

Ralf Molls beste basische Fatburner-Suppen und Supersäfte sowie veganen Speisen Basischer Ernährungsplan zur Entsäuerung

FASTENSÄFTE für MORGENS:

1. Fruchtiger Selleriesaft mit Ananas

300 g Ananas
200 g Birne
100 g Stangensellerie

Alle Zutaten nacheinander in den Entsafter geben und fertig.

2. Rote-Bete-Zitronen-Saft

3 Knollen Rote Bete (300 g roh oder gekocht)
2 Zitronen
Etwas Wasser

Alle Zutaten nacheinander in den Entsafter geben und fertig.

3. Sunshine Reggae

1 mittelgroße Banane (150 g)
1 Grapefruit oder 2 Zitronen
130 Heidelbeeren
150 ml Kokoswasser
1 Prise Zimt

Alle Zutaten nacheinander in den Entsafter geben und fertig.

4. Traube trifft Petersilie

150 g Petersilienwurzel
400 g helle Trauben
1 EL Petersilie

Petersilienwurzel mit den Trauben entsaften, die fein gehackte Petersilie dazu geben. Lecker!



5. Der Fitmacher

2 Karotten

1 Orange

1 Banane

1 getrocknete Aprikose

Karotten und Orangen entsaften.

In einem Mixer zusammen mit den Bananen der Aprikose verquirlen.

6. Kokoswasser-Papaya-Drink

1 mittelgroße Papaya (oder Mango)

150 ml Kokoswasser

1 TL Limettensaft

1 EL Kokosraspeln

Die Papaya halbieren, die Kerne entfernen, schälen und in Würfel schneiden.

Gemeinsam mit dem Kokoswasser und dem Limettensaft pürieren. Die Kokosraspeln in einer Pfanne trocken anrösten und über den Drink geben.

Info: Kokoswasser ist nicht Kokosmilch. Kokoswasser wird meist in Tetrapackungen verkauft.

Es ist sehr mineralstoffreich und gleichzeitig kalorienarm.

7. Cleaning red

200 g Wassermelone

200 g Erdbeeren

1 Banane

Das Obst entsaften und zusammen mit der Banane verquirlen.



8. Fatburner -Cocktail

- 1 Apfel
- 1 Cantaloupemelone
- 1 Pampelmuse
- 1 Handvoll Himbeeren
- ½ Gurke
- 1-2 Limonen oder Zitronen

Alle Zutaten entsaften auch Melonenkerne, Apfel - und Gurkenschale.
Am Schluss presse den Saft der Limone hinein und vermische alles.

9. Früchte-Power

- 1 Mango
- 1 rote paprika
- 2 Tomaten
- ¼ Wassermelone
- 10 Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Limone

Alle Zutaten entsaften und in einem großen Longdrinkglas servieren.

10. Herz-Fit-Macher

- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- ¼ grüne Paprika
- ½ Pampelmuse (Limette oder Orange)
- 1 Kiwi
- 1 Zwiebel
- 3 Stränge einer kleinen Staudensellerie
- 1/2 Gurke

Alle Zutaten gemeinsam entsaften.



FASTENSUPPEN für MORGENS:

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. Sommerliche Fruchtsuppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

2 reife Nektarinen

2 reife Pfirsiche

2 reife Aprikosen

1 Orange

100 ml naturtrüber Apfelsaft

evtl. 1 TL Agavendicksaft

Die Früchte waschen, vom Kern befreien und klein schneiden.

Orange zu Saft pressen. Fruchtstücke mit Apfel- und Orangensaft im Mixer fein pürieren.

Die Suppe kurz erwärmen und lauwarm servieren. Nach Geschmack mit Agavendicksaft verfeinern.

5. Fruchtige Beerensuppe mit Mandelmilch

500 g frische Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren)

1 EL Agavendicksaft

50 ml Mandelmilch

1 EL Mandelblättchen

Beerenfrüchte putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Einige Beeren als Verzierung beiseite legen.

Früchte mit Agavendicksaft und Mandelmilch im Mixer fein pürieren.

Die Suppe kurz erwärmen und in einen Teller füllen, mit den beiseite gelegten Früchten sowie den Mandelblättchen verzieren.

6. Geniale Bananen-Mandelmilch

¼ Liter Wasser

1-2 sehr reife Bananen

1 EL Mandelmus

Alles im Mixer fein pürieren und genießen!



FASTENSUPPEN für MITTAGS und ABENDS

7. Rote Basis-Suppe

Probiere die tomatig-rote Basis-Suppe aus und wähle deine Lieblingsvariation aus!

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 große Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 350 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- Gemüsebrühe
- Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Tomaten von den Stielansätzen befreien, kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und in Stücke schneiden. Paprika waschen, die Kerne entfernen und ebenfalls in Stücke zerteilen.

Kartoffeln, Tomaten und Paprika in der Gemüsebrühe etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Kräutersalz und Gemüsebrühe pikant abschmecken.

Variationen für die rote Basis-Suppe:

3 Esslöffel Sauerkraut in 1 Esslöffel Olivenöl anschmoren und mit 1 Teelöffel Apfeldicksaft und Kräutersalz würzen. Sauerkraut in die heiße Suppe geben.

2 Esslöffel gegarte Kidneybohnen für 5 Min. in die pürierte Suppe geben, erwärmen und mit einer Prise Cayennepfeffer oder Chilipulver abschmecken.

Eine mittelgroße Zucchini putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in wenig Brühe dünsten, abgießen, mit Pizzagewürz (Oregano, Rosmarin, Thymian, Basilikum) und Kräutersalz abschmecken und warm in die Suppe geben.

1 kleine Aubergine putzen, würfeln und mit dem Gemüse für die Suppe dünsten und pürieren.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen und in 1 Esslöffel Olivenöl andünsten.

Das Suppengemüse zugeben und kurz mit anbraten.

Erst jetzt mit der Brühe ablöschen und dünsten.

1 Bund frische (oder je 1 gehäufte Teelöffel getrocknete) Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum waschen, hacken und die Suppe damit abschmecken.



8. Grüne Basis-Suppe

Probiere die gurkig-grüne Basis-Suppe aus und wähle deine Lieblingsvariation!

Für 1 Person (1-2 Teller)

1 große Salatgurke

2 EL Reis- oder Weizenkörner

350 ml Gemüsebrühe

1 EL Mehl

Kräutersalz

Salatgurke waschen, putzen und in Stücke schneiden, evtl. entkernen. Dazu der Länge nach vierteln und die Kerne herausschaben. Reis- oder Weizenkörner in einer Getreidemühle sehr fein mahlen.

Gurkenstücke in der Gemüsebrühe mit den gemahlene Reis- oder Weizenkörnern bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. dünsten. Anschließend pürieren.

Mehl in 50 ml kaltem Wasser anrühren und in die Suppe geben. Aufkochen lassen und mit Kräutersalz abschmecken.

Variationen für die grüne Basis-Suppe:

Einen großen Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Apfel mit Gurkenstücken andünsten und pürieren.

Eine reife Avocado halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und mit der gedünsteten Gurke und dem Saft einer halben Zitrone pürieren.

1 große Stange Lauch gründlich waschen, in schmale Ringe schneiden und mit den Gurkenstücken andünsten und pürieren. Mit reichlich Muskat abschmecken.

2 mittelgroße Möhren putzen, schälen und in schmale Scheiben schneiden.

Möhrenscheiben mit Gurkenstücken andünsten und pürieren.

100 g Tiefkühl-Erbisen in ein Sieb geben und heiß abspülen.

Erbisen mit Gurkenstücken andünsten und pürieren.

Auf Wunsch 1 EL Sojasahne zugeben. 1 kleine Staude Brokkoli in Röschen zerteilen, den Stiel abschälen und klein schneiden. Brokkoli mit Gurkenstücken andünsten und pürieren.

3 Esslöffel frische gehackte Gartenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kerbel, Kresse in die Suppe aus gegarten Gurken geben und pürieren.



9. 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.

10. 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 Gemüswürfel 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.

11. 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.



12. 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.

13. 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 Gemüswürfel 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.

14. 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. Blumenkohlröschen, 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.



15. 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.

Info: Pesto Rosso und Pesto Verde gibt es im Bio-Laden im Glas zu kaufen. Achten Sie darauf, jeweils die Version „Ohne Käse“ zu kaufen. Diese eignen sich hervorragend als Geschmacksgeber in verschiedenen Gerichten.

16. Kalifornische Gelbe Paprikasuppe mit Cashewnussmus

(Für 2 Teller, ca. 20 Minuten)

- 1 TL Sesamöl
- 200 g gelbe Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Kartoffel (2 kleinere)
- 1 EL Cashewnussmus (aus dem Glas)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Schälchen frische Kresse
- Etwas Zitronensaft

Die Zwiebel schälen, würfeln und in dem Öl anschwitzen. Die Paprika kleinwürfeln und dazugeben. Die Kartoffel schälen, würfeln und ebenfalls zufügen. Ab und zu rühren und 3 Min leicht andünsten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min köcheln lassen.

Nun das Cashewnussmus zufügen, pürieren und noch 2 Minuten köcheln lassen.

Zum servieren die Kresse und ein paar Spritzer frische Zitrone darüber geben.

Tomaten vom Strunk befreien, kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Beides im heißen Öl andünsten.

Tomatenwürfel zugeben und kurz mit anschmoren.

Mit der Brühe ablöschen, das Lorbeerblatt zugeben, kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln.

Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Oregano abschmecken.



17. Französisches Tomatensüppchen mit Pinienkernen

(Für 2 Teller, ca. 30 Minuten)

1 TL Olivenöl

½ Zwiebel, gewürfelt (35g)

2 mittlere Kartoffeln (270g)

6 Tomaten (450g) oder eine Dose Tomaten

400 ml Gemüsebrühe

Pfeffer aus der Mühle, eine Prise Paprikapulver

2 EL Pinienkerne

Die Zwiebel schälen, die Hälfte würfeln, die andere Hälfte für morgen aufbewahren.

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln in dem Olivenöl andünsten, nach 2 Minuten die Kartoffeln zufügen, weitere 2 Minuten mitdünsten.

Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. (Alternativ: eine Dose ganze Tomaten verwenden). Die Tomaten zu den Kartoffeln geben und ein paar Minuten gut rühren.

Die Gemüsebrühe und die Gewürze zufügen und mit dem Wasser ablöschen. Zugedeckt 15 Min köcheln lassen. In der Zwischenzeit in einer beschichteten Pfanne die Pinienkerne ohne Fett anrösten.

Wenn sie genügend Farbe bekommen haben, abkühlen lassen und mit einem Mörser zerstoßen.

Die Suppe pürieren und die Pinienkerne darüber geben.

Tipp: Die Pinienkerne binden die Säure der Tomaten. So wird dieses Süppchen optimal vertragen.

18. Indische Linsen-Kokossuppe

(Für 2 Teller, ca. 20 Minuten)

350 ml Gemüsebrühe

2 mittlere Kartoffeln (ca. 250g)

1 Dose grüne Linsen (400g)

150 ml Kokosmilch (aus der Dose)

1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen

Kartoffeln schälen und klein würfeln und in die Gemüsebrühe geben. 7 Min kochen lassen.

Die Linsen samt Flüssigkeit hinzugeben, weitere 5 Min kochen lassen.

Den Kreuzkümmel und die Kokosmilch zufügen, nochmals 3 Min köcheln lassen.

Zum Schluss gut pürieren und fein abschmecken.

TIPP: die Linsen und die Kokosmilch im Bio-Laden einkaufen. Hier gibt es Produkte ohne Zusatzstoffe



19. Süßkartoffelsuppe mit Petersilienwurzel

- 1 mittlere Süßkartoffel (Batate)
- 1 mittlere Petersilienwurzel
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Kräutersalz
- 1 EL Petersilie

Süßkartoffel und Petersilienwurzel putzen, schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Gemüswürfel zugeben und kurz anschmoren. Mit der Brühe ablöschen und das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Eine Hälfte der Gemüswürfel beiseite legen, die andere Hälfte fein pürieren. Beides erneut zusammen gießen, mit Kräutersalz abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

20. Hübsches Maisschaumsüppchen

- 5 EL frischer Mais (oder 100 g gefrorener Mais)
- 1/8 kleine, reife Honigmelone
- 2 EL Nussöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Msp. Safran (oder ein paar Safranfäden)
- ¼ TL Kräutersalz

Mais eventuell abtropfen lassen. Honigmelone schälen, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Nussöl erhitzen und den Mais kurz anschmoren. Melonenstücke dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und durchsieben. Den Safran zugeben und durch erneutes Pürieren aufschäumen. Mit Kräutersalz kräftig würzen.



21. Orientalische Tomaten-Kokos-Suppe mit Aprikose

(für 1 Person)

4 Tomaten

4 getrocknete Aprikosen

1 EL Sesamöl

250 ml Gemüsebrühe

2 EL Kokosmilch

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL Leinöl

Aprikosen in lauwarmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Dann abgießen und in Stücke schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Tomaten und Aprikosen zugeben. Tomaten grob zerkleinern. Brühe und Kokosmilch zufügen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Zu einer cremigen Suppe pürieren. Mit Pfeffer und Meersalz abschmecken. Leinöl darauf träufeln.

22. Karotten-Kartoffel-Suppe mit Pinoli

(für 1 Person)

3 Karotten

1 Kartoffel

250 ml Gemüsebrühe

Halbe Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

2 EL glatte Petersilie, gehackt

1-2 TL Pinienkerne, geröstet

Karotten, Kartoffel und Schalotte schälen und in Stücke schneiden. Im heißen Öl andünsten. Knoblauch abziehen, fein würfeln, dem Topf zugeben und unter Rühren kurz mit anbraten. Brühe zugießen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren, wenn nötig, noch etwas Wasser und Meersalz zugeben. Mit gehackter Petersilie und leicht angerösteten Pinienkernen bestreut anrichten.



23. Wintersuppe mit Rotkohl und Pilzen

- (für 1 Person)
- 200 g Rotkohl
- 2-3 braune Champignons oder Steinpilze (je nach Größe)
- 1 EL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, Piment und Anis, gemahlen
- 1 EL glatte Petersilie, gehackt

Rotkohl putzen, auf einer guten Reibe fein raspeln oder mit einem Kochmesser in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und blättrig schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Den Kohl zugeben und unter Rühren 5 Minuten anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, mit Pfeffer, Piment und Anis würzen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Pilze in den Teller geben, mit der heißen Suppe übergießen und kurz ziehen lassen. Mit Pfeffer und Meersalz abschmecken. Petersilie darauf streuen.

24. Apfel-Rüben-Creme mit Kokosnuss

- (für 1 Person)
- 200 g Steckrübe (etwa 1/2 kleine)
- 1/2 Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- Apelessig
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Kokosraspel

Zwiebel fein würfeln. Steckrübe in grobe Würfel schneiden. Apfel nicht schälen, ebenfalls in Stücke schneiden. Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebel darin anschwitzen, dann Steckrübe und Apfel zugeben und unter Rühren kurz andünsten. Brühe und Kokosmilch zugießen und zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe verarbeiten. Mit Essig, Pfeffer und etwas Meersalz abschmecken. Mit Kokosraspeln anrichten.



25. Marrokanische Zucchini-Kichererbsen-Suppe mit Sesam

(für 1 Person)

1 kleine Zucchini

100 g Kichererbsen (abgetropft, aus dem Glas)

1 Knoblauchzehe

1 EL Sesamöl, geröstet

250 ml Gemüsebrühe

2 TL Sesammus Tahine, aus dem Glas (ersatzweise Mandelmus)

Etwas milden Curry

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Kresse (abgeschnitten)

Knoblauch hacken, Zucchini auf der Küchenreibe grob raspeln.

Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch unter Rühren darin sanft anschwitzen.

Zucchiniraspel, Kichererbsen und Brühe zufügen und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.

Cashewmus unterrühren, mit Curry und Pfeffer würzen. Noch einmal zum Kochen bringen.

Abschmecken und mit Kresse bestreut servieren.

Tipp: Wenn Sie die Suppe beim Fasten einsetzen, besser pürieren. So sind Hülsenfrüchte leichter verdaulich.

26. Feurige Süßkartoffel-Feigen-Suppe

(für 1 Person)

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Süßkartoffel (ca. 250 g)

1 Soft-Trockenfeige

1 EL Olivenöl

250 ml Gemüsebrühe

schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

1 MSP Chiliflocken,

gemahlener Kardamom

1 EL Balsamessig (oder Obstessig)

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Süßkartoffel in mundgerechte Stücke schneiden, Feige in feine Streifen schneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch unter Rühren darin anschwitzen. Süßkartoffeln,

Feige und Brühe zugeben. Mit Pfeffer, Chili und Essig würzen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln.

Nochmals abschmecken und servieren.

Tipp: Schmeckt auch als pürierte Suppe sehr gut.



27. Lustige Erbsensuppe mit bunten Kräutern

(für 1 Person)

150 g tiefgefrorene Erbsen

1 Kartoffel

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

300 ml Gemüsebrühe

1 bunter Kräuterstrauß (ersatzweise 2 EL TK-Kräutermischung)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Olivenöl vorsichtig andünsten.

Kartoffel in mundgerechte Würfel schneiden, zugeben und kurz mitdünsten.

Mit der Brühe ablöschen, Erbsen zufügen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten zugedeckt garen.

Kräuterstrauß fein schneiden. Suppe anrichten, mit Kräutern bestreuen, frischen Pfeffer darüber mahlen.

Tipp: im Frühling und Sommer gibt es auf den Wochenmärkten wunderbare Bio-Kräutersträuße mit vielen, bunten Kräutern. Sie bieten eine Fülle von Aromen und passen wunderbar zu einer leichten Gemüsesuppe. Ersatzweise nimmt man eine gute Bio-TK-Kräutermischung.

28. Pastinaken-Suppe mit Sellerie und Curry

(für 1 Person)

1 Pastinake

1/2 Knolle Sellerie (ca. 200 g)

1/4 grüne Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

1 cm Kurkumawurzel

1 EL Kokosöl

1 TL Curry

250 ml Gemüsebrühe

Pastinake schälen und in feine Scheiben schneiden.

Knoblauch und Kurkuma fein würfeln.

Sellerie in mundgerechte Würfel schneiden. Paprika in feine Streifen schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Kurkumawurzel unter Rühren anschwitzen.

Mit dem Curry bestäuben, rühren, bis sich alles verbindet.

Mit der Brühe ablöschen, vorbereitetes Gemüse, bis auf die Paprika, in die Brühe geben und zugedeckt 8 Minuten köcheln lassen.

Paprika zufügen und 5 Minuten mitgaren.

Mit Curry abschmecken und in einer Suppenschale anrichten.



Ralf Molls 14 besten Basenrezepte

1. Quinoa-Salat

- 40g Quinoa
- 180 ml Wasser oder Gemüsefond
- 1 gr. Tomate
- 1/2 Zwiebel
- 1 tL gehackte Petersilie
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Je 1 TL Olivenöl, Apelessig
- Salz, Pfeffer, Kümmel (sehr gut mit Kreuzkümmel), Knoblauch, Cayenne, Koriander
- Blattsalat zum Anrichten

Quinoa im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. Das Wasser (Gemüsefond) mit Salz aufkochen lassen, Quinoa einstreuen und bei mittlerer Hitze mit offenem Deckel 10 Minuten garen - in der Zwischenzeit die Petersilie hacken, Tomaten in Würfel schneiden, evtl. das Innere nicht verwenden. Quinoa mit einer Gabel umrühren und kosten, ob er schon weich ist - alle Zutaten dazugeben und abschmecken - auf Blattsalat anrichten. Tipp: Statt Quinoa schmeckt auch Hirse sehr gut!

2. Grüner Kichererbsensalat

- ¼ grüne Paprikaschote
- 1 Stück Salatgurke (ca. 60 g)
- 2 Handvoll geputzten grünen Blattsalat (Romanosalat, Feldsalat, Lollo bianco...)
- 1 Lauchzwiebel
- ¼ Apfel, grün
- Eine handvoll gekochte Brokkoliröschen
- 80 g Kichererbsen
- ½ grüne Pfefferschote
- 2-3 EL Sojajoghurt
- 1 Spritzer frischer Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Shakara Zucker
- Salz, Pfeffer
- 70 g Räuchertofu

Paprika vierteln, entkernen, schälen und würfeln, Salatgurke schälen, halbieren, Kerne entfernen, und Gurkenfleisch klein würfeln. Römersalat längs in 1 cm Streifen schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Apfel waschen, halbieren und entkernen. Einen Apfel ungeschält in Streifen schneiden, den anderen in Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und mit den Salatzutaten mischen. Joghurt mit Zitronensaft, 1 EL Öl und Zucker glatt rühren, mit Salz abschmecken. Die Pfefferschote (Chillischote) in feine Ringe schneiden und unterrühren. Das Dressing mit dem Salat mischen. Räuchertofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Fett in einer beschichteten Pfanne anbraten und mit dem Salat zusammen servieren.



3. 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

4. TopFit-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 schmeckt auch Hirse prima!



5. Kartoffel - Gemüse – Eintopf

- ½ Zwiebel
- 100 g Kartoffeln geschält
- 200 g Gemüsebrühe (z.B. Pfiffikus)
- 50 g Porree
- 50 g Möhren
- 50 g Zucchini
- ½ Knoblauchzehe
- Petersilie (frisch)
- 1 TL Sojasahne
- 10 g Kokosöl
- Pfeffer, Majoran, Muskat

Zwiebeln im Kokosöl dünsten. Die Kartoffeln würfeln und hinzugeben, mit 200 ml Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Lauch, Möhren, Zucchini und Knoblauchzehe klein schneiden und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat würzen. Ca. 20 Min. kochen lassen. Mit Schnittlauch und Petersilie servieren.

6. 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.



7. 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.

8. 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.



9. Zucchini-Reibekuchen

- 1 Zucchini
- je 1 EL Kichererbsen- und Dinkelmehl Type 1050
- 1 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/8 TL abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale
- etwas Meersalz
- 1 EL Kokosöl oder Osol

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.

10. 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
- 1 Pr. Zucker

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 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 einer Prise Zucker abschmecken.



11. Gedünstetes Pfannengemüse

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kl. Paprikaschote
- 1 kl. Zucchini > (zusammen ca. 350g)
- 1 Tomate
- 1 Scheibe Räuchertofu (80g)
- 1 TL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz
- Kräuter
- Evtl. 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.

12. 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. Gemüsewürfel 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.



13. 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 in 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.

14. Scharfer Kichererbsentopf

- 1 kl. Kartoffel (80g)
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 50 g Kichererbsen aus dem Glas
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- Frischer Pfeffer, Meersalz
- 300 ml Gemüsebrühe

Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.
 Die Zwiebel und die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und in Würfel schneiden.
 Das Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauchwürfel darin anbraten.
 Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen und zusammen mit den Kartoffeln zu den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln geben.
 Die Gewürze einstreuen und das Ganze unter Rühren ca. 3 Min. braten.
 Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe ca. 15 Min garen lassen. Heiß servieren



Basischer Ernährungsplan zur Entsäuerung

nach Dipl.oec.troph. Ralf Moll

Basische Ernährung - 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).

1. Basische Kost nach Dipl.oec.troph. Ralf Moll

Basenbildende Lebensmittel (absteigende Reihenfolge)

- 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 (absteigende Reihenfolge)

- Käse, Wurst, Fleisch und Geflügel, Fisch, Eier, Quark
- Weißmehlprodukte (Weißbrot, weißer Reis, helle Nudeln)
- Fast Food & Fertigprodukte (Hamburger, Hot-Dogs, Pommes, Döner, Dosenkost, Mikrowellenmenue)
- 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 – Basenpower pur

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

Verzehren Sie mittags basische Gemüsesuppen oder schmackhafte Salate.

Verzehren Sie 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 Pumpnickel, 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.

Müslifertigmischungen im Supermarkt sind oftmals/immer mit Zuckerzusatz.

Ebenso sind Nudelgerichte, Reisgerichte und Hirsegerichte (besonders bei Kindern und bei/oder nach Antibiotikatherapie) empfehlenswert.

Verzehren 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 verzehren.

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 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 Joghurt und Sahne, (Sie können Sahne mit Wasser verdünnt als Milchersatz einsetzen), saure Sahne, Creme fraîche in geringen Mengen und Sauerrahmbutter. Bio-Naturjoghurt 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.)

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. (z.B. Provamel Sojadrink natural, Reisdink natural, Haferdrink und Sojadrink natura von Alnatura.

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 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 der nächsten 2 Wochen darauf zu verzichten. Verzichten Sie auf Eier, sie enthalten Ovoalbumin, ein starkes Allergen für den Stoffwechsel, ebenso hohe Mengen an Arachidonsäure, die für Entzündungen im Körper sorgt.

5. Getränke

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 mineralarmes Quellwasser oder kohlsäurefreies Wasser 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 mineralarmes Quellwasser.

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 Speiseöle (Leinöl für die kalte Küche, Olivenöl zum Garen), Sauerrahm und Butter als Streichfett (aus dem Naturkostladen oder Reformhaus).

Leinöl mit DHA ist ideal für Ihre Schleimhäute und reinigt intensiv das Blut.

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.

Verwenden Sie alternativ unseren ayurvedischen Zucker "Sharkara", etwas Honig, Zuckerrübensirup, Trockenfrüchte, Ahornsirup oder Dicksäfte in geringen Mengen.

Wichtig : Was Sie unbedingt **meiden oder stark einschränken** sollten während der Entsäuerungskur / Darmsanierungskur:

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

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

Zucker-Alternativen

Sharkara-Zucker aus unserem Fastenshop (www.fasten-shop.de)

Sukrin (Reformhaus), sehr gute Alternative auch bei Fruktoseintoleranz

Stevia, Reissirup, Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft

Wichtig: Verwenden Sie keine Süßstoffe wie Aspartam, Cylamat, Acesulflam, etc.

Der Tagesplan zur Entsäuerungskur nach Moll

„Die 70/30-Regel“ 70 % basisch / 30 % säurebildende Ernährung

Prinzipiell kann ein einziges Lebensmittel den Körper nicht übersäuern. Die Summe aller säurebildenden Faktoren ist entscheidend über eine saure oder basische Reaktionslage des Körpers. Der Körper besteht zu ca. 70% aus basischen und zu ca. 30% aus sauren Säften. In diesem Verhältnis sollte langfristig Ihre Nahrungsaufnahme unter Berücksichtigung der individuellen Verdauungskraft und der individuellen Konstitution stehen.

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/Ö- 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 Majonäse

Zwischenmahlzeit: Nüsse, Vollwertbrot oder Mischbrot

Abends: Nicht nach 19.00 Uhr essen!

Beispiel 1: Gemüsesuppen aller Art, mit Brot und Salatbeilage

Beispiel 2: Gedünstetes Gemüse, möglichst 2 verschiedene Sorten, mit Pellkartoffeln oder 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 als Intermollfasten:

Gemüsesuppentag – der Suppentag 1 x pro Woche

Morgens: Hafersuppe oder Fruchtsuppe

Mittags und abends: Gemüsesuppe je 2 Teller , 1 Scheibe Brot

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

Power-Tipps zur Entsäuerungskur

Basenkomplex → die tägliche Säure-Puffer

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, Brennnesselpulver, Karottenpulver, Erdmandel und Braunhirse. Diese wertvollen

Inhaltsstoffe **entsäuern Leber und Niere und sorgen für eine Balance zwischen Säuren 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:

Den Basenkomplex morgens und abends einnehmen, je 2 Kapseln.

A) BIO Leinöl mit DHA & EPA

B) BIO Leinöl, 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 mit dem höchsten Gehalt an **Omega-3-Fettsäuren**, diese Fettsäuren sind lebensnotwendig für den Menschen. Leinöl enthält mehr Omega-3-Fettsäuren als Seefisch. Die positiven Wirkungen machen es seit jeher zu einem begehrten Speiseöl, und es schmeckt besonders gut zu Pellkartoffeln und Quark oder auch ins Müsli.



Tipp: Wichtig ist unser Leinöl mit DHA und EPA, da nur mit diesem Öl ausreichende Mengen an entzündungshemmenden omega-3-Fettsäuren zugeführt werden.

Top-Qualität: Da Leinöl wegen seines hohen Omega-3-Gehalts nur sehr begrenzt haltbar ist, wird es von uns **1 x die Woche frisch abgepresst im schonenden Omega-Safe-Verfahren**. Dies ist ganz entscheidend für die hohe Qualität. Frischer geht es nicht und das schmecken und riechen Sie. Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren im Leinöl machen es zu einem der gesündesten Öle überhaupt, **ein goldgelbes Wunder der Natur, ein Jungbrunnen für jede Zelle.**

Hinweis: Leinöl sollte im Kühlschrank gelagert werden und nach dem Öffnen innerhalb von 6 Wochen verbraucht werden.

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

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!**

Tipp: Auch die geliebten 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.

Bio-Fastensuppen von Ralf Moll



Bio-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. Nach über 20 Jahren Fastenerfahrung mit Suppenfasten in unseren Fastenseminaren, wo wir täglich Gemüsesuppen für unsere FASTER frisch kochen, gibt es die Ralf Moll Fastensuppen nun auch im Glas. Die Suppen schmecken wie bei Großmutter, nach dem Gemüse was drin ist - natürlich und einzigartig lecker. Weitere Infos zu den Bio-Fastensuppen und Herstellung: www.fastensuppen.de

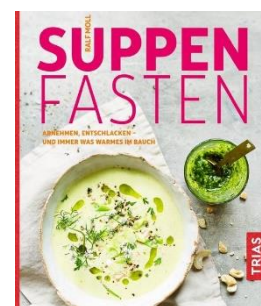
Bücher von Dipl.oec.troph. Ralf Moll



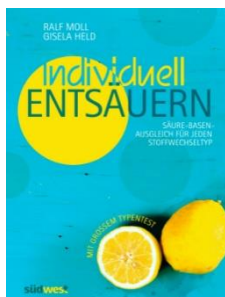
"Fasten für Berufstätige"
Ralf Moll + Gisela Held
Südwest Verlag



"Schlank statt sauer"
Ralf Moll + Gisela Held
Südwest Verlag



"Suppenfasten"
Dipl.oec.troph. Ralf Moll
Trias Verlag



"Individuell Entsäuern"
Ralf Moll / Gisela Held
Südwest Verlag



"Früchtefasten"
Dipl.oec.troph. Ralf Moll
Südwest Verlag



"Typgerecht Intervallfasten" – NEU!
Ralf Moll
Trias Verlag

www.fasten-shop.de