

# EIN WORT VORAB

Keimlinge sind das reinste Nährstoffwunder: Sie enthalten wichtige Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme und Vitamine. Durch den Keimprozess vervielfacht sich der Gehalt an Vitaminen, besonders an Vitamin C. Keimlinge aus Getreide haben zudem einen hohen Vitamin-B-Anteil. Beim Keimen bilden sich Enzyme, die den Verdauungsprozess erleichtern. Keimlinge sind beim Basenfasten mit Gemüse und Obst wesentlicher Bestandteil. Und zudem eine hervorragende Möglichkeit, Hülsenfrüchte und Getreide in die Ernährung miteinzubeziehen, die sonst bei dieser Art des Fastens nicht dabei sind. Denn in

gekeimter Form sind auch Getreide basenbildend und damit gut bekömmlich. Keimlinge sind aber auch in der alltäglichen Küche eine wunderbare Beilage. Sie schmecken toll, geben jedem Salat einen extra Frischekick und liefern ein deutliches Plus für die Gesundheit. Mittlerweile gibt es sie in Naturkostläden, auf Wochenmärkten und in Supermärkten. Günstiger und frischer ist es, Keimlinge selbst zu ziehen. Es lässt sich alles keimen, was auch als Pflanze essbar ist. Anfänger sollten mit großen Samen wie Sonnenblumenkernen, Linsen, Kichererbsen oder Mungobohnen beginnen. Für kleine Samen – besonders solche mit Schleimstoffen, wie Kresse, Leinsamen und Chiasamen – braucht es etwas Erfahrung. Man findet inzwischen auch zahlreiche gekeimte Lebensmittel in getrockneter Form, etwa gekeimte

Getreide als Flocken oder als Mehl. Sie enthalten alle Nährstoffe wie die frischen Keimlinge.

*Greifen Sie also zu und beginnen Sie, selbst zu keimen. Mit ein wenig Wissen und Übung ist die Keimzucht spielend leicht!*



MIT  
BASENFASTEN  
ZU GESUNDER

# ERNÄHRUNG

Eine Woche Basenfasten – damit können Sie die Grundlage für eine dauerhaft gesunde Ernährung legen.

Und Sie brauchen keineswegs auf leckere Gerichte zu verzichten. Alles

Wissenswertes, worauf es dabei ankommt und wie eine basisch betonte Ernährung im Alltag aussieht, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.