicht mehr zu Hause) in Richtung basische Frischkost und ersetzte die Zuckermahlzeiten durch Essen mit Alternativsüßmitteln, wie Xylit und Stevia (und hin und wieder Erythrit).

Der Kohlenhydratanteil der Nahrung (besonders, wenn er „extrahiert“ ist wie bei Weißmehl und raffiniertem Zucker) spielt bei der Säurebildung eine große Rolle, weshalb dieser ebenfalls zu beachten ist.

Ich beschäftigte mich mit Wildkräutern und einer vitalstoffreichen Ernährung und basischen Lebensmitteln.

DANN WURDE MIR EIN WEITERER ZUSAMMENHANG BEWUSST!

Je säurebildender unsere Ernährung ist, umso mehr versucht der Körper den niedrigen pH-Wert zu neutralisieren. Dies regelt unser Körper in der Art, dass er den "Hartgeweben" unseres Körpers Mineralien entzieht.

Das Immunsystem wird unter einer säureüberschüssigen Ernährung geschwächt, was bei der Entstehung von Parodontitis eine große Rolle spielt.

Zusätzlich verändert sich die Darmflora durch eine zucker- und kohlenhydratreiche Nahrung (insbesondere in Kombination mit tierischen Nahrungsmitteln) durch Fäulnisbildung und pH-Wert-Verschiebung zum Negativen. Das hat eine direkte Auswirkung auf die Nährstoffbilanz und das Immunsystem des Körpers. Nur ein gesunder Darm mit einer optimalen Darmflora ist in der Lage, alle Nährstoffe aus der Nahrung in das Blut zu resorbieren. Erfolgt diese Resorption nicht, werden die wertvollen Nährstoffe wieder ausgeschieden. Eine Übersäuerung ist die Folge. Der große Einfluss unserer Darmgesundheit auf die Nährstoffversorgung sollte immer berücksichtigt werden, vor allem dann, wenn Menschen sich sehr hochwertig und mit biologisch angebauten Lebensmitteln ernähren und trotzdem immunologische Schwächen oder chronische Krankheiten aufweisen.

Je mehr ich über diese Zusammenhänge nachdachte, umso deutlicher erkannte ich, dass die Ernährung einen sehr viel größeren Anteil an der Gesundheit hat, als ich ursprünglich annahm.

In meiner Familie hat sich ein "Wunder" nach dem nächsten ergeben, seitdem wir die Ernährung verändert haben. Nicht nur auf zahnmedizinischer Ebene hat sich die Gesundheit verbessert, auch Asthma, Allergien, Heuschnupfen und Neurodermitis haben sich seither nicht mehr gezeigt.

Meine Erfahrungen in der eigenen Familie haben natürlich mein Denken als Zahnärztin verändert. Viele Therapien, die ich noch an der Universität gelernt hatte, ergaben für mich keinen Sinn mehr.

Weiterbildungen auf dem Gebiet der ganzheitlichen Zahnheilkunde haben mich darin bestätigt, dass es alternative Ansätze und Methoden gibt, die nicht nur das Symptom betrachten.

Alle Informationen aus meinen Zusatzausbildungen und Erfahrungen aus meinen persönlichen Beobachtungen haben mich überzeugt, dass man durch eine gesunde, nährstoffreiche und basische Ernährung nicht nur die Zähne, sondern den gesamten Körper gesund erhalten kann.

Ganz besonders hat mich die Aussage des Orthopäden Dr. Mauch begeistert, der mit einer Basensuppe zahlreiche Beschwerden seiner Patienten positiv beeinflussen konnte. Von jahrelangem Rheuma, Arthritis und Gelenkschmerzen befreite er diese Menschen mit einer Ernährungsumstellung (basenüberschüssige Nahrung wie zum Beispiel verschiedene Varianten einer Basensuppe). Seine Patienten sollten seine Ernährungsratschläge für mindestens 30 Tage umsetzen und konnten unter dieser Maßnahme die Schmerzmittel deutlich reduzieren oder komplett weglassen.

Sobald man tiefer in diese Thematik eintaucht wird offensichtlich, welchen Einfluss eine säurebildende Nahrung auf den Körper hat. Zahlreiche Erkrankungen können erst in einem sauren Milieu entstehen; Entzündungen bis hin zu Krebs.

Viele bewusste Ernährungsmethoden beinhalten explizit oder implizit eine Regulierung der Säure-Basen-Balance und beschäftigen sich somit indirekt mit dem Säure-Basen-Haushalt.

Das fängt bei grünen Smoothies an und reicht über Saftfasten-Kuren, Clean-Eating-Konzepten, verschiedenen Rohkost-Ernährungsformen bis hin zu Basensuppen und vielfältigen ausgefallenen Rezepten, von denen wir online und offline inspiriert werden.

Mein Anliegen ist es, Menschen in ihre Eigenverantwortung zu begleiten und ihnen einfache und alltagstaugliche Rezepte zur Verbesserung ihrer Gesundheit an die Hand zu geben.

Mit der richtigen Inspiration und entsprechendem Wissen kann jeder bei sich selbst beginnen, die Gesundheit auf körperlicher Ebene Schritt für Schritt in Harmonie zu bringen.

Für die holistische Betrachtung von Gesundheit ist neben der körperlichen Ebene die geistige und seelische Perspektive entscheidend. Erst wenn wir Körper, Geist

und Seele in den Heilungsprozess integrieren, kann ganzheitliche Heilung und dauerhaftes Wohlbefinden erfolgen.

Um den Lesern dieses Buches ein möglichst breites Basiswissen zum Thema „Säure-Basen-Haushalt“ zu geben, habe ich **Birthe Brahmer-Lohss als Co-Autorin** gebeten, das Buch mit ihrem Wissen zu ergänzen, Informationen und persönliche Rezepte hinzuzufügen. Sie ist Betreiberin der Webseite „staygesund“ und veranstaltet regelmäßig Online-Programme unter dem Namen „Basenglück“ zur Regulation der Säure-Basen-Balance.

Ich freue mich sehr, dass ich sie für mein Projekt gewinnen konnte.

Die Kombination aus zahnmedizinischen Fachwissen und der Kenntnis über vitalstoffreichen Säure-Basen-Balance ergibt ein inspirierendes Gesamtbild.

Glücklicherweise betrachten immer mehr Mediziner Heilung unter dem Aspekt der „Säure-Basen-Balance“ und es gibt zahlreiche Bücher und Seminare zu dieser Thematik. Die Menschen öffnen sich für neue Denkweisen, wodurch eine Veränderung der Betrachtung von Ernährung in der breiten Bevölkerung zu verzeichnen ist.

Die Veränderung jedes Einzelnen ist ein individueller Prozess. Deswegen gibt es auch kein maßgeschneidertes Rezept für ALLE. Die Beschäftigung mit sich selbst, der eigenen Gesundheit und den individuellen Lebensumständen ist maßgeblich am langfristigen Erfolg von Gesundheit beteiligt.

Mit diesem Buch möchten Birthe Brahmer-Lohss und ich ein „Einsteiger-Buch“ erschaffen, welches dem interessierten Leser ein Basiswerk sein soll.

Wir sind uns einig, dass wir bei unseren Lesern zunächst das „Gefühl“ für die basenüberschüssige Ernährung schärfen wollen. Nicht alle unsere Rezepte sind in erster Linie antikariogene Rezepte. Nicht jeder Leser wird eine aktive Karies Problematik haben. Menschen mit aktiver Karies sollten sich für einen Zeitraum von etwa 3-6 Monaten strikt antikariogen ernähren. In dieser Zeit ist eine strikte Zuckervermeidung nötig und alle Arten von Zucker werden konsequent durch Xylit, Erythrit oder Stevia ersetzt. In Bezug auf die Rezepte im Buch können sie sich in dieser Situation an die Rezepte mit grünem Smiley halten. Alle übrigen Leser kön-

nen unter allen angebotenen Rezepten wählen. Denn sie haben durch die Verwendung von basischen Süßungsmitteln (z.B. Datteln) zwar einen lokalen Effekt auf eventuell vorhandene Kariesbakterien, aber durch die übrigen Inhaltsstoffe einen durchaus positiven Aspekt auf die Allgemeingesundheit und somit indirekt auf die Zahngesundheit.

KARIN UND IHR WEG

Als Tochter eines Zahnarztes und einer Heilpraktikerin bin ich bereits seit meiner Kindheit mit der Schulmedizin und der alternativen Medizin in Kontakt gekommen.

Als ich mein Studium der Zahnmedizin im Jahre 1992 abschloss, galt mein Fokus der Schulmedizin. Sechs Jahre meines Lebens hatte ich das wissenschaftliche Arbeiten gelernt und vertraute Studien und wissenschaftlichen Ergebnissen.

Bereits im Studium litt ich unter zahllosen Zivilisationserkrankungen, wie Neurodermitis, Rückenschmerzen und Migräne. Die Einnahme von Corticosteroiden und starken Analgetika verhalf mir vermeintlich, meinen stressigen Alltag zu überstehen.

Als ich Ende 1992 schwanger wurde, begann ich über alternative Heilmethoden nachzudenken und näherte mich ganzheitlich-medizinischen Ansätzen an. Dies führte dazu, dass ich in den folgenden Jahren zahlreiche Zusatzqualifikationen erwarb.

Dabei interessierten mich besonders:

- Homöopathie
- Akupunktur
- Traditionelle chinesische Medizin
- Hypnose
- Bachblüten

Diese Methoden setzte ich in der Praxis und zuhause in meiner Familie erfolgreich um. Dennoch schien mir noch ein Aspekt zu fehlen: Es war die Ernährung.

Zunehmend interessierte mich dieses Thema.

Während meines Studiums hatte ich mir angewöhnt, Convenience-Food zu konsumieren. Das war praktisch und forderte wenig Zeit für die Zubereitung. Aber genau diese Art der Ernährung führte zur Verschiebung des optimalen Stoffwechsellage meines Körpers. Und zwar in Richtung einer übersäuerten Stoffwechsellage.

Das konnte ich an mir selber erfahren. Wie bereits erwähnt, entwickelte ich Neurodermitis, Migräne, Lähmungen, Rückenschmerzen, Darmprobleme und Krebs.

Mein Weg zu einer gesunden nährstoffreichen und basenüberschüssigen Ernährung sollte noch viele Jahre dauern, wurde aber zu einem zentralen Aspekt in meinem Leben, der mich an meinen Erfahrungen wachsen ließ. Inzwischen ernähre ich mich pflanzenbasiert und nährstoffreich mit einem hohen Rohkostanteil (70-99%). Konventionellen Zucker habe ich gegen Birkenzucker (Xylit), Stevia und Datteln ausgetauscht. Wildkräuter sind ein fester Bestandteil meiner täglichen Ernährung, die ich im Winter durch Sprossen, Gerstengras(saft)-, Brennessel- und Löwenzahnpulver ersetze.

„SCHLECHTE SÄUREBILDNER WIE KAFFEE,
SCHWARZEN UND GRÜNEN TEE, ALKOHOL,
NIKOTIN, FLEISCH UND MILCH HABE ICH
KONSEQUENT AUS MEINER ERNÄHRUNG
GESTRICHEN.“

Das bedeutet jedoch nicht, dass alle Leser dieses Buches entsprechend strikt vorgehen müssen. Jeder sollte unbedingt spüren und wahrnehmen, was für ihn oder sie stimmig erscheint.

Es ist eine „Reise“ auf die man sich begibt.

DER WEG IST DAS ZIEL!

Gleichzeitig ist mir wichtig zu betonen, dass die Ernährung nicht der einzige Schlüssel zur Zahngesundheit ist.

Es gibt noch viele weitere Aspekte, die ich bereits in der Einleitung erwähnt habe. Der Vollständigkeit halber findet es hier Erwähnung, wird jedoch an anderer Stelle (www.folge-dir-selbst.com) bearbeitet, da es den Rahmen dieses Buches übersteigt.

Immer wieder fragten mich meine Klienten nach Rezepten. Das war für mich der Ansporn ein Buch zu schreiben, um Interessenten ein Hilfsmittel an die Hand zu geben die Ernährung umzustellen.

„ICH HOFFE, ICH KANN DAZU BEITRAGEN,
DASS IMMER MEHR MENSCHEN BEGIN-
NEN, IHRE ERNÄHRUNG ALS EIN WICHTI-
GES INSTRUMENT ZU GANZHEITLICHER
GESUNDHEIT ANZUSEHEN.“

Von Herzen Karin

BIRTHE UND DAS "BASENGLÜCK"

Ich freue mich sehr, bei diesem wunderbaren Buchprojekt mitschreiben zu dürfen! An dieser Stelle möchte ich mich kurz vorstellen und von meiner Leidenschaft berichten, Menschen zu mehr Gesundheit zu inspirieren und sie in eine gesunde Zukunft zu begleiten!

Ich heiße Birthe Brahmer-Lohss und bin begeisterte "Brücken-Architektin" → ich entwerfe und baue Brücken in eine gesunde Zukunft.

Um mit meinem umfassenden Wissen zur ganzheitlichen Gesunderhaltung noch mehr Menschen erreichen zu können als lokal möglich ist, beschloss ich Anfang 2015, mich online selbständig zu machen. In der Online-Business-Schule, in der ich das dafür nötige Wissen erlernen wollte, hatte ich das Glück, Karin kennenzulernen. Es war Freundschaft und Verbundenheit auf den ersten Blick und ich bin sehr glücklich, dass wir seit dieser Zeit gegenseitig unsere Wege begleiten. Es ist mir eine große Freude, nun dieses Buch mit Karins umfassendem Wissen zur Zahngesundheit und zur ganzheitlichen Medizin mit meinem Wissen zur Säure-Basen-Balance zu ergänzen!

Mein Weg in die präventive Gesundheitsbildung begann in den 90er Jahren mit einem Lehramtsstudium. Hier entdeckte ich meine Freude am Unterrichten und der didaktischen Reduktion - eine Methode, die komplexe Sachverhalte auf ihre wesentlichen Elemente reduziert, um sie für Lernende begreifbar und überschaubar zu machen.

Nach dem abgeschlossenen Studium widmete ich mich den verschiedenen Theorien zur gesunden Ernährung - ich wollte erforschen, inwieweit Gesundheit und Ernährung sich bedingen. Wenn Du dich schon einmal mit unterschiedlicher Literatur zum Thema Gesundheit und Ernährung beschäftigt hast, warst du bestimmt verwirrt - es gibt 1.000 Gesundheitslehren und jede besagt etwas Anderes! Genauso erging es mir! Ich hatte mir aber vorgenommen herauszufinden, welche überschneidenden und allgemeingültigen Empfehlungen für alle Menschen gelten und wie ich zum einen die Gesundheit meiner wachsenden Familie unterstützen und zum anderen eine eigene Gesundheitsprävention für mich finden konnte. In meiner Familie zeigten sich zu der Zeit immer mehr "Alterskrankheiten", die ich

nicht "erben" wollte. Der Gedanke, mit der Ernährung kommenden Diagnosen entgegenzuwirken, wurde mir zur großartigen Vision! Es folgte ein intensives und reichhaltiges Literaturstudium ab dem Jahr 1999. Ich habe umfassende Informationen zur Blutgruppen-Ernährung, der Ernährung nach dem Ayurveda (alte indische Gesundheitslehre) und zur Ernährung nach der Säure-Basen-Balance studiert.

Dieser detaillierten Analyse und Sichtung der Gemeinsamkeiten folgten viele weitere Recherchen, eine Ausbildung zur Yogalehrerin und eine vorläufige Weichenstellung in Richtung Vollwertkost nach Dr. Bruker. Nachdem ich im Dr. Otto Max Bruker-Institut die Grundausbildung zur Vollwertkost erfolgreich absolviert und meine Ernährung umgestellt hatte, wollte ich mehr. Ich wollte verstehen und meine eigene sowie die Gesundheit meiner Familie grundlegend verbessern. Die Umsetzung der Vollwertkost brachte noch nicht die erwünschten Ergebnisse.

Meine vier Kinder, mein eigener Körper, aber auch viele weitere nahe Menschen gaben mir immer wieder Inspiration, mein Gesundheitswissen zu erweitern und in der Praxis zu testen.

Der Säure-Basen-Haushalt wurde die Grundlage aller weiteren Recherchen und Experimente. Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder Position bezogen und mich gegen eine medizinische Ausbildung entschieden. Meine Begeisterung galt der Gesunderhaltung und ich wollte mich am liebsten nur insofern mit Krankheiten beschäftigen, in dem ich lernte, sie zu vermeiden!

Voller Freude entschied ich mich im Jahr 2010 für eine Ausbildung zur Azidose-Therapie und Azidose-Massage (Azidose = Übersäuerung) nach Dr. Renate Collier. Hier hatte ich das Gefühl, thematisch nach Hause zu kommen.

Aufgrund meiner Begeisterung für die Möglichkeiten der veganen Rohkost habe ich 2014 eine Ausbildung zum "Raw Chef Assistant" absolviert. Die Hinwendung zur vitalstoffreichen Ernährung hat neben den Aspekten des Wohlbefindens und des Genusses einen deutlichen Schwerpunkt in meiner Arbeit gefunden.

In den letzten Jahren habe ich meine Gesundheitskonzepte ganzheitlich ausgebaut. Neben dem Wissen der körperlichen Aspekte zur Säure-Basen-Balance vollziehe ich die zunehmende Integration der mentalen und emotionalen Aspekte.

Durch diesen ganzheitlichen Blick wird der Ansatz der Säure-Basen-Balance zu einem wunderbar ganzheitlichen Ansatz eines basischen Lifestyles.

Herzlich willkommen beim "Basenglück" und bei www.staygesund.de. Hier finden meine Kunden Kurs- und Coaching-Programme zum gesunden Wohlfühl und dem vitalen Älterwerden.

In meiner Arbeit mit Menschen und auch in diesem Buch ist es mir wichtig zu betonen, dass es von großer Bedeutung ist, mit welcher Intention wir unsere Ernährung verändern. Karin und ich wollen unseren LeserInnen in diesem Buch Wissen in die Hände geben, durch eine basenüberschüssige Ernährung die Zahngesundheit von Innen und Außen zu stärken und zu stabilisieren.

Ich möchte alle LeserInnen an dieser Stelle liebevoll darauf hinweisen, die Veränderung zu mehr Gesundheit genussvoll und voll freudvoller Intention zu begehen - und jederzeit im Bewusstsein zu sein, sich selber Gutes zu tun!

Beste Grüße, Birthe

WAS IST EINE BASENÜBERSCHÜSSIGE ERNÄHRUNG?

Zunächst unterscheiden wir zwischen einer basischen und einer basenüberschüssigen Ernährung. Beide Varianten haben ihre Berechtigung und werden unterschiedlich eingesetzt.

Eine rein basische Ernährung ist empfehlenswert, um den Körper innerhalb eines begrenzten Zeitraumes zu entsäuern. Das Basenfasten ist somit eine wunderbare Entschlackungskur, bei der man eine begrenzte Zeit rein basisch lebt.

Für den Dauergebrauch ist die rein basische Ernährung nicht geeignet, weil sie auch die gesundheitsförderlichen Säuren - also alle essentiellen, lebensnotwendigen Säuren - ausschließt, die wir zum Leben brauchen! Sie wäre also auf Dauer eine Mangelernährung!

Wie wir aus den Begriffen Säure-Basen-Haushalt und Säure-Basen-Balance heraushören können, geht es darum, die Säuren und Basen ins Gleichgewicht zu bringen, damit der Körper in seiner ausgewogenen und gesunden Balance sämtliche Aufgaben erfüllen kann und gesund bleibt.

„INSOERN WIRD OFT VON DER BASISCHEN ERNÄHRUNG GESPROCHEN UND GESCHRIEBEN, GEMEINT IST JEDOCH MEIST DIE BASENÜBERSCHÜSSIGE ERNÄHRUNG.“

Die basenüberschüssige Ernährung wird durch ein basisches "Leben" vervollständigt. Die ganzheitliche Veränderung erleichtert dem Körper, sich von einer chronischen Übersäuerung zu befreien.

Zu einem basischen Lifestyle gehören unter anderem die angenehmen [Basenbäder](#), aber auch eine bis ins Detail gelebte basische Lebensweise. Mehr Informationen zu diesem wichtigen Thema gebe ich - Birthe - in meinem Online-Programm

["Basenglück für den Körper"](#). Die LeserInnen dieses Buches bekommen über den Link im Buch 10% Preisnachlass als Geschenk von mir. Ich freue mich auf dich im "Basenglück"!

Unser Körper ist wunderbar komplex gestaltet und zeigt auf den pH-Wert bezogen (also auf die Säuren und Basen) eine sehr große Bandbreite.

Um gesund zu sein, brauchen wir zum Beispiel einen sauren Magen. Wir wissen, dass der Magen eine Säure - die Magensäure - enthält. Sie erfüllt einen wichtigen Zweck im Verdauungsprozess, aber auch für die Immunabwehr. Die Säure im Magen ermöglicht die Aufspaltung der Lebensmittel, damit Verdauungsenzyme in Dünndarm, Pankreas und Dickdarm ihre Aufgabe erledigen können. Auch für die Abwehr vieler Bakterien nutzt der Körper die Magensäure.

Wenn wir uns dauerhaft basisch ernähren würden oder den Magen zusätzlich mit dem Konsum von basischem Wasser oder basischen Konzentraten stressen, würde sich auch der pH-Wert der Magensäure verändern, was sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken würde.

Im Gegensatz zum Magen soll der pH-Wert in der Mundhöhle neutral bis leicht basisch sein. Ein leicht basischer Speichel kann seinen wichtigsten Funktionen nachkommen. Diese sind die Remineralisierung der Zähne (Zahnschmelz) nach ernährungsbedingten Säureattacken sowie die Verdauung von Kohlenhydraten. Wenn der pH-Wert des Speichels durch eine generelle Übersäuerung des Körpers zu sehr ins saure Milieu abrutscht, sind diese Funktionen nicht mehr gewährleistet. Probleme an den Zähnen und am Zahnfleisch sind die Folge. Entzündungsbereitschaft und Schmerzanfälligkeit sind bei Übersäuerung des Speichels erhöht. Alle Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleisches hängen mit einer Übersäuerung zusammen. Deswegen gibt es nun dieses Buch mit dem wichtigsten Wissen und den besten basischen Rezepten für gesunde Zähne!

„UM DEN SÄURE-BASENHAUSHALT IM ALLTÄGLICHEN LEBEN AUSZUGLEICHEN, SOLLTE

EINE BASENÜBERSCHÜSSIGE ERNÄHRUNGS- WEISE ANGESTREBT WERDEN.“

Noch einmal zur Erinnerung: Im Gegensatz zu der rein basischen Ernährung werden bei der basenüberschüssigen Ernährung gesundheitsförderliche Säuren integriert. Diese bezeichnet man im Gegensatz zu ungesunden Säuren als „gute“ säurebildende Lebensmittel. Wir kennzeichnen sie im Buch mit dem Zeichen (gS).

Um einen Überblick über basische – und „gute“ säurebildende Lebensmittel zu bekommen, stellen wir im nächsten Kapitel eine entsprechende Liste zur Verfügung.

LISTE BASISCHER- UND „GUTER“ SÄUREBILDENDER LEBENSMITTEL

Da die Liste sehr umfangreich ist, werden wir einen Auszug der Nahrungsmittel aufzählen, die in unseren Breitengraden beliebt sind.

Jeder, der tiefer in diese Materie eintauchen möchte, kann sich die entsprechenden PDF-Dateien aus dem Internet herunterladen und während der Umstellung ausgedruckt in der Küche aufhängen.

Zum Download: "[Basenglück-Liste](http://staygesund.com/basenglueck-liste-zum-download/)" (<http://staygesund.com/basenglueck-liste-zum-download/>)

Die Listen geben einen guten Überblick und helfen dabei, ein Gefühl für die Bandbreite der basischen Lebensmittel zu bekommen. Nach einiger Zeit wird man sein eigener Experte, bekommt ein gutes Gespür für die eigene Säure-Basen-Balance und kann auf diese Listen verzichten.

BASISCHES OBST

Jedes biologisch angebaute, reif geerntete und frisch verzehrte Obst: Apfel, Ananas, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Dattel, Himbeere, Erdbeere, Johannisbeere, Kirsche, Mirabelle, Quitte, Stachelbeere, Weintraube, Pflaume, Preiselbeere, Mango, Nektarine, Honigmelone, Wassermelone, Zitrusfrüchte und viele mehr.

BASISCHES GEMÜSE UND PILZE

Biologisch angebaut, reif geerntet und frisch verzehrt: Blumenkohl, Chicorée, Erbsen (frisch), Kohlrabi, Paprika, Pastinake, Radieschen, Kürbis, Kartoffel, Karotte, Gurke, Grünkohl, Fenchel, Zwiebel, Knoblauch, Bohnen (grün), Brokkoli, Sellerie, Algen und viele mehr.

Spinat, Mangold und Rhabarber sollen aufgrund der hohen Menge an Oxalsäure nicht regelmäßig und wenn, dann mit starken Basen (wie zum Beispiel Salat oder Kartoffeln als Basenpuffer) verwendet werden.

BASISCHE KRÄUTER, SALATE UND GEWÜRZE

Basilikum, Bohnenkraut, Brennessel, Brunnenkresse, Chinakohl, Chili, Dill, Eichblattsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchelsamen, Friséesalat, Kresse, Ingwer, Kapers, Kardamom, Kerbel, Koriander, Kopfsalat, Kümmel, Kumin, Kurkuma, Liebstöckel, Löwenzahn, Majoran, Meerrettich, Melde, Melisse, Muskat, Nelken, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Safran, Salbei, Sauerampfer, Thymian, Vanille, Wildpflanzen, Zimt und viele mehr.

BASISCHE SPROSSEN UND KEIME

Alfalfa-Sprossen, Bockshornklee-Sprossen, Brokkoli-Sprossen, Dinkelkeimlinge, Gerstenkeimlinge, Hirse-Sprossen, Mungobohnen-Sprossen, Rucola-Sprossen, Linsen-Sprossen, Sonnenblumenkern-Sprossen, Weizenkeimlinge und viele mehr.

BASISCHE NÜSSE

Erdmandel, Mandel (am besten über Nacht in Wasser eingeweicht und gründlich abgespült), Maronen.

BASISCHE GETRÄNKE

Stilles Wasser (z.B. Lauretana, Plose Wasser), frisch gepresste Säfte (schonend mit der Walzenpresse), Weizengrassaft frisch oder als Pulver, selbstgemachte grüne

Smoothies oder Früchtesmoothies, Kräutertee, Zitronenwasser (200ml Wasser und der Saft einer halben Zitrone), selbstgemachte Zitronen-Brause.

GUTE SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL

Bio-Getreide, erhitzt und in Vollkorn-Qualität wie Dinkel, Kamut, Gerste, etc. - am besten vorher angekeimt, weil dabei das Gluten abgebaut wird.

Produkte wie Buchweizen-Bulgur und Hirse-Couscous.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Mais - am besten vor dem Kochen angekeimt.

Roh-Kakaopulver in hoher Qualität.

Nüsse wie Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse und weitere.

Ölsaaten wie Leinsaat, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn und mehr.

Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant, Buchweizen.

Tierische Produkte in kleinen Mengen - auf jeden Fall aus biologischer Haltung und Stressvermeidung für das Tier. Je mehr Stress das Tier hatte (Trennung von Mutter und Kind, schlechtes Futter, Medikamente, Massentierhaltung, Tiertransporte, Schlachthaus), umso saurer wirken diese Produkte auf uns. Stresshormone machen uns sauer!

Fermentierte und nicht erhitzte Bio-Sojaprodukte wie hochwertige Sojasoße, Miso und Tempeh.

Um in unseren Rezepten eine gute Übersicht zu schaffen versehen wir alle Zutaten, die gute Säure bringende Lebensmittel sind, mit einem kleinen Zeichen = (gS) = Guter Feuerbringer.

BASISCHE REZEPTIDEEN

Im Folgenden geben wir unsere Lieblingsrezepte weiter und betonen ausdrücklich, dass sie als Inspiration gedacht sind. **Sämtliche Zutaten können nach individuellen Vorlieben ausgetauscht werden.**

Als Zahnärztin verwendet Karin als Süßungsmittel meistens das zahnfreundliche und antikariogen wirkende Xylit. Als Basen-Profi verwendet Birthe meistens die basischen Datteln zum Süßen. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Rezepte nur jeweils mit der Verwendung von Xylit oder Datteln funktionieren. Es ist durchaus denkbar Xylit oder Datteln als alternative Zutat in den Rezepten zu probieren. In manchen Rezepten findet sich als Süßmittel auch Stevia. Stevia ist als frisches oder getrocknetes grünes Blatt basisch und zahnfreundlich. Aufgrund des leicht bitteren Hintergrundgeschmacks ist es allerdings in vielen Anwendungen schwierig. Wenn du dich mit Stevia anfreunden willst und besonders leckere Anwendungsmöglichkeiten findest, freuen wir uns über deine persönlichen Rezeptideen per Mail! Unsere Email-Adressen findest du ganz am Anfang im Haftungsausschluss.

EIN WORT ZUR BASISCH-ZAHNFREUNDLICHEN SÜßE

Wie lecker - wie süß! Als Einleitung zu den Desserts möchten wir einmal kurz skizzieren, wie unsere süßen Rezepte einzuordnen sind. Jede konzentrierte Süße, die an den Zähnen klebt, verstärkt eine bestehende Karies und erhöht das Risiko Karies zu bekommen. Jede Süße, die den Körper übersäuert, wirkt von innen her, aber auch durch eine "Übersäuerung" des Speichels (niedriger pH-Wert) lokal demineralisierend. Um einen guten Überblick zu schaffen, teilen wir alle süßen Optionen in Gruppen ein.

ZU VERMEIDEN SIND:

Extrahierte und industriell gefertigter Zucker sowie Ersatzsüße. Hierzu zählen der weiße Zucker, Kandis, brauner Zucker, Zuckerrübensirup, Reissirup, Agavendicksaft und alle anderen Sorten Sirup, extrahierte Fruchtsüße, Traubensüße, usw.

Alle Arten von künstlichen Süßstoffen, wie zum Beispiel Aspartam!

BEI ZAHNPROBLEMEN STRIKT ZU MEIDEN SIND:

Alle natürlichen und klebrigen Süßungsmittel wie Honig und klebrige Trockenfrüchte und die oben genannten Süßungsmittel.

Hier sollte man auf die unten erwähnten zahnfreundlichen Varianten ausweichen!

NICHT URSPRÜNGLICH, ABER EINE MODERNE ZAHNFREUNDLICHE ALTERNATIVE ZU DEN TROCKENFRÜCHTEN IST:

Erythrit, auch Sukrin genannt.

DIE ZAHNFREUNDLICHEN VARIANTEN AN SÜßE, UND FÜR ALLE PERSONEN MIT AKTIVER KARIES ZU VERWENDEN, SIND:

1. Xylit (Birkenzucker) - Bio und nicht genmanipuliert. Eine der besten Bezugsquellen ist die Katharinen Apotheke in Stockdorf. Xylit wird aus Hölzern (Buchenholz oder Birkenholz) hergestellt und hat die Fähigkeit, auf den Bakterienstoffwechsel der Kariesbakterien einzuwirken und diese auszuhungern. Weiterhin bewirkt es eine Neutralisierung des Speichel-pH-Wertes, steigert die Speichelmenge (Spülfunktion) und fördert die Fähigkeit des Speichels zu remineralisieren. Keine andere Süße hat diese Fähigkeiten. Diese Erkenntnisse gibt es bereits seit Ende des 19. Jahrhunderts und wurden mit einer großen Studie (Turku Studie 1972-1975) und weiteren Studien Ende der 1989er und Anfang der 2000er Jahre erneut belegt. Da Xylit eine verhältnismäßig günstige Methode zur Kariesvermeidung und -heilung darstellt, wird sein großer Durchbruch immer wieder unterdrückt und behindert.
2. Stevia - frische oder getrocknete grüne Stevia Blätter, die weitere Heilwirkung haben.

ALLE PERSONEN OHNE KARIES, DIE AUF EINE BASENÜBERSCHÜSSIGE GESUNDE ERNÄHRUNG UMSTELLEN, KÖNNEN FOLGENDE SÜßUNGSMITTEL IN KLEINEN MENGEN VERWENDEN:

Roher Apfel Sirup der Firma Soyana (Urs Hochstrasser), Yakon-Sirup Kokosblütenzucker und Kokosblütensirup (Dr. Goerg), Honig (ohne Zuckerfütterung - zum Beispiel von Imkerei Herrmann Dolde) und Datteln (nicht in Glucose eingelegt).

Bei Honig achtet man auf beste Qualität - optimal aus artgerechter Haltung und ohne Zuckerfütterung der Bienen. Je direkter der Honig oder die Trockenfrüchte an den Zähnen haften bleiben können, umso stärker das Risiko der Karies. Deswegen empfehlen wir Honig und Datteln nur in Verbindung mit Rezepten zu verwenden. Datteln, die zu einem selbst hergestellten Dattelsirup (Rezept siehe unten) verarbeitet werden, sind besser für die Zähne, als pure Datteln. Beim Einkauf von Datteln bitte darauf achten, dass die Datteln nicht in Glukose eingelegt wurden. Dies zeugt von einer unreifen und minderwertigen Qualität und schadet den Zähnen!

WISSENSWERTES ÜBER XYLIT

WAS IST XYLIT?

Xylit ist ein im menschlichen Körper, Früchten, Pflanzenteilen und tierischem Gewebe natürlich vorkommender Zuckeralkohol. Dabei hat Xylit nichts mit der landläufig als Alkohol (Ethanol) bezeichneter Substanz zu tun. Das Wort Zuckeralkohol bezeichnet lediglich die chemische Struktur des Xylit. Weitere Zuckeralkohole, die auch wie Xylit als Zuckeraustauschstoffe (*Vorsicht: nicht mit gesundheitsschädlichem Süßstoff verwechseln!*) benutzt werden, sind Mannit, Lactit, Maltit oder Sorbit.

SEIT WANN KENNT MAN XYLIT?

Es wurde bereits 1890 von dem deutschen Chemie Professor Emil Fischer in Buchenspänen entdeckt. Er gab dieser chemischen Verbindung den Namen XYLIT.

1902 erhielt Dr. Fischer für seine Entdeckungen den Nobelpreis für Chemie.

Zur selben Zeit isolierte der französische Chemiker M.G. Bertrand einen Xylit Sirup aus Weizen- und Hafer Halmen.

Aber erst nach dem 2. Weltkrieg gelang finnischen Wissenschaftlern der Finnish Sugar Company die Isolierung von Xylit aus Xylose und entwickelten daraus einen wirtschaftlich rentablen Herstellungsprozess für Xylit. Bei diesem Herstellungsverfahren wurden Birken als Rohstoff verwendet, weshalb der Name BIRKENZUCKER ebenfalls für Xylit benutzt wird.

Aber erst die bekannte und groß angelegte Turku-Zuckerstudie (1972-1975) am Zahnmedizinischen Institut der finnischen Universität in Turku machte Xylit in der Welt bekannt. Diese bahnbrechende Studie führte dazu, dass weltweit Forschungsgruppen begannen, über die antikariogene Wirkung von Xylit zu forschen.

WAS MACHT XYLIT IM VERGLEICH ZU ANDEREN ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFEN ODER ZUCKERALKOHOLEN SO EINZIGARTIG?

Xylit hat eine Karies protektive Wirkung, was bedeutet, dass Karies durch die Anwendung von Xylit aktiv verhindert oder verbessert wird.

Folgende Ziele werden durch den Xylit-Einsatz erreicht:

- *Stimulation des Speichels, bessere Spülfunktion und Neutralisation von Säuren*
- *Reduktion der Adhäsion (Anheftung) und Menge von Zahnbelag (Plaque)*
- *Reduktion der Anzahl von Streptokokkus Mutans (Kariesbakterien) und anderen kariogenen Organismen*
- *Ermöglichung effektiver Remineralisation (Einlagerung von Mineralien in eine bereits angegriffene Schmelzoberfläche)*

Im Klartext bedeutet das, dass eine regelmäßige Anwendung von Xylit dazu führt, dass Karies verhindert werden kann, aber auch beginnende kariöse Läsionen zum Stillstand gebracht, beziehungsweise wieder remineralisiert werden können.

Andere Zuckeraustauschstoffe wie Stevia, Erythrit, Maltit, Sorbit, Mannit oder Lactit haben diese Fähigkeiten nicht.

Sie wirken jedoch indirekt kariesprotektiv, indem sie von den Kariesbakterien nicht verstoffwechselt werden können. Eine aktive Verbesserung an kariös befallenen Zähnen und eine aktive Reduktion der Kariesbakterien gelingt nur mit Xylit.

WAS KANN XYLIT NOCH?

Neben der antikariogenen Wirkung hat Xylit weitere positive Wirkungen auf die menschliche Gesundheit. Um dem Rahmen dieses Buches gerecht zu werden, sollen an dieser Stelle nur einige weitere Wirkungen aufgelistet werden:

- Prophylaxe von Osteoporose
- Reduktion von Leber- und Gallengang Störungen
- Verbesserung der Proteinsynthese und Verbesserung der Absorption bestimmter Vitamine
- Therapie des Glucose-6-Phosphatdehydrogenasemangels der roten Blutzellen. Xylit funktioniert als ein Heilmittel, weil die roten Zellen Xylit verstoffwechseln können und NADH generieren.
- Wirkt gegen Mittelohrentzündung und Atemwegserkrankungen

WER KANN XYLIT VERWENDEN?

Alle!

Vom Säugling bis zum Greis können alle Xylit benutzen. Ganz besonders effektiv wird es in der Kinderzahnheilkunde, sowie der Geriatrie (Altersheilkunde) eingesetzt, aber auch bei körperlich und geistig behinderten Personen, die die tägliche Zahnreinigung nicht selber durchführen können.

Dort hat Xylit einen ebenso wichtigen Platz wie Chlorhexidin (z.B. Chlorhexamed), wobei Studien bereits belegen, dass die Wirkung von Chlorhexidinpräparaten durch die Zugabe von Xylit um ein Vielfaches gesteigert werden kann.

IN WELCHER FORM SOLLTE XYLIT VERWENDET WERDEN?

Xylit kann entweder pur, in der Nahrung oder als Zahnpflegeprodukt (Zahnpasta, Zahnpulver, Gel, Spray, Spülung, Kaugummi oder Bonbon) verwendet werden.

WIEVIEL XYLIT DARF MAN TÄGLICH AUFNEHMEN?

Um eine antikariogene Wirkung zu erzielen muss Xylit regelmäßig, das heißt täglich, benutzt werden. Die Anwendung sollte mehrmals über den Tag (z.B. 3-5 Mal) verteilt werden.

Wissenschaftliche Studien belegen eine Wirkung durch 5-7 Gramm täglich, wobei einige Studien auch von bis zu 12 Gramm pro Tag sprechen.

Da manche Menschen mit einem "Grummeln" im Bauch oder Durchfall auf einen hohen Xylit-Konsum (Aufnahme über die Nahrung) reagieren, empfehle ich die **Kombination aus täglichem Verzehr und die Anwendung über Zahnpflegeprodukte.**

Selbst eine ausschließliche Anwendung von Xylit-Kaugummi hat eine nachweisliche Kariesreduktion zur Folge.

KARINS ERFAHRUNGEN MIT XYLIT

Für eine antikariogene Ernährung ist es höchst wichtig, den Kariesbakterien keine Nahrung zu liefern, um ihnen den Nährboden zu entziehen.

Dabei hilft Xylit, da es aktiv die Bakterien ausrottet (sie gehen durch die Aufnahme von Xylit zugrunde), den Speichel positiv beeinflusst und die Beschaffenheit des Zahnbelags verändert.

Eine absolute Zucker Karenz (Weglassen aller Zucker - Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker) kann über einen langen Zeitraum (Jahre) durchgeführt, demselben Effekt dienen.

Karins 25-jährige Erfahrung als Zahnärztin bestätigt jedoch die extreme Potenz von Xylit.

Der Ersatz von Zucker in Süßspeisen, aber auch eine Anwendung in Zahnpflegeprodukten führt extrem schnell zu respektablen Ergebnissen bei Fällen mit hoher Kariesanfälligkeit sowie parodontalen Erkrankungen.

**Alle Informationen im Xylit Kapitel sind dem Buch "Einsatz von Xylit in der Kariesprophylaxe" von Prof. Dr. Kauko K. Mäkinen entnommen.*

WISSENSWERTES ÜBER STEVIA



Foto: [Webseite Rühlemann's](#)

Hier gibt es die wunderbare Möglichkeit, sich die frische Pflanze per Post schicken zu lassen!

WAS IST STEVIA?

Stevia ist eine Pflanze (Heilpflanze), die als Staude ursprünglich in Südamerika wuchs und eine natürliche und kalorienfreie Alternative zu Zucker und künstlichen Süßstoffen darstellt.

SEIT WANN KENNT MAN STEVIA?

Die Guarani- und Mato-Grosso-Indianer verwendeten diese Pflanze bzw. deren Blätter bereits zum Süßen der Tees und Speisen, aber auch als Heilmittel (z.B. zur Wundheilung, Blutdrucksenkung und mehr).

Auch die Indianer in Paraguay und Brasilien kannten die Wirkung dieser Pflanze in vor-kolumbianischer Zeit. Erst 1887 entdeckte ein südamerikanischer Naturwissenschaftler die Pflanze und gab ihr ihren Namen.

WAS MACHT STEVIA ZU EINER ZAHNGESUNDEN SÜßE?

Stevia wird nicht von den "Kariesbakterien" Streptococcus mutans und Laktobazillen verstoffwechselt und führt daher zu einem Aushungern dieser Bakterien, die in der natürlichen Mundflora nichts zu suchen haben. Der hohe Chlorophyllanteil und das enthaltene Vitamin C sind maßgeblich an der antibakteriellen Wirkung

von Stevia beteiligt. Weiterhin verhindert Stevia ein Absinken des Plaque-pH-Wertes und somit eine Entmineralisierung des Zahnschmelzes.

Durch die Inhaltsstoffe (Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Chlorophyll, sekundäre Pflanzenstoffe) wirkt Stevia immun- und zahnfleisch-stärkend, aber auch pH-Wert- stabilisierend (z.B. als basische Zahnpflege). Aus diesem Grund ist es ebenfalls bei Zahnfleischproblemen (Parodontitis und Gingivitis) einsetzbar.

WELCHE INHALTSSTOFFE HAT STEVIA?

Die Stevia Blätter enthalten:

- Pflanzenprotein
- Öle
- Kalzium
- Kalium
- Beta-Carotin
- Chrom
- Kobalt
- Faserstoffe
- Eisen
- Magnesium
- Mangan
- Phosphor
- Selen
- Zink
- Silicium
- Vitamin C
- Stevioside
- Rebaudiosid A
- Thiamin
- Riboflavin
- Zinn
- Austro Inulin
- Flavonoide (antioxidative Wirkung)

WAS MACHT STEVIA ZU EINER GESUNDEN ZUCKERALTERNATIVE?

Ihr Nährstoffgehalt macht diese Pflanze zu einer natürlichen Zucker-Alternative (als Steviablätter oder Stevia-Extrakt konsumieren!). Dadurch wirkt sie direkt auf den Körper-, aber auch auf die Zahngesundheit. Abgesehen vom fehlenden pH-Wertabfall, wirkt Stevia antibakteriell, Blutzuckerspiegel normalisierend, verhindert Vitaminmangelercheinungen (z.B. Vitamin C und Vitamin B1-Mangel, den Zucker hervorruft), schwächt **nicht** das Immunsystem und verursacht **keine** Fettleber und weitere chronische Krankheiten, wie es der Zucker macht (z.B. Diabetes, Herzinfarkt, Magengeschwüre, Colitis Ulcerosa, Verhaltensstörungen, Akne und mehr).

STEVIA IN ZAHNPFLEGEPRODUKTEN

Inzwischen gibt es in ausgewählten Naturläden Zahnpasta und Spülungen mit Stevia, ähnlich wie es immer mehr Zahnpflegeprodukte mit Xylit gibt. Im **Kapitel zur basischen Zahnpflege** gehen wir auf die Herstellung eigener Zahncreme, Spülungen und Zahnpulver aus Stevia und Xylit ein.

KARINS MOTTO: „FOLGE-DIR-SELBST“

Wir weisen darauf hin, dass Karins Lebensmotto „FolgeDirSelbst“ auch bei den Rezepten anwendbar ist.

Das intuitive Gespür ist zu schulen und umzusetzen. Darin liegt ein wesentlicher Schlüssel zur Gesundheit. Das bedeutet im Klartext auch, dass alle basischen Obst- und Gemüsesorten beliebig in den Rezepten ausgetauscht werden können, dürfen und auch sollen. Dies gilt auch für Kräuter und Gewürze.

Beim Einsatz und der Menge von Salz/Tamari orientieren sich unsere LeserInnen bitte am eigenen Geschmack. Genauso ist die Menge der verwendeten Süßungsmittel den persönlichen Bedürfnissen anzupassen. Bei beidem gilt: Je weniger, umso besser - und das mit Genuss!

Es ist selbsterklärend, dass möglichst keine säurebildenden Zutaten (schlechte Säurebildner) zum Einsatz kommen sollten! Was du also am besten ab heute ganz weglassen solltest, findest du hier in der [Liste auf Birthe's Webseite](#).

Der Weg in ein basenüberschüssiges Leben ist ein individueller Weg. Manche Menschen stellen ihre Ernährung mit Leichtigkeit in eine basische Richtung um. Andere benötigen eine längere Zeit der Umgewöhnung und vollziehen den Wechsel zur komplett basenüberschüssigen Ernährung erst nach einigen Monaten. Folge dem Weg in eine gesunde Zukunft nach deiner Intuition - ganz bewusst und beobachte, welcher Weg und welche Geschwindigkeit für dich gut ist. Achte darauf und hinterfrage dich immer wieder selbst, ob du dich in deiner Entwicklung blockierst oder förderst?! Vielleicht hältst du auch aus alter Bequemlichkeit an ungesundem Verhalten fest?

Wie schnell und konsequent dein Weg auch sein mag: In jedem Fall ist es eine wunderbare Idee, bereits heute schon einige basische Rezeptideen in den persönlichen Ernährungsplan zu integrieren.

Jeder Weg ist richtig, solange man sein Ziel verfolgt und es der eigene Weg ist!
→ „Folge dir selbst“!

BIRTHES MOTTO: „STAYGESUND“

Getreu Birthes Motto “staygesund” möchten wir dich jetzt noch einmal darauf hinweisen, dich liebevoll um deine Gesundheit zu kümmern, bevor es zu spät ist.

Die meisten Menschen fangen erst mit der Gesundheitsfürsorge an, wenn sie schon mit Symptomen oder Diagnosen belastet sind. Das Ziel von “staygesund” ist es, Menschen zu inspirieren, gesund zu bleiben!

Wir freuen uns in diesem Sinne sehr, wenn du noch keine gravierenden Zahnprobleme hast und du dich mit diesem Buch selber ausbilden willst, damit dies auch so bleiben kann!

Aber auch wenn du schon Zahnprobleme hast - sind wir sehr glücklich, dass du den Weg zu uns gefunden hast! Denn nun hast du endlich einen Weg in der Hand, deine Zahnprobleme in den Griff zu bekommen. Sollte sich deine Lage sehr verzweifelt anfühlen, zögere nicht, dir parallel zum Buch ein [Zahn-Coaching](#) zu gönnen - denn dort kann Karin ganz persönlich auf deine Probleme eingehen!

Das **langfristige Ziel** einer gesunden Ernährung, die dich darin unterstützt, deinen Körper und speziell deine Zähne gesund zu erhalten, ist es, komplett auf extra Süße aus Zucker (alle Zucker Varianten, auch die “besseren” Zucker wie Ahornsirup, Datteln, Kokosblütenzucker und Honig) zu verzichten.

Der Blick zu Naturvölkern belegt deutlich, dass eine unverarbeitete Nahrung keinerlei Zahnerkrankungen verursacht. Dieses Wissen hat Dr. Weston Price bereits in den 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts durch Studien belegt. Er besuchte über viele Jahre hinweg zahlreiche Naturvölker auf der ganzen Erde und untersuchte deren Zahnstatus. Sein Erstaunen war groß, nachdem er beobachtete, dass diese Völker weder Karies, Parodontitis noch Kiefer- oder Zahnfehlstellungen aufwiesen. Sobald Personen dieser Stämme die traditionelle Lebensweise verließen, in die Zivilisation zogen und eine “moderne” Ernährung zu sich nahmen, entstanden auch bei ihnen alle oben genannten Zahn- und Kieferkrankheiten.

Dieses Wissen sollte uns zum Nachdenken bringen. Wir sollten uns fragen, warum wir einzelne, perfekt von der Natur komponierte Lebensmittel wie Obst und Ge-

müse extrahieren sollen, um sie dann wieder mit anderen extrahierten und denaturierten Nahrungsmitteln zusammen zu mischen. Welchen Sinn hat es, aus einer Zuckerrübe die Saccharose zu extrahieren und auf die anderen wertvollen Bestandteile der Rübe (Enzyme, Fasern, Mineralstoffe, Proteine, sekundäre Pflanzenstoffe), die für die Verstoffwechslung in unserem Körper wichtig wären, zu verzichten. Aber auch die "gesunden" Zuckerarten, die inzwischen von gesundheitsbewussten Konzepten empfohlen werden, sind nachweislich irreführend. Ihr Herstellungsverfahren führt zu einer unnatürlichen Konzentration (z.B. Ahorn-, Dattel-, Reissirup, etc.) des enthaltenen Zuckers oder zur Zerstörung der enthaltenen Enzyme und Mineralstoffe. Dadurch kommt man von dem Regen in die Traufe.

Außerdem ist die hohe Retentionskraft (Klebrigkeit) von Sirup, Honig und Trockenfrüchten eine große Gefahr für die Kariesentstehung. Und last but not least werden bei der Herstellung von Melasse, Ahornsirup und Co. oft chemische Stoffe zur Verhinderung des Bakterienwachstums zugesetzt. So wurde bereits in Ahornsirup Formaldehyd gefunden.

Wenn man mit der Umstellung der Ernährung seinen Gesundheitszustand deutlich verbessern will, empfehlen wir eine konsequente 30-tägige basische Umsetzung als Start in einen basischen Lifestyle. In dieser Startzeit isst man so viele basisbringende und vitalstoffreiche Lebensmittel wie nur möglich. Bei der Auswahl der Zutaten ist auf biologischen Anbau und Frische zu achten. Die Nahrung soll so naturbelassen wie möglich gegessen werden. Zur Erhaltung eines basischen Lifestyle und zur präventiven Gesunderhaltung ergänzt man nach den ersten 30 Tagen mit guten Säurebildnern - und zwar bis zu maximal 30% deiner Nahrungsmenge.

Liebe und Pflege deiner Gesundheit! Stelle die Weichen in Richtung einer gesunden Zukunft und bleibe immer an deinem roten Faden: Gesund zu bleiben!
→ „staygesund“!

ZEICHENERKLÄRUNG FÜR DEN REZEPTTEIL

Zum besseren Verständnis und Erlernen der Einteilung der Rezeptzutaten in basisch und "gute Säurebildner" markieren wir in den Rezepten die **guten Säurebringer** mit einem "gS". Die guten Säurebringer sind in einer gesunden Ernährung unerlässlich und sollten täglich zu ca. 20% in unseren Speiseplan integriert werden.

Süße Rezepte mit einem grünen Smiley 😊 markieren wir, wenn sie **antikariogen sind - also Karies verhindern oder bekämpfen**. Diese Rezepte sind besonders **für Personen mit aktiver Karies** geeignet.

Rezepte, die Kariesbakterien keine Nahrung bieten und somit einen natürlichen Schutz aufweisen, werden mit einem gelben Smiley 😊 markiert.

Das ist wie bei der Verkehrsampel:

- Grün ist perfekt
- Gelb in Ordnung

Alle nicht markierten Süßspeisen entsprechen zwar einer **basenüberschüssigen Ernährung** (gut für die Allgemeingesundheit und zum Erhalt gesunder Zähne), **aber nicht einer 100% antikariogenen** Ernährung, da sie Glucose (als Monozucker oder Mehrfachzucker, z.B. in Honig oder Datteln) enthalten oder eine gewisse Klebrigkeit aufweisen.

Hier gilt wieder das "FolgeDirSelbst"-Prinzip, in dem selbstverantwortlich Zutaten ausgetauscht und ersetzt werden dürfen und sollen. Bei Karies ersetzt man dann zum Beispiel Kokosblütenzucker gegen Xylit oder Dattelsirup gegen Xylit.

Auf diese individuelle Art der Variationsmöglichkeit findet jeder Leser seinen eigenen Weg in die eigene Gesundheit!

„WENN WIR BEWUSST DARÜBER NACHDENKEN, WAS WIR UNSEREM KÖRPER ZUFÜHREN, IST DIES BEREITS DER WICHTIGSTE SCHRITT AUF DEM WEG ZUR GANZHEITLICHEN GESUNDHEIT.“

1 SMOOTHIES, SAFT UND BRAUSE

GRÜNER SMOOTHIE 😊

ZUTATEN

- 1 Handvoll Blattspinat
- Fleisch einer halben Avocado
- 1 Apfel (komplett mit Kerngehäuse ohne Stiel)
- ½ Stange Staudensellerie
- 1 kleines Stück Ingwer (wie kleiner Fingernagel)
- 10 Trauben
- 1 EL Limettensaft (frisch)
- 1 kleines Stück Limettenschale (Bio) (wie kleiner Fingernagel)
- 300 ml gefiltertes Wasser

SMOOTHIE "GRÜNE HIMBEERE" 😊

ZUTATEN

- 200 g Feldsalat
- 1 Apfel
- etwas Zitronensaft
- 1 reife Banane
- 1 Handvoll reife Himbeeren
- 1 EL rohes Mandelpüree
- 600 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mindestens 1 Minute mixen.

WILDKRÄUTER-SMOOTHIE

ZUTATEN (FÜR EIN 2 LITER-MIX GEFÄß)

- 3 Handvoll Wildkräuter nach Belieben und Jahreszeit (Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Spitzwegerich, ...)
- 1 Handvoll Spinat
- 2 Datteln
- 2 reife Bananen (schwarze Punkte auf gelber Schale)
- 1 Fingerspitze Ingwer
- 1 EL Zimt
- ½ TL Kardamom
- ½ Tasse tiefgefrorener Himbeeren
- 1 Liter gefiltertes Wasser

BRENNNESSEL-APFEL-SMOOTHIE

ZUTATEN

- 1 Handvoll Brennnessel
- 1 Handvoll Lindenblätter (oder Spinat)
- 3 Äpfel
- Saft einer Limette
- etwas Schalenabrieb der Limette (Bio)
- 1 EL Chia-Samen (gS)
- 1 Liter gefiltertes Wasser
- Erwachsene lieben zusätzlich die Zugabe eines kleinen Stückes Ingwer

GARTEN-SMOOTHIE 😊



In erntereicher Zeit kannst du auch den Feldsalat ganz weglassen und nur Gartenkräuter nehmen!

ZUTATEN

- 1 Handvoll Vogelmiere
- 1 Handvoll zarte Löwenzahnblätter
- 1 Handvoll zarte Birkenblätter
- 100 g Feldsalat oder Postelein / Portulak
- 1 reife Banane
- etwas frische Zitrone
- 1 EL rohes Mandelpüree
- 500ml Chi (fermentierte Brause der Firma Soyana) oder Wasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mindestens 1 Minute auf höchster Geschwindigkeit mixen.

SCHARFER GEMÜSE-SMOOTHIE 😊

ZUTATEN

- 2 Handvoll Grünkohl-Blätter (ohne Stiel und Strunk)
- Saft einer Zitrone
- 1 kleine Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 frische Tomaten
- 1 getrocknete Tomate
- 1 TL Curry-Gewürz
- 1 Messerspitze Chilipulver
- frischer Pfeffer
- Prise Steinsalz

MANDEL-GEWÜRZ-SMOOTHIE 😊

ZUTATEN

- 700 ml Mandelmilch (bio)
- 3 EL Xylit
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Sternanis
- 1 Prise Kardamom
- 1 TL Lucuma
- 1 kleines Stück Ingwer (kleiner Fingernagel)
- Bei Bedarf 1 TL Kakao (gS)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mindestens 1 Minute mixen.

KARIBISCHER BANANEN-SMOOTHIE

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 4 EL Ananas gewürfelt
- Fruchtfleisch einer reifen Mango
- 1 EL Goji Beeren
- 1 EL Chia-Samen (gS)
- 1 TL Lucuma
- 1 TL Maca
- Saft einer Limette
- 5 Datteln
- 3 EL Kokosflocken (gS) oder frisches Kokosfruchtfleisch
- 1 Liter Kokoswasser oder gefiltertes Wasser



ZUTATEN

- 3 mittelgroße Äpfel
- Saft einer Limette
- 3 EL Xylit
- 1,5 Liter gefiltertes Wasser

ZUBEREITUNG

Die Zutaten werden im Hochleistungsmixer (z.B. Vitamix) mindestens 60 Sekunden gemixt. Durch die Variation der Wassermenge kann ein Smoothie, ein dickflüssiger oder sehr dünner Saft hergestellt werden. Ich bevorzuge 1,5 Liter Wasser, um einen dünnen Saft zu erhalten.

ZITRONENBRAUSE

ZUTATEN

- frisch gepresster Zitronensaft von zwei Zitronen
- 5-10 Stevia-Blätter in Wasser eingelegt
- Wasser mit Kohlensäure

ZUBEREITUNG

Im Sommer kann man frische Stevia-Pflanzen in den Garten pflanzen. Im Winter muss die Pflanze im Innenraum überwintern. Im Kapitel über Stevia findest du eine gute Bezugsquelle für die frische Pflanze. Für die Brause weicht man 5-10 frische Blätter in 300 ml Wasser ein. Diese süße Mischung ist im Kühlschrank gut haltbar! Alternativ zu den frischen Blättern nimmt man die grünen, getrockneten Blätter und weicht sie in Wasser ein. Für die basische Brause entsaftet man die beiden Zitronen und mischt sie in einem guten Verhältnis von süßsauer mit dem abgeseihten Stevia-Wasser. Nun gibt man vorsichtig das Wasser mit der Kohlensäure dazu. Dies geht am besten in einem großen Krug, da die Mischung am Anfang sehr stark sprudeln kann.

2 FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKSMÜSLI 😊

ZUTATEN

- 5 EL Buchweizen gekeimt und getrocknet (aus dem Bioladen oder selbst gemacht - eine Anleitung findest du im Kapitel über die basischen Diamanten)
- 5 EL Obst nach Wahl
- 1 EL Erdmandelflocken
- 1 TL Leinsamen (gS)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schale anrichten und entweder mit einer Pflanzenmilch (Mandel- oder Reismilch) oder mit einem Obst-Smoothie (z.B. Bananen-Smoothie) anrichten.

HIRSEPORRIDGE

ZUTATEN

- 100 g Hirseflocken
- 400 ml Wasser
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Prise Zimt
- 10 Trpf. Stevia-Extrakt

ZUBEREITUNG

Die Hirseflocken in Wasser aufkochen und bei geringer Hitze unter Rühren zu einem Brei eindicken lassen. Das frische Obst hinzufügen und kurz erwärmen.

Zimt und Stevia-Extrakt unterrühren und servieren.

REISMILCH SELBER MACHEN

ZUTATEN

- ½ Tasse gekochten Reis (gS)
- 2 Tassen Wasser
- 1 EL Xylit

ZUBEREITUNG

Im Mixer 2 Minuten auf höchster Stufe mixen.



SELBSTGEMACHTE MANDELMILCH

ZUTATEN

- 1 Handvoll Mandeln (über Nacht in Wasser eingeweicht und abgespült)
- 4-8 Datteln - je nach Süß-Laune
- ½ Liter Wasser

SCHNELLE MANDELMILCH 😊

ZUTATEN

- 5 EL rohes Mandelpüree
- 550 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Die Zutaten in einem Hochleistungsmixer mixen und durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel sieben. Den Mandelmilch-Trester kann man ins Müsli geben, mit Datteln zu Keksen verarbeiten oder auch im Dehydrator trocknen und dann als Zutat für Rohkostbrote oder andere Rezepte benutzen.

ZUBEREITUNG

Mandelpüree mit Wasser kräftig mixen. Nach Belieben mit Vanille oder Zimt würzen.

KOKOS-KAKAO

ZUTATEN

- Wasser und Fruchtfleisch einer jungen Kokosnuss
- 12 Kakaobohnen oder dementsprechend rohes Kakaopulver (gS)
- 10 Cashewkerne, ein paar Stunden in Wasser eingeweicht und abgespült (gS)
- 1 EL rohes Kokosöl
- 5 Datteln
- einen Hauch Steinsalz
- eventuell etwas Zimt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer zu feinem Kakao mixen.

OBSTSALAT 😊

ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 1 süßer Apfel
- 1 halbe Honigmelone
- 10 Trauben
- 1 halbe Ananas
- 5 Blätter Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG

Da bleibt der eigenen Kreativität freier Lauf.

AVOCADOBUTTER 😊

ZUTATEN

- 2 weiche Avocados
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Im Mixer mit geringer Geschwindigkeit mixen und in ein Glas abfüllen. (Kann als Ersatz für gesalzene Butter verwendet werden)

ERDNUSSBUTTER 😊



ZUTATEN

- 200 g Erdnüsse (gS)
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Xylit
- 1 TL Steinsalz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer auf niedriger Geschwindigkeit oder im Pulsmodus mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Dauert teilweise bis zu 5 Minuten!

MANDEL-BUTTER 😊



ZUTATEN

- 3 EL Mandelpüree
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Steinsalz

ZUBEREITUNG

Mischen und als Ersatz für Sauerrahmbutter verwenden.

KOKOS KURKUMA BUTTER 😊

ZUTATEN

- 4 EL Kokosöl
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Xylit

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermischen, in ein Glas abfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Dieser Aufstrich kann als Ersatz für Süßrahmbutter verwendet werden.



ERDBEER-MARMELADE 😊

ZUTATEN

- 400 g Erdbeeren
- 5 EL Xylit
- 3 EL Chia-Samen (gS)
- 150 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer Smoothie-Konsistenz mixen.

Danach in ein sauberes Glas füllen und weitere 2 EL Chia-Samen einrühren. Die Masse über Nacht im Kühlschrank eindicken lassen.

HIMBEER-MARMELADE

ZUTATEN

- 300 g Himbeeren
- 3-5 EL selbstgemixter Dattelsirup nach Geschmack

Dafür in Wasser eingeweichte Datteln ohne Kern mit möglichst wenig Wasser zu einem dicken Sirup mixen. Der Sirup hält sich im Kühlschrank mindestens eine Woche lang!

- 2 TL Guarkernmehl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten ohne Zögern mit den Himbeeren und dem Dattelsirup mixen. Das Guarkernmehl muss schnell verarbeitet werden, da es schnell abbindend und es zu Klümpchen kommt. Ganz nach Geschmack kann die Marmelade mit etwas Zitronensaft saurer oder mit mehr Dattelsirup süßer gemacht werden.



SCHOKOLADENAUFSTRICH 😊

ZUTATEN

- 4 EL Cashewkerne (gS)
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Xylit
- 2 EL Kakao (gS)
- 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten, wie bei der Erdnussbutter, bei geringer Geschwindigkeit oder im Pulsmodus mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.

MANDEL-AUFSTRICH 😊

ZUTATEN

- 100 g Mandelmus (mit Schale)
- 100 g Mandelpüree (ohne Schale)
- 100 g Kokosöl (gS)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Bourbon-Vanille

3 HAUPTGERICHTE

HIRSE-GEMÜSE-SUPPE 😊

ZUTATEN

- 2 Karotten
- 1 EL Kokosöl
- 60 g Hirse (gS)
- 1 Zwiebel
- Muskatnuss, frisch gerieben
- frischer Pfeffer
- 600 ml vegane Gemüsebrühe (Biola-den) oder Basenbrühe siehe weiter unten
- Steinsalz
- 1 Bund Petersilie
- 2 Pastinaken oder Kohlrabi
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kurkumapulver

ZUBEREITUNG

1. Karotten und Pastinaken waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel fein hacken.
3. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und das Gemüse darin andünsten. Danach die Hirse hinzufügen, kurz mitrösten und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.
4. Anschließend zugedeckt und bei niedriger Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.
5. Die Petersilie waschen, hacken und damit die Suppe vor dem Servieren dekorieren.

LINSENSUPPE 😊

ZUTATEN

- 2 Karotten
- 5 Kartoffeln
- ½ Fenchelknolle (optional: Sellerie, Pastinake, Süßkartoffel)
- 4 EL Tellerlinsen (gS)
- 3 EL Hirse (gS)
- 2 EL Quinoa (gS)
- 1 Liter Wasser
- ½ Liter Basenbrühe (nächste Seite)
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, etc.)
- frischer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf Hirse, Quinoa und Fenchel) in einem großen Topf zum Kochen bringen und sofort auf mittlere Hitze reduzieren.
2. Nach etwa 10 Minuten die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen gegart sind.
3. Zum Servieren mit frischen Kräutern und frischem Pfeffer garnieren.

KICHERERBSEN-GEMÜSEEINTOPF 😊

ZUTATEN

- 250 g Kartoffeln
- 1 EL Tellerlinsen (gS)
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pastinake oder Kohlrabi
- 150 g Kichererbsen (gS)
- 500 ml Wasser
- Steinsalz
- frischer Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Bockshornklee
- 1 TL Bohnenkraut
- evtl. Gemüsebrühe zum Würzen

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen 8 Stunden in Wasser einweichen, abspülen und mit 500ml Wasser aufkochen.
2. Bockshornklee, Linsen und Bohnenkraut hinzugeben. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
3. Nach 15 Minuten Kochzeit die Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch in die Suppe geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Sobald das Gemüse gar ist, die Petersilie, Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe dazugeben.



BASENBRÜHE 😊

Die wunderbare Gewürzmischung "Adios Salz!" eignet sich auch für die Basenbrühe. Hier haben wir frischen Rosmarin aus dem Garten hinzugenommen. Am Ende kannst du bei Bedarf noch Salz hinzufügen oder du genießt die Basensuppe ganz bewusst mal mit den Salzen aus dem Gemüse - Stangensellerie schmeckt nämlich auch leicht salzig!

ZUTATEN

- 10 Karotten
- 4 Stangen Sellerie
- 3 Stangen Porree
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Stängel Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- Himalayasalz oder Steinsalz
- 2 Liter Wasser

ZUBEREITUNG

1. Das Suppengrün und die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln hacken und in einem Topf ohne Fett glasig andünsten.
2. Dann das Gemüse, Gewürze und Thymian mit 2 Litern Wasser in den Topf geben. Alles kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze 60 Minuten köcheln lassen.
3. Anschließend die Gemüsebrühe durch ein Sieb abgießen und mit Salz abschmecken.

ODER EINE ALTERNATIVE BASEN-GEMÜSEBRÜHE 😊

ZUTATEN

Für ungefähr einen Liter Brühe:

- 800 g Gemüse je nach Jahreszeit (Möhren, Sellerieknolle, Fenchel, Petersilienwurzel...)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 3 Wacholderbeeren
- Steinsalz

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen, nach Bedarf putzen und in grobe Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen sowie zerkleinern. Petersilie auseinanderzupfen.
3. Zutaten mit ca. 1 ½ Litern Wasser in einen Topf geben und ungefähr 20 Minuten mehr ziehen als kochen lassen.
4. Die Brühe abseihen und das Gemüse anderweitig verwenden. Die Brühe kann solo getrunken werden oder als Zutat für weitere Rezepte dienen.

BUCHWEIZEN CREME 😊

ZUTATEN

- 1 Tasse Wasser
- 2 Tassen eingeweichte Buchweizenflocken (gS)
- ½ EL Kurkuma
- ¼ TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Steinsalz
- 1 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Wasser in einem Topf aufkochen und die Flocken hinzugeben. Alles kurz aufkochen und dann bei reduzierter Hitze köcheln lassen.
2. Alle Gewürze und das Salz untermischen und Kokosöl einrühren bis eine breiige Masse entstanden ist.
3. Vom Herd nehmen und servieren. Dieses Gericht passt hervorragend zu einem Salat.

KARTOFFEL-BROKKOLI-EINTOPF 😊

ZUTATEN

- 6 Kartoffeln
- 1 Brokkoli
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 300 ml Mandelmilch (frisch basisch - Tetrapack neutral bis sauer)
- 200 ml vegane Gemüsebrühe
- Steinsalz
- frischer Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli waschen und die Röschen abtrennen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebeln fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten.
3. Dann die Kartoffeln hinzufügen und kurz anbraten. Anschließend die Mandelmilch und die Gemüsebrühe angießen und das restliche Gemüse hinzufügen.
4. Das Ganze etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel einkochen lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KÜRBIS-SÜßKARTOFFEL-EINTOPF 😊

ZUTATEN

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Karotten
- ½ Hokkaido-Kürbis
- 1 große Süßkartoffel
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Kokosöl
- 500 ml vegane Gemüsebrühe
- Steinsalz
- frischer Pfeffer
- 1 TL Zimt
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- ½ TL Kurkuma

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Süßkartoffel waschen und in Würfel schneiden. Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Dann die Karotten und Kartoffeln hinzugeben und leicht anbraten und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Anschließend die Süßkartoffeln und den Kürbis dazugeben und die Brühe angießen.
3. Kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.
4. Danach die Gewürze hinzufügen, kräftig umrühren und entweder noch etwas köcheln lassen, um ein weicheres Gemüse zu bekommen. Sollte man bissfestes Gemüse bevorzugen, nach einer kürzeren Garzeit servieren.

EXOTISCHE KÜRBIS- KAROTTENSUPPE 😊

ZUTATEN

- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Karotten
- 50 g rote Paprikaschoten
- 50 g Tomaten
- 2 EL Cashewkerne (gS)
- 2 EL Kokosmus (gS)
- ½ Mango (Fruchtfleisch)
- ½ Banane
- ½ TL Currypulver
- Steinsalz nach Geschmack
- 600 ml gefiltertes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer mixen und anschließend in einem Topf erwärmen.

GEMÜSECREMESUPPE 😊

ZUTATEN

- 150 g Rote Beete
- 50 g Sellerie
- 50 g Pastinake
- 1 Apfel
- 2 TL Tamari
- 1 Prise Steinsalz
- 1 TL Olivenöl
- frische Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (außer Petersilie) in einem Hochleistungsmixer zu einer feinen Konsistenz mixen und in einem Topf erwärmen. Zum Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

FAST ROHE TOMATENSUPPE 😊

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Kokosöl
- Steinsalz
- italienische Kräuter
- Basilikum
- 50 g getrocknete Tomaten (in Wasser eingeweicht)
- 5 frische, aromatische Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch im Kokosöl (gibt es auch ohne Kokosgeruch in Form von Kokosfett) leicht anschmoren.
2. Wenn vorhanden, geht das besonders gut im Thermomix. Hier fügt man dann nur noch die restlichen Zutaten dazu und mixt leicht durch. Je nach Geschmack lässt man die Suppe mit mehr Konsistenz oder mixt sie feiner.
3. Ohne Thermomix gibt man alle Zutaten in einen Mixer und mixt die Suppe bis zur gewünschten Feinheit.

MARONEN-RAGOUT 😊

ZUTATEN

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Kokosöl
- 150 g Quinoa (gS)
- 500 ml vegane Gemüsebrühe
- Steinsalz nach Geschmack
- frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- 200 g gekochte Maronen (Bio)
- 1 kleine Schalotte
- 1 Karotte
- 100 ml Sojamilch (sauer)
- ½ TL Vita-Biosa (gS)
- 20 g Pinien oder Zedernkerne (gS)

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Rosmarin waschen und klein hacken.
3. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Kürbiswürfel 2 Minuten darin erhitzen. Quinoa hinzugeben und nach und nach die Gemüsebrühe (400ml) hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen lassen.
4. Dann von der Herdplatte nehmen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für das Ragout die Maronen halbieren und die Schalotten klein hacken. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
6. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Karotten und Maronen darin andünsten. Nach 5 Minuten mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen, Sojamilch hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Vita Biosa nach Geschmack hinzufügen.
7. Quinoa-Risotto und Ragout auf einem Teller anrichten und servieren.

OKRA-CURRY 😊

ZUTATEN

- 500 g Okraschoten
- 4 große Tomaten
- 2 Zwiebeln
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze Ingwerpulver
- 1 Messerspitze Chilipulver
- ½ TL Garam Masala
- 1 Messerspitze Kurkuma
- ½ TL Korianderpulver
- Steinsalz nach Geschmack
- etwas Wasser
- 1 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Okraschoten waschen, Enden entfernen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schneiden und Tomaten in Würfel schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel kurz anrösten und die Zwiebel darin glasig dünsten. Okraschoten und restlichen Gewürze hinzufügen und scharf anbraten. Die Tomaten dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen und bei geringer Hitze weiter köcheln lassen bis die Okras weich sind.

SÜßKARTOFFEL-PASTINAKEN-PÜREE 😊

ZUTATEN

- 100 g Macadamia Nüsse (eingeweicht) (gS)
- 250 g Süßkartoffeln
- 120 g Pastinaken
- 70 ml frische Mandelmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kokosöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze Muskat
- 1 TL Steinsalz
- frischer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren (roh-vegane Variante).
2. Diese Mischung kann auch bei mittlerer Temperatur in einem Topf erwärmt und warm serviert werden.

PAPRIKAGEMÜSE MIT INGWER UND KOKOSMILCH 😊

ZUTATEN

- 450 g Paprika (rot, grün, gelb)
- 1 TL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Kokosmilch (Bio) (aus der Dose - neutral bis sauer)
- Steinsalz
- 1 kleines Stück frischer Ingwer (kleiner Fingernagel)
- 1 TL Kurkuma

ZUBEREITUNG

1. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf das Kokosöl erhitzen und darin die Zwiebeln glasig andünsten.
3. Den Knoblauch, Kurkuma und den Ingwer hinzufügen. Danach die Paprikawürfel dazugeben und leicht anbraten. Anschließend die Kokosmilch angießen und bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze einkochen lassen.
4. Sobald das Gemüse gar ist, mit Salz und frischem Pfeffer nach Geschmack würzen.

BUCHWEIZENKNÖDEL MIT PILZSOßE 😊



ZUTATEN KNÖDEL

- 80 g Buchweizen (gS)
- 50 g Sonnenblumenkerne (gS)
- 25 g Kürbiskerne (gS)
- 15 g Hanfsamen (gS)
- 30 g Leinsamen (gS)
- 2 Zweige frische Petersilie
- 4 Blätter Basilikum
- ½ TL Oregano
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Tamari

ZUTATEN SOßE

- 200 g Champignons
- 2-3 EL Tamari (gS)
- 1 Zweig frische Petersilie
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ingwerpulver
- 2 TL Nährhefeflocken
- 4 EL Mandelmus
- 100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Buchweizen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne 1 Stunde einweichen. Champignons in feine Streifen oder Scheiben schneiden und in der Tamari marinieren (30-50 Minuten).
2. Für die Knödel die eingeweichten Kerne abwaschen und mit etwas Wasser (ca. 50ml) in einem Mixer zu einem Brei mischen. Diesen Brei in eine Schüssel geben. Leinsamen, Hanfsamen hinzufügen und mit den kleingeschnittenen Kräutern, Gewürzen sowie Tamari zu einem Teig vermischen und Knödel formen. (Falls die Knödel nicht gut knetbar sind, füge noch 1 EL Flohsamenschalen zum Teig hinzu.)
3. Für die Sauce alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer Rahmsoße mixen, der anschließend die marinierten Champignons beigefügt werden.
4. Alles zusammen anrichten und servieren.

SUPPE ALS REZEPTVARIANTE DER SOÛE:

Statt 100 ml Wasser bereitest du die Soûe mit 400ml Wasser als Suppe zu. Mit etwas warmen Wasser gemixt erhältst du eine wunderbare Rohkost-Suppe. Ergänzt mit grünen Erbsen wird eine vollständige und sehr leckere Mahlzeit daraus!

ODER MIT SOMMERLICHER TOMATENSOÛE

ZUTATEN SOÛE

- 2 Handvoll frisches Basilikum
- 4 groûe, aromatische Tomaten
- 2 Handvoll kleine, aromatische Tomaten
- 5-10 getrocknete Tomaten
- italienische Kräuter
- Salz nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Für diese Rezept-Variation haben wir die Buchweizenknodel für ein paar Stunden im Dehydrator bei 40°C getrocknet.
2. Die Bällchen werden warm auf der zimmerwarmen Soûe gegessen.
3. Sehr lecker!



ROSMARINKARTOFFELN MIT SELLERIESCHNITZEL UND RAHM SOÛE 😊

Das Rezept und die Zubereitung ist in meinem Blog beschrieben. [Hier ist der Link](#) zu diesem Artikel.

4 SALATE



WUNDERBAR BASISCHE SALAT-KOMBINATIONEN 😊

- grüne Blätter: Feldsalat, Kopfsalat, Endivie, Radicchio, Eisbergsalat, Chicorée, Eichblattsalat, Lollo Rosso, Römersalat, Rauke/Rucola, Grünkohl, Postelein, Wildsalate
- Kräuter aus dem Garten/von der Fensterbank: Basilikum, Petersilie, Koriander, Dill, Majoran, Rosmarin, Pfefferminze, Melisse, Liebstöckel, Löwenzahn, Vogelmiere, Oregano, Schnittlauch, Giersch/Dreiblatt, Labkraut, Kresse, Bärlauch. Knoblauchrauke
- essbare Blüten: Löwenzahnblüten, Gänseblümchen, Stockrosenblüten, Schnittlauchblüten, Gierschblüten, Rosenblütenblätter, Borretschblüten, Kapuzinerkresseblüten, Ringelblumenblüten
- Gemüse: Tomate, Gurke, Staudensellerie, Paprika, Möhre, Rote Beete, Pastinake, Petersilienwurzel, Rettich, Kohlrabi, Knollensellerie, Champignons, Fenchel
- Zwiebelgewächse: Zwiebeln rot und weiß, Frühlingszwiebel, Schnittlauch, Knoblauch, Kresse, Bärlauch
- Oliven, Avocado
- getrocknete oder eingelegte Algen, Kelp Nudeln

- frische Sprossen, Sprossen-Grün und Keimlinge: Alfalfa, gekeimte Sonnenblumen, Sonnenblumen-Grün, gekeimter Buchweizen, Bockshornklee, gekeimter Quinoa, Erbsen-Grün
- eingeweichte Mandeln, fermentierter Quark oder Käse daraus

WUNDERBAR BASISCHE DRESSING-KOMBINATIONEN 😊

- frisches Pesto aus Orangensaft, Mandeln, Kräutern
- frischer Zitronensaft, Orangensaft, Grapefruitsaft, Mandarine, usw.
- Steinsalz, eventuell mit Kräutern
- fein gehackte Kräuter
- Sojasoße (Bio, fermentiert, roh, Tamari)
- weißes Rohkost-Mandelpüree
- Vita Biosa oder andere Fermentationsgetränke (gS)
- fermentierter Cashew-Quark (gS)
- Avocado

KARTOFFELSALAT 😊

ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln (Bio)
- 1 TL vegane Gemüsebrühe (Pulver)
- Steinsalz
- frischer Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 1 TL Hanfsamen (gS)
- frische Petersilie
- frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale kochen. Abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Das Gemüsebrühepulver mit ein wenig Wasser mischen und zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Zitronensaft, Öl, Gewürze, Zwiebeln (gehackt) und Hanfsamen hinzugeben und kräftig umrühren.
3. Etwa 1 Stunde ziehen lassen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie und Schnittlauch garnieren.



MILDER GURKENSALAT MIT KICHERERBSEN 😊

ZUTATEN

- 2 Salatgurken
- 1 Glas Kichererbsen (gS)
- 2 EL Cashewkerne (gS)
- 80 ml Wasser
- Dill
- Steinsalz
- frischer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne für 2 Stunden in Wasser einweichen. Danach abwaschen und in einem Mixer mit 80 ml Wasser zu einer Milch mixen.
2. Die Salatgurken waschen und in hauchdünne Scheiben reiben (Gurkenschneider).
3. Kichererbsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, frischem Pfeffer und reichlich Dill abschmecken.

GURKENSALAT MIT TEMPEH 😊

ZUTATEN DRESSING

- 3 EL Vita Bioso
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Steinsalz
- 1 EL Xylit
- 1 Knoblauchzehe (klein hacken)
- 1 TL Tamari
- Saft und Schalenabrieb von einer Limette

ZUTATEN SALAT

- 75 g Cashewkerne (eingeweicht und abgespült) oder Macadamia Nüsse (eingeweicht und abgespült) (gS) - durch das Anrösten werden sie sauer
- ⅓ Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Sprossen
- 2 Handvoll Rucola/Rauke
- 2 EL Koriandergrün
- 150 g Tempeh (gS)
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing alle Zutaten in ein Glasgefäß mit Deckel geben, kräftig schütteln und stehen lassen.
2. Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne rundum rösten.
3. Die Gurke in Würfel und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
4. Tempeh in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten.
5. Nun alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.

KAROTTEN-APFEL-ROTE BEETE-SALAT 😊

ZUTATEN

- 700 g Karotten
- 400 g Äpfel
- 180 g Rote Beete
- 150 g Sellerie
- 150 g Pastinaken
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Vita Biosa
- 2 EL Xylit
- Steinsalz
- frischer Pfeffer
- frische Petersilie
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse und Äpfel waschen und (in einer Küchenmaschine) reiben. In eine große Schüssel geben. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen.
2. Kräftig vermischen und etwa 1 Stunde ziehen lassen.
3. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

SOMMERSALAT MIT FRISCHEN STEVIA-BLÄTTERN

ZUTATEN SALAT

- 1 Kopfsalat
- 1 Handvoll Gänseblümchen-Blüten
- 4 Radieschen
- 1 Handvoll Sprossen nach Wahl (Linsen-, Kichererbsen oder Mungobohnensprossen)
- 10 Stevia-Blätter
- ½ Avocado

ZUTATEN DRESSING

- 2 EL Vita Biosa oder Tamari
- 1 Prise Salz
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 3 Trpf. Stevia-Extrakt

5 DESSERTS UND SÜßSPEISEN

DATTEL-SIRUP

½ Tasse Datteln ohne Kern über Nacht in Wasser einweichen und mit dem Einweichwasser pürieren. Wasser hinzufügen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht.

Dieser Dattelsirup hält sich ungefähr eine Woche lang im Kühlschrank und sollte in einem sauberen Glas aufbewahrt werden.

SÜßE KOKOS-KAKAO-CREME

ZUTATEN

- 1 Tasse Kokosmilch (gS)
- ½ Tasse Wasser
- 6 EL Xylit 😊 oder 9 Datteln
- 5 TL Kakao (gS)
- 2 TL Lucuma
- 1 Vanillestange (komplett)
- 2 weiche Avocados
- 1 Handvoll frisches Kokosfleisch (junge Kokosnuss) oder 1 weiche Avocado
- 1 EL Kokosmus

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer puddingartigen Konsistenz mixen und in Gläser füllen.
2. 1 Stunde im Kühlschrank kühlen und dann servieren.

NICECREAM (GESUNDES EISDESSERT) 😊

ZUTATEN

- 3 geschälte, kleingeschnittene, gefrorene Bananen
- 200 g Himbeeren
- 4 EL Xylit

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Masse mixen.



APFELTASCHE

ZUTATEN

- 4 Blätter Reispapier (sauer)
- 4 Äpfel
- Zimt
- Xylit

ZUBEREITUNG

In diesem [Video](#) (am Ende) zeige ich die Herstellung der Apfeltasche. Sie wird wie eine "Summer-Roll" hergestellt, aber anstelle des Gemüses werden Apfelscheiben, Zimt und Xylit als Füllung hineingegeben.

SÜßE SAHNE

ZUTATEN

- 2 reife Avocados
- 75g Kakaobutter (gS) im Wasserbad verflüssigen
- 100g Pistazien (gS)
- 2 EL rohes Maronenmehl
- 100g weiche Dattel
- 1 EL Baobab
- mit Vanille oder Zitronenschale verfeinern

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten sahnig mixen und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

ROH VEGANE MOHNTORTE

ZUTATEN BODEN

- 8 weiche Datteln
- 2 Hände Cashewkerne (gS)

ZUTATEN BELAG

- 2 Bananen
- 150 ml Wasser
- 250 g Mohn (gS)
- 5 EL Dattelsirup
- 2 EL Kokosraspeln (gS)
- 5 EL Kokosöl
- 4 EL Flohsamenschalen

ZUBEREITUNG

1. Für den Boden werden die Zutaten in einem Food-Processor gemixt. Die Masse wird dann auf den Boden einer Springform gegeben und mit der Hand gleichmäßig angedrückt.
2. Für den Belag gibt man zunächst die Bananen, das Wasser, das flüssige Kokosöl und den Ahornsirup in einen Mixer, bis eine Smoothie-ähnliche Flüssigkeit entstanden ist. Diese schüttet man in eine große Schüssel und fügt die restlichen Zutaten unter Rühren hinzu bis eine breiige Masse entstanden ist.
3. Masse in eine Springform geben, glattstreichen und für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Geht auch sehr gut über Nacht.
4. Torte mit Hilfe eines Messers vorsichtig aus der Form lösen, nach Belieben dekorieren und voller Vorfreude anschneiden!

ROH VEGANE APFELTORTE

ZUTATEN TORTE

- 5 Äpfel
- 12 weiche Datteln
- 2 Handvoll Cashewkerne (gS) oder Mandeln
- 1,5 TL Zimt
- optional: 1 kleine Prise Himalayasalz oder Steinsalz)

ZUTATEN GUSS

- 1 TL flüssiges Kokosöl
- Saft von ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Für den Tortenboden mixt man 3 Datteln (vorher entkernen!) und die Cashewkerne in einem Food-Processor zu einer klebrigen Masse. Diese gibt man in eine mit Backpapier ausgelegte Springform und streicht sie mit einem angefeuchteten Esslöffel zu einem glatten Boden aus.
2. Danach schneidet man die Äpfel in feine Apfelscheiben und halbiert diese. Den restlichen Apfel legt man zur Seite und nutzt diesen später für die Soße. Diese Soße wird aus 9 Datteln und den restlichen Äpfeln sowie einem TL Zimt im Hochleistungsmixer vermischt.
3. Nun beginnt man mit dem Schichten der Torte. Zunächst gibt man eine dünne Schicht Apfelsoße auf den Tortenboden. Dann legt man die Apfelscheiben in einem schönen Kreis darauf. Anschließend folgt eine Schicht Soße und darüber wieder eine Schicht Apfelscheiben. Weiter abwechselnd Soße und Apfelscheiben schichten, bis alle Äpfel verbraucht sind.
4. Als abschließenden Kuchenguss mixt man die restliche Soße, einen TL flüssiges Kokosfett und den Saft einer ½ Zitrone im Mixer zu einem flüssigen Guss. Diesen Guss gibt man als oberste Lage auf die Torte, bestreut sie nach Belieben mit Zimt und Kokosblütenzucker. Dieser hat einen leicht karamelligen Geschmack. Zusätzlich kann die Torte noch mit Mandeln oder Cashewkernen dekoriert werden.
5. Nun muss die Torte für mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen, damit der Guss schnittfest wird. Vor dem Servieren vorsichtig den Tortenring entfernen und fertig ist das Kunstwerk.

GEBACKENER APFEL-STREUSELKUCHEN 😊



ZUTATEN BODEN

- 7 gehäufte EL Mandelmehl
- 3-4 EL Xylit
- 1 Prise Salz
- 2 EL Bobei (Ei-Ersatz aus Chlorella)
- 1 EL Lucumapulver
- 8 EL flüssiges Kokosöl

ZUTATEN BELAG

- 3 mittelgroße Äpfel

ZUTATEN STREUSELTEIG

- 2 gehäufte EL Mandelmehl
- 1 TL Vanillepulver
- 1 EL Bobei
- 4 EL flüssiges Kokosöl
- 2-3 EL Xylit
- ½ TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Boden: Alle Zutaten verkneten und auf eine mit Backpapier ausgelegte Springform auslegen.
2. Belag: 2 Äpfel in feine Scheiben hobeln und auf den Teig legen. 1 Apfel fein reiben und dieses "Mus" über die Apfelscheiben verteilen.
3. Streuselteig: Die Zutaten in einer Schüssel zu einem Streuselteig vermischen und über die Äpfel streuen.
4. Den Kuchen für 40 Minuten bei 160°C im Ofen backen.

APPLE-CRUMBLE - ROHVEGAN



ZUTATEN

- 5 Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 4 EL Xylit
- 1 TL Zimt

ZUTATEN CRUMBLE

- 8 EL Nüsse nach Wahl (z.B. Walnüsse, Pecannüsse, Cashewkerne, Parannüsse) (gS) → Mandeln sind basisch
- 5 weiche Datteln ohne Kern
- 1 kleine Prise Himalayasalz oder Steinsalz
- 2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel in Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einer Stunde in einer Schüssel marinieren lassen.
2. Alle Zutaten werden in einem Food-Processor oder einer Küchenmaschine zu einer klebrigen, aber krümeligen Masse gemischt.
3. Die marinierten Äpfel in eine Auflaufschale geben und mit der Crumble-Masse bestreuen. Eventuell in einem Dehydrator auf max. 42°C leicht anwärmen.

Um dieses Rezept antikariogen herzustellen, kann man folgenden Trick bei der Crumble-Herstellung wählen 😊:

8 EL Nüsse nach Wahl grob mahlen. 1 Prise Salz, 3 EL Xylit und 2 TL Zimt hinzufügen. 2 EL Kokosöl (bei Raumtemperatur flüssig werden lassen oder kurz im Wasserbad verflüssigen) untermischen. Die Masse für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen und hart werden lassen. Herausnehmen und wie Streusel über die marinierten Äpfel geben. Direkt servieren.



BROWNIES (ROH-VEGAN) 😊

ZUTATEN TEIG

- 4 EL Mandelmehl
- 3 EL Kokosmehl (gS)
- 2 EL Bobei (Ei-Ersatz aus Chlorella)
- 4 EL Xylit
- 1 EL Lucumapulver
- 4 EL Kakao (gS)
- 2 EL Vanille
- 7 EL Kokosöl (flüssig)

ZUTATEN SCHOKOCREME

- 2 EL Kakaobutter (gS)
- 2 EL Kakao (gS)
- 1 EL Lucumapulver
- 3 EL Xylit (im Mixer zu Puderzucker gemixt)
- 1 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel mischen, kneten und in eine mit Backpapier ausgelegte eckige Form geben.
2. 20 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen und wieder herausnehmen.
3. Für die Schokocreme alle Zutaten im Wasserbad schmelzen und gut umrühren. Für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank geben, bis eine streichbare Masse entsteht.
4. Diese Masse auf den Teig streichen und mit Kokosmehl (wie Puderzucker) bestreuen und anschließend sofort servieren.

KLEINE SOMMERLICHE GEFRORENE HIMBEER-TORTE

ZUTATEN BODEN

- 1 Tasse weiche Datteln ohne Kern
- 1 Tasse Mandeln oder Cashewkerne (über Nacht in Wasser eingeweicht und abgespült) (gS)
- 1 TL Zimt
- 1 EL fein gemahlene Chufas (auch Erdmandeln oder Tigernüsse genannt)

ZUTATEN BELAG

- 300g gefrorene Himbeeren
- eventuell etwas Süße zur Dekoration: Xylit, Erythrit oder Akazienhonig

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Boden mixen. Boden der Springform (max. 20 cm) mit etwas Erdmandelmehl bestreuen und den Teig mit Rand in die Form bringen.
2. Da der Boden der Torte süß ist, braucht man auf den Himbeeren keine zusätzliche Süße.
3. Die Torte wird gefroren gegessen und ist gerade deswegen bei Kindern sehr beliebt!

PFLAUMENTORTE MIT VANILLESOÙE 😊

ZUTATEN VANILLESOÙE

- 100g Cashewkerne (mind. 2 Stunden in Wasser einweichen und abspülen)
- 100ml Wasser
- 2 EL Xylit
- 3 cm ganze Vanilleschote

ZUTATEN BODEN

- 2 kleine reife Bananen
- 2 TL Zitronensaft
- 400g fein gemahlene Mandeln
- gehobelte Mandeln zum Ausstreuen der Form (26cm)

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die SoÙe in einem Hochleistungsmixer cremig mixen.
2. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft und den gemahlenden Mandeln verkneten. Teig in die Form geben und den Boden mit einem ca. 3cm hohem Rand ausformen. Teig kühl stellen. Der Boden kann auch am Vorabend zubereitet werden und über Nacht im Kühlschrank ziehen.

ZUTATEN FÜLLUNG

- 2 kleine reife Bananen
- Saft von einer ½ Zitrone
- 1 kg frische, reife Pflaumen

3. Die Bananen mit dem Zitronensaft und dem Zimt im Mixer fein pürieren.
4. Pflaumen entsteinen, klein schneiden und mit dem Bananenmus mischen.
5. Die Pflaumenfüllung auf die Torte geben und mit der Vanillesoße servieren!

KEY LIME PIE

ZUTATEN BODEN

- 250 g Mandeln, Paranüsse oder Pecannüsse
- 100 g Kokosraspeln
- 1 Prise Himalayasalz oder Steinsalz
- 200 g weiche Datteln
- 1 EL flüssiges Kokosöl

ZUTATEN BELAG

- 200 g eingeweichte Cashewkerne
- 3 weiche Avocados
- Saft von 5 Limetten (Bio) & etwas Schalenabrieb
- 200 g Xylit
- 1 Prise Himalayasalz oder Steinsalz
- 150 g flüssiges Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Für den Boden zunächst die Mandeln oder Nüsse in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Danach alle weiteren Zutaten zufügen, bis eine homogene, teig-ähnliche Masse entsteht.
2. Diese Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Springform mit den Händen oder einem Löffel andrücken, bis ein gleichmäßiger Boden entsteht.
3. Für den Belag alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse mixen. Masse auf den Tortenboden geben und für 2-3 Stunden in den Tiefkühler stellen.
4. Torte vorsichtig aus der Form lösen und servieren.

SÜßE CASHEWSAHNE MIT ZIMT 😊

ZUTATEN

- 2 Hände voll Cashews (1 Std. in Wasser eingeweicht)
- 300 ml Wasser
- 1 EL Xylit
- 2 TL Zimt
- ½ TL Vanille

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer "Milch" mixen.
2. Anschließend im Topf bei mittlerer Hitze und unter Rühren erhitzen. Es muss solange gerührt werden bis die Flüssigkeit beginnt zu "stocken".
3. Sobald eine sahnige Konsistenz erreicht ist, den Topf vom Herd nehmen und erkalten lassen.
4. Im Kühlschrank für etwa 2 Stunden kühlen und vor dem Servieren mit einem Löffel oder Rührbesen nochmals verrühren.

Passt wunderbar zu frischen Früchten oder zu Kuchen.

ZITRONENCREME

ZUTATEN

- 1 Tasse Pinienkerne
(30 Minuten einweichen) (gS)
- 1 Tasse Mandelmilch
(frisch = basisch, Tetrapack = sauer)
- 2 TL Zitronensaft
- Schale einer halben Zitrone
- 10 Trpf. Stevia-Extrakt
- 1 TL Vanille
- 4 TL Mandelmus

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer zu einer dickflüssigen Creme vermischen und kaltstellen.
Nach 1 Stunde kalt servieren



BEERENKALTSCHALE 😊

ZUTATEN

- 250 g reife Erdbeeren
- 1 Handvoll Beeren nach Wahl
- Saft einer Orange und etwas Schalenabrieb (Bio!)
- Mark einer Vanilleschote
- 1-2 EL Xylit
- 2 EL Chia-Samen
- Pfefferminzblätter oder Zitronenmelisse zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse mixen.

Zwei Stunden im Kühlschrank erkalten lassen und dann servieren. Mit Beeren und grünen Blättern garnieren.

ODER MIT VANILLESÖÙE IM WEINGLAS

Hier ist die Kaltschale mit Erdbeeren, Himbeeren und Blaubeeren zubereitet und mit der VanillesoÙe aus dem Rezept der Pflaumentorte kombiniert.

6 AUFSTRICHE UND SNACKS

HERBER AVOCADO-AUFSTRICH 😊

ZUTATEN

- 1 reife Avocado
- Saft einer Zitrone oder Limette
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Prise Steinsalz
- 1 mittelgroße Tomate

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado mit einem Esslöffel aus der Schale nehmen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Anschließend die weiteren Zutaten zerkleinert hinzufügen und vermischen.

HUMMUS 😊

ZUTATEN

- 2 Gläser Kichererbsen (gS)
- ¼ Tasse Sesamsamen (hell und schwarz gemischt) (gS)
- Saft von 2 Zitronen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1 TL Olivenöl
- Prise Steinsalz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und bei langsamer Geschwindigkeit und unter Zuhilfenahme des Stößels zu einer Brei Masse mixen.

TOMATENAUFSTRICH 😊

ZUTATEN

- 4 frische Tomaten
- 4 eingeweichte, getrocknete Tomaten
- 1 EL getrocknete Pizzakräuter
- 1 Prise Steinsalz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 50 ml des Einweichwassers
(getrocknete Tomaten)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und bei langsamer Geschwindigkeit und unter Zuhilfenahme des Stößels zu einer Brei Masse mixen.

PESTO 😊

ZUTATEN

- 1 Tasse Olivenöl (gS)
- 3 kleine Knoblauchzehen
- 2 Tassen frische Basilikumblätter
- 3 EL Pinien- oder Zedernnusskerne
(gS)
- 1 EL Nährhefeflocken
- Steinsalz und frischer Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer bei niedriger Geschwindigkeit zu einer groben Masse mixen.



Hier auf dem Bild ist das rohe Apfel-Zwiebel-Schmalz mit rohen Möhren-Crackern (Möhren, gekeimter Buchweizen, Leinsamen und die japanische Würze Ume-Su) kombiniert!

ZUBEREITUNG

1. 2 große Zwiebel hacken. 2 große süßsaure Äpfel in Würfel schneiden
2. Zwiebeln und Äpfel über Nacht in einem Dehydrator bei max. 42°C trocknen.
3. 2 EL rohes Kokosöl im Wasserbad leicht verflüssigen und mit
4. 1 TL Kräutersalz unter die vermischten Apfel-Zwiebeln mixen. Wenn die Äpfel und Zwiebeln zu grob geschnitten waren, kann man die Mischung auch einmal kurz durchmixen.
5. In schöne Gläser füllen und entweder im Kühlschrank lagern oder bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dann ist der Apfel-Zwiebel-Schmalz besser auf Brot oder Cracker zu streichen.

7 BROT



KEIMBACKBROT 😊

ZUTATEN

- 8 EL Haferkeime (ungetrocknet)
- 6 EL Buchweizenkeime (ungetrocknet)
- 4 EL Chia-Samen
- 1 TL Brotgewürz
- 2 TL Steinsalz
- 3 EL Flohsamenschalen
- 100 ml gefiltertes oder artesisches Quellwasser (z.B. Lauretana)

ZUBEREITUNG

1. Die Haferkleie, Buchweizenmehl, 2 EL Chia-Samen, Brotgewürz, Salz und Wasser in einem Mixer zu einer breiigen Masse mixen (nicht komplett homogen!). Anschließend die Masse in eine Schüssel gießen und mit den restlichen Chia- und Flohsamenschalen vermischen.
2. Diesen "Teig" in eine Backform füllen und im Backofen bei 170°C und unter Beifügen einer kleinen Schale mit Wasser 10 Minuten backen.
3. Sobald die Brotoberfläche fest ist, wird das Brot aus der Form gestürzt und für weitere 20 Minuten bei gleicher Raumtemperatur gebacken.
4. Dann wird der Brotlaib in dicke Scheiben geschnitten und die Temperatur auf 80°C reduziert. Für weitere 60 Minuten "trocknen" lassen.

ROH VEGANE BRÖTCHEN 😊



ZUTATEN

- 15 EL Buchweizenmehl (ungetrocknet)
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Anis
- 1 TL Fenchelsamen
- 4-6 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Steinsalz
- 100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten, bis auf die Flohsamenschalen im Mixer mixen. Die flüssige Masse in eine Schüssel geben und mit den Flohsamenschalen vermischen

bis ein knetbarer Teig entsteht. Daraus formt man kleine Brötchen, schneidet sie kreuzförmig ein und legt sie für 14 Stunden in ein Dörrgerät.

2. Für diejenigen, die kein Dörrgerät haben, kann man auch bei niedrigster Temperatur und geöffneter Ofentür, die Brötchen im Backofen trocknen.

VARIATIONEN

- statt Anis, Kümmel und Fenchel fügt man getrocknete Tomaten und Oliven hinzu.
- statt Kümmel, Anis und Fenchel fügt man Mohn- oder Sesamsamen hinzu.

ROHES SAUERKRAUT BROT 😊

ZUTATEN

- 2 Handvoll gekeimte Buchweizen
- 1 Handvoll goldgelbe Leinsamen
- 500 g frisches Sauerkraut

ZUBEREITUNG

1. Den Buchweizen und die Leinsamen im Mixer zu grobem Mehl vermahlen. Das Sauerkraut zugeben und einmal kurz durchmischen.
2. Mischung auf Dörrfolien in den Dehydrator geben und über Nacht bei max. 42°C trocknen lassen.

VARIATION

Ein paar kleine aromatische Tomaten mitmischen - sehr lecker. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: frische Kräuter, Champignons, Möhren, etc.

AVOCADO-BUCHWEIZENKEIMBROT (ROH ODER GEBACKEN) 😊



ZUTATEN

- 2 reife Avocado
- 8 EL Buchweizenmehl
- 18 EL Erdmandelmehl
- 1 TL Steinsalz
- 4 EL Flohsamenschalen
- 2 TL Natron
- 6-8 Blätter Brennnesseln (fein geschnitten) oder anderes Wildkraut

ZUBEREITUNG

1. Das Avocadofleisch in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken. Zu diesem Avocadomus alle weiteren Zutaten hinzugeben und zu einem Teig verkneten.
2. Das Brot kann nun entweder für mindestens 12 Stunden in den Dörrautomaten bei 42 Grad gegeben werden, um ein rohes Brot mit vollem Nährstoffgehalt zu bekommen.
3. Es kann aber auch im Backofen bei 160°C für 60 Minuten gebacken werden, um eine schöne Kruste zu erhalten.
4. Bevor das Brot getrocknet oder gebacken wird sollte der Laib an der Oberfläche eingeschnitten werden, um die Wärme ins Innere des Laibs zu lenken.

8 SNACKS

GEMÜSECHIPS 😊

ZUTATEN

- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Pastinaken
- Karotten
- Rote Beete
- Kokosöl
- Steinsalz
- frischer Pfeffer
- Kräuter (z.B. Oregano, Thymian)
- Gewürze (z.B. Curry, Paprika, Zimt)

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse fein hobeln und die Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
2. Mit Kokosöl dünn einpinseln und mit Gewürzen, Salz und Pfeffer nach Wahl und Vorliebe bestreuen.

Tipp: Süßkartoffel Chips mit Zimt sind sehr lecker!

3. Im Backofen bei 170°C etwa 20 Minuten backen. (Nach 10 Minuten wenden)
4. Dazu passen wunderbar die oben genannten Aufstriche; z.B. Hummus oder Avocadoaufstrich.

ROHKOSTSTICKS 😊

ZUTATEN

- Karotten
- Stangensellerie
- Gurken
- Süßkartoffeln
- Pastinaken
- Kohlrabi

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in Streifen schneiden und mit verschiedenen Dips servieren.

Als Dip können die oben genannten Aufstriche verwendet werden oder folgende Vorschläge.

DIP 1 😊

ZUTATEN

- 3 EL Cashewkerne (eingeweicht) oder 3 EL Mandelmus
- 2 EL Wasser
- 2 TL Nährhefeflocken
- ½ TL Steinsalz
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Frühlingszwiebeln, ...)
- ½ Zehe Knoblauch
- Saft einer Zitrone

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Frischkäse-ähnlichen Masse mixen.

DIP 2 😊

ZUTATEN

- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 eingeweichte, getrocknete Tomate
- 1 TL Olivenöl
- 4 Blätter Basilikum
- Saft einer ½ Zitrone
- Steinsalz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer zu einer Art Salsa mixen. Schmeckt besonders gut zu Stangensellerie.

DIP 3 😊

ZUTATEN

- 3 EL Mandelmus
- 1 TL Senf
- Steinsalz
- frischer Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einer kleinen Schale zu einer Art Mayonnaise verrühren.

MANDEL-KRÄUTERKÄSE 😊

ZUTATEN

- Mandeltrester von 400 g Mandeln (siehe Mandelmilch)
- Saft einer ½ Zitrone
- 3 EL Hefeflocken (Edelhefe)
- 2 EL Kräuter nach Wahl (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, Basilikum, Liebstöckel)
- 1 EL Flohsamenschalen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
2. Bei 180°C etwa 20 Minuten im Ofen leicht anbräunen, herausnehmen und abkühlen. Auf dem Brot oder im Salat schmeckt dieser Käse wunderbar.

9 WEITERE REZEPTE AUF KARINS BLOG

Als zusätzliche Inspiration findest du hier noch einige Links zu Rezepten auf www.folge-dir-selbst.com:

- BRÖTCHEN
- BURGER
- OFENKARTOFFELN
- WALNUSSE-SOBE
- CRUNCHY MÜSLI
- GEMÜSE-WRAPS

10 GENIALE "HELPER" IN DER VEGANEN KÜCHE



Eiersatz und Bindemittel: [Bobei](#)

BASISCHE TIPPS FÜR DIE KÜCHE

ANBAU UND TRANSPORT

Damit deine Lebensmittel nicht nur nach der Tabelle basisch sind, sondern auch voller wertvoller Vitalstoffe sind, achte beim Einkauf auf folgende Kriterien:

- biologisch angebaut - Gifte aus dem konventionellen Anbau bringen dir viel direkte Säurelast und verbrauchen zusätzlich noch wertvolle Nährstoffe
- reif geerntet - weil dann mehr Nährstoffe enthalten sind
- kurz und kühl gelagert - weil ab dem Zeitpunkt der Ernte der Nährstoffgehalt sinkt
- dementsprechend frisch und knackig - damit sie genau so auf dich wirken können
- naturbelassen und genetisch unverändert - die Natur ist wunderbar - alles was der Mensch versucht zu verbessern, kann nach hinten losgehen! Hochgezüchtetes Getreide verursacht immer mehr Glutenunverträglichkeiten, genmanipulierte Nahrungsmittel haben noch ungeahnte Auswirkungen auf unser System.
- unverarbeitet - vermeide Fertigprodukte und wähle beim Einkauf schlau aus. Auch wir benutzen Fertigprodukte, achten aber immer darauf, dass sie möglichst wenig verarbeitet und ohne Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Süßstoffe, etc. sind.

Eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln nach den genannten Kriterien flutet unseren Körper mit Basen. Unverarbeitete Nahrungsmittel, die zwar frisch aussehen, allerdings auf ausgelaugten Böden gewachsen und unreif geerntet, mit Pestiziden, Fungiziden und Herbiziden angereichert wurden, sind keine gute Wahl. Sie haben ein zu mageres Vitalstoff Profil, sind säuernd und giftig. Industriell verarbeitete Nahrung sowie „frisch“ zubereitetes Fastfood aus minderwertigen und verarbeiteten Zutaten füllt zwar im Moment den Magen, enthält aber keine Vitalstoffe und bringt somit auch keine Sättigung auf Zellebene. Wenn du Fertigprodukte kaufst, achte darauf, was in der Zutatenliste steht. Meide unbedingt alle Formen von Zucker (gerne auch getarnt als Sirup oder Fruchtsüße) sowie

alle Zuckeraustauschstoffe. „Zuckerfrei“ ist oft noch ungesünder als ehrlicher und echter Zucker. Bei Produkten mit Xylit lege besonderen Wert darauf, dass sie biologisch und ohne Genmanipulation produziert sind. Xylit sollte aus Birke oder Buche hergestellt sein - es gibt es aber auch schon in der Billigvariante aus genmanipuliertem Mais. Meide gehärtete und erhitzte Fette sowie Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Füll- oder Hilfsmittel. Diese Stoffe erkennst du an den Nummern mit einem E davor. Eine andere Regel für deine Auswahl könnte werden, dass du ein Produkt nicht kaufst, wenn du die Inhaltsstoffe der Zutatenliste weder flüssig lesen, noch aussprechen kannst. Ein Buchtipp in diesem Zusammenhang ist das Buch: „Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Lebensmittel erkannt hätte“. Da wir immer mal wieder die Inhaltsstoffe von veganen und glutenfreien Ersatzprodukten lesen, können wir sagen – es lohnt sich zu lesen – es ist manchmal echt abenteuerlich, was uns da als Nahrung angeboten wird.

LAGERUNG UND ZUBEREITUNG

Es ist von weiterer Bedeutung, wie und wie lange du deine Lebensmittel zu Hause lagerst. Das hängt damit zusammen, dass wir über die Nahrung eine optimale Menge an Vitalstoffen zu uns nehmen wollen. Je länger die energetische und naturbelassene Kraft der Kombination aus Wasser, Luft, Boden und Sonne in einer Pflanze und ihren Früchten wirken kann, umso mehr basische Vitalstoffe befinden sich im Lebensmittel. Ab dem Moment der optimalen Reife und Ernte hat das Lebensmittel einen Verlust an Spannkraft sowie Wachstums-Energie folglich an den so gesunden Vitalstoffen. Wenn wir darauf geachtet haben, dass wir unseren Einkauf so tätigen, dass die Nahrung mit voller Lebensenergie zu uns kommt, liegt jetzt die Lagerung und die Zubereitung in unserer Hand. Wenn du nicht jeden Tag frisch beim Bio-Bauernhof oder Biomarkt einkaufst, findest du hier die besten Lagerungstipps!

IM KELLER ODER IN ZIMMERTEMPERATUR LIEGEN AM LIEBSTEN:

- Avocado (unreif gerne neben Apfel) Zwiebeln und Kartoffel (dunkel und luftig)
- Süßkartoffel, Kürbis, Zitrone, Banane, Apfel

- Kiwi (unreif neben Apfel und Bananen, die Nachbarschaft kann aber auch Äpfel und Bananen schneller reifen lassen)
- Mango, Orange, Papaya, Ananas und andere Früchte (wenn du Sorge hast, dass sie dir schlecht werden, lege sie in den Kühlschrank – für Reife und Aroma ist Raumtemperatur besser)
- Nüsse und Saaten gerne trocken-dunkel-kühl

IM OFFENEN KÜHLSCHRANKFACH:

- Gurke, Zucchini, Aubergine
- angeschnittene Avocado mit Kern
- Beeren (auch wenn sie in der Kälte Aroma verlieren)

IN DER KÜHLSCHRANK-SCHUBLADE MIT NAHEZU 0°C:

- Spargel eingewickelt in einem angefeuchteten Tuch
- Chicorée (dunkel in einem Stoffbeutel oder in einer Papiertüte)
- Paprika
- Salat (gewaschen, leicht feucht, im ganzen Blatt - in einer Box mit Deckel - BPA-frei oder aus Glas)
- Kräuterbund (ohne Gummi, ungewaschen in einer Box mit Deckel)
- Pilze (in der Papiertüte oder im Stoffbeutel)

MAXIMALE VITALSTOFFE

Um den maximalen Nährstoffprofil aus unserer Nahrung zu ziehen, sollten wir so roh, frisch und unverarbeitet wie möglich essen. Du hast doch bestimmt schon mal frische Sprossen gegessen? So frisch wäre optimal! Wenn man jetzt anfängt zu raspeln oder zu schneiden, hat man einen kleinen Nährstoffverlust. Das nehmen wir gerne in Kauf, um aus wunderbaren Zutaten zauberhafte Gerichte zu zaubern. Je mehr und je länger man seine Nahrung allerdings bearbeitet – dünsten, backen, kochen, braten, frittieren, warmhalten, wieder aufwärmen – umso mehr Nährstoffverlust hat man. Es gibt sogar eine Zubereitungsform, die durch Zellveränderung innerhalb weniger Sekunden einen vollständigen Nährstoffverlust verursachen kann: die Mikrowelle. Damit du einen Überblick über die guten und

basischen Zubereitungen bekommst, habe wir dir folgende Zusammenstellung aufgelistet.

LISTE DER ZUBEREITUNGSFORMEN

BASISCHE ZUBEREITUNG MIT OPTIMALEM NÄHRSTOFFGEHALT:

Rohkost-Qualität – nur bis knapp 42°C wärmebehandelt. Frisch zubereitet und frisch gegessen.

BASISCHE ZUBEREITUNG MIT VERMINDERTEM NÄHRSTOFFGEHALT:

Gedünstet in Kokosöl oder wenig Wasser – mit Deckel.

Im Ofen gebacken in Kokosöl oder wenig Wasser – mit Deckel.

BASISCH MIT STARK VERMINDERTEM NÄHRSTOFFGEHALT:

In Wasser gekocht – ohne das Wasser mitzuverwerten.

SAUER MIT STARKEM NÄHRSTOFFVERLUST:

Braten und frittieren in diversem Pflanzenfett.

BASISCHE DIAMANTEN

Unsere Natur enthält heutzutage weniger Nährstoffe als noch vor 30 Jahren. Das liegt zum einen an der intensiven Landwirtschaft, welche die Böden auslaugt und zum anderen an der Überzüchtung von modernem Saatgut. Wir haben es in der Hand, wo wir unsere Lebensmittel kaufen und auch, wie wir im Verlauf weiter mit ihnen umgehen. Darüber hinaus gibt es eine wunderschöne Sammlung strahlender basischer Diamanten, die wir uns täglich gönnen sollten, damit wir mit allen Vitalstoffen versorgt sind und von innen her leuchten!

Diese Diamanten stellen wir im Folgenden vor:

FRISCHER SAFT

Gepresste Säfte werden mit einer sogenannten Walzenpresse frisch zubereitet. Im Gegensatz zu einer Saftzentrifuge schonen Walzenpressen die Inhaltsstoffe, weil sie weniger Sauerstoff und Wärme in den Saft bringen. Zur Gesundheitsförderung eignet sich der Saft direkt nach dem Pressen am Morgen oder auch vor einer anderen Mahlzeit auf nüchternen Magen getrunken. Den Saft bitte nicht nur schlucken, sondern einen Moment einspeicheln. Gerade wenn Wurzelgemüse im Saft enthalten ist, ist das "Kauen" des Saftes wichtig, da die Kohlenhydratverdauung im Mund beginnt. Um eine gesundheitsrelevante Wirkung zu erzielen sind ½ Liter am Tag Minimum.

Diese basischen Säfte enthalten kein Obst, da dies eine große Menge an natürlichem Zucker mit sich bringen würde. Entsaftet werden vielfältige Gemüsesorten, grüne Blätter, frische Wildkräuter, Sprossen-Grün und als Ergänzung Wurzelgemüse.

Zum Entsaften eignen sich zum Beispiel:

- Selleriestangen
- Gurke
- Zucchini
- Fenchel
- Dreiblatt (Giersch)

- Brennnessel
- Möhrengrün
- Kohlrabiblätter
- Erbsensprossen-Grün
- Löwenzahnblüten und -blätter

und ergänzend:

- Möhre
- Rote Beete
- Knollensellerie
- Pastinake
- Petersilienwurzel

SAFT AUS WEIZENGRAS, KAMUTGRAS, GERSTENGRAS / PULVER AUS DIESEN SÄFTEN

Geschmacklich betrachtet sind diese Art Säfte für die meisten Menschen eine Herausforderung, aber von den Inhalten sind sie der absolute Vitalstoff-Booster und eine wahre Basen-Explosion! Wenn du Glück hast, findest du Läden - wie zum Beispiel das Kosmetikgeschäft "Urban Cosmetics" in Berlin -, die dir einen frischen Saft direkt vor deinen Augen auspressen und ihn dir als grünen Espresso verkaufen. Mittlerweile gibt es auch schon im Internet die Möglichkeit, Tüten mit frischem Gras zu bestellen und es sich selber frisch zu pressen. Das macht man am besten mit einer kleinen Handkurbel. Solche manuellen Entsafter, wie zum Beispiel der "Healthy Juicer" von der Firma Lexen, sind im Internet schon für 35,- Euro erhältlich. Der eigene Anbau des Grases ist natürlich wunderbar im heimischen Garten möglich - oder auch auf der Fensterbank im Winter. Hier findest du ein Video dazu in Birthes Youtube-Kanal: [Weizengrassaft selber machen](#).

Wenn du mit dem Geschmack nicht zurechtkommst oder dir der Aufwand zu groß ist, haben wir noch eine Alternative für dich. Es gibt mittlerweile Firmen, die dir nicht nur die Arbeit des Anbaus, der Ernte und des Entsaftens abnehmen, sondern dir den Saft in Rohkost-Qualität trocknen und als Pulver verkaufen. Natürlich ist frisch immer besser, aber diese Pulver sind wirklich großartig und unverzichtbar - gerne auch als alternativer Basen-Puffer auf Reisen und bei Feiern. Bei Zahnprob-

lemen kannst du das Pulver jederzeit im Mund einspeicheln, die Zähne damit umspülen und nähren, so dass du für eine optimale Remineralisierung der Zähne über die Mundhöhle sorgst. Achte wie immer auf biologischen Anbau, Rohkost-Qualität und darauf, dass es das Pulver aus dem Grassaft und nicht ein einfaches Graspulver (bei dem die ganzen Grashalme zerkleinert werden) ist. So ein Pulver in bester Qualität bekommst du zum Beispiel im Netz bei www.bioinsel-shop.de oder beim Landkaufhaus Meyer als "Grüne Lichtkraft" verkauft. Für Anfänger und Kinder gibt es dort Grassaft-Pulver in Kapselform. Ein besonders wertvolles, aber auch qualitatives sehr hochwertiges Saftgras-Granulat kannst du auch bei der Firma www.saftgras.de bestellen. Hier kannst du neben dem geschnittenen Gras auch ungeschnittenes Gras mit Erde geliefert bekommen. Diese Säfte aus frischen Gräsern bringen dich und deine Gesundheit nach vorne! Wir empfehlen einen Wechsel von Kamut, Weizen und Gerste, um ein wechselndes Nährstoffprofil zu bekommen und damit ein breites Angebot an Vitalstoffen zu konsumieren (Süßgras soll auch wunderbar gehen).

SPROSSEN



Hier siehst du die Ausgangssituation oben vor dem Einweichen und dann unten zwei Tage später die fertigen Sprossen. Von links nach rechts: Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Bockshornklee.

Sprossen sind eine sehr gute Möglichkeit, das ganze Jahr über unsere Nahrung zu ergänzen. Die Keimung hat dabei verschiedene Vorteile. Aus einem Keim wird eine kleine Pflanze, die alle lebendigen Inhaltsstoffe enthält, die der Körper zur Zellregeneration braucht. Bei glutenhaltigem Getreide wird das Gluten abgebaut.

Während der Keimung finden im Samenkorn zahlreiche Stoffwechselfvorgänge statt, die der entstehenden Pflanze für den Wachstumsprozess Energie liefern und sie vor Krankheitserregern schützen. Stoffe wie Enzyme werden neu gebildet, vorhandene Nährstoffe ab- und umgebaut. Beim Keimen steigt der Vitamingehalt. Eiweiße und Fette werden in ernährungsphysiologisch wertvolle Formen umgewandelt. Der hohe Mineralstoffgehalt der Samen bleibt erhalten.

Hier findest du ein [Video](#), wie man in zwei Tagen ganz einfach selber Sprossen keimen lassen kann. Bei der Firma www.grassaft.de kann man sich ganz herrliches Sprossen-Grün von Sonnenblumenkernen oder Erbsen bestellen. Diese lassen sich direkt als Salat essen, alternativ entsaften oder in Smoothies verwenden.



Wildkräuter besitzen ein um ein viel höheres Nährstoffprofil, als gekaufte Salate. Schon kleine Mengen ergänzen deinen Speiseplan um die gesundheitsförderlichen Basen und Bitterstoffe, die unsere Leber so liebt! Lerne hierfür am besten aus Büchern oder in Wildkräuterkursen, welche Wildkräuter für den Verzehr geeignet sind. In vielen Großstädten gibt es mittlerweile Angebote an Wildkräuterführungen, in denen du neben der vielfältigen Auswahl an Wildkräutern auch lernst, an welchen Stellen du auch in der Stadt sorgenfrei ernten kannst. Wenn du für die Wildkräuter keine Zeit aufwenden kannst oder möchtest, kannst du auch

hier im Netz fündig werden. Wir haben mehrere Anbieter im Netz entdeckt, die Kräuter ernten und frisch verschicken. Unter "Brandgrün" oder "Wilde-7" findest du zwei mögliche Ansprechpartner. Du findest aber noch einige mehr im Internet, wenn du "Wildkräuter bestellen" eingibst.

ALGEN

Algen sind wunderbare Nahrungsmittel und können hervorragend in unseren Speiseplan integriert werden. Zu Algen gibt es viele verschiedene Theorien und unterschiedliche Aussagen über die Schadstoffbelastung und ihre Fähigkeiten zur Entgiftung. Tatsache ist, dass das Nährstoffprofil bei Algen sehr groß ist! Viele Pioniere im Gesundheitsbereich verwenden und empfehlen Algen. Spüre in dich hinein, ob es sich für dich gut anfühlt. Achte bei Algen auf Bio-Qualität! Am besten nimmst du keine erhitzten Algen und kombinierst verschiedene Sorten miteinander. Algen beinhalten das lebenswichtige Element Jod - deswegen ist es sinnvoll, regelmäßig kleine Mengen an Algen zu essen, aber keine Massen. Algen kannst du als getrocknete Alge, aber auch als Pulver und in gepresster Form als Tabs kaufen.

Mögliche Algenarten sind:

- Spirulina
- Chlorella
- Afa
- Rotalge
- Wakame
- Nori
- Kelp

Eine großartige fast geschmacksneutrale Variante sind Kelp Nudeln. Diese Algen in Form von Spaghetti lassen sich wunderbar in warmem Wasser leicht erwärmen und dann mit einem leckeren Kräuter- oder Tomatenpesto genießen.

Wenn du mit Algen eine über die Entgiftung gesundheitsfördernde Wirkung erzielen möchtest, empfehlen wir dir, dies in Begleitung einer erfahrenen Heilpraktikerin zu tun. Algen können Schwermetalle lösen und ausleiten. Diese Anwendung bedarf einer eventuellen Unterstützung deiner Ausleitungsorgane, damit es nicht zur Rückvergiftung kommt.

TIPPS FÜR DIE BASISCHE ZAHNPFLEGE

Wir alle haben gelernt, dass Zähne geputzt werden müssen, um keine Beläge zu bekommen und somit frei von krankmachenden Bakterien bleiben.

Außerdem werden wir über Werbung und zahnärztliche Prophylaxe-Aufklärung darauf hingewiesen, dass antibakterielle Mundspülungen dazu beitragen, Parodontitis und Karies vorzubeugen.

Oftmals ist uns nicht bewusst, wieviel Chemie und Substanzen darin enthalten sind, die sich negativ auf den pH-Wert unseres Speichels auswirken.

Mal abgesehen von den Fluoriden, die den pH-Wert stark absenken, um die Remineralisation (Einlagerung von Fluorid-Ionen in die kristalline Struktur des Zahnschmelzes) nach schulmedizinischer Lehrmeinung zu ermöglichen, sind zahlreiche antibiotisch (z.B. Triclosan) und antibakteriell (z.B. Chlorhexidin) wirkende Stoffe in den Zahnpflegemitteln enthalten. Auch Schaumbildner (z.B. Natriumlaurylsulfat) und Tenside sind modernen Zahnpasten beigefügt.

Eine bewusste Lebens- und Ernährungsweise bringt meist ein erhöhtes Bewusstsein gegenüber chemischen Belastungen mit sich.

SPÄTESTENS DANN SUCHT MAN NACH NATÜRLICHEN ZAHNPFLEGE-ALTERNATIVEN!

Es ist eminent wichtig zu wissen, dass unser Speichel nur in einem pH-Wert-Bereich von 7,0-7,4 optimale Regenerations-Arbeit leisten kann.

Ja, in der Tat ist der Speichel dazu in der Lage, beginnende kariöse Läsionen zu remineralisieren!

Durch eine Zivilisationsernährung, wie sie heute in den meisten Industrienationen üblich ist (Fertignahrung, Mikrowellenkost, Convenience-Food, etc.), aber auch durch bestimmte zahnärztliche Materialien, wird unser Speichel sehr stark in den sauren pH-Wert-Bereich gebracht.

Eine Zahnpflege, die neutralisierend auf den Speichel wirkt, kann somit einen großen Beitrag zur Wiederherstellung der Regenerationsfunktion beitragen.

ZAHNPFLEGE – REZEPTE

BASISCHE ZAHNPULVER

1. Rügener Heilkreide pur
2. Zahnpulver mit **Natron** :
1 Teil Bentonit, $\frac{1}{3}$ Teil Natron, 1 Teil Rügener Heilkreide
3. Zahnpulver mit **Xylit**:
1 Teil Rügener Heilkreide, 1 Teil Xylit
4. Zahnpulver mit **Stevia**:
1 Teil Heilkreide, 1 Teil gemahlene Steviablätter
5. Zahnpulver mit **Kurkuma**:
1 Teil Heilkreide, $\frac{1}{2}$ Teil Kurkuma gemahlen

Anmerkung: Zu allen oben genannten Mischungen kann individuell ätherisches Öl (Bio Qualität) hinzugefügt werden. Hier wären zum Beispiel Nelkenöl, Pfefferminzöl oder Zimtöl denkbar. Weiterhin sind die Mischungen auch untereinander kombinierbar.

BASISCHE ZAHNPASTA

Eigenherstellung aus:

3 Teilen Kokosöl, 1 Teil Rügener Heilkreide, $\frac{1}{4}$ Teil Kurkuma

Optional können der Zahnpasta folgende Zusätze beigefügt werden:

- Zimt ($\frac{1}{2}$ Teil)
- Ätherische Bio-Öle (z.B. Salbei, Pfefferminze, Eukalyptus, Nelke)
- Natron ($\frac{1}{2}$ Teil)
- Xylit (1Teil)
- Bentonit (1 Teil)

- Sango Meereskoralle (1 Teil)
- Lindenholzkohle (1 Teil)
- gemahlene Steviablätter (1 Teil)

BASISCHE ZAHNSPÜLUNGEN

1. Natronlösung: 200 ml Wasser und 2 TL Natron
2. Xylit Lösung: 200 ml Wasser und 1 EL Xylit
3. Ätherische Lösung: 200 ml Wasser und 8-10 Trpf. Ätherisches Öl (z.B. Thieves von Young Living)
4. Kokosöl: 1 EL Kokosöl in den Mund nehmen und 5- 10 Minuten im Mund hin und her bewegen. Anschließend ausspucken und kräftig mit warmem Wasser nachspülen (Ölziehen)
5. Solelösung: 200 ml Wasser und 1 Stein Himalayasalz (Bioladen), der solange in Lösung geht, bis die Flüssigkeit gesättigt ist. Dann hat man eine Solelösung.

Die Mundspülungen (außer dem Kokosöl) nach dem Zähneputzen oder nach einer Mahlzeit schluckweise in den Mund nehmen, hin und her bewegen und ausspucken.

Das Kokosöl im Sinne des Ölziehens morgens auf nüchternen Magen anwenden.

XYLIT-KAUGUMMI

Xylit-haltige Kaugummis sind eine gute Alternative für zwischendurch. Sie neutralisieren Säureangriffe in der Mundhöhle, sind jedoch kein Ersatz für das Zähneputzen.

XYLIT-SPRAY

Dieses Spray ist geeignet für die Zahnpflege zwischendurch und unterwegs. Weiterhin ist er eine wunderbare Möglichkeit bei Säuglingen und Kleinkindern, nach dem Stillen und in der Nacht, die Zähne mit Xylit zu benetzen und somit das Bakterienwachstum zu unterbinden.

Herstellung:

- 100 ml Wasser
- 1 EL Xylit

Gut umrühren, bis sich die Kristalle aufgelöst haben. Dann in eine Glasflasche mit Sprayaufsatz (im Internet z.B. bei Amazon zu bestellen) und fertig ist das Spray. Kühl gelagert hält er 8 Wochen.

STEVIA-SPRAY

Für die Herstellung von 150 ml Stevia-Extrakt, welches man als Spülung verwendet, benötigt man:

- 1 Tasse frische Stevia Blätter (Bio Qualität)
- 200 ml Wasser

Die Blätter waschen, mit 200 ml Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen und 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Danach siebt man die Flüssigkeit ab und füllt sie in eine saubere Braunglasflasche mit Sprühaufsatz. Kühl gelagert hält das Spray etwa 4 Wochen.

XYLIT-GEL

Das Gel ist ebenso für unterwegs geeignet. Bei Säuglingen, Kleinkindern und älteren Menschen ist es eine sehr effektive Methode der Kariesprophylaxe. Sehr häufig leiden Menschen während einer Strahlen- und Chemo-, aber auch antiallergischen Therapie sowie beim Sjögren-Syndrom an Mundtrockenheit. Dabei steigt das Kariesrisiko und die Infektanfälligkeit überproportional an. Bisher wird diesem Patientenklitel die Verwendung von Chlorhexidin Präparaten (Chlorhexamed Gel oder Corsodyl Gel) empfohlen. Diese Präparate haben jedoch den Nachteil, dass sie einerseits das Geschmackempfinden verändern und andererseits dunkle Verfärbungen auf Zähnen und Zungenoberfläche hinterlassen. In diesem Fall ist die Verwendung von Xylit Gel eine wunderbare und nebenwirkungsfreie Alternative.

Das Gel ist über die [Katharinenapotheke in Stockdorf](#) in den unterschiedlichsten Geschmacksvariationen erhältlich. Man kann es aber auch selbst zubereiten:-)

DIY-XYLIT-GEL



- 250 ml Wasser
- 2 EL Flohsamenschalen
- 3 EL Xylit
- 2 Trpf. Nelken-Zimt Öl (z.B. Thieves von Young Living)

Die Zutaten bis auf das ätherische Öl in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis eine gallertartige Masse entsteht.

Anschließend die Tropfen hinzufügen und die Masse im Hochleistungsmixer (z.B. Vitamix) mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

In saubere Schraubgläser abfüllen und zur Verwendung immer mit einem sauberen Löffel entnehmen. Etwa 3 Wochen haltbar.

XYLIT-BONBONS

Sie sind ähnlich zu verwenden wie Xylit-Kaugummis. Entweder unterwegs, wenn man keine Zahnbürste zur Hand hat oder für Kinder, die nicht gerne mehrmals täglich Zähne putzen möchten.

Xylit Bonbons gibt es im Fachhandel, sie sind jedoch sehr leicht selber herzustellen. Dazu benötigt man folgende **Zutaten**:

- 100 g Xylit
- ätherische Öle nach Wahl

Man erhitzt das Xylit bei 120°C, bis es vollkommen flüssig ist, fügt das Aroma (ätherisches Öl in Bio Qualität) hinzu und gießt die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Dort lässt man die Masse erkalten und kann sie dann in einzelne Stücke brechen. Alternativ kann man die flüssige Masse in Silikonförmchen gießen und trocknen lassen.

SCHLUSSWORT VON KARIN

Mit diesem Buch gebe ich Impulse für eine zahngesunde Ernährung. Ich betone ausdrücklich, dass die Ernährung einer von vielen Aspekten ist, um gesunde Zähne zu bekommen oder sie zu erhalten.

Letztlich ist ein Symptom oder eine Erkrankung immer ein Zeichen für etwas, wie bereits Dr. Dahlke in seinem Buch *“Krankheit als Symbol”* beschreibt.

Unsere Aufgabe als Individuum liegt darin, dieses Zeichen zu entschlüsseln.

Um diesen Entschlüsselungs-Code zu generieren, bedarf es eines Bewusstseins. Ich möchte es SELBST-BEWUSSTSEIN nennen.

Nur wenn wir uns selbst bewusst wahrnehmen und spüren, was uns gut tut, treffen wir die richtigen Entscheidungen.

In unserer modernen Gesellschaft haben wir jedoch gelernt, dass Spezialisten und Fachleute ein größeres Wissen in Bereichen haben, in denen wir selbst nicht ausgebildet sind. So ist es inzwischen auch Usus, dass wir das Heilwissen bei Ärzten und Angehörigen der Heilberufe suchen. Wir haben verlernt, auf unseren Körper zu achten und zu hören, da wir uns nicht kompetent genug in Sachen Gesundheit fühlen. Dabei sind wir in höchstem Maße kompetent.

Schaut man in die Jahrhunderte zuvor, kann festgestellt werden, dass dort dieses alte ganzheitliche Heilwissen (Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele), welches oft von Generation zu Generation in den Familien weitergegeben wurde, noch existierte. Es verlor sich jedoch zunehmend, je mehr die newtonsche mechanistische Denkweise Einzug in die Medizin hielt und der Körper als vom Geist sowie der Seele getrennte, reparierbare *“Maschine”* angesehen wurde.

Es befindet sich ein riesiges Potential in uns selbst. Wenn wir unserer inneren Weisheit oder unserem inneren Arzt beginnen zu vertrauen, dann lassen sich bereits dadurch Selbstheilungskräfte aktivieren. Diese sind allerdings nur dann wirksam, wenn sich unser Körper im parasympathischen Modus befindet, wie bereits Dr. Lissa Rankin feststellte. Der Parasympathikus ist dann aktiv, wenn wir keinen

Stress haben. Und ein stressfreies Leben ist gleichbedeutend mit einem BASISCHEN Leben.

An dieser Stelle schließt sich der Kreis hinsichtlich der basischen Rezepte, die ein Teil eines basischen Lebens sind.

Außerdem ist hinlänglich bekannt, dass Menschen, die ein stressfreies Leben führen, meditieren oder Yoga ausüben, eine stärkere Körperwahrnehmung entwickeln. Sie spüren intensiver, welche Bedürfnisse der Körper hat. Ich nenne das gerne die „innere Stimme“.

Sie leitet uns wie ein Navigationsgerät durch das Leben und nutzt als Kommunikationsinstrument auch gerne Krankheitssymptome, sobald wir von unserem optimalen Weg abkommen.

Eine gesunde Ernährung ist in meinem Verständnis viel mehr als ein Transportmittel für Nährstoffe.

Sich etwas Gutes mit einer leckeren und gesunden Mahlzeit zu tun, dient einerseits der körperlichen Gesundheit, aber auch der Seele.

Wir alle kennen das Sprichwort: „Liebe geht durch den Magen“. Das bedeutet letztlich, dass wir Emotionen mit der Nahrung transportieren können.

Ist es nicht wundervoll, wenn wir mit einer Handlung, die der Gesundheit unseres Körpers dient, gleichzeitig positive Emotionen fördern?

Unter diesem Aspekt sehe ich die Rezepte, die ich in diesem Buch teile. Sie sind einerseits wundervolle Geschmackserlebnisse, die die Freude, bereits bei der Zubereitung, aufkommen lassen. Andererseits sind sie „Heilmittel“, in Anlehnung an Hippokrates.

Wenn wir es schaffen, unsere Ernährung zu unserer Medizin zu machen, die gleichzeitig unserer Seele schmeichelt, dann ist das ein wunderbarer Aspekt von Gesundheit und Prävention.

NACHWORT

Dieses Buch fungiert als Einstieg in die zahngesunde Ernährung. Wie bereits an einigen Stellen im Buch erwähnt, sollte das langfristige Ziel eine Rückkehr zur natürlichen Ernährung sein. Um dies zu erreichen, benötigt man jedoch Zeit und Wissen, aber auch Durchhaltevermögen.

Dabei wollen wir, Birthe und Karin, zusätzlich in Form von Online-Kursen, Büchern und Seminaren, Unterstützung bieten.

Unser Anliegen ist es, unsere interessierte Leserschaft auf dem Weg in ein gesundes Leben zu begleiten und zu unterstützen.

LITERATURVERZEICHNIS UND WEBSEITEN

- Dr. Dr. J. Edelmann: Psychodontie, FQL- Publishing
- *Prof. Dr. Kauko Mäkinen: Einsatz von Xylit in der Kariesprophylaxe*
- Gabriele Leonie Bräutigam: Wilde Grüne Smoothies, Hans-Nietsch-Verlag
- Barbara Simonsohn: Stevia, Windpferd Verlag
- Weston Price: Nutrition and Physical Degeneration – A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects, Benediction Classics
- Bettina-Nicole Lindner: Xylit der ideale Zucker – Gesund für Zähne, Stoffwechsel und Immunabwehr; VAK
- Turku sugar studies: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/795260>
- Dr. Eva Söderling: Xylitol https://media.zwp-online.info/archiv/pub/gim/zwp/2003/zwp0103/zwp0103_077_078_soderling.pdf
- Mit Xylit gegen Karies und Parodontose: <https://www.apothekestockdorf.de/wissenswertes/mit-xylit-gegen-karies-und-parodontose/>