



Sabine Wacker

# Basenfasten all'italiano

Für italienische Gefühle im Kochtopf



TRIAS



7 **Basenfasten all'italiano:  
so geht's**

- 8 **Abnehmen mit Genuss –  
eben italienisch**
- 9 La Dolce Vita muss nicht sauer sein
- 10 Fasten mit italienischer Leichtigkeit
- 11 Wie war das noch mal  
mit Basenfasten?
- 13 Was ist an Säuren denn so schlimm?
- 14 Zu viele Säuren,  
zu viel auf den Hüften
- 15 Lassen Sie sich in meine Gemüse-  
welt entführen

18 **Auf was es ankommt –  
die Basics**

- 18 Motivation
- 19 Obst und Gemüse pur
- 22 Genießen all'italiano
- 23 Das Trinken nicht vernachlässigen
- 25 Darmreinigung
- 29 Bewegung
- 30 Entspannung

33 **10 Wacker-Regeln für genussvolles  
basisches Essen**

- 43 **Ihre italienische Basenfastenwoche**
- 43 Eine Woche lang nur Tomaten,  
Zucchini und Auberginen?
- 45 Auberginen – Melanzane
- 49 Zucchini – Zucchine
- 49 Tomaten – Pomodori
- 50 Oliven – Olive



- 53 Paprika – Peperone
- 53 Zwiebeln – Cipolle
- 54 Kräuter und Keimlinge
- 55 Basenfasten bei Ihrem Italiener um die Ecke
- 58 Der italienische Basenfastentag zu Hause
  
- 63 **Basenfasten mit italienischer Leichtigkeit**
- 64 Frühstücksideen all'italiano
- 70 Italienische Salat- und Rohkostideen
- 82 Antipasti
  
- 94 **Suppen auf italienische Art**
- 102 **Gemüsegerichte – Verdure e legume**
- 135 **Ausgeglichene Säure-Basen-Balance**
- 136 **Nach dieser Basenfastenwoche**
- 137 Gute Säurebildner
- 138 Schlechte Säurebildner
- 139 Wie sieht das praktisch aus?
- 140 Rezeptregister
- 141 Sachregister
- 144 Impressum



# Basenfasten all'italiano: so geht's

Lieben Sie auch italienisches Essen? Und Sie haben vielleicht schon einmal Basenfasten ausprobiert? Ihre Lieblingsküche auf Basisch – die perfekte Kombination, um die Zeit bis zum nächsten Urlaub zu verkürzen. Und das Beste daran: nach ein bis zwei Wochen Basenfasten all'italiano passt der Bikini wieder wie angegossen.

# Abnehmen mit Genuss – eben italienisch

Die Seele baumeln lassen, an nichts Unangenehmes denken, schon gar nicht ans Kalorien zählen – das ist La Dolce Vita. Und Basenfasten all'italiano bringt die besten, basischen Rezepte aus Italien zu Ihnen nach Hause.

Sind auch Sie wie ich ein Italienfan? Dann haben Sie vermutlich Ihren Urlaub dort verbracht und sind noch ganz erfüllt von Sonne, Sand und Meer. Und nun steht der Alltag vor der Tür und der zeigt sich mal wieder von seiner unbarmherzigen Seite: Auf der Waage beispielsweise. Denn die leckeren Pastagerichte, die Pizzen, die Dolci und die kalorienreichen Sundowner hinterlassen ihre Spuren. Und nun ist wieder weniger essen, tägliche Arbeit und schlechtes Wetter angesagt. Igitt. Lassen Sie sich Ihr italienisches Feeling nicht sofort wegnehmen – lassen Sie Ihre Pfunde auf italienische Weise purzeln – mit Basenfasten all'italiano. So passen Sie trotzdem in die knallenge Leggings der Winterkollektion.

Aber wie soll das gehen? Man spricht zwar immer von der gesunden und leichten Mittelmeerkost. Aber mal ehrlich: Die italienische Küche ist doch sehr kalorienreich. Aus der Sicht des Säure-Basen-Haushaltes sind Pizza, Pasta, Fisch, die leckeren Desserts und Weine Säurebildner. Und die machen sich nach zwei oder drei Wochen Italienurlaub gemeinerweise auf der Waage bemerkbar. Und nun soll es heißen: Vorbei La Dolce Vita – rein in die Ernüchterung des Alltags und abspecken? Und auch noch fasten? Hilfe! Ganz klar, wenn Sie sich noch ein wenig ihre italienischen Urlaubsgefühle bewahren wollen, dann liegt Ihnen nichts ferner, als »Fasten«. Denn: Das typisch italienische Feeling ist für uns das Schwelgen in einem Überfluss an Sonne, Zeit, Cappuccinos, köstlichen Fisch- oder Pastagerichten, Valpolicella, leckerem Tiramisu oder Panna cotta.

**Italia amore mio: So oder ähnlich haben Sie doch auch Ihren Italienurlaub verbracht. Dazu fällt mir ein Schlagertext ein, den auch Sie sicher noch im Ohr haben:**  
»Carbonara – e una Coca-Cola«.



## La Dolce Vita muss nicht sauer sein

- » Moment, was hat das denn mit Fasten zu tun? Das geht doch nun wirklich nicht. Selbst, wenn Sie bereits wissen, dass Basenfasten kein strenges Fasten ist, sondern Obst, Salate und Gemüse erlaubt. Die Klassiker der italienischen Küche sind doch die echten Kalorienbomben und ziemlich sauer. Aber ist es wirklich in erster Linie das saure-italienische Essen, das italienisches Feeling vermittelt? Ist es nicht vielmehr die Mentalität der Italiener, der emotionale Klang der Sprache, die atemberaubende Schönheit eines Sonnenuntergangs – eines Beltramonto –, die ein genauso wohliges Gefühl im Bauch hinterlässt wie ein reichhaltiges Essen? Denken Sie nur an eine Bootsfahrt in der Abendsonne – ich denke gerade daran, wie ich im Mai die Sonne im Meer vor Stromboli habe untergehen sehen... ohne jeden Säurebildner – einfach nur schön. Nicht umsonst kennt jeder den Gassenhauer: Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt... sie versinkt vor Stromboli genauso schön.

**Übrigens entsteht dieses Buch** gerade auf der Insel Elba, und mein Mittagessen bestand heute aus zwei Pfirsichen und einem Salat und einem herrlichen Blick über das Meer – mehr braucht es nicht. Holen Sie sich während Ihrer Basenfastenwoche italienisches Feeling nach Hause – mit diesem Buch und den vielen Tipps, die Ihnen dabei helfen – auch mit jeder Menge italienischer Rezepte. Und die Pfunde purzeln so schnell, wie Italiener sprechen.




▲ Sie brauchen keine Pizza mit viel Käse, Ihre inneren Urlaubsbilder und meine basisch-italienische Küche reichen vollkommen

## Fasten mit italienischer Leichtigkeit

- » Basenfasten eignet sich hervorragend für Ihre italienische Fastenwoche, denn Sie dürfen in dieser Woche so viel Obst, Salat und Gemüse essen, bis Sie satt sind. Und Sie dürfen es genießen mit leckeren italienischen Rezepten, die ich als Italienfan im Laufe der Zeit zusammengestellt habe. Wenn Sie Basenfasten aus einem oder mehreren meiner Bücher schon kennen, dann fragen Sie sich womöglich, wie das so leicht mit dem Italienfeeling gehen soll. Denn es gibt doch gewisse Regeln beim Basenfasten. Zugegeben, um die Rezepte italienisch zu





gestalten, musste ich ein wenig meine jahreszeitlichen Regeln lockern. Denn ohne Tomaten gibt es selten ein italienisches Rezept. Und bei uns haben Tomaten nur eine kurze Saison.

Ich gehe daher mit der Verwendung von Tomaten und anderen Lebensmitteln der Saison nicht ganz so streng um, wie Sie es sonst von mir kennen. Denn es geht mir in erster Linie darum, dass Sie mit dieser italienischen Basenfastenwoche Ihre Urlaubsstimmung basisch verlängern. Wenn Sie am Ende des Sommers diese Woche beginnen, dann passt die Kur mit den vielen Tomaten in den Rezepten genau in die Jahreszeit. Sie finden aber auch Rezepte mit Spinat, Lauch, Mangold, Kürbis, Kartoffeln und Fenchel, sodass Sie auch dieses Buch für jede Jahreszeit verwenden können. Sind Sie daher nicht zu streng zu sich – auch das ist italienisches Lebensgefühl.

## Wie war das noch mal mit Basenfasten?

- » Wenn Sie Basenfasten noch nicht kennen oder nicht mehr so genau wissen, was es ist und wie es funktioniert, dann finden Sie auf den folgenden Seiten die wichtigsten Infos dazu. »Basenfasten – die Wacker-Methode®« wurde von meinem Mann, Dr. med. Andreas Wacker, und von mir aus langjähriger Praxiserfahrung heraus entwickelt, um den Einstieg in eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise genussvoll zu gestalten. Basenfasten ist eine milde Variante des klassischen Fastens.

**Basenfasten – das ist der freiwillige Verzicht** auf säurebildende Nahrungsmittel für einen begrenzten Zeitraum – meist für ein oder zwei Wochen. Das Besondere an Basenfasten ist, dass Essen bei dieser Fastenart erlaubt ist. Es ist alles erlaubt, was der Körper basisch verstoffwechseln kann. Das sind im Wesentlichen alle Obst- und Gemüsesor-

# Rezeptregister

## A

- Auberginen  
– Auberginen aus dem Ofen 133  
– Auberginen-Mischmasch 124  
– Gefüllte Paprikarouladen 117  
– Gemüseintopf der Saison 104  
– Marinierte Auberginen 89  
– Sizilianischer Sommergemüsetopf 113

## B

- Basilikum  
– Italienisches Dressing mit Basilikum 70  
– Tomatensalat mit Basilikum 74  
Bataviasalat mit Sellerie 75  
Birne  
– Obstsalat mit Feige und Birne 67  
Brokkoli  
– Brokkolisalat mit Mandeln 75  
– Gemüseplatte all'italiano 122  
Bohnen  
– Gemüsesuppe 95  
– Grüne Bohnen 119  
– Salat nach Lust und Laune mit Kartoffelchen 77

## C

- Caponata 113  
Champignons mit Rukola 82

## D

- Italienisches Dressing mit Basilikum 70

## F

- Fenchel mit Pesto 86  
Fenchel-Tomaten-Sugo 121  
Feige  
Feige und Honigmelone mit Mandeln 67  
– Obstsalat mit Feige und Birne 67

## G

- Gemüseintopf der Saison 104  
Gemüsesuppe 95  
Gemüseplatte all'italiano 122

## H

- Honigmelone  
Feige und Honigmelone mit Mandeln 67

## K

- Karotten  
– Gemüsesuppe 95  
– Rohkosteller 74  
Kartoffeln  
– Italienischer Kartoffelsalat mit Oliven 79  
– Klare Kartoffelsuppe 99  
– Kartoffel-Zwiebel-Gemüse aus der Pfanne 108  
– Salat nach Lust und Laune mit Kartoffelchen 77  
– Spinat mit Trüffeln 112  
Kohlrabi  
– Kohlrabispaghetti 110  
– Rohkost der Saison 81  
Kürbis  
– Gefüllte Kürbisblüten mit Tomatensalsa 126  
– Kürbissüppchen 100  
– Mangoldröllchen mit Kürbisfüllung 128

## L

- Lauchcremesuppe 98  
Lauchcremesuppe mit Steinpilzen 98

## M

- Mangold  
– Mangoldröllchen mit Kürbisfüllung 128  
– Gemüseplatte all'italiano 122  
Melonenschiffchen 69  
Minestrone 95

## O

- Obstsalat mit Feige und Birne 67  
Oliven  
– Italienischer Kartoffelsalat mit Oliven 79  
– Paprikagemüse mit schwarzen Oliven 103  
– Marinierte Zucchini mit Oliven 84

## P

- Paprika  
– Gemüseintopf der Saison 104  
– Mit Pfifferlingen gefüllte Paprika 115  
– Paprikagemüse mit schwarzen Oliven 103  
– Paprika aus dem Ofen 91  
– Gefüllte Paprikarouladen 117  
– Sizilianischer Sommergemüsetopf 113

- Petersilienpesto 86  
Pfifferlinge  
– Mit Pfifferlingen gefüllte Paprika 115  
Pfersichmix 64

## R

- Radicchio  
Tomatensalat mit Rukola und Radicchio 72  
Rohkost der Saison 81  
Rohkosteller 74  
Rukolasalat mit frischen Steinpilzen 72  
Rukola  
– Champignons mit Rukola 82  
– Tomatensalat mit Rukola und Radicchio 72

## S

- Sellerie  
– Bataviasalat mit Sellerie 75  
Spinat  
– Spinat mit Trüffeln 112  
Steinpilze  
– Lauchcremesuppe mit Steinpilzen 98  
– Rukolasalat mit frischen Steinpilzen 72  
Sizilianischer Sommergemüsetopf 113

## T

- Tomatensalat mit Basilikum 74  
Tomatensalat mit Rukola und Radicchio 72  
Tomaten  
– Gefüllte Kürbisblüten mit Tomatensalsa 126  
– Fenchel-Tomaten-Sugo 121

## W

- Waldbeerenteller 69

## Z

- Zucchini aus dem Ofen 106  
Zucchini Blüten 83  
Zucchini-Carpaccio 88  
Zucchini-cremesuppe 97  
Marinierte Zucchini mit Oliven 84  
Zucchini  
– Auberginen-Zucchini-Türmchen 131  
– Gemüsesuppe/Minestrone 95  
– Sizilianischer Sommergemüsetopf 113

# Sachregister

## A

Abendessen 61  
Allergien 14  
Auberginen 45  
– Black beauty 48  
– La Larga morada 48  
– Mostruosa di New York 48  
– Violetta di Firenze 48  
Aqua naturale 58

## B

Basenbad 31  
Basenfasten-Basics 18  
Basenbildner, italienische 44  
Bauchmassage 28  
Bewegung 29  
Blähungen 41

## C

Cappuccino 24  
Colon-Hydro-Therapie 27

## D

Dampfdrucktopf 36  
Darmreinigung 25  
– Colon-Hydro-Therapie 27  
– Einläufe 26  
– Glaubersalz 26  
Dysbiose 41

## E

Einlauf 26  
Entgiftung 12  
Entsäuerung 12  
Entspannung 30

## F

Frühstück 60

## G

Glaubersalz 26  
Gemüse 43  
Gemüsedämpfer 35

## H

Heilkrise 12  
Heiltee 24

## K

Kaffee 24  
Kauen 41  
Keimlinge 54  
Knoblauch 54  
Kräuter 54  
Kräutertee 24

## M

Mittagessen 60  
Motivation 18

## O

Obst 41  
Oliven 50  
– Frantoio 51  
– Kalamati 51  
– Leccino 51  
– Manaki 51  
– Manzanilla 51  
– Mortino 51  
– Nizzaoliven 51  
– Piccholine 51  
– Taggiasca 51  
– Tonda Iblea 51  
Olivenöl 52  
Osteoporose 13

## P

Paprika 53  
– Charlestonpaprika 53  
– Charlypaprika 53  
– Dolmapaprika 53  
– Peperoncino 53  
– Spitzpaprika 53  
Pfefferminztee 24

## Q

Quellwasser 23

## R

Rheuma 14  
Rohkost 33  
Roiboostee 24

## S

Salz 37  
Säurebildner 20  
Schlafen 31  
Sport 29  
Sprossen 55  
Stoffwechsel 35

## T

Tee 23  
Tomaten 49  
– Eiertomaten 50  
Trinken 23

## U

Übersäuerung 14

## V

Verdure fresche 55

## W

Wasser 23  
Würzen 37

## Y

Yoga 30

## Z

Zucchini 49  
– Striata d'Italia 49  
Zucchiniblüten 49  
Zwiebeln 53  
Zwischenmahlzeit 61