

Bei ihrer Zusammenstellung der Speisen kommt es darauf an, Säure-überschüssige Nahrungsmittel zu verringern und diese mit basenbildenden Nahrungsmittel zu kombinieren.
Bitte persönliche Unverträglichkeiten berücksichtigen.

Einige leckere, gesunde Basen bildende Nahrungsmittel

Leitungswasser oder stilles Mineralwasser (Keine Kohlensäure), Fencheltee, Kräutertees
Blatt und Wurzelgemüse (Spinat, Wirsing, Karotten, Sellerie, dunkle Blattsalate), Kürbis, rote Rüben, Gurken, weiße Bohnen, Brechbohnen, Blumenkohl Kartoffeln, Pilze, Oliven, Algen,
nicht zu süßes Obst, Dörrobst, Zitronen, Mandeln, Kastanien, Eigelb, Hirse...

Neutrale Öle: Oliven-, Lein-, Kürbiskernöl

Einige Säure bildende Nahrungsmittel die zu meiden sind!

Zucker, Weißmehl, gehärtete raffinierte Fette und Öle, Alkohol, stark Kohlensäurehaltige Getränke, geschälte und polierte Getreideprodukte, Fleisch, Wurst, Käse, Erdnüsse, Fast Food, Backwaren, Nudeln, ...

Körperliche Leistung hilft bei der Säureausscheidung durch vermehrtes Ausatmen und Schwitzen.

Beispiele für ein super leckeres, gesundes & geeignetes Frühstück

Warmer Haferflocken Brei

4-5 kleinblättrige Haferflocken
200ml Mandelmilch oder Wasser
1 Apfel oder Obst nach Saison (Beeren, Mango, Ananas, Datteln ...)
Salz
Zimt (Kokosflocken, Erdmandeln)

Wasser oder Mandelmilch aufkochen, Haferflocken einrühren und unter ständigen rühren weichkochen. Nach belieben mit Geriebenen Apfel und Zimt verfeinern.
(Der selbe Brei kann auch mit Hirse zubereitet werden, Kochzeit ca. 15min)

Gemüseomelette

2 Eier
Zucchini
Paprika
Zwiebel
oder andere Gemüsesorten nach Vorliebe
Kräuter

Gemüse klein schneiden, in Olivenöl an-schwitzen,
Eier durch rühren und über das Gemüse verteilen. Mit einen Deckel abdecken und die Eierspeise stocken lassen. Auf einem Teller anrichten und mit Kräuter oder Rucola verfeinern.

Frühstück Shake

200ml Naturjogurt 1% Fett (Buttermilch, oder Halbfettmilch)
40g fein-blättrige Haferflocken
1KL Leinsamen
100g Beeren (Obst nach Wahl)

Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren und in ein Glas schütten. Wenn der Shake etwas zu dick ist, einfach etwas Wasser zugeben.

Grüner Smoothie mit Obst und Gemüse

1 geschälte Banane
1 kl entkernte Apfel
100g junger Spinat
100g Vogerlsalat
2- 4 Blätter Apfelminze
ca. 100ml Wasser
100 ml Mandelmilch
1El Zitronensaft

Obst und Gemüse zerkleinern, alle Zutaten in eine Mixer geben und fein pürieren.

..geeignete Beispiele für Mittag/Abendessen

Süßkartoffelsuppe (auch mit Kürbis, Karotte, Sellerie, Brokkoli... möglich)

2 gr. Süßkartoffel
1 Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl
1EL Kurkuma
Salz
Muskatnuss
gemahlener Kümmel
Ingwer

Zwiebel fein Würfeln, in Olivenöl an-rösten, kleingeschnittene Süßkartoffel dazu mit ca. 750 Milliliter Wasser aufgießen, Gewürze dazu und weich kochen.
Mixen, abschmecken und beim anrichten mit Keimlingen, Sprossen oder Samenmix verfeinern.

Ofengemüse mit Tofu und Limetten - Kräuterdip

Möhren, Zucchini, Aubergine, Fenchel, Brokkoli, Hokkaidokürbis
fester Tofu natur oder geräuchert
Thymian
Knoblauchzehe
Salz

Backofen auf 250°C vorheizen, Gemüse in ca. 1cm dicke Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen, angedrückte Knoblauchzehe und Thymian gleichmäßig verteilen. Auf der obersten Stufe ca. 15 - 17 Minuten, bis das Gemüse etwas Farbe annimmt, garen,
Für den Dip ca. 250g Magertopfen, 4 El Joghurt, etwas Saft und Schale einer Limette, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer mischen.

Wok-Gemüse mit Hühnerfleisch, Fisch oder Tofu

200g Karotten
100g Champions
100g Brokkoli
100g Zuckererbsenschoten
1 Glas Bambussprossen
15g Sojasprossen
(fertige Mischung gibt es auch tiefgekühlt in jedem Geschäft)
150g Hühnerfleisch, Fisch oder Tofu
2 El Sojasoße
1El Öl
Ingwer

Geschälte Karotten und Champignons in feine Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, gemeinsam mit den Karotten in etwas Salzwasser 1-2 min dünsten. Hühnerfleisch in streifen schneiden, mit Sojasauce und Ingwer marinieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst Fleisch braten Gemüse mit rösten. Mit Sojasauce fertig abschmecken, zum Schluss Bambus und Sojasprossen dazu geben. Eventuell mit feingeschnittenen Chinakohl und Koriander verfeinern.

Zucchini- Spaghetti mit Walnuss-Tomaten Pesto

100g Walnusskerne
110ml Walnussöl
50g getrocknete Tomaten
Schwarzer Pfeffer
Salz
4 Zucchini

Walnüsse mit einen Schuss Walnussöl in einer Pfanne anrösten.
Alle Zutaten bis auf die Zucchini, pürieren.
Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Mit dem Pesto vermengt servieren.

Wirsingcurry mit Kichererbsen

1 Wirsing ca. 500g
200g Champignons
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 TL geriebener Ingwer
1tl gemahlener Kurkuma (oder Currypulver)
gemahlener Kreuzkümmel
ca. 1/2l Gemüsebrühe
200ml Kokosmilch
300g Kichererbsen aus der Dose
1- 2 TL Zitronensaft
Korianderblätter

Die Wirsing Blätter waschen und in kochenden Salzwasser ca. 2min blanchieren.
Kalt abschrecken und in breite Streifen schneiden.

Champignon putzen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, Chilischote halbieren entkernen und waschen. Alles in Würfel schneiden.

In einer Pfanne Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer mit etwas Öl andünsten.

Die Pilze, die Kurkuma und 1 Prise Kreuzkümmel dazugeben, mit der Brühe ablöschen, den Kohl hinzufügen, die Kokosmilch an gießen, mit Salz würzen und 20 min köcheln lassen.

Die „abgeseihten“ Kichererbsen zum Curry geben, aufkochen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und mit Koriander garnieren.

Rote Rüben Carpaccio (evtl. mit Schafskäse)

Gekochte rote Rüben
Vogelssalat
Balsamico Essig
Olivenöl
Walnüsse oder Pinienkerne

Die Rote Rübe dünn aufschneiden auf Teller auflegen, salzen Olivenöl und Essig darüber träufeln, Vogelssalat darauf verteilen und mit Walnüssen bestreuen

Fenchel- Orangen Salat (evtl. mit 200g gekochten Bulgur oder Hirse)

4 Orangen
2kl Fenchelknollen
2kl Stangen Staudensellerie
2 Frühlingszwiebel
4-5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Orange sorgfältig mit Messer schälen, Filets aus den Trennhäuten schneiden. Den dabei austretenden Saft in einer Schüssel auffangen und die Orangenreste gut ausdrücken.

Den gewaschenen Fenchel fein hobeln, den Sellerie und Frühlingszwiebel fein schneiden.

Die Orangenfilets, den Fenchel, den Sellerie und die Jungzwiebel in eine Schüssel geben, Das Olivenöl mit den Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat damit marinieren, für einen gehaltvolleren Salat können sie auch noch 200g gekochten Bulgur oder Hirse und 1 EL gehackten Estragon unter den Salat mischen.

Wassermelone - Avocado - Feta Salat

2 reife aber feste Avocado
600g kernarme Wassermelone
50g Schafskäse
Basilikum
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Zitronensaft
Rucola
Pinienkerne

Wassermelone, Avocado und Feta in 1cm große Würfel schneiden, mit Salz Pfeffer Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Auf Teller anrichten und mit Rucola und Pinienkerne verfeinern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim zubereiten der Speisen und beim erfolgreichen „fit-shapen“ Ihres Körpers!

Ordinationsteam Dr. C. Triendl mit Team,
Rezeptempfehlung: Köchin - Hildegard Hinterseer