



# KOCH DICH GESUND!

EVA MACARIE-KUNZ

BASISCHE KÜCHE MIT RAFFINESSE BAND 1

# Inhaltsverzeichnis

## REZEPTE

Buchweizenbrot	S. 19
Brötchen	S. 21
Pancakes (Grundrezept)	S. 22
Süße Pancakes mit Rosinen	S. 22
Erbsen-Hummus	S. 23
Auberginen-Aufstrich	S. 24
Rote-Beete-Hummus	S. 24
Marmelade (Grundrezept)	S. 25
Marmelade von wilden Heidelbeeren	S. 26
Winterliche Marmelade	S. 28
Hirsemüsli (Grundrezept)	S. 29
Apfel-Hirse-Muffins	S. 31
Karotte-Hirse-Muffins	S. 32
Rote Beete-Hirse-Munffins	S. 33
Mango-Kokos-Creme	S. 34
wilde Heidelbeeren-Creme	S. 34
Zitronen-Feigen-Creme	S. 35
Salatdressing (Grundrezept)	S. 36
Avocado-Salatdressing	S. 37
Cremiges Hanfsamen-Dressing	S. 37
Karottensalat	S. 38
Karotten-Rote Beete-Salat	S. 38
Gurken-Avocado-Salat	S. 39
Fenchelsalat	S. 40
Krautsalat & Rotkohlsalat	S. 41
Gemischter Salat	S. 42
Lauwarmer Quinoa-Salat	S. 43
Kartoffelsalat	S. 45
Ofengemüse	S. 46
Karottengemüse mit Knoblauch	S. 48
Zwiebelgemüse mit Apfel	S. 49
Pilz-Quinotto	S. 50
Kürbis-Quinotto	S. 51
Quinoa mit mediterranem Gemüse	S. 52
Süßkartoffel mit Rotkohl	S. 54
Orientalisches Hirse-Gemüse	S. 55
Quinoa-Sushi	S. 57
Spinat-Kartoffelpüree mit Champig.	S. 58
Brokkolibratlinge	S. 59
Pizza	ab S. 60
Buchweizenpfannkuchen	S. 64
Galettes mit Gemüse	S. 65
Galettes mit Pilzen & Salat	S. 65
Kastanien-Gnocchi	S. 66

Paprikasauce	S. 66
Spinat-Pesto	S. 67
Blumenkohl im Teigmantel	S. 69
Selleriesuppe	S. 70
Gemüsesuppe	S. 71
Champignonsuppe	S. 72
Kartoffelsuppe	S. 73
Kürbissuppe	S. 74
Brokkolisuppe	S. 75
Krautsuppe	S. 76
Gazpacho	S. 77
Vanille-Eis	S. 78
Mandel-Eis	S. 78
Wilde Heidelbeeren-Eis	S. 79
Maronencreme	S. 80
Chia-Mango-Dessert	S. 81

## WISSENSWERTES

Vorwort von Petra	S. 4
Meine Geschichte	S. 5
basische Ernährung	S. 7
Anna Possi, die 100 jährige Dame	S. 9
Wie funktioniert das Basenfasten?	S. 10
Warum sind Bitterstoffe nötig?	S. 12
Basen-Säuren Tabellen	ab S. 13
Buchweizen	S. 18
Flohsamenschalen	S. 20
Stein-Salz	S. 20
Weinstein-Backpulver	S. 20
Erbsen	S. 23
Wilde Heidelbeeren	S. 26
Zimt & Zitronenschale	S. 27
Hirse	S. 30
Hanfsamen	S. 35
Gurken	S. 39
Fenchel	S. 40
Chlorophyll	S. 42
Kartoffeln	S. 44
Quinoa	S. 53
Umami	S. 59
Hildegard-Gewürze	S. 71
Spirulina	S. 78
Omega-3-Fettsäuren	S. 82
Kokosmilch	S. 82
Einkaufsliste	S. 83
Wochenpläne	ab S. 84
Detox-Tipp und Schlusswort	S. 86
Fasten am Lago	S. 87

**Das Vorwort gehört Petra, da es dieses Buch, ohne sie, nicht gäbe! Danke Petra!!!**

## Vorwort von Petra

**BASENFASTEN!** „Wie bitte?“

Während meiner Basenfasten-Woche mit lieben Menschen am wunderschönen Lago Maggiore, hat plötzlich jemand auf meinen Stopp-Knopf gedrückt - aber gleichzeitig wurde so vieles in mir freigesetzt und auf eine sehr interessante Reise geschickt.

„Wie bitte? Redest du vom Basenfasten?“

Ja - ich habe schon viele Versuche gestartet und Diäten, Ernährungs-umstellungen, Entgiftungen und Fasten-Kuren ausprobiert. Wenn ich an die Vergangenheit denke und meine Ernährungshistorie ganzheitlich betrachte, hat aber immer eines gefehlt. **Das Herz.**

„Wie bitte? **Das Herz?**“

Ja - ich erzähle von einer sehr intensiven Woche, in der ich mein Herz auf den Tisch gepackt habe - ganz selbstverständlich und ohne Hemmungen, denn ich wusste, dass es gut aufgehoben ist.

„Wie bitte? Worum geht es denn jetzt? Um ein Herz auf dem Tisch? Eigentlich möchte ich entgiften, mehr Energie spüren und im besten Fall auch ein paar Kilos verlieren!“

Ja, es geht um all dies! Entgiftung, Energie, Gewichtsverlust plus ganz viel Herz - und um dem Ganzen eine Krone aufzusetzen - es wird nicht gehungert sondern geschlemmt.

„Wie bitte? Das wäre ja zu schön, als dass es wahr sein könnte!“

Ja, es ist zu schön und so wahr - deshalb schreibe ich diese Zeilen. Und ich freue mich sehr, dass es dieses Buch gibt. Dadurch habe ich die Möglichkeit, meine besonderen Erlebnisse, mit so vielen lieben Menschen zu teilen.

Vielen lieben Dank für dieses großartige Geschenk!

„Wie bitte?“ :-)



# Kartoffeln

Die bescheidene Kartoffel, oft als Grundnahrungsmittel betrachtet, ist mehr als nur eine vielfältig einsetzbare Beilage. Sie ist tatsächlich ein Kraftpaket an Nährstoffen, und ihre gesundheitlichen Vorteile machen sie zu einer unschätzbaren Ergänzung in jeder ausgewogenen Ernährung.

- Sie enthalten fast **80 % Wasser** und sorgen so für eine schlanke Linie. Sie sättigen gut, sind bekömmlich und das bei **wenigen Kalorien**, sofern sie nicht mit viel Fett gebacken werden!
- Die Kartoffel ist eine exzellente Quelle für komplexe Kohlenhydrate. Diese Kohlenhydrate sind wichtig für die Bereitstellung von Energie. Im Gegensatz zu einfachen Zuckern, die schnelle Energieschübe und Abstürze verursachen, werden komplexe Kohlenhydrate langsamer verdaut und fördern einen **stabilen Blutzuckerspiegel**. Dies ist besonders hilfreich, um über den Tag hinweg konstant Energie bereitzustellen.
- Sie sind reich an **Vitamin C**. Dies unterstützt die Abwehrkräfte und fördert auch die Kollagenproduktion, damit die Haut gesund und elastisch bleibt.
- Ein weiterer bemerkenswerter Nährstoff ist **Kalium**. Dieses essenzielle Mineral spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Blutdruck und Flüssigkeitshaushalt im Körper. Kartoffeln enthalten mehr Kalium als viele andere Nahrungsmittel, eine besonders wertvolle Unterstützung der **Herz-Kreislauf-Gesundheit** und der **Nervenfunktion**.
- **Ballaststoffe** sind ebenfalls reichlich in Kartoffeln vorhanden, vor allem, wenn sie mit Schale verzehrt werden. Ballaststoffe fördern die Verdauungsgesundheit und können helfen, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Am Vortag gekochte Kartoffeln haben sogar noch mehr Ballaststoffe, da sich dann ungefähr ein viertel der Kohlenhydrate in resistente Stärke umgewandelt haben.
- Neben diesen Hauptnährstoffen enthalten Kartoffeln auch **sekundäre Pflanzenstoffe** wie Polyphenole. Diese Verbindungen haben antioxidative Eigenschaften, die helfen können, Zellschäden durch freie Radikale vorzubeugen und das Risiko **chronischer Krankheiten** zu verringern.
- Die Kartoffel ist eine **Proteinbombe**. Mit ihrer sehr hohen biologischen Wertigkeit kann sie im menschlichen Körper besonders gut zu körpereigenem Eiweiß umgebaut werden.

Nicht zuletzt sind Kartoffeln unglaublich vielseitig in der Zubereitung, was es einfach macht, sie in eine Vielzahl von Gerichten zu integrieren, von herzhaften Eintöpfen, Dressings, Aufläufen, Suppen bis zu cremigen Pürees.

# Kartoffelsalat



2 Portionen



20 Min. Zubereitungszeit

## ZUTATEN

500 g gekochte  
Kartoffeln vom Vortag

2 rote Zwiebeln

150 ml warme  
Gemüsebrühe (1 TL  
Gemüsebrühe in 150 ml  
gekochtem Wasser  
auflösen)

1 EL Apfelessig

1 TL Paprikapulver

1 TL getrockneter  
Liebstöckel

Pfeffer

1 EL frischer Dill



## ZUBEREITUNG

- Kartoffeln samt Schale in Salzwasser ca. 20-30 Minuten köcheln lassen bis sie gar sind. Wasser abgießen und 24 Stunden stehen lassen.
- Kartoffeln pellen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Dill fein hacken.
- Warme Gemüsebrühe mit Essig, Paprikapulver, Liebstöckel und Pfeffer mischen, dann über die Kartoffeln und Zwiebel gießen. Ein paar Kartoffeln leicht zerdrücken, dann wird die Sauce sämiger.
- Dill unterheben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**Warum sollen es gekochte Kartoffeln vom Vortag sein?** Beim Kochen wird die Stärke in den Kartoffeln gelatinisiert und durch das Abkühlen kristallisiert sie in eine Form, die schwerer verdaulich ist. Diese resistente Stärke wird im Dickdarm fermentiert, anstatt im Dünndarm verdaut, dadurch werden 25 % der Kohlenhydrate zu figurfreundlichen Ballaststoffen.

# Kastanien-Gnocchi Zweierlei



2 Portionen



25 Min. Zubereitungszeit  
15 Min. Kochzeit

## Gnocchi

### ZUTATEN

350 g gekochte Kartoffeln  
vom Vortag

100 g Kastanienmehl  
½ TL Steinsalz

### ZUBEREITUNG

- Kartoffeln kochen und 24 Stunden ruhen lassen.
- Vorgekochte Kartoffeln schälen und fein reiben, zerdrücken oder im Blender mixen und in eine große Schale geben.
- Zur Kartoffelmasse dann Mehl und Salz dazugeben und gut vermengen. Weiter zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Etwas Kastanienmehl auf die Arbeitsfläche geben. Den Teig auf der Arbeitsfläche zu etwa fingerdicken Rollen formen und mit einem scharfen Messer ca. 1,5 - 2 cm dicke Stücke abschneiden.
- Die Gnocchi nun mit sanftem Druck über die Zinken des Gabelrückens rollen, damit sich die typischen Rillen bilden.
- Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und darin die Gnocchi garen. Sie sind gut, wenn sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.



## Paprikasauce



2 Portionen



25 Min. Zubereitungszeit  
15 Min. Kochzeit

### ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika, 1 Karotte
- 1 getrocknete Aprikose
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl
- 1 MSP Chiliflocken, Pfeffer
- 1 gekochte Kartoffel vom Vortag

# Spinat-Pesto



2 Portionen



25 Min. Zubereitungszeit  
15 Min. Kochzeit



## ZUTATEN

- 100 g Spinat (frisch oder TK)
- 50 g Basilikum (frisch oder TK)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 TL Mandelmus
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

- Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne mit etwas Öl die Sonnenblumenkerne und den Knoblauch kurz anrösten.
- Dann Spinat und Basilikum dazugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten.
- Mit Gemüsebrühe würzen. Mandelmus und Zitronensaft dazugeben und pürieren.

## ZUBEREITUNG

- Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika waschen und entkernen, Karotten schälen, alles in grobe Stücke schneiden und in einem Topf kurz anrösten.
- Mit Gemüsebrühepulver, Paprikapulver, Kräuter, Chili und Pfeffer würzen, etwas Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Herd ausschalten.
- Die vorgekochte Kartoffel schälen und dazu geben, ebenso den Zitronensaft.
- Alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce pürieren.



# Eis aus wilden Heidelbeeren



4 Portionen



10 Min. Zubereitungszeit

## ZUTATEN

250 g wilde Heidelbeeren (TK)

2 reife gefrorene Bananen

2 Datteln

1 TL Zitronenschale

1 EL Wasser

## NOCH GESÜNDER

1 TL Spirulinapulver

## ZUBEREITUNG

- **Vorbereitung:** reife Bananen in kleine Stücke schneiden und einfrieren.
- Die gefrorenen Bananen und gefrorenen Heidelbeeren etwas antauen lassen, in den Mixer geben, Datteln, Zitronenschale und Wasser dazugeben und so lange mixen, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt.

**Tip:** Um das ganze noch gesünder zu machen, mische Spirulinapulver dazu.

## Spirulina

- ist eine blaugrüne Mikroalge.
- Sie enthält alle neun essentiellen Aminosäuren
- Essentielle Vitamine wie B-Vitamine und Vitamin E sowie wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium.
- Spirulina enthält starke Antioxidantien wie Phycocyanin, die entzündungshemmend wirken und Zellschäden durch freie Radikale reduzieren.
- Zudem kann sie das Immunsystem stärken, den Cholesterinspiegel senken und die Blutzuckerregulation unterstützen.
- Bei der Auswahl von Spirulina-Produkten ist es wichtig, auf hohe Qualität zu achten, um Verunreinigungen zu vermeiden.
- Spirulina kann helfen, Schwermetalle und andere Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.





„Mit diesem Buch möchte ich eine **Brücke bauen** zwischen Fastfood und Fasten. Vielleicht fällt euch auf, dass sie sich nähern möchten. Es muss nämlich nicht immer das eine oder das andere Extrem sein, dazwischen gibt es durchaus viele Möglichkeiten, sich zu begegnen und die beidseitige Freude zu teilen.

Wir machen also mit diesem Buch **eine Friedensparty unter Fremden!** Dies könnte dein bisheriges Denken bereichern und auch deinen Körper in vielerlei Hinsicht zu mehr Freude und Energie führen.“



## *Basische Küche mit Raffinesse:*

**Eine kulinarische Reise hin zu einem kraftvollen und gesunden Leben, unkompliziert und voller Fantasie.**

Was wir essen und als Nahrung zu uns nehmen, ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Das wissen wir. Oft aber denken wir dabei an Verzicht und da täuschen wir uns: Wir können uns nämlich regelrecht gesund kochen! Das zeigt uns **Eva Macarie-Kunz** in diesem reich bebilderten Buch auf inspirierende Weise. Die basische Küche mit ihren vielseitigen Inhalten wirkt gebend, sie reicht ihre Mineralien und Nährstoffe direkt an dich weiter und kann dabei so köstlich sein, dass es zu einer wahren Freude wird, für sich und seine Lieben feinste Gerichte zuzubereiten.

**Eva Macarie-Kunz**, Fastenleiterin, gibt hier ihr Wissen aus vielen Jahrzehnten und ihrer ganz eigenen Lebenserfahrung weiter. Heraus kam eine bunte Sammlung meist selbst kreierter basischer Rezepte voller Raffinesse, begleitet von vielen spannenden Informationen, mit abwechslungsreichen Vorschlägen zu Ernährungs-Wochenplänen und einer Basis-Einkaufsliste. Sie zeigt, wie erfüllend und genussvoll der Weg in eine gesündere Ernährung und damit auch in ein seelisches Gleichgewicht sein kann.