Eva-Maria Kraske

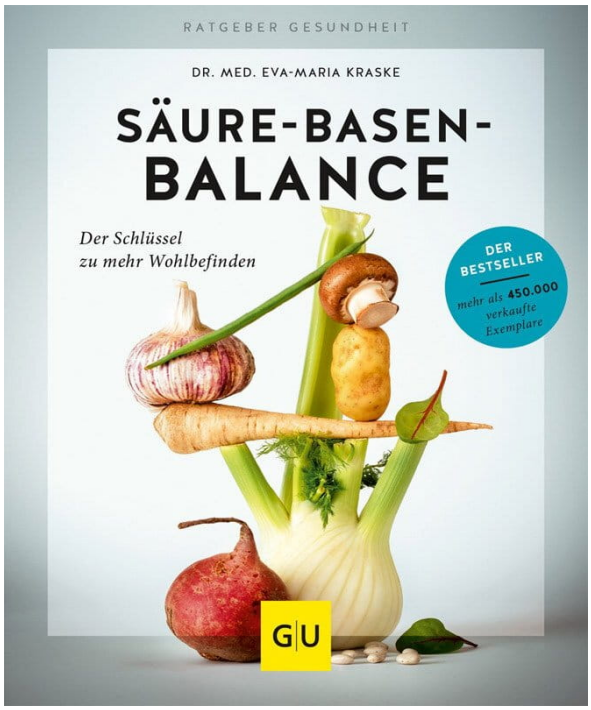
Säure-Basen-Balance

Leseprobe

Säure-Basen-Balance

von Eva-Maria Kraske

Herausgeber: ISP Isar Sales Partner



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

GESUNDHEIT DURCH SÄURE-BASEN-BALANCE 7

Der Säure-Basen-Haushalt 8
Was sind Säuren und Basen? 8
Die wichtigsten Regulationsmechanismen 10
Die Geschichte des Säure-Basen-Haushalts 16
Die Übersäuerungsformen 17
Das Gegenteil der Übersäuerung – die Alkalose 19
Den Säure-Basen-Stand messen 20
Oft gefragt 23

Was beeinflusst die Säure-Basen-Balance? 24
Sie können die Balance beeinflussen 24
Die Säure-Basen-Balance im Lebenslauf 27
Gründe, der Übersäuerung entgegenzuwirken 29

Schritt für Schritt zur Säure-Basen-Balance 34
Entsäuerung – wie geht das? 34
Welche Rolle spielt der Darm? 38

PRAXIS

SÄUREN UND BASEN NATÜRLICH AUSBALANCIEREN 41

Der Einstieg 42
Signale des Körpers 42
Test: Sind Sie zu sauer? 44
Säurekrankheiten von A bis Z 46
Das Urin-pH-Tagesprofil 50
Der nächste Schritt – die Umstellung 51
Unverträgliche Nahrungsmittel 56
Seelische Ausgeglichenheit 56
Wohlbefinden durch Bewegung 59
Mineralstoffpräparate – ja oder nein? 60
Mit Gelassenheit ans Werk 62

Ernährung – das A und O der Gesundheit 64
Basenorientiert essen 64
Die Einteilung der Lebensmittel 67
Säure- und basenbildende Lebensmittel 68
Frische ist Trumpf 70
Top 5: Sprossen 74

Die 8-Tage-Kur – basisch genießen 76
Wichtige Hinweise 76
Einkaufsliste 78
Erster Tag 80
Zweiter Tag 82
Dritter Tag 84
Vierter Tag 86
Fünfter Tag 88
Sechster Tag 90
Siebter Tag 92
Achter Tag 94
Oft gefragt 96

Body & Soul – die 8-Tage-Kur 98
Ihr Wochenplan 99
Atemübungen am Morgen 99
Walking 103
Stretching 104
Anwendungen mit Bürste und Wasser 106
Heublumenanwendungen 108
Den Körper entgiften 109
Entspannung für Körper und Seele 112
Massage mit ätherischen Ölen 116
Selbsmassage 118
Partnermassage 120

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 122
Internetlinks, die weiterhelfen 122
Sachregister 124
Rezeptregister 124
Impressum 127

DIE ARTEN DER ÜBERSÄUERUNG

Übersäuerung ist nicht gleich Übersäuerung.
Man unterscheidet zwischen latent, chronisch-latent und akut (Notfall!).
Am besten ist natürlich der Sollzustand.

Der Sollzustand: Die Säure-Basen-Balance steht für den optimalen Zustand der pH-Wert-Regulation. Keines der Puffersysteme ▸ **siehe dazu Seite 10–15** ist überlastet oder gar erschöpft. Die durch die Nahrung und die Abbauprodukte des Körpers anfallenden Säuren werden durch die mit der Nahrung zugeführten basischen Elemente neutralisiert. Bei einer kurzfristigen Übersäuerung stehen alle Puffersysteme zur Verfügung, um das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherzustellen.

Latente Übersäuerung: Kommen durch unsere Lebensweise vermehrt Säuren in den Körper und reichen die Basen nicht aus, sie zu neutralisieren, müssen die körpereigenen Puffersysteme Leber, Lunge, Darm, Nieren, Haut und Knochen aktiv werden. Es entsteht eine latente Übersäuerung. Das Gleichgewicht ist leicht gestört. Der Körper versucht, die Säuren über die Puffersysteme auszuscheiden oder zu neutralisieren. Dabei wird Knochensubstanz abgebaut, um puffernde Basen freizusetzen, und in der Muskulatur werden Säuredepots angelegt, die zu schmerzhaften Veränderungen im Bindegewebe führen.

Chronisch-latente Übersäuerung: Hält diese Situation über Jahre an, entwickelt sich eine chronisch-latente Übersäuerung oder chronisch-metabolische Azidose. Die Puffersysteme sind permanent überlastet und ihr Potenzial erschöpft sich allmählich. Sind dann bereits Folgen einer Übersäuerung aufgetreten und ist es zu entsprechenden Beschwerden gekommen ▸ **siehe ab Seite 44**, führt der Weg zur Gesundung nur über den langfristigen Ausgleich des pH-Werts.

Akute Übersäuerung: Nun sind alle Puffer im Körper aufgebraucht. Das Krankheitsbild geht mit einem anhaltenden tiefen Ein- und Ausatmen einher. Damit versucht der Körper, die Säuren über die Lunge doch noch loszuwerden. Dieser Zustand des entgleisten Säure-Basen-Haushalts stellt einen Notfall dar, der unbedingt intensivmedizinisch behandelt werden muss.

Das Gegenteil der Übersäuerung – die Alkalose

Unter Alkalose versteht man eine übermäßig basische Stoffwechsellage (pH-Wert des Blutes über 7,5). Normalerweise gleichen die Säuredepots und die durch den Stoffwechsel anfallenden Säuren die Verschiebung in den basischen oder alkalischen Bereich sofort aus. Sollte der eher seltene Zustand eintreten, dass die Reserven und Puffersysteme nicht ausreichen, droht auch hier die akute Entgleisung, ein Übergewicht der Basen. Da unser Organismus nur einen sehr engen Bereich akzeptiert, führt auch dieser Zustand zu ernsten Beschwerden, die sofort behandelt werden müssen. Gründe für eine Alkalose sind beispielsweise Hyperventilation, unstillbares Erbrechen oder eine Natriumbikarbonat-Überdosierung.

Bei der Hyperventilation kommt es zu einer beschleunigten Atmung. Meist liegen die Gründe dafür im psychischen Bereich (zum Beispiel Panikattacken). Durch die erhöhte Atemfrequenz wird zu viel Kohlensäure abgeatmet. Die Folge ist ein Säure-Basen-Missverhältnis, das zu Kribbeln und Zittern der Hände und Füße, zu Krämpfen der Handmuskulatur und zu Herzrasen führt. Die Beschwerden sind meist von einem starken Angstgefühl begleitet oder verstärken dieses. Sprechen Sie auf die hyperventilierende Person beruhigend ein und fordern Sie sie auf, langsam und verringert zu atmen. Es kann auch hilfreich sein, die ausgeatmete Luft unter Zuhilfenahme eines Plastikbeutels erneut einzuatmen. Außerdem ist die Gabe von Kalzium sehr hilfreich.

Kalzium-Brausetabletten sind starke Helfer bei Alkalose infolge von Hyperventilation.

Es sollte aber auch unbedingt ein Arzt verständigt werden.

Bei starkem, unstillbarem Erbrechen verliert der Körper große Mengen an Säure. Sind die Pufferreserven erschöpft, kommt es zum Ungleichgewicht, das durch eine Infusionsbehandlung ausgeglichen werden muss. Betroffene Patienten müssen stationär überwacht werden.

Eine **unkontrollierte Einnahme von Natriumbikarbonat** kann den Säure-Basen-Haushalt ebenfalls zum Entgleisen bringen. An dieser Stelle sei besonders darauf hingewiesen, dass die auf den Beipackzetteln für die entsprechenden Produkte vermerkte Dosierung der im Handel erhältlichen Basenpräparate nie ohne Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten geändert werden sollte. Die Wahl des Produkts und der Darreichungsform sowie die Dosierung müssen unbedingt ganz individuell den Erfordernissen jedes einzelnen Patienten angepasst sein.

TEST: SIND SIE ZU SAUER?

Wenn Sie einige der allgemeinen Krankheitsanzeichen ▸ **siehe Seite 43** oder andere Beschwerden bei sich feststellen, fragen Sie zuerst den behandelnden Arzt, ob diese mit einer bestehenden oder eventuell noch nicht erkannten Erkrankung zusammenhängen können. Er wird Ihnen sagen können, ob und wie Sie behandelt werden müssen. Wenn keine Ursachen für Ihre Beschwerden gefunden werden, sollten Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt unter die Lupe nehmen. Mithilfe des folgenden Tests erfahren Sie, ob Sie übersäuert sind.

SELBSTTEST ZU BESCHWERDEN

	ja	nein
Leiden Sie unter chronischer Müdigkeit und allgemeiner Antriebsschwäche?	1	0
Sind Sie leicht reizbar, übel gelaunt, eventuell depressiv?	1	0
Haben Sie eine hohe Schmerzempfindlichkeit der Haut oder des Körpers oder chronische Schmerzzustände, für die auch nach intensivem diagnostischem Vorgehen keine Ursache gefunden werden kann?	1	0
Leiden Sie unter Ein- oder Durchschlafstörungen?	1	0
Haben Sie Probleme mit Sodbrennen, saurem Aufstoßen, Magenschmerzen oder Magenschleimhautreizungen?	1	0
Leiden Sie unter Verdauungsstörungen mit Darmträgheit oder chronischen Darmreizungen mit Blähungen?	1	0
Haben Sie Hefepilzerkrankungen im Mund oder Magen-Darm-Trakt?	1	0
Leiden Sie häufig unter Muskelverhärtungen oder Verspannungen, vor allem im Bereich der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur?	1	0
Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen und Verspannungen?	1	0
Leiden Sie häufig unter Migräne?	1	0
Haben Sie eine blasse und fahle Haut, chronische Hautentzündungen oder Hauteiterungen?	1	0
Leiden Sie unter chronischem Hautjucken oder sogenannten Hautquaddeln?	1	0

	ja	nein
Leiden Sie unter brüchigen Nägeln oder ständigem Nagelpilz?	1	0
Haben Sie brüchige, matte und stumpfe Haare oder vermehrt Haarausfall?	1	0
Haben Sie Karies, chronisches Zahnfleischbluten oder Parodontitis?	1	0
Sind Sie übergewichtig?	1	0
Frieren Sie häufig oder leiden Sie ständig unter kalten Füßen und/oder Händen?	1	0
Schwitzen Sie bei der geringsten körperlichen Belastung?	1	0
Treten häufig Erkältungen mit Nebenhöhlenentzündungen oder anhaltende Infektionen auf?	1	0
Empfinden Sie Ihr Immunsystem als geschwächt?	1	0

FRAGEN ZUR LEBENSWEISE

Ernähren Sie sich viel von Fast Food und Süßigkeiten?	1	0
Haben Sie in Ihrem Alltag viel Stress und Ärger?	1	0
Trinken Sie Kaffee, Limonade, Alkohol und nur wenig Mineralwasser?	1	0
Rauchen Sie mehr als drei Zigaretten täglich?	1	0
Haben Sie keine Zeit für Sport und Bewegungstraining?	1	0
Schlafen Sie weniger als acht Stunden pro Nacht?	1	0

Testergebnis

Je mehr Punkte Sie haben, desto stärker ist die Übersäuerung fortgeschritten. Da aber nicht alle Menschen gleich reagieren, lässt sich keine objektive Einteilung vornehmen. Der eine hat bereits bei 5 Punkten Probleme mit der Übersäuerung, der andere spürt mit 20 Punkten noch nichts.

DER GEGENTEST

	ja	nein
Ernähren Sie sich gesund, mit viel Obst und Gemüse?	1	0
Leisten Sie sich Pausen zum Entspannen und Nachdenken?	1	0
Trinken Sie viel Mineralwasser, Tees oder Gemüsebrühe?	1	0
Haben Sie niemals mit dem Rauchen angefangen oder es bereits wieder aufgegeben?	1	0
Treiben Sie gern Sport und bewegen Sie sich häufig an der frischen Luft?	1	0
Halten Sie Siesta und schlafen nachts über acht Stunden?	1	0

Ergebnis des Gegentests

Je mehr Punkte Sie hier haben, desto positiver ist es für Sie!

TOP 5: SPROSSEN FÜR DIE SÄURE-BASEN-BALANCE

Sprossen liefern wichtige Mikronährstoffe, die für eine gesunde Ernährung und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt wichtig sind. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe beziehungsweise Spurenelemente.

ALFALFA (LUZERNE)

Sie gilt als die unangefochtene Königin der Sprossen und ist besonders reich an Chlorophyll, Vitamin C und E, B-Vitaminen und an Mineralstoffen wie Phosphor, Eisen, Kalzium, Magnesium, Kalium und Selen. Der hohe Kalziumgehalt macht sie zu einem wichtigen Unterstützer unserer Knochen. Luzerne- oder Alfalfasprossen enthalten außerdem viele Proteine und Amonisäuren, was für die Muskeln gut ist. Alfalfa deckt einen großen Teil der Nahrungsbestandteile ab, die der Mensch zum Leben braucht – daher auch der Name: Alfalfa kommt aus dem Arabischen und bedeutet in etwa »Vater aller Nahrung«.

KRESSE

Gemeint ist die Gartenkresse, die nicht verwechselt werden darf mit Brunnen- oder Kapuzinerkresse! Sie ist reich an Vitamin A, Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Niacin und enthält Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor.
Kresse sondert beim Keimen besonders viel Schleim ab und sollte nur in speziellen Keimgeräten oder Keimschalen, die Sie im Handel bekommen, gezogen werden. Es gibt sie aber auch schon fertig gezogen in Schälchen. Vor dem Verzehr der Kresse sollten sich die grünen Blättchen entwickelt haben.

LINSEN

Linsen sind eine sehr alte Nutzpflanze – man erinnere sich nur an die biblische Geschichte von Esau, der seinem Bruder Jakob für ein Linsengericht das Erstgeburtsrecht abtrat. Gegessen werden üblicherweise die Linsensamen in Form von Suppe oder Eintopf. Man kann aus ihnen jedoch sehr gesunde und nährstoffreiche Sprossen ziehen. Diese sind reich an Vitamin A, Vitaminen der B-Gruppe und Niacin. Neben Kalium, Eisen und Phosphor enthalten sie außerdem auch hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Am besten keimen die kleineren Linsen – die großen Früchte setzen ziemlich leicht Schimmel an.

RETTICH

Rettichsprossen verleihen vor allem Salaten eine würzig-scharfe Note. Sie enthalten reichlich Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C, zudem Niacin, Kalium, Kalzium, Eisen und Natrium. Sie wirken desinfizierend und pilztötend. Rettichsamen werden wie Kressesamen als Grünkraut verwendet und sind wie diese nicht zur Keimung im Glas geeignet.

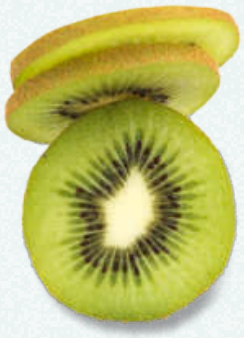
MUNGBOHNEN

Die Sprossen der Mungbohne werden im Handel meist unter dem Namen »Sojasprossen« angeboten. Zwar sind Mung- und Sojabohnen verwandt, aber nicht identisch. Insofern ist der Name irreführend. Mungbohnenprossen sind reich an den Vitaminen A, E und B, an Mineralstoffen wie Eisen, Phosphor, Kalium, Magnesium und Kalzium. Sie sind ein klassisches Wok-Gemüse. Mungbohnen keimen sehr schnell, sodass Sie die Sprossen innerhalb kurzer Zeit ernten können. Da diese Sprossen roh geringe Mengen eines natürlichen Gifts enthalten, das durch Hitze abgebaut wird, sollten sie vor dem Verzehr immer drei Minuten gegart werden.

EINKAUFSLISTE FÜR DIE 8-TAGE-KUR

OBST

- 2 süßsaure Äpfel
- 1 süßer Apfel
- 2 reife Birnen
- 3 reife Bananen
- 4 Erdbeeren
- 5 rote Weintrauben
- 1 Kiwi
- 1 Mango
- 2 bis 3 Zitronen
- 400 g gemischte Beeren
- 1 Orange
- 1 rosa Grapefruit
- 1 gelbe Grapefruit
- ungeschwefelte Rosinen
- 5 Dörrpflaumen
- 3 getrocknete Datteln
- 3 getrocknete Feigen
- 5 getrocknete Aprikosen



FRISCHES GEMÜSE

- 3 kg festkochende Kartoffeln
- 13 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Champignons
- 100 g Feldsalat
- 650 g Tomaten
- 1 kleine reife Avocado
- 1 Salatgurke
- 1 Kopf Endiviensalat
- 9 Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 2 kleine Kohlrabi
- 1 Chicorée
- 2 kleine Blumenkohl
- 1 großer Brokkoli
- 3 Knollensellerie
- 2 Stangen Lauch
- 1 kleine Knolle Rote Bete
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 3 Zucchini
- 100 g Maiskörner
- 450 g grüne Bohnen (oder TK-Bohnen)

FRISCHE KRÄUTER

- 2 Bund Schnittlauch
- 3 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- Salbei
- Zitronenmelisse
- Minze
- Thymian
- Oregano
- Koriandergrün (Asienladen)
- Basilikum

SPROSSEN

- 1 Päckchen Kresse
- 100 g Weizensprossen
- 50 g Buchweizenkeimlinge
- 120 g Mungbohnensprossen
- 50 g Linsensprossen
- 100 g Alfalfasprossen
- 50 g Rettichsprossen

MILCHPRODUKTE UND EIER

- ½ l Milch
- 2 Becher Sahne
- 1 Becher Joghurt oder 1 Becher milder Schafsjoghurt
- ¼ l Buttermilch, wahlweise Dickmilch
- 1 kleiner Becher Quark
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Stück Butter
- 1 Mozzarella
- geriebener Parmesan
- 50 g Hartkäse
- 50 g geriebener Käse
- 100 g Schafskäse
- 9 Eier

FLEISCH/WURST/TOFU

- 1 Putenschnitzel
- 4 Scheiben gekochter Putenschinken
- 1 frische Forelle
- 2 Scheiben Räucherlachs
- 50 g Tofu
- 100 g Räuchertofu

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

Jeweils geringe Mengen unter 150 g:

- Vollkorntoast/-brot
- Vollkorn-Cornflakes
- Reiswaffeln
- Weizenvollkornmehl
- Amarant oder -mehl
- Buchweizen
- gepuffter Buchweizen
- Dinkel oder -mehl
- Naturreis
- Hirse
- Semmelbrösel

NÜSSE UND SAMEN

Jeweils geringe Mengen unter 100 g:

- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- geschroteter Leinsamen
- Haselnüsse
- Mandeln
- Kürbiskerne
- Cashewkerne
- ungesalzene Pistazienkerne

GEWÜRZE

- Salz
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Thymian
- Kümmel
- Muskatnuss
- 1 Vanilleschote
- Kräuter der Provence
- Lorbeerblätter
- Zimt

ÖLE, WÜRZE UND SONSTIGES

- Extra natives Olivenöl
- Sonnenblumenöl
- kalt gepresstes Walnussöl
- Aceto Balsamico
- Apfelessig
- Gemüsebrühe
- mittelscharfer Senf
- scharfer Senf
- Sojasauce
- heller Soßenbinder
- Speisestärke
- Birnendicksaft
- Honig
- Sanddornsaft
- Saure Gurken im Glas
- grüne und schwarze Oliven, kernlos

ZWEITER TAG

Hätten Sie gedacht, dass überwiegend basische Kost so gut schmecken kann? Heute geht es ebenso lecker weiter. Genießen Sie auch die Rezepte auf dieser Seite!

Zum Frühstück

AKTIVMÜSLI

1 süßer Apfel | 1 TL Rosinen, über Nacht eingeweicht | 2 EL Weizenkeimlinge | 2 EL Buchweizenkeimlinge | 1 TL geschroteter Leinsamen | 1 TL Zitronensaft | 1 TL Sanddornsaft | 3 EL Dickmilch oder Joghurt

1 Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln.
2 Mit allen übrigen Zutaten mischen.

TIPP

ALTERNATIVE FÜR MÜSLI-MUFFEL

Dinkelbrot mit Avocadocreme: Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und es mit einer Gabel zerdrücken. Würfel einer ½ Zwiebel, 1 EL Schnittlauchröllchen, 1 TL Olivenöl und je eine Prise Salz und Pfeffer unter das Avocadomus mengen. Pro Portion zwei Scheiben Dinkelbrot dünn mit Butter und der Avocadocreme bestreichen.

Zum Mittagessen

ROTE-BETE-SALAT

1 kleine Knolle Rote Bete | 2 EL Pflanzenöl | ½ Tasse Linsensprossen | 1 kleine Zwiebel | Salz | Pfeffer | 1 EL Apfelessig | 1 EL Walnussöl

1 Die Rote Bete schälen und in Streifen raspeln. Das Öl erhitzen und die Raspel darin bei geringer Hitze weich dünsten. Die Linsensprossen etwa 2 Minuten mitdünsten. Die Zwiebel schälen, würfeln und unter die Rote Bete mengen. Salz, Pfeffer, Apfelessig und das Walnussöl verrühren und auf das Gemüse geben.

GEMÜSE-BUCHWEIZEN-AUFLAUF

100 g Buchweizen | 1 Lorbeerblatt | ¼ l Gemüsebrühe | 1 Zwiebel | 100 g Champignons | 1 Möhre | ½ Knollensellerie | 1 Stange Lauch | 1 kleine Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl | 1 EL gehackte Petersilie | Salz | Pfeffer | 1 Prise Thymian | 50 g Hartkäse | 4 EL saure Sahne | 1 Eigelb | Butter für die Form

1 Buchweizen und Lorbeerblatt in die kochende Gemüsebrühe geben und etwa 20 Minuten darin ausquellen lassen.
2 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Möhre putzen und raspeln. Den Sellerie schälen und fein würfeln. Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen.
3 Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse und Champignons dazugeben, Knoblauch dazupressen. Mit Petersilie und Gewürzen abschmecken. Braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, und abkühlen lassen.
4 Den Käse reiben, die Hälfte mit Sahne und Eigelb vermischen und das Gemüse damit binden. Buchweizen untermengen und alles in eine Form füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) bei 220 °C (Umluft 200 °C) 15 bis 20 Minuten überbacken.

Zum Abendessen

BLUMENKOHLSUPPE

Für die Suppe: ½ kleiner Blumenkohl (etwa 100 g) | ½ l Gemüsebrühe | 1 TL Butter | 1 TL Weizenvollkornmehl | 1 TL gehackte Petersilie | Salz | Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss
Für je eine **Brotwaffel:** 2 TL Amarant | 2 TL Buchweizen | 2 TL Dinkel | 1 TL Sonnenblumenkerne | Salz | Fett für das Waffeleisen

1 Blumenkohl säubern, in Röschen teilen und in der Brühe weich kochen. Die Hälfte der Röschen herausheben, den Rest fein pürieren.
2 Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin hellgelb anbraten. So viel Suppe zugeben, bis das Ganze sämig wird. Blumenkohlröschen und Petersilie zugeben, abschmecken.
3 Amarant, Buchweizen und Dinkel fein mahlen und mit Wasser zu einem zähen Brei rühren. Kerne zugeben, salzen und quellen lassen.
4 Im Waffeleisen aus jeweils 2 EL Teig knusprige Waffeln backen und lauwarm servieren.

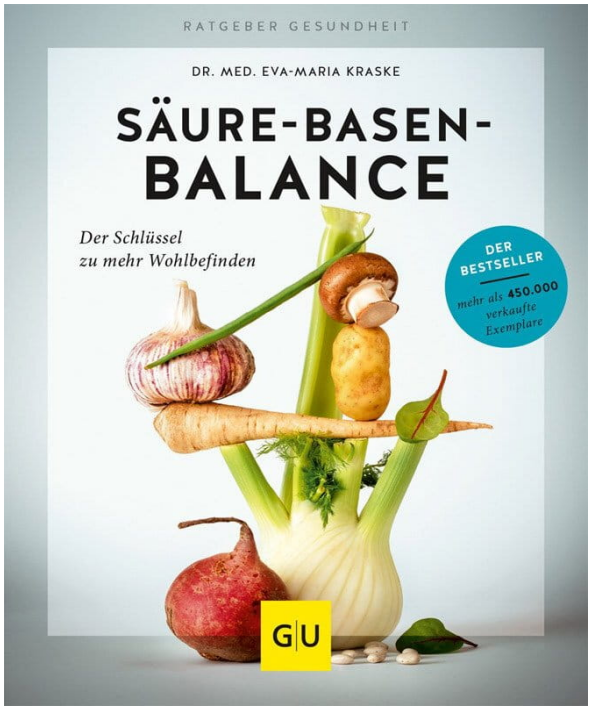
Eva-Maria Kraske

Säure-Basen-Balance

Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

128 Seiten, kart.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de