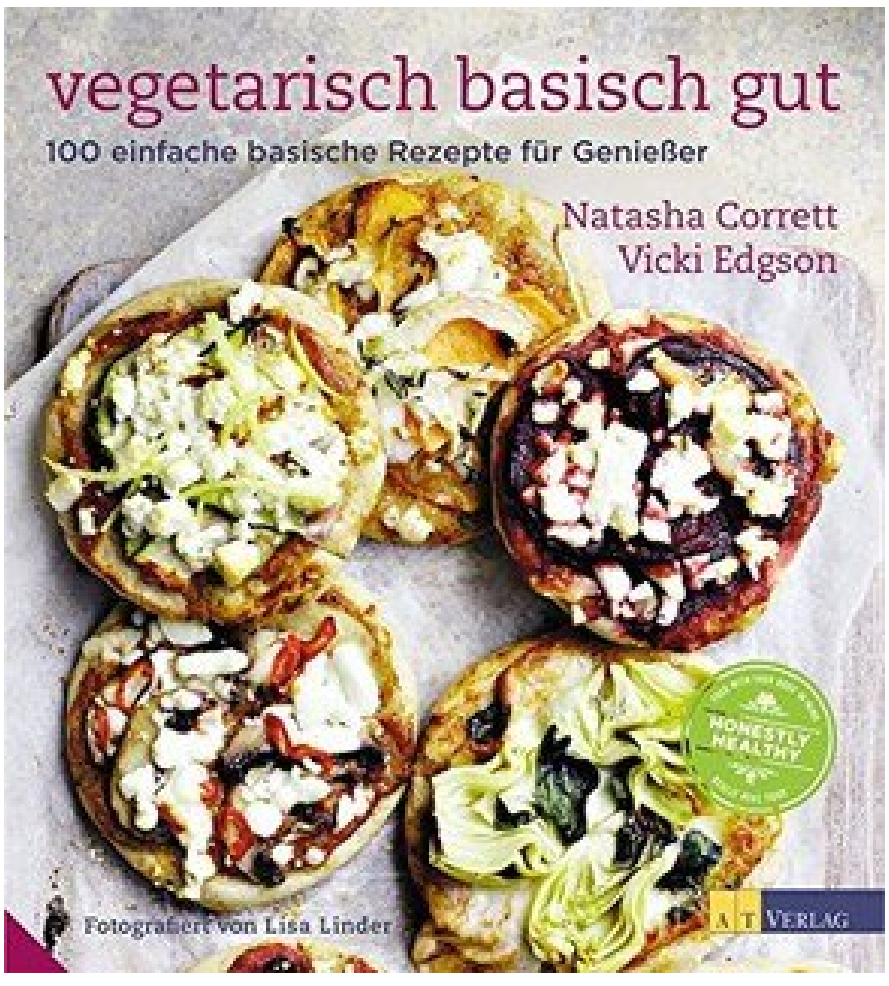
Corrett / Edgson
Vegetarisch basisch gut

Reading excerpt

Vegetarisch basisch gut
of Corrett / Edgson
Publisher: AT Verlag



https://www.narayana-verlag.com/b24417

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Inhalt

Unsere Geschichte, unsere Leidenschaft 6
Die Grundlagen ausgewogener Ernährung 8
Die Lebensmittelgruppen 12
Neue Essgewohnheiten erlernen 20
Vorbeugen ist besser als heilen 24
Wie ticken Sie? 27
So gelingt es Schritt für Schritt 30
Die Reinigungsphase 32
Die dauerhaft basische Ernährung 38

Die Rezepte
Frühstück 44
Vorspeisen und Suppen 62
Salate 86
Hauptgerichte 106
Süßes und Snacks 148
Desserts 168

Register und Rezeptverzeichnis 190

Die verwendeten Symbole (siehe dazu Seite 11)

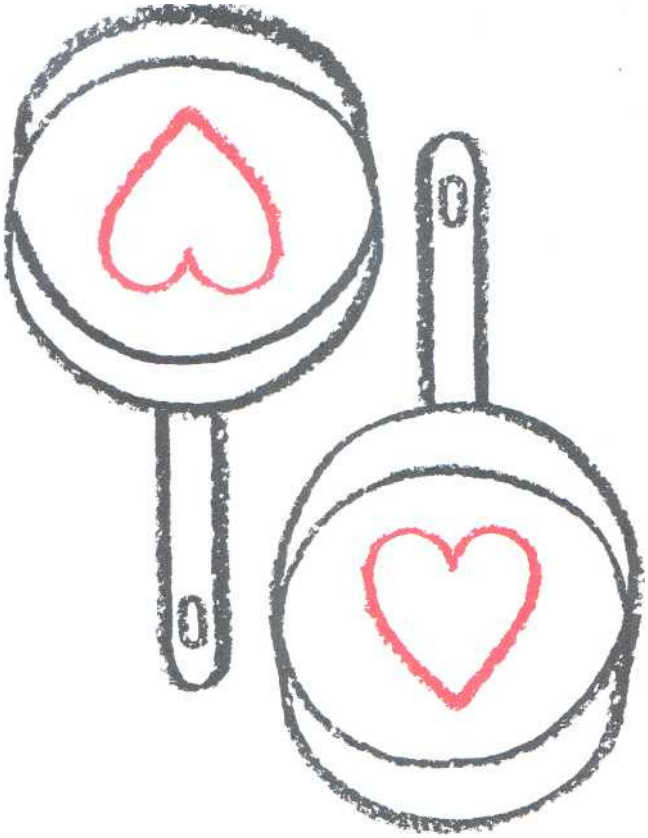
♥♥♥ extrem basisches Nahrungsmittel oder Gericht
♥♥ sehr basisches Nahrungsmittel oder Gericht
♥ basisches Nahrungsmittel oder Gericht
vegan

Leseprobe von N. Corrett / V. Edgson „Vegetarisch basisch gut“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

So gelingt es Schritt für Schritt

Wir möchten Sie motivieren, nach und nach kleine, aber bedeutsame Veränderungen ihrer Essgewohnheiten zu realisieren. Das ist viel einfacher, als alles Gewohnte auf einmal über Bord zu werfen und schon am ersten Tag die eigenen Keimlinge ziehen zu wollen.

Es ist dieselbe Vorstellung, wie sein Economy-Ticket gegen ein Business-Class-Ticket einzutauschen - es kostet zwar etwas mehr Zeit und Aufwand, aber das verbesserte Wohlbefinden und die stabilere Gesundheit machen jede Mühe zehnfach wett. Gute Nahrung muss nicht automatisch mehr kosten. Wenn Sie auf dem örtlichen Markt einkaufen, hat dies gleich mehrere Vorteile: Sie unterstützen regionale Produzenten statt weltweite Lebensmittelkonzerne und importierte Waren: Sie kaufen saisonal; Sie denken sorgfältiger über die Ausgewogenheit der Produkte und die richtigen Kombinationen nach - mit anderen Worten: Sie kaufen bewusster, weniger und machen mehr daraus.



Was ist der erste Schritt?

Sie sollten Schritt für Schritt vorgehen; führen Sie eine Veränderung durch und beobachten Sie den Nutzen. Stellen Sie fest, welches Ihre drängendsten gesundheitlichen Beschwerden sind, und konzentrieren Sie sich zuerst darauf. Wenn Sie beispielsweise oft erkältet sind und unter Infekten von Nase, Ohren oder Hals leiden, sollten Sie zuerst die täglich konsumierte Kuhmilch gegen Nussmilch (Mandel-, Paranuss-, Macadamianuss-Milch, siehe Seite 53 und 57) austauschen, außerdem Soja-, Feta- und Halloumikäse sowie Sojajoghurt essen, denn oft ist es die Molke, die die Schleimhäute der Nase, des Rachens und der Atemwege reizt. Schon innerhalb weniger Tage werden Sie positive Veränderungen feststellen - und sobald die mit den Unverträgichkeiten zusammenhängende Belastung nachlässt, werden Sie mehr Energie für anderes haben.

Wenn Sie unter Reizdarm, Blähungen, Völlegefühl und Leibschmerzen leiden, empfiehlt es sich, auf alle Weizen- und Hefeprodukte, Nudeln, Kekse, Gebäck und Ähnliches zu verzichten. In diesem Buch finden Sie eine Menge weizen- und glutenfreier Rezepte aller Kategorien - von Frühstücks-Pfannkuchen und Müsli über Brownies bis hin zu Buchweizen- oder Reisnudel-gerichten und Kokosbrot. Für die meisten Menschen - auch jene, die nicht unter Reizdarm oder ähnlichen Beschwerden leiden - ist eine solche Umstellung ein wahrer Segen.

Kochen Sie gesünder

Mit einigen kleinen Tricks können Sie supergesundes Essen in wenigen Minuten selbst zubereiten. Sie müssen nicht alles vom ersten Tag an selbst zubereiten - es gibt auch vieles fertig zu kaufen, und stellen Sie dann nach und nach auf Selbstgemachtes um.

Leseprobe von N. Corrett / V. Edgson „Vegetarisch basisch gut“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einfach clever ersetzen

Von Fertig gekaufte Fruchtsäfte
Zu Frisch zubereitete Säfte oder grüne Smoothies
Nutzen Hausgemachte Säfte mit frischem Fruchtfleischanteil und Smoothies aus grünem Blattgemüse, Gemüse und Obst enthalten cholesterinsenkende Ballaststoffe, die in kommerziellen Säften herausgefiltert wurden; sie decken zudem den Vitaminbedarf eines ganzen Tages.

Von Fertig gekaufte Smoothies
Zu Hausgemachte Varianten mit Soja- oder Nussmilch, frischen Früchten und Hanf- oder Leinsamen
Nutzen Soja- und Nussmilchprodukte liefern ebenso Kalzium und Proteine. Hanf- und Leinsamen sorgen für zusätzliche essenzielle Fettsäuren, die dem Nervensystem, dem Gedächtnis, der Haut sowie dem Hormongleichgewicht zugute kommen. Und das alles ohne zusätzlichen Zucker.

Von Fertig gekauftes Müsli
Zu Knackiges Nussmüsli (siehe Seite 56)
Nutzen Das Einweichen der Haferflocken für das Müsli aktiviert die im Korn enthaltenen Enzyme, was den Eiweißgehalt erhöht und die Verdaulichkeit steigert – außerdem hat dieses Müsli einen niedrigeren glykämischen Index (hält also länger satt).

Von Fertig gekaufte Suppen
Zu Hausgemachte Suppen mit Hülsenfrüchten
Nutzen Frischeres Gemüse, kein Salz oder andere Zusatzstoffe, die die kommerziellen Versionen enthalten. Und nach Gusto kommt noch ein Topping drauf – zerstoßene Nüsse, Haferflocken und Kerne sind lecker und gesund.

Von Fertig gekaufter Nudelsalat
Zu Hausgemachte Salate auf Basis von Quinoa, braunem Reis oder Buchweizennudeln oder Salate aus Körnern und Wurzelgemüse mit Feta, geräuchertem Tofu und Samen, Nüssen oder anderen Beigaben
Nutzen In selbstgemachten Quinoa- und Buchweizengerichten sind wesentlich mehr Mineralstoffe enthalten als in industriell hergestellten Nudeln; diese Getreidesorten verursachen zudem keine Blähungen.

Von Fertig gekaufte Salatdressings
Zu Frische hausgemachte Dressings, die sich im Kühlschrank aufbewahren lassen
Nutzen Nichts geht über ein frisches Dressing. Kommerzielle Dressings enthalten Zusatzstoffe, Zucker und Salz, damit sie länger haltbar sind.

Von Tee und Kaffee
Zu Ingwer-, Zitronengras-, Fenchel- und Pfefferminztees; Löwenzahn- oder Zichorien-Kaffee (erhältlich im Reformhaus und Bioladen)
Nutzen Anregende frische Zutaten machen auf natürliche Weise wach und fit, ohne den anschließenden Energieabfall, wie er bei Koffein auftritt. Keine Zellulite (Koffein wird im Fettgewebe eingelagert und gilt als eine der Ursachen für Orangenhaut an Oberschenkeln und Gesäß).

Von Weißes Brot und Croissants
Zu Handelsübliches Roggenbrot oder Pumpernickel, Sonnenblumen- oder Kürbiskernbrot, hausgemachtes Kokosbrot (siehe Seite 160) oder eines der Brote auf den folgenden Seiten. Buchweizenzubereitungen wie Wraps oder Pfannkuchen
Nutzen Der Verzicht auf industriell hergestelltes Brot senkt Ihren Zucker- und Salzkonsum. Vollkornbrot besitzt mehr Vitamine und Mineralstoffe, ist leckerer und viel sättigender.

Von Fertig gekaufte Puddings und Süßspeisen
Zu Selbstgemachte Eiscremes oder Kuchen
Nutzen Kein Zucker, keine Zusatzstoffe. Voller frischer Früchte und Nussmilch als Proteinlieferant. Unschlagbar und kein Vergleich!

Leseprobe von N. Corrett / V. Edgson „Vegetarisch basisch gut“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Corrett / Edgson

Vegetarisch basisch gut

100 einfache basische Rezepte für Geniesser

197 pages, [illegible]

publication 2017

order