

Ralf Moll Fastenseminare / Vitalife-Versand

Typgerecht Fastenwandern nach Moll

Leitung: Dipl.oec.troph. Ralf Moll, D-72172 Sulz a. N., Birkhaldenstr. 29, info@typfasten.de
www.typfasten.de / www.fasten-shop.de / www.Ralf-Moll.de / www.fastensuppen.de



Basischer Ernährungsplan zur Entsäuerung

nach Dipl.oec.troph. Ralf Moll



1. Basische Ernährung „Basisch Fit“

► Die „70 / 30 Regel“

Essen Sie im Rahmen der Entsäuerung ausschließlich nach diesem Plan, also nur neutrale und basische Lebensmittel für **2 Wochen**. Danach sollten Sie sich im Verhältnis **70% basisch und neutral und 30% säurebildend** täglich ernähren. Vermeiden Sie Fertigprodukte und raffinierte Nahrungsmittel (hoch verarbeitete Produkte → können Entzündungen fördern und übersäuern).

Basenbildende Lebensmittel

- Gemüse und Salate, frisch gepresste Gemüsesäfte, milchsaures Gemüse (z.B. Sauerkraut), Sprossen, frische Kräuter und Gewürze
- Obst im reifen Zustand, Trockenfrüchte, Kartoffel- und Kartoffelgerichte
- Hülsenfrüchte und vollwertiges Getreide und deren Produkte (gutes Brot z.B. Dinkel- oder Roggensauerteigbrot, Vollkornnudeln, Naturreis)
- Nüsse, Samen, Eichhörnchen-Mix (die natürliche Basenmischung).
- Soja und Sojaprodukte (Sojadrink, Sojajoghurt, Sojasahne, Tofu...)



Neutrale Lebensmittel

- native Bio-Öle wie z. B. Lein-, Raps-, Walnuss-, Oliven-, Kürbiskern- oder Hanföl, Butter, Sahne, saure Sahne, Buttermilch
- Wasser ohne Kohlensäure, säurearmer Kaffee.

Säurebildende Lebensmittel

- Käse, Wurst, Fleisch und Geflügel, Fisch, Eier, Quark
- Weißmehlprodukte (Weißbrot, weißer Reis, helle Nudeln)
- Fast Food & Fertigprodukte (Hamburger, Hot-Dogs, Pommes, Döner, Dosenkost, Mikrowelle)
- Milch, Joghurt
- Raffinierte Fette (Margarine, hoch erhitzte Speiseöle, Chips, Kracker usw.)
- Zucker (Süßwaren, Backwaren, Limonaden)
- Genussmittel: Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol (Bier, Wein etc.)



2. Gemüse und Gemüsesuppen – Basen-Power pur!

Verzehren Sie reichhaltig **alle Gemüsesorten**, besonders rote (Karotten, Kürbis, Rote Beete...) und grüne Gemüsesorten (Grünkohl, Broccoli, Spinat, Lauch..) in Kombination im leicht gegarten Zustand kombiniert mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln.



Essen Sie **mittags** basische Gemüsesuppen oder schmackhafte Salate.

Abends z.B. leicht verdauliche basische Gemüsesuppen (Gerstensuppen, Linsensuppe, Erbsensuppe, Kartoffelsuppe etc.), Gemüse,- Nudel,- Kartoffelgerichte oder Aufläufe. Essen Sie nicht nach 20 Uhr, dann ist das Verdauungssystem müde. Je früher Sie Ihre Abendmahlzeit wählen, desto besser. Verzehren Sie die Kartoffel als Pellkartoffel, als Gemüsebeilage, Kartoffelsuppe, als Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln (mit biologischem Olivenöl). **Kartoffeln** sind stark basenbildend.

3. Getreide, Brot und Hafer zum satt werden

Verwenden Sie **leicht verdauliche Brotsorten**, ausgebackenes Brot wie Pumpernickel, Roggensauerteig, Vollwertbrot etc. Falls Sie Vollkornbrot schlecht vertragen, essen Sie es getoastet oder als Vollwert-Mischbrot vom Typ 1050. Bitte kaufen Sie keine Supermarkt-Brote sondern kaufen Sie Ihr Brot beim Bäcker, im Naturkostladen oder Reformhaus, am besten in Bio-Qualität. Müsli-Fertigmischungen im Supermarkt sind oftmals / immer mit Zuckerzusatz.

Nudel- , Reis- und Hirsegerichte sind empfehlenswert. Essen Sie **Getreide** nicht im rohen, eingeweichten Zustand, sondern **nur gekocht**, als Brot, Nudeln. Es dient uns der Sättigung, schwerpunktmäßig sollten Sie Gemüsesuppen, gedünstetes Gemüse, Salate und reifes Obst essen.

Haferflocken

Hafer ist ein wertvolles, stärkendes Getreide. Beginnen Sie morgens mit **gedünsteten Haferflocken** kombiniert mit selbstgemachter Mandelmilch und etwas gedünstetem Obst. Oder mit einer schmackhaften Hafercremesuppe oder mit einer Haferbrühe. Hafer reinigt die Leber und Galle und bindet Gärungsstoffe im Darm. Haferflocken können Sie auch einfach mit gekochtem Wasser übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen.



4. Tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) – ganz meiden!

Der erhöhte Verzehr von tierischem Eiweiß stellt die **größte Säurebelastung des Stoffwechsels** dar. Vermeiden Sie Kuhmilch und Käse. Sie sind säurebildend, schwer verdaulich, meist allergen und belasten die Darmschleimhäute. Verwenden Sie **alternativ Jogurt und Sahne**, (Sie können Sahne mit Wasser verdünnt als Milchersatz einsetzen), saure Sahne, Creme fraîche in geringen Mengen und Sauerrahmbutter. Bio-Naturjogurt ist nicht wärmebehandelt und kann kombiniert mit Leinöl verzehrt werden, um die Darmflora zu behandeln.



Als Alternative zur Kuhmilch verwenden Sie Mandelmilch (2 EL Mandelmus, 1 Banane, 1/4 Liter Wasser im Mixer pürieren), Sojamilch, Reisdink, Haferdrink aus dem Reformhaus oder Naturkostfachgeschäft. (Auch für Kinder zu empfehlen.)

Tip: Achten Sie beim Kauf dieser pflanzlichen Drinks unbedingt darauf, dass kein Zucker und keine Aromen zugesetzt sind. Provamel und Alnatura haben in der Regel ein gutes Sortiment.

Hinweis: Der Begriff „natural“ oder ähnliches garantiert nicht, dass kein Zucker zugesetzt ist (z.B. Alpro Sojadrink natural), lesen Sie in jedem Fall die Zutatenliste. Sojajoghurt von Sojade (Naturkostladen) kommt ohne Verdickungsmittel aus und enthält gute Joghurtkulturen. Auch hier gilt: Natur ohne Früchte, Vanille etc., da dort immer viel Zucker zugesetzt ist.

► Tierische Produkte und Entzündungen

Verzichten Sie auf Schwein-, Rind-, Kalbfleisch und Wurstwaren. Sie enthalten **einen hohen Gehalt an Entzündungsstoffen** (z. B. Histamin, Arachidonsäuren) und werden säurebildend verstoffwechselt. Versuchen Sie während der Entsäuerung in den nächsten **2 Wochen darauf zu verzichten**. Verzichten Sie auf Eier, sie enthalten Ovalbumin, ein starkes Allergen für den Stoffwechsel, ebenso hohe Mengen an Arachidonsäure, die für Entzündungen im Körper sorgt.



5. Getränke – Wasser ist am Besten!

Neben einer basischen Ernährung ist das **viele und richtige Trinken** ganz besonders wichtig. **Jede Körperzelle benötigt Wasser**, um ihre biochemischen Reaktionen durchführen zu können. Der Körper besteht zu 70% aus Wasser. Eine Entsäuerung über die Niere und eine Regeneration der Darmwandzellen ist nur mit einer hohen Wasserzufuhr mit lebendigem, mineralarmem Quellwasser oder kohlsäurefreiem Wasser möglich.

Trinken Sie **täglich ca. 2 Liter kohlsäurefreies Wasser** oder mineralarmes Quellwasser während der Kur. Kohlsäurehaltiges Wasser meiden Sie oder rechnen es nicht in die Tagesmenge hinein, falls Sie es trinken. Trinken Sie **vor jeder Mahlzeit 1 bis 2 Gläser Wasser**.



Die Faustregel lautet: pro Kilogramm / Körpergewicht ca. 30 ml mineralarmes Quellwasser trinken. Beispiel: Körpergewicht 70 Kilogramm, Trinkmenge = 2,1 Liter mineralarmes Quellwasser/Tag

Alkohol – meiden!:

Alkohol fördert die Histaminfreisetzung und blockiert bestimmte Enzyme im Darm, die für den Histaminabbau zuständig sind. Es wird so zu viel Histamin freigesetzt, Allergien und Entzündungen entstehen. Er wird säurebildend verstoffwechselt, bitte meiden Sie ihn 14 Tage.



6. Obst – je nach Verträglichkeit

Rohes Obst enthält einen hohen Fruchtzucker- und Fruchtsäureanteil. Gerade bei chronischen Beschwerden ist der Darm in Mitleidenschaft gezogen worden, so dass das rohe Obst, das im Darm vergoren wird, die Darmschleimhäute zusätzlich reizen und zusätzlich zu starken Blähungen führen kann.

Aus diesem Grund empfehlen wir bei allen chronischen Erkrankungen während der Entsäuerungskur den Verzehr von rohem saurem Obst stark einzuschränken, bzw. auf seine Verträglichkeit zu achten. Essen Sie besser nur **enzymreiches Obst** z.B. Mango, Papaya, Melonen etc. in geringen Mengen. Äpfel können Sie auch als Apfelmus verzehren, wenn rohe Äpfel schlecht vertragen werden.

7. Frisch gepresste Säfte

Trinken Sie, wenn möglich, täglich **1-2 Gläser frisch gepressten Karottensaft**, besonders morgens. Karottensaft ist frisch gepresst der **Königssaft** und die wertvollen Inhaltsstoffe können in dieser Form optimal vom Darm aufgenommen werden. Sie können den Saft mit grünem Gemüse kombinieren (Petersilie, Spinat, Schnittlauch).



8. Fette und Öle

Verwenden Sie **kaltgepresste, native Bio-Speiseöle** (**Leinöl** für die kalte Küche, ein gutes biologisches **Olivenöl** als Allrounder in der Küche), Sauerrahm und Butter als Streichfett (aus dem Naturkostladen oder Reformhaus).



► **Leinöl mit EPA/DHA** ist ideal für die Schleimhäute, reinigt das Blut und ist entzündungshemmend. Verwenden Sie keine Margarine, nur hochwertige Öle und Sauerrahmbutter.

9. Kräuter und Gewürze

Unterstützen Sie Ihre Verdauung durch **verdauungsfördernde Gewürze**, wie Ingwer, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Zimt, Nelken und Kümmel. Besonders Ingwer und Kurkuma eignen sich zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Verwenden Sie statt Kochsalz das Kristallsalz aus dem Himalaya.

10. Weißer raffinierter Zucker

Bitte **meiden** Sie alle Produkte, denen **weißer raffinierter Haushaltszucker** zugesetzt wurde z.B. Süßigkeiten, Kuchen, Schokolade, Eis usw. Zucker wird zu Säure abgebaut und verbindet sich mit Salz und Mineralien zu Schlacken oder wird in Fett umgewandelt und im Körper abgelagert. Im Darm fördert weißer Zucker das Wachstum krankmachender Keime und Pilze.



Zucker-Alternativen:

Verwenden Sie alternativ unseren ayurvedischen Zucker "**Sharkara**", etwas Honig, Zuckerrübensirup, Trockenfrüchte, Ahornsirup oder Dicksäfte in geringen Mengen. Sukrin (Reformhaus), sehr gute Alternative auch bei Fruktoseintoleranz Stevia, Reissirup, Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft
Verwenden Sie keine Süßstoffe wie Aspartam, Cylamat, Acesulflam, etc.



Das sollten Sie unbedingt meiden oder stark einschränken, während der Entsäuerungskur / Darmsanierungskur !!

- Limonaden, Fruchtsäfte
- weißer Zucker und Süßigkeiten
- Fertigprodukte
- Gebratenes und frittiertes Essen, Fast-Food-Essen
- tierisches Eiweiß wie z.B. Quark und Käse, Fleisch, Wurst, Fisch
- kohlenstoffhaltiges Wasser, Alkohol
- raffiniertes Salz
- raffinierte Öle, Margarine



Die Produkte, die Sie nicht vertragen, MEIDEN Sie bitte.



Tipps zur Entsäuerung 3 „Basisch-Fit-Produkte“

Basenkomplex – Leinöl DHA & EPA – Chlorella-Algen

1. Basenkomplex → der tägliche Säure-Puffer

In dem natürlichen Basenkomplex von Ralf Moll sind die **basischen Mineralien in ausgewogener organischer und anorganischer Form enthalten**. Gebunden an das Salz der Zitronensäure (Citrat) werden die Mineralien besonders gut vom Darm aufgenommen und können vom Körper somit sehr gut verwertet werden. Weiterhin enthalten sind: Löwenzahnpulver, Brennesselpulver, Karottenpulver, Erdmandel und Braunhirse. Diese wertvollen Inhaltsstoffe **entsäuern Leber und Niere und sorgen für eine Balance und Basen im Körper**.



Der Körper bildet durch die Mineralien körpereigene **Basenreserven**, die dafür sorgen, dass überschüssige Säuren der Nahrung neutralisiert und ausgeschieden werden. Jeden Tag fallen durch die Nahrung durch Fleisch, Weißmehl, Süßwaren und Alkohol **Säuren an, die optimal mit dem Basenkomplex neutralisiert werden können**.

Verzehrempfehlung: morgens und abends je 2 Kapseln.

2. BIO- Leinöl / BIO-Leinöl mit DHA & EPA

→ natives Speiseöl aus 1. Kaltpressung

Leinöl ist eine Kostbarkeit und durch seinen hohen gesundheitlichen Nutzen kann es als **Allround-Talent für den Stoffwechsel** bezeichnet werden. Bio-Leinöl gleicht die körperlichen Defizite aus. Leinöl ist auf Grund seines hohen Gehalts an **Alpha-Linolensäure** (ca. 54%) eines der wertvollsten Pflanzenöle. Es hat damit dem höchsten Gehalt **an Omega-3-Fettsäuren**, diese Fettsäuren sind lebensnotwendig für den Menschen. Leinöl enthält mehr Omega-3-Fettsäuren als Seefisch. Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren im Leinöl machen es zu einem der gesündesten Öle überhaupt, **ein Jungbrunnen für jede Zelle**. Nur dieses Leinöl enthält ausreichend EPA und ist **entzündungshemmend!**



Top-Qualität: Da Leinöl wegen seines hohen Omega-3-Gehalts nur sehr begrenzt haltbar ist, wird es in unserer Öl-Mühle **jede Woche frisch gepresst im schonenden Omega-Safe-Verfahren**. Dies ist ganz entscheidend für die hohe Qualität. Frischer geht es nicht und das schmecken und riechen Sie: herrlich frischer nussiger Geschmack.

Omega-Safe-Herstellung: Wir verwenden nur ausgesuchte, bitterfreie Rohwaren, welche wir dann in dem besonders produktschonenden Omega-Safe-Verfahren unter Abwesenheit von Licht, Wärme und Sauerstoff verarbeiten. Heraus kommt dabei ein **Öl der Spitzenklasse!**

Hinweis: Leinöl schmeckt besonders gut zu Pellkartoffeln und Quark oder auch ins Müsli. Leinöl sollte im Kühlschrank gelagert werden und nach dem Öffnen innerhalb von 6-8 Wochen verbraucht werden.

Verzehrempfehlung: 1 - 2 Esslöffel am Tag genügen, um die positiven Wirkungen von Leinöl auf das Wohlbefinden zu erzielen.

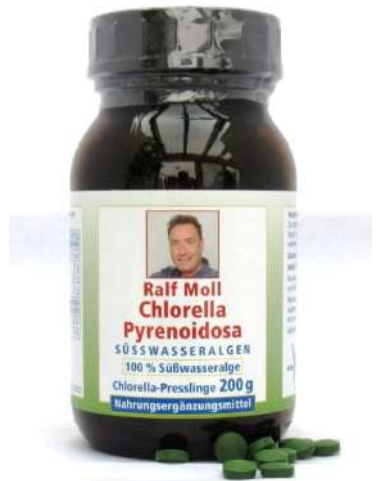
Tipp: Auch Haustiere wie Hunde oder Katzen profitieren vom Leinöl. Ein kleiner Löffel Leinöl als Zusatz ins Futter führt zu einem schönen Fell und einem besseren Wohlbefinden.

3. Chlorella-Algen → Reinigung der Zelle

Die Süßwasser Alge Chlorella pyrenoidosa enthält **viele Vitamine, Mineralien, Spurenelemente** und sekundäre Pflanzenstoffe, sowie **alle lebensnotwendigen Fette und Aminosäuren**. Sie hat einen hohen Chlorophyllgehalt und ist eine ideale Ergänzung für Ihren basischen Speiseplan über das ganze Jahr.

Die Chlorella-Alge **unterstützt die körperlichen Reinigungsprozesse**. Unsere Chlorella-Alge ist ein 100 % reines Naturprodukt, ohne Zusatzstoffe. Reinheit und Qualität unserer Alge werden durch ständige Untersuchungen renommierter Labors überwacht und gewährleistet.

Tipp: Chlorella-Algen nach dem Fasten zur Reinigung und um weiter intensiv zu entsäuern



4. Zusätzlich: Ralf Moll Mariendistel → „Da lacht die Leber“

Wer müde und erschöpft ist, kann zusätzlich etwas für seine Leber tun. **Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.**

Die Mariendistel ist eine Pflanze und gehört zur Familie der Korbblütler. Der wirksame Inhaltsstoff ist das Silymarin. In den letzten 30 Jahren wurde die Mariendistel gründlich wissenschaftlich untersucht. **Die Mariendistel wird eingesetzt als kraftvolles Mittel zur Unterstützung der Leber, sowie zu deren Regeneration.**

Haben Sie **schlechte Leberwerte**, trinken Sie regelmäßig **Alkohol** oder nehmen Sie täglich **chemische Medikamente** ein (z.B. Blutdruck, Cholesterin...)? Dann helfen Sie Ihrer Leber besser zu arbeiten und zu regenerieren.



5. Zusätzlich: Ralf Moll Magnesium → „AntiStress-Mineral“

**Kennen Sie das, Sie fühlen sich gestresst?
Entspannung für Körper & Geist**

Magnesium spielt eine **entscheidende Rolle im Energiestoffwechsel** der Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen. Die gesamte Energieproduktion im Körper benötigt Magnesium.

Magnesium wird auch als "**Manager-Mineral**" bezeichnet. Es gleicht aus und gibt gleichzeitig Ruhe und Kraft. Jede Muskelzelle braucht und verbraucht Magnesium. Füllen Sie Ihre Zellen mit organischem Magnesium (**Citrat** !) auf, um die Belastungen des Tages besser zu meistern. Man wird einfach **relaxter** und lässt sich **nicht so leicht „stressen“**.





Tagesplan zur Entsäuerungskur nach Moll

Tipp: Die intensivste Form der Entsäuerung erzielen Sie durch **basische Suppen!**

Morgens Hafer- und Fruchtsuppe und mittags + abends leckere Gemüsesuppen – zum satt werden oder für die Abwechslung erweitern Sie den Suppenplan mit Salaten, gedünstetes Gemüse, Pellkartoffeln, Naturreis, Obst, Müsli und Nüsse.

Morgens:

Beispiel 1: Sie trinken morgens nur frisch gepresste Säfte, besonders Möhrensäfte, Kräutertee, mineralarmes Quellwasser, Brottrunk

Beispiel 2: Sie essen einen warmen Getreidebrei, eine schmackhafte Hafercremesuppe oder gedünstete Haferflocken mit etwas enzymreichem Obst und Mandelmilch. Versetzen Sie Ihr Müsli mit 1-2 Esslöffel Bio-Leinöl, vereinzelt etwas Naturjoghurt plus Ahornsirup

Mittags:

Beispiel 1: Vorab einen kleinen Salatteller, mit Zitrone/Öl- Dressing,

Gemüse gedünstet, mindestens 2 verschiedene Sorten wie z.B. Möhren und Broccoli oder Blumenkohl und Lauch oder Zucchini und Tomaten kombiniert mit einer Sahnesauce, gewürzt mit Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Koriander etc. Als sättigende Beilage sind Pellkartoffel, Naturreis, Vollkornnudeln (mit Tomatensauce) möglich.

Beispiel 2: Basische Gemüsesuppen: Eintöpfe oder Suppen mit Hülsenfrüchten (z.B. Linsen, Erbsen)

Beispiel 3: Einen großen Salatteller je nach Saison mit Kartoffeln oder Brot als sättigende Beilage, Kartoffelsalat oder Reissalat ohne Mayonnaise.

Zwischenmahlzeit: Nüsse, Vollwertbrot oder Mischbrot

Abends: Nicht nach 20.00 Uhr essen!

Beispiel 1: Gemüsesuppen aller Art, mit Brot und Salatbeilage

Beispiel 2: Gedünstetes Gemüse, möglichst 2 verschiedene Sorten, mit Pellkartoffeln, Nudeln

Beispiel 3: Vollwertbrot oder Mischbrot mit leicht verdaulichem Salatteller.

Getränke: Grüner Tee, alle Kräuterteesorten, frisch gepresste Säfte, mineralarmes Quellwasser oder kohlenstofffreies Wasser. Trinken Sie zu allen Mahlzeiten Kanne Brottrunk



Intervallfasten mit basischen Gemüsesuppen:

Gemüsesuppentag – Suppentag 1 x pro Woche

Morgens: Hafersuppe oder Fruchtsuppe

Mittags und Abends: Gemüsesuppe je 2 Teller,

Trinken Sie ausreichend kalorienfreie Flüssigkeit (Wasser + Tee) – ca. 2 Liter

Tipp: Info & Anleitung zum Intervallfasten: www.fastensuppen.de





Bio-Fastensuppen Ralf Moll im Glas



Fastensuppen: ideal für Suppenfasten, Intervallfasten, Gourmetsuppen

"**Löffel Dich leicht**"! Die Bio-Suppen sind nährstoffbilanziert, kalorienreduziert, vegan, super basisch und total lecker! Das Besondere ist der tolle Geschmack und die cremige Konsistenz, einfach erwärmen und loslöffeln. **Die Fastensuppen wurden vom 14-fachen Buchautor und Ernährungswissenschaftler Ralf Moll entwickelt.**

Seit 1996 kochen wir die von Ralf Moll entwickelten Fastensuppen im Fastenzentrum Birkhalde für unsere FASTER, mit viel Liebe und täglich frisch. Nun haben wir einen BIO-Betrieb gefunden, der unsere Fastensuppen genau so lecker produziert. Es steckt also in jedem Glas 20 Jahre Erfahrung **und beste BIO-Qualität.**

- **Suppentage / Suppenfasten leicht gemacht**
- **Ideal für Intervallfasten, Gourmetsuppen für den Alltag**
- **Zeitersparnis / Keine Kochzeit !!**
- **glutenfrei, lactosefrei, vegan, nährstoffbilanziert, kalorienreduziert**
- **super lecker wie selbstgemacht, einfach erwärmen und loslöffeln**



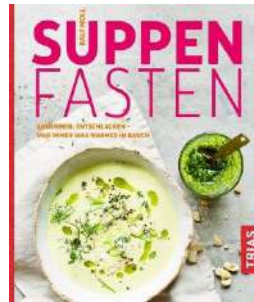
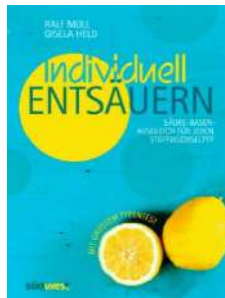
6 leckere Sorten:

1. **Tomatensuppe** mit Mango / Kokosmilch
2. **Süßkartoffelsuppe** mit Kokosmilch / Ingwer
3. **Karottensuppe** mit Orange / Curry
4. **Rote-Bete-Suppe** mit Meerrettich / Zitrone
5. **Rote-Linsensuppe** mit Apfel / Curcuma
6. **Brokkoli-Suppe** mit Kokos / Sesam

Tipp: Info & Produktion der Suppen: www.fastensuppen.de



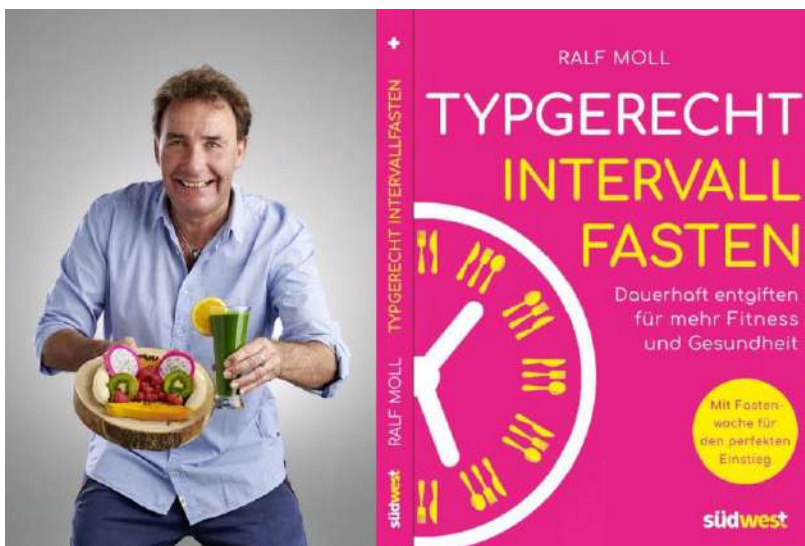
Bücher von Dipl.oec.troph. Ralf Moll



www.fasten-shop.de

“Typgerecht Intervallfasten”, Ralf Moll – Neues Buch !

Welcher Intervallfasten-Typ bist Du?
Reh, Tiger oder Bär?



In diesem Buch erklärt Ralf Moll, welche Methode für Ihren Fastentyp empfehlenswert ist. **Mit ausführlichen Tests zur Typbestimmung**, detaillierten Ernährungsplänen und **65 leckeren, kalorienreduzierten Rezepten**.

Jeder Mensch ist anders und hat sein eigenes Naturell und seinen eigenen Stoffwechsel. Die Einteilung in ► **Bär** ► **Tiger** und ► **Reh** bietet eine einfache Typologie, den für sich individuell besten Fastenweg zu finden.



1. Herzhafte Curry-Hafer-Frühstücksuppe

(Für 1-2 Person 1–2 Teller)

4 EL Haferflocken, 400 ml Gemüsebrühe, ½ TL Currypulver, 1 EL frische gehackte Petersilie, 1 EL Sojasahne

Die Haferflocken trocken anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Currypulver zufügen und 5 Minuten kochen lassen. Pürieren und die frische Petersilie darüber geben. Mit Sojasahne verfeinern

2. Exotisches Früchte-Süppchen

20 g getrocknete Mango, 20 g getrocknete Ananas, 400 ml Wasser, 3 EL Kokosmilch, 4 EL Haferflocken Vanille

Die Trockenfrüchte über Nacht in dem Wasser einweichen. Morgens die Haferflocken zufügen und aufkochen. Nach 5 Minuten die Kokosmilch zufügen, eine Minute mit garen und pürieren. Nach Geschmack mit Vanille abschmecken.

3. Süße Hafersuppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

250 ml Haferdrink, 4 gestr. EL feine Vollkorn-Haferflocken, 1 reife Banane, 1 EL Bourbon-Vanillezucker 1 TL Agaven- oder Ahornsirup nach Geschmack

Haferdrink erhitzen, den Topf von der Platte ziehen und die Haferflocken darin 5 Min. quellen lassen. Banane schälen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Vanillezucker unter die Suppe mischen. Auf Wunsch mit Agaven- oder Ahornsirup abschmecken

4. Linsen-Curry-Suppe mit Ananas

(Für 1 Person 1–2 Teller)

100 g rote Linsen, 1 EL Olivenöl, je 1/4 TL Currypulver und Kurkuma, 400 ml Gemüsebrühe, 50 ml Ananassaft, Kräutersalz · Pfeffer, frisch gemahlen

Linsen waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl erhitzen und die Linsen zusammen mit Curry und Kurkuma kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen. Die Suppe pürieren und mit Ananassaft, Kräutersalz, Pfeffer fruchtig abschmecken.

5. Kürbis-Selleriesuppe mit Kokos

(Für 1-2 Personen, ca. 25 Minuten)

¼ kleiner Hokkaido-Kürbis, ¼ kleine Sellerieknolle, 1 mittlere Möhre, 1 kleine Kartoffel, 1 EL Olivenöl, 1 Msp. Currypulver, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, frisch geriebene Muskatnuss, Kräutersalz

Kürbis, Sellerie, Möhre und Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und die Gemüsewürfel mit dem Currypulver kurz anschmoren, dann mit der Brühe ablöschen. Das Ganze aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten.

Kokosmilch zugeben, die Suppe pürieren und mit reichlich Muskat und Kräutersalz abschmecken.

6. Fenchel-Kräuter-Suppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

1 kleine Fenchelknolle, 1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Dill etc.), 250 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz · Pfeffer, gemahlen, 1 EL Sojasahne

Fenchel putzen und klein schneiden. Kräuter und Fenchelgrün fein hacken. Fenchel in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten. In den letzten 2 Min. die Kräuter zugeben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sojasahne verfeinern.

Tipp: Fenchel ist das ideale Gemüse bei einem sensiblen Magen-Darm-Trakt. Falls Ihnen Stress im Alltag auf den Magen schlägt, essen Sie in solchen Phasen zum Beispiel öfter mal eine leckere Fenchelsuppe. Ihr Bauch wird sich freuen.

7. Bärlauchsuppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

1/2 Bund Bärlauch, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Kartoffelflocken
Kräutersalz, Muskatnuss, frisch gerieben

Bärlauch waschen und quer in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Bärlauch zugeben und kurz mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Suppe mit den Kartoffelflocken andicken und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

8. Mango-Möhrensuppe

(Für 1 Person, ca. 15 Minuten)

2 mittlere Möhren, 1 kleine Zwiebel, 1,5 cm (großes Stück) Ingwer, 1 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe
½ reife Mango, Saft einer Orange

Möhren, Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und die Gemüsewürfel kurz anschmoren. Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten dünsten. Mango schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und gut die Hälfte zum Gemüse geben. Das Ganze zusammen mit dem Orangensaft im Mixer fein pürieren und mit den restlichen Mangowürfeln bestreut servieren.

9. Blumenkohl-Kräutersuppe

(Für 1 Person, ca. 18 Minuten)

¼ mittlerer Blumenkohl, 1 Zwiebel, je 1 Msp. gemahlener Kümmel und Muskatnuss, je ¼ Bund Petersilie und Schnittlauch, 1 EL Olivenöl, 250 ml Gemüsebrühe, 1 gestrichener EL Reismehl, 50 ml Sojasahne, Kräutersalz

Blumenkohl in Röschen brechen und waschen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Kümmel und der Muskatnuss in dem heißen Öl anschmoren. Blumenkohlroschen, gewaschene und klein geschnittene Kräuter sowie Brühe zugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten dünsten. Anschließend pürieren. Reismehl mit Sojasahne vermischen, unter die Suppe rühren und erneut aufkochen lassen.

10. Italienische Paprika-Rosso-Suppe

(Für 2 Teller, ca. 20 Minuten)

1 kleine Zwiebel, 80 g Süßkartoffel, 250 g Tomaten, 50 g rote Paprika, 400 ml Gemüsebrühe, 2 TL Pesto Rosso, Pfeffer, Rosenpaprika,

Die Zwiebel schälen, würfeln und in dem Öl andünsten. Die Süßkartoffel schälen, würfeln und zugeben. Die Tomaten und Paprika säubern, kleinschneiden und ebenfalls zufügen. Unter Rühren kurz anschwitzen, dann mit der Brühe ablöschen. Mit etwas Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken, 15 Min kochen lassen, das Pesto Rosso zugeben und pürieren.



Ralf Moll's 10 beste Basisch-Fit-Rezepte



1. Basische Ratatouille

Ca. 250-300g Gemüse (Zwiebel, Zucchini, Champignons, Paprika, Fenchel, Aubergine...), 2 Tomaten (ggf. geschälte Tomaten aus der Dose), 50 g Oliven, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian, Bohnenkraut, Basilikum, Oregano...

Gemüse putzen und in kleine (nicht zu kleine Stücke schneiden). Olivenöl erhitzen und Gemüse nacheinander zugeben und anschwitzen entsprechend der "Härte" des Gemüses: zuerst Fenchel, Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Paprika, Aubergine...). Tomaten zugeben und ganz wenig Wasser. Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme schmoren. Gewürze und Oliven zugeben. Tipp: Ratatouille schmeckt auch als kalte Vorspeise gut: z. B. mit einem Spritzer Zitrone und Cashew-Kerne

2. Top-Fit-Quinoa-Pfanne

1 EL Olivenöl, 50 g Tofu, ca. 50-60 ml Hafersahne, ½ Zwiebeln, 1 Tomate, Sojasauce, ½ Paprika, 1 Selleriestangen, 2-4 Stück Champignons, je nach Größe, 1 kl. Knoblauchzehen, 50 g gehackter frischer Spinat (bzw. gefroren), oder Mangold, 80 g Quinoa, Salz und Pfeffer

Quinoa abspülen. Zwiebeln und Knoblauch klein geschnitten in Öl anbraten. Danach den klein geschnitten Tofu hinzugeben. Zeitgleich Quinoa, wie auf der Packungsbeilage beschrieben, getrennt in Wasser oder Gemüsebrühe kochen. Nacheinander Paprika, Sellerie, Spinat, Champignons und Tomaten (nicht zu klein) geschnitten hinzufügen. Alles kurz andünsten. Die Hafersahne mit 3EL Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, verquirlen und mit dem Gemüse in der Pfanne vermengen. Noch kurz aufwärmen und dann mit dem Quinoa hübsch auf einem Teller anrichten. Tipp: Statt Quinoa auch Hirse lecker!

3. Gemüse-Allerlei mit Kokosmilch

Weißkohl, grüne Bohnen, Blumenkohl, Möhren > ca. 250g gemischtes Gemüse, 100 g Sojabohnenkeime
1 Zwiebel, 1 kl. Knoblauchzehe, 100 ml Gemüsebrühe, Je 1/2 TL Ingwerpulver, gemahlener Koriander, 1/2 TL Sojasauce, schwarzer Pfeffer, etwas Salz, 100 ml Kokosmilch, fettarm

Den Weißkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und je nach Geschmack zerkleinern. Den Blumenkohl in Röschen teilen, die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. (Oder anderes Gemüse verwenden, je nach Verfügbarkeit). Die Sojabohnenkeime putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und klein hacken.

Das Gemüse zusammen mit der Gemüsebrühe und den Gewürzen zum Kochen bringen. Das Ganze ca. 15 Min. dünsten. Die Kokosmilch unter Rühren dazu geben. Heiß werden lassen und anrichten.

4. Blumenkohl-Curry

250 g Blumenkohlröschen, 100 ml Kokosmilch (Sojamilch, Sahne), 1 Stück Ingwerwurzel (1cm), 1 TL Olivenöl, ½ TL Kurkuma, ½ TL gemahlene Korianderkörner, ½ TL schwarze Pfefferkörner, ½ EL Currypulver und etwas Salz

Die Ingwerwurzel schälen und grob raspeln. Das Öl erhitzen und die Ingwerraspeln zusammen mit den Gewürzen anrösten. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen zu den Gewürzen geben und kurz mit anbraten. Die Kokosmilch unter Rühren hinzugeben und das Ganze unter ständigem Rühren ca. 10 Min. schmoren lassen. Herausnehmen, anrichten und servieren.

5. Fenchel in Orangensauce

1 kl. Fenchelknolle, 1 unbehandelte Orange, 1/2 unbehandelte Zitrone, 1 gestr. TL gemahlener Ingwer
1 EL Rosinen, Je 1 Msp. Nelken und Kardamom, ½ TL Shakara-Zucker, 1 Msp. gemahlener Zimt, etwas Salz, 1 TL Olivenöl

Den Fenchel putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel darin bissfest dünsten und leicht salzen. Die Schale von einer halben Orange und der halben Zitrone dünn abschneiden. Nun die Orangen abschälen, das Fruchtfleisch zerkleinern und die Kerne entfernen. Die Zitrone auspressen. Zitruschalen, Orangenfruchtfleisch, Zitronensaft und die übrigen Zutaten zu einer Sauce pürieren und über die Fenchelscheiben geben. Mit Sojasahne abschmecken.

6. Zucchini-Reibekuchen

1 Zucchini, je 1 EL Kichererbsen- und Dinkelmehl Type 1050, 1 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer, 1/8 TL abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale, etwas Salz, 1 EL Kokosöl oder O'sol-Bratöl

Die Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Mehl, Pfeffer, abgeriebene Zitronenschale und Salz dazugeben und das Ganze zu einem Teig verrühren. In einer Pfanne das Fett erhitzen und den Teig hineingeben. Diesen sofort flach ausstreichen und unter mehrmaligen Wenden goldbraun ausbacken.

7. Gedünstetes Pfannengemüse

1 kleine Zwiebel, 1 kl. Paprikaschote, 1 kl. Zucchini > (zusammen ca. 350 g), 1 Tomate, 1 Scheibe Räuchertofu (80g), 1 TL Olivenöl, 100 ml Wasser, 1 Knoblauchzehe, Salz, Kräuter, (etwas Chillipulver)

Die Zwiebeln in Öl andünsten Paprika und die Zucchini waschen und in kleine Streifen schneiden. Tofu in kleine Würfel schneiden. Alles in die Pfanne geben und mit etwas Wasser mit Deckel 5 Min dünsten lassen Die Tomate klein schneiden und nochmals 5 Min. mit dünsten lassen (das Gemüse sollte noch Biss haben). Kräuter dazu geben und abschmecken.

8. Rote-Bete-Tabouleh

100g frische Rote Bete, ½ Salatgurke, 50 g Bulgur, 1 Bio Zitrone, 3 Stängel Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Koriander (ersatzweise geht auch frische, glatte Petersilie oder gemahlene Korianderkörner), 1 grüne Chilischote, (ersatzweise geht Cayennepfeffer), 1 EL Olivenöl, 1-2 EL Balsamicoessig, Pfeffer, Salz oder Pfiffikus, etwas Honig

Rote Bete schälen und in ca. 0,5 cm dünne Stifte oder Scheiben schneiden. 150 ml Wasser aufkochen, mit Salz und Pfiffikus kräftig abschmecken und die Rote-Bete-Stifte 10 Minuten mit Deckel garen. Die Gurke schälen, längs aufschneiden, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 0,5 cm Scheiben schneiden. Zur Roten Bete geben und weitere 5 Minuten garen. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Bulgur in eine Schüssel füllen die Zitronenschale und den Saft einer ½ Zitrone zum Bulgur geben. Das Gemüse aus dem Sud in eine zweite Schüssel geben und mit dem Saft der zweiten Zitrone mischen. Abkühlen lassen. Den Sud nochmals aufkochen und zum Zitronenbulgur geben. 20 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Scheiben schneiden. Koriander mit den Stielen grob hacken, Chilischote fein hacken. Gemüse, Bulgur, Koriander, Chili und Frühlingszwiebel mischen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Honig abschmecken.

9. Spaghetti mit Gemüse - der italienische Schlankmacher

Mittagessen für 2 Portionen, ca. 25 Minuten

200 g Vollkornspaghetti, 150 ml Gemüsebrühe, 2 große Fleischtomaten, 1 Aubergine, 1 große Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, ½ TL gerebelter Oregano, einige Blättchen Basilikum

Nudeln in Salzwasser in ca. 12 Minuten bissfest garen. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Gemüswürfel zufügen und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, häuten und würfeln. Zum Gemüse geben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Spaghetti abgießen und auf zwei Teller verteilen. Zucchini-Auberginen-Gemüse darauf geben und mit Basilikumblättchen garnieren.

10. Gemüseteller mit Bratkartoffeln - basisch am Abend

Abendessen für 2 Portionen, ca. 30 Minuten

400 g Kartoffeln, 1 kleine Staude Brokkoli, ¼ Blumenkohl, 2 Möhren, 250 ml Gemüsebrühe, 3 EL Sesamöl, geröstet, Kräutersalz, 1 TL Kümmelsamen, frisch gemahlener Pfeffer

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten garen. Noch warm pellen und in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin beidseitig anbraten, mit Salz und Kümmel würzen. Inzwischen Brokkoli und Blumenkohl putzen, in kleine Röschen brechen und waschen.

Möhren waschen, schälen, quer in dünne Scheiben schneiden. Brühe erhitzen und das Gemüse darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten bissfest garen. Brühe abgießen. Gemüse und Bratkartoffeln auf Tellern verteilen. Auch eine rote Tomatensauce passt gut dazu.