

A smiling woman with long, light brown hair, wearing a bright red turtleneck sweater, stands in a kitchen. She is holding a clear glass bowl filled with fresh ingredients: a large red bell pepper, a whole yellow apple, a halved avocado showing its pit, and a red tomato. In the background, there is a wooden-framed window looking out onto a blue sky and a balcony with a potted plant. To the right, a stack of clear plastic containers with red lids sits on the counter, along with some baked goods on a white plate.

# KOCH DICH GESUND!

EVA MACARIE-KUNZ

BASISCHE KÜCHE MIT RAFFINESSE BAND 2

# Inhaltsverzeichnis

## REZEPTE

### SÜßES FRÜHSTÜCK **ab S. 13**

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Apfelküchle                     | S. 13 |
| Schnelle Marmelade              | S. 14 |
| Mandelmilch   Mandelmilch-Hirse | S. 15 |
| Smoothie-Bowl                   | S. 17 |
| Süße Vanille-Mandel-Creme       | S. 18 |
| Apfel-Zimt-Buchweizen-Porridge  | S. 19 |
| “Schoko”-Porridge mit Orangen   | S. 20 |
| Quinoa-Porridge mit Aprikosen   | S. 21 |
| Gekeimtes Lebenskraft-Müsli     | S. 22 |

### HERZHAFTES FRÜHSTÜCK **ab S. 24**

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Zucchini-Küchle           | S. 24 |
| Avocado-Kräuter-Creme     | S. 24 |
| weitere 3 Dips            | S. 25 |
| Herzhaftes Bowl-Frühstück | S. 25 |

### MITTAGESSEN **ab S. 26**

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Brokkoli-Rohkostsalat           | S. 26 |
| Vital-Bowl                      | S. 27 |
| Knoblauch-Buchweizenpasta       | S. 28 |
| Blumenkohlsalat & Erbsen-Hummus | S. 29 |
| Rucola-Granatapfel-Salat        | S. 30 |
| Mandelfeta                      | S. 31 |
| Ciabatta-Salat                  | S. 32 |
| Buchweizen-Bulgursalat          | S. 33 |
| Umami-Sauce   Asia-Gurkensalat  | S. 34 |
| Bohnensalat                     | S. 36 |
| Blumenkohl-Buchweizensalat      | S. 37 |
| Warmer Kürbissalat              | S. 38 |
| Chicorée-Salat mit Granatapfel  | S. 39 |
| Bulgur mit gebackenem Kürbis    | S. 40 |
| Gemüse-Spaghetti                | S. 41 |
| Rohkost-Bowl                    | S. 42 |

### ABENDESSEN **ab S. 43**

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Quinoa-Bratlinge mit Gemüse   | S. 43 |
| Buchweizen-Risotto mit Pilzen | S. 44 |
| Kartoffelsalat mit Kräutern   | S. 44 |
| Blumenkohl-Topf               | S. 46 |
| Mediterranes Ofengemüse       | S. 47 |
| Thai-Curry mit Wurzelgemüse   | S. 48 |
| Gemüsepfanne mit Kichererbsen | S. 50 |

### SUPPEN **ab S. 51**

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Wurzelgemüse-Kokos-Suppe           | S. 51 |
| Heilbrühe mit Spaghetti            | S. 52 |
| Zwiebelsuppe                       | S. 53 |
| Die “einfach lecker” Brokkolisuppe | S. 54 |
| Süßkartoffelsuppe                  | S. 55 |
| Knoblauchsuppe                     | S. 56 |
| Wakame Suppe                       | S. 57 |
| Radieschencremesuppe               | S. 58 |
| Gemüsechips                        | S. 59 |
| Curry-Gemüsesuppe                  | S. 61 |

### BROT / SALZIGES GEBÄCK **ab S. 62**

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Quinoa-Brötchen              | S. 62 |
| Saaten-Brötchen              | S. 63 |
| Fermentierte Quinoa-Ciabatta | S. 64 |
| Saaten-Cracker               | S. 65 |
| Spinat-Muffins               | S. 66 |
| Süßkartoffel-Paprika Muffins | S. 67 |

### AUF'S BROT **ab S. 68**

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Auberginen- & Radieschen-Aufstrich | S. 68 |
| Erbsen-Avocado-Aufstrich           | S. 69 |
| Hummus aus gekeimten Kichererbsen  | S. 70 |

### KUCHEN / DESSERTS **ab S. 72**

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Saftiger Karottenkuchen         | S. 72 |
| Carob-Nougatcreme               | S. 73 |
| Obst-Tarte                      | S. 74 |
| Zucchini-Bananen-Brot           | S. 75 |
| Plätzchen                       | S. 76 |
| Pfannkuchen (Galette)           | S. 77 |
| Karotten-Energie-Kugeln         | S. 78 |
| Gesalzene Nougat-Energie-Kugeln | S. 79 |
| Birnen-Crumble                  | S. 80 |

### SMOOTHIES **ab S. 82**

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Grüner Papaya-Sellerie-Smoothie    | S. 82 |
| Muskelaufbau-Smoothie              | S. 83 |
| Lupinen-Espresso-Smoothie          | S. 84 |
| Stoffwechsel-Drink   Goldene Milch | S. 85 |

## WISSENSWERTES

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| Warum basisch essen           | S. 5     |
| Expertenstimmen               | ab S. 6  |
| Entgiftung                    | S. 9     |
| Meal Prep                     | ab S. 10 |
| Top-20-Basenbildner           | S. 12    |
| Hirse keimen                  | S. 16    |
| Kokoswasser                   | S. 18    |
| Aprikosen                     | S. 21    |
| Nüsse und Samen               | S. 23    |
| Granatapfel                   | S. 30    |
| Quinoa keimen                 | S. 35    |
| Blumenkohl                    | S. 37    |
| Dulce                         | S. 39    |
| Rotkohl                       | S. 42    |
| Warum Buchweizen einweichen?  | S. 44    |
| Petersilienwurzel             | S. 49    |
| Koriander                     | S. 49    |
| Wakame                        | S. 57    |
| Rote Bete                     | S. 59    |
| Gekeimte Linsen               | S. 60    |
| Radieschen                    | S. 69    |
| Kichererbsen keimen           | S. 70    |
| Carob (Johannisbrot)          | S. 73    |
| Birnen   Amaranth   Chiasamen | S. 81    |
| Papaya                        | S. 82    |
| Lupinenkaffee                 | S. 84    |
| Warum überhaupt fasten?       | S. 86    |

# Entgiftung – was bedeutet das wirklich?

## Unser Körper entgiftet rund um die Uhr!

**Leber:** baut Alkohol, Medikamente und Stoffwechselprodukte ab, macht Fettlösliches wasserlöslich.

**Nieren:** filtern „Abfall“ ins Urin.

**Darm & Galle:** führen Abbauprodukte nach außen.

**Haut & Lunge:** schwitzen/atmen Nebenprodukte aus.

Diese Systeme halten das **innere Milieu stabil** – das ist **Voraussetzung für Energie, Hormonbalance und Immunschutz**. Eiweiß und bunte Pflanzenstoffe (z. B. gekeimte Hülsenfrüchte, Beeren, Kohl) liefern Bausteine für Leberenzyme. Ausreichend trinken, regelmäßig bewegen, ausreichend schlafen – denn **nachts laufen Reparatur- und Aufräumprogramme**.

## Was tun bei Verstopfung?

**Trink-Regel:** 1 Glas warmes Wasser, Zitronen- oder Apfelessig-Wasser direkt nach dem Aufstehen, tagsüber insgesamt min. 2,5 l Flüssigkeit trinken.

**Ballaststoff-Duo:** Täglich Gemüse/Obst + Pseudogetreide/Samen. **Ziel: min. 30 g Ballaststoffe!** Flohsamenschalen mit Wasser wirken wie ein „Stuhl-Gel“.

**Nahrungsergänzung:** Vitamin C oder Magnesium können auch Abhilfe schaffen.

**Bewegung:** 10–20 Minuten flotter Spaziergang kurbeln die Darmbewegung an.

## Bitterstoffe – kleine Portion, große Wirkung

Bitterstoffe am Besten über Bittertee vor einer Mahlzeit zu sich nehmen, da viele Gemüsesorten heute weniger Bitterstoffe enthalten.

**Appetit & Sättigung:** Bitterrezeptoren im Mund und sogar im Darm aktivieren Nervenbahnen; oft sinkt die Lust auf Süßes, Sättigung tritt früher ein.

**Verdauung:** mehr Speichel, mehr Galle und Magen-/Pankreassaft – Fette und Eiweiße werden besser aufgeschlossen; Völlegefühl kann abnehmen.

**Stoffwechsel:** Signale über Bitterrezeptoren im Darm beeinflussen Blutzuckerantwort und Darmbewegung.

## Muskeln – dein größtes Stoffwechselorgan

**Bewegen & stabilisieren:** Haltung, Gelenkschutz, Sturzprophylaxe.

**Energiespeicher:** Muskulatur lagert Glykogen und verbrennt Glukose – wichtig für einen stabilen Blutzucker.

**Immun- & Hormonwirkung:** Beim Training schütten Muskeln Myokine aus (z.B. die durch Bewegung freigesetzten Stoffe IL-6, Irisin, BDNF). Diese Botenstoffe fördern Fettverbrennung, Gefäßgesundheit, Nervenplastizität und dämpfen Entzündungen.

**Länger vital bleiben:** Mehr Muskelmasse und -kraft gehen statistisch mit mehr Funktionsfähigkeit im Alter einher.

**So züchtest du Muskelgesundheit:** 10 Min. tägliches Krafttraining reichen schon!

**Regeneration & Schlaf:** nur erholte Muskeln wachsen.

# Apfel-Zimt-Buchweizen-Porridge

Dieser Porridge liefert langsam verfügbare Energie, hochwertige Eiweiße und reichlich Ballaststoffe, die die Darmgesundheit fördern und lange satt halten.



2 Portionen



10 Min. Zubereitungszeit  
10 Min. Koch- und Quellzeit

Durch die Wärme wird das **Pektin** aus der Apfelschale besser verfügbar – jener lösliche **Ballaststoff**, der den **Darm nährt**, den **Blutzucker stabilisiert** und den Körper **sanft entgiftet**. Gegart, wie im Porridge, als Kompott oder im Ofen, kann der Körper das Pektin besonders gut aufnehmen.



## ZUTATEN

- 300 ml Mandelmilch
- 50 g Buchweizenflocken
- 1 großer Apfel (180 g)
- 1 EL Chiasamen (10 g)
- 1 TL Ceylon-Zimt (3 g)
- 1/4 TL Vanillepulver
- 1/3 TL gemahlener Kardamom
- 1 Prise Himalayasalz
- 1 EL Mandelmus (20 g)
- 1 TL Zitronensaft (5 ml)

## ZUBEREITUNG

- In einem mittelgroßen Topf Mandelmilch auf mittlerer Hitze erwärmen, bis sie leicht zu dampfen beginnt.
- Apfel grob reiben. Apfel, Salz, Zimt, Vanille und Kardamom zugeben.
- Unter Rühren kurz aufkochen lassen, dann 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Brei sämig wird.
- Topf vom Herd nehmen, Buchweizenflocken und Chiasamen unterrühren und 5 Minuten quellen lassen.
- Mandelmus unter den warmen Porridge rühren. Mit Zitronensaft verfeinern.

*Pro Portion: ca. 486 kcal, 20 g F,  
70 g KH, 13 g E, 17 g Ballaststoffe*

# Knoblauch-Buchweizenpasta



2 Portionen



15 Min. Zubereitungszeit  
10 Min. Kochzeit

*Pro Portion: ca. 605 kcal, 34 g F  
59 g KH, 10 g E, 9 g Ballaststoffe*



## ZUTATEN

180 g Buchweizenpasta  
2 EL Olivenöl (45 ml)  
1 große Zwiebel (120 g)  
5 Knoblauchzehen (20 g)  
200 g Cherry-Tomaten  
1 reife Avocado (200 g)  
Himalayasalz, Pfeffer  
Basilikum

## ZUBEREITUNG

- Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen, dabei eine halbe Tasse Kochwasser auffangen.
- In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel hineingeben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen (ca. 3 Min.).
- Dann Knoblauchscheiben hinzufügen und 1–2 Min. weiterbraten, bis sie duften (nicht braun werden lassen!). Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Nudelwasser hinzufügen.
- Die gekochte Buchweizenpasta in die Pfanne geben und alles sanft miteinander vermengen.
- Auf Tellern anrichten, mit halbierten Cherry-Tomaten, gewürfelter Avocado und etwas frischem Basilikum garnieren.



Heike Lenz

**Eine Woche Basenfasten** hat mir gezeigt, wie wichtig die richtige Ernährung für meine Gesundheit ist. **Meine Schmerzen** in den Gelenken, mein Ganglion am Fuß und mein Sodbrennen **nahmen rapide ab**. Gleichzeitig **verlor ich Pfunde**, passte wieder gut in meine Hosen und fühlte mich leichter und fröhlicher. Auch **geistig** fühle ich mich seitdem **frischer** und agiler – **eine echte Verjüngungskur**. Von diesem Zeitpunkt an bekomme ich von meinen Freundinnen Komplimente über mein frisches Aussehen und meine lebendige Ausstrahlung.

# Granatapfel - Kraft für Herz, Kopf & Seele

Er leuchtet wie ein Edelstein – und wirkt auch so. Der Granatapfel ist ein uraltes **Heilobst** mit moderner Wissenschaft im Rücken.

**Das Herz liebt ihn.** Seine Power steckt in den Polyphenolen – vor allem in den Punicalaginen. Diese Pflanzenstoffe wirken **stark antioxidativ, bremsen Entzündungen** und **schützen Gefäße**. Studien zeigen: regelmäßiger Granatapfelgenuss kann den Blutdruck leicht senken, „gutes“ HDL fördern und die Herzgesundheit insgesamt stärken.

Der **Kopf profitiert** mit. In Studien schnitten ältere Erwachsene, die täglich Granatapfelsaft tranken, bei Gedächtnistests besser ab. Auch Stimmung und geistige Klarheit können profitieren – frühe Forschungen deuten auf positive Effekte bei **Stress** und **mentaler Erschöpfung** hin.

Und die Seele? Granatapfel steht in vielen Kulturen für **Lebenskraft** und **Sinnlichkeit**. Sein Duft, seine Farbe, das knackige Öffnen – all das tut einfach gut. **Genuss kann eben auch Therapie sein.**

## Rucola-Granatapfel-Salat



Ein ausgewogenes Mittagessen, das **langanhaltende Sättigung, natürliche Energie** und eine **leichte Verdauung** fördert – reich an Nährstoffen und harmonisch in seiner Zusammensetzung.

**Hirse** liefert **Silizium und Magnesium** für starke Haut, Haare und Nägel, **Süßkartoffeln** spenden **Beta-Carotin** und **Ballaststoffe**, während **Avocado** und **Oliveöl** mit **einfach ungesättigten Fettsäuren** und **Vitamin E** das **Herz, die Zellen** und das **Hormonsystem** unterstützen.

**Rucola** aktiviert mit Bitterstoffen **Leber und Verdauung**, und **Granatapfelkerne** liefern **Antioxidantien** und **sekundäre Pflanzenstoffe**, die **freie Radikale neutralisieren** und das Immunsystem stärken.

# Quinoa-Bratlinge mit Gemüse

Mit **grünem Salat** oder **Avocado-Dip** (S. 24) servieren – leicht und **wunderbar sättigend**. Quinoa macht diese Bratlinge zu einer echten **Power-Mahlzeit** – ideal für den Abend, wenn du deinen Körper sanft, aber nährstoffreich versorgen möchtest.



2 Portionen



25 Min. Zubereitungszeit  
25 Min. Kochzeit

*Pro Portion: ca. 380 kcal, 17 g F  
38 g KH, 11 g E, 7 g Ballaststoffe*

## ZUTATEN

100 g Quinoa  
1 kleine Zucchini (150 g)  
1 kleine Karotte (100 g)  
½ rote Paprika (75 g)  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL geschrotete Leinsamen  
2 EL Buchweizenflocken  
2 EL Olivenöl  
1 TL Kräutersalz, Pfeffer  
1 TL Burgergewürz  
1/3 TL Kurkuma  
1/2 TL Paprikapulver  
frische Kräuter (z. B. Petersilie)  
Etwas Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

- Quinoa gut heiß waschen, dann mit 200 ml Wasser etwa 15 Min. köcheln lassen. **Oder:** Über Nacht in 300 ml Wasser einweichen. Vor dem Verwenden gut abspülen und mit 120 ml Wasser etwa 10 Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- Etwas abkühlen lassen.
- Zucchini, Karotte, Paprika und Zwiebel fein raspeln oder hacken.
- Gekochte Quinoa, geraspelter Gemüse, Leinsamen, Flocken, gepressten Knoblauch, Gewürze, Kräuter und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Kurz ziehen lassen (ca. 10 Minuten).
- Aus der Masse 6 Bratlinge formen.
- In einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl auf mittlerer Hitze 4–5 Min. pro Seite goldbraun braten.

# Karotten-Energie-Kugeln

## Verdauungsfördernd – Nährstoffreich – Ausgleichend

Stabilisiert Energie, Stimmung und Hormonhaushalt durch Omega-3, Magnesium und Tryptophan – wirkt also insgesamt ausgleichend auf Körper und Geist.

*Pro Portion: ca. 316 kcal, 13 g F  
52 g KH, 6 g E, 9 g Ballaststoffe*

### ZUTATEN

100 g Karotten  
150 g Dattelrohmasse  
100 g Trockenaprikosen  
30 g gemahlene Mandeln  
20 g geschälte Hanfsamen  
40 g Kokosflocken  
1 TL Flohsamenschalen  
1 TL Zimt, 1 Prise Himalayasalz  
1/2 TL Kardamompulver



4 Portionen



30 Min. Zubereitungszeit

### ZUBEREITUNG

- Karotten, Datteln, Aprikosen, Mandeln, Hanfsamen, die Hälfte der Kokosflocken, Flohsamenschalen, Zimt, Kardamom und Salz so lange pürieren bis eine glatte Masse entsteht.
- Die Masse zu gleich großen Kugeln formen und in den restlichen Kokosflocken wenden.

## Kardamom

Seine ätherischen Öle entfalten nicht nur ein warmes, süß-würziges Aroma, sondern auch erstaunliche Wirkungen im Körper.

Studien zeigen, dass Kardamom den **Blutdruck** sanft **senken**, **Entzündungen lindern** und die **Verdauung harmonisieren** kann. Schon ein Hauch davon bringt den **Stoffwechsel in Schwung** und sorgt für spürbares Wohlbefinden.

**Sein Duft beruhigt, klärt den Geist und hebt die Stimmung** – kein Wunder, dass er im Ayurveda als **Gewürz des Herzens** gilt. Er wärmt von innen, schenkt Ruhe und Leichtigkeit und erinnert daran, wie sehr Wohlbefinden und Genuss zusammengehören. Ein Teelöffel Kardamom im Müsli, Smoothie oder Dessert kann also mehr als nur den Geschmack verfeinern.

