

Eierlikör

Basische Ernährung für die Gelenke

Obwohl dieses Buch nur eine für die Gelenke passende Rezeptsammlung im Rahmen einer basischen Ernährungsweise darstellt, sei dennoch in kürzester Form nochmals aufgelistet, welche Zutaten den Gelenken in der Regel guttun und welche gemieden werden sollten.

Schlecht für die Gelenke:

Alle gehärteten Fette: Margarine, Back- und Süßwaren, Chips

Gesättigte Fette: Finden sich in Käse, Wurst und Butter

Fast Food: Selbsterklärend, oder?

Weißmehlprodukte: Besser Vollkorn oder gänzlich darauf verzichten

Zucker: Hier helfen Stevia und andere Ersatzprodukte

Kaffee: Wer gar nicht auf Koffein verzichten kann, sollte mit grünem Tee arbeiten

Alkohol: Besonders Bier kann auf die Gelenke gehen

Rauchen: Schadet nicht nur der Lunge

Gut für die Gelenke:

Obst und Gemüse: Sind in einer basischen Ernährung oft vertreten

Magere und fettarme Milchprodukte: Bei einer basischen Ernährung wird auch dies deutlich zurückgefahren, was oft zu noch besseren Ergebnissen führt

Ungesättigte Fette: Hierzu gehört beim Kochen das Olivenöl

Ballaststoffreiche Nahrung: Reis ist ein typischer Vertreter – bei der basischen Ernährung in Maßen vertretbar

Omega 3-Fettsäuren: Sind in Fischprodukten vorhanden – da dies der basischen Ernährungsweise jedoch widerspricht und nur sollten auf dem Speiseplan stehen sollte, verwenden wir Leinsamen und andere Alternativzutaten

Exotische Zutaten?

Ein häufiges Ärgernis gerade zu Beginn: „Die Zutaten gibt es gar nicht in der normalen Küche.“

Das ist ein Stück weit wahr: Teilweise werden in den Gerichten für manche Mitbürger „exotisch“ anmutende Zutaten verwendet. Da diese nicht überall zu gleichen Teilen erhältlich sind, werden oft Hinweise auf Alternativen gegeben. Zusätzlich sei jedoch gesagt, dass gerade bei einer Umstellung auf eine basische Ernährungsweise manches „zwangsweise neu gelernt“ werden muss: Die Zeiten, in welchen man einfach klassisches Mehl Type 405 und Kuhmilch verwendet hat, sind bei einer basischen Ernährung (für die Gelenkschonung) vorbei. Ausnahmen (z.B. ein runder Geburtstag) bestätigen hierbei