

gesundheitsfördernde Eigenschaften haben, gibt es bei den meisten Rezepten optional noch ein »saurer Extra« obendrauf – wir überlassen Ihnen die Wahl!

2. NIE WIEDER GEWICHTSPROBLEME

Wer ständig mit seinem Gewicht hadert, wird sich in seiner Haut nie wirklich wohlfühlen. Vielleicht gehören Sie zu denen, die schon einmal eine Diät durchgemacht haben und wissen, wie schwierig es sein kann, das erreichte Gewicht dauerhaft zu halten? Das Erfolgsgeheimnis lautet neben ausreichend Bewegung: sich langfristig ausgewogen und abwechslungsreich ernähren. Ziehen Sie Obst und Gemüse vor, Säurebildner wie Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte oder Nudeln kommen nur noch als Beilagen auf den Teller. Wenn Sie es schaffen, den Anteil an tierischen

Eiweißen und anderen schlechten Säurebildnern zu reduzieren und dafür den Anteil an Obst und Gemüse zu erhöhen, können Sie mit einer basenreichen Ernährung langfristig Ihr Gewicht halten. Auf Genuss müssen Sie dabei keinesfalls verzichten, denn wir sind der Meinung: Nur wer Freude an gesundem Essen hat, wird auch dauerhaft bereit sein, schlechte Essgewohnheiten abzulegen.

3. FIT FOR WORK

Nach der Mittagspause fühlen Sie sich oft träge und unausgeglichen? Der schnelle Imbiss war mal wieder lediglich ein reiner Magenfüller, aber wirklich geschmeckt hat er eigentlich nicht? Schaffen Sie Abhilfe! Was Sie brauchen, sind basenreiche Rezepte, die Sie für den Rest des Tages stärken und satt machen und die gut schmecken, ohne den Körper zu belasten.

Die Basenbildner aus Obst, Gemüse, Keimlingen und Samen, die neben guten Säurebildnern in unserem Kochbuch im Vordergrund stehen, sorgen dafür, dass Sie während der Arbeitszeit fit bleiben und nicht wie sonst nach einem schweren und unausgewogenen Mittagessen in ein Leistungstief fallen. Dazu tragen auch die Zutaten in den Gerichten bei, die Ihrem Stoffwechsel zusätzlich einen ordentlichen Energiekick verleihen. Viele Gerichte können Sie ohne großen Aufwand vorbereiten und am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen (siehe >-->) – damit Sie auch nach der Mittagspause wieder mit neuer Basenenergie starten können.



4. NATÜRLICH GENIESSEN

Im Mittelpunkt der basenreichen Küche stehen vor allem frische Nahrungsmittel, die unseren Körper mit gesunden Basen versorgen. Dabei kommen die Rezepte im Buch ganz ohne künstliche Aromen und Geschmacksverstärker aus, denn bei uns zählt nur der Geschmack aus der Natur. Neben den Basiszutaten Gemüse, Obst, Kräutern und Keimlingen kommen bei uns auch sonst nur hochwertige Produkte auf

den Teller – denn gesunde Öle, natürliche Süßungsmittel, vitamin- und mineralstoffreiche Körner wie Hirse oder Amarant und aromatische Gewürze stecken sorgfältig verarbeitet voller Nährstoffe.

5. DIE SCHÄTZE DER SAISON

Wissen Sie immer ganz genau, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat? Gar nicht so einfach, wenn selbst im Winter Erdbeeren im Supermarkt stehen. Doch die Natur hat nicht ohne Grund für jedes Nahrungsmittel eine bestimmte Saison vorgesehen. Auch unser Körper signalisiert uns genau, worauf er Lust hat. Saisonaler Genuss bedeutet: nach den Jahreszeiten kochen und regionale Produkte vorziehen. So ist Obst und Gemüse frischer, aromatischer und steckt noch voller Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem gibt es nichts Spannenderes, als zu entdecken,