

## Rezeptvorschläge für eine

### basenreiche Ernährung:

(Angaben pro Person)

#### Klara Haberecht

1. Zum Frühstück:

**Dinkelbrei:** 3 Eß. feingem. Dinkelmehl mit  $\frac{1}{4}$  l. koch. Wasser übergießen, quellen lassen. Evtl. Sahne, wenig Honig o. Ursüße, 1 Prise Salz u. viel Zimt zugeben. Kleingeschnitt. Äpfel, Bananen oder Orangen unterrühren, mit gehackten oder gem. Mandeln bestreuen!.

**Haferflocken** mit Milch o. Wasser-Sahne-Gemisch, kleingeschn. Obst. u. ;Mandeln.

**Dinkelfermentbrot:** (f. 1 Kastenform) 200 g feingem. Roggen mit 200 ml warmen Wasser, 1 Eß. Grundansatz (gefertigt aus Sekowa Backferment lt. Anleitung \*) u.  $\frac{1}{2}$  Teel. Sekowa Backferment verrühren. Über Nacht 12 St. stehen lassen, dann 400 g feingem. Dinkelmehl u. 200 ml w. Wasser, in dem 1 Teel. Meersalz aufgelöst wurde, dazukneten. Ca. 3 St. ruhen lassen, in Form geben,. Bei 200° C 80 min backen.

**Dinkelbrötchen aus Hefeteig:** 500 feingem. Dinkelmehl 1 P. Hefe, Prise Salz, 250 ml w. Wasser, 1 Eß. Öl. Hefeteig herstellen, Brötchen formen, ca. 20-25 min. bei 200 °C backen.

**Dinkelbrötchen aus Backpulverteig:** 500 g feingem. Dinkelmehl, 100 g. zerl. Butter, 50 g Honig o. Ursüße, 1 P. Backpulver, ca. 200 ml w. Wasser-Sahne-Gemisch.

**Dinkelbrezeln:** Hefeteig aus 500 g feingem. Mehl, 3/8 l. w. Wasser, 1 P. Hefe, 1 Teel. Meersalz herstellen. 16 Brezen formen. 1 gehäuften Teel. Natron\* in flachen Topf mit 1 l kochend. Wasser geben. Jeweils 2 Brezen 30 sec. reingeben, dann aufs Backblech legen u. 20 min. bei 220 °C backen.

**Süße Brotaufstriche:** 100g frisches Obst pürieren, mit 1 Eß. Honig, Mandel- o. Sesammus verrühren

oder 100g Trockenfrüchte in  $\frac{1}{2}$  l. Min. Wasser einweichen. pürieren, evtl. mit Honig süßen, mit Nußmus verrühren. (halten sich i. Kühlschrank eine Woche.)

oder Mandelmus o. Sesammus mit Butter, Kakao u. Honig verrühren.

Oder fertige Brotaufstriche aus dem Reformhaus od. Naturkostladen

2. Zum Mittagessen:

**Pürierte Gemüse-Suppe o. Kart.-Suppe** mit Butter, Sahne o. Sauerrahm abschmecken.

**Eintopf aus Gemüseallerlei:** in Gemüsebrühe gegart + 1 Teel. kaltgepr. Öl

Reibekuchen aus 200 g feinger. Kartoffeln, 1 Eigelb, Prise Salz n Pfanne mit wenig Öl braten. mit Tomatenscheiben belegen.

**Dinkelnudeln** aus 150g feingem. Dinkelmehl, 1 Ei, 1 Teel. Öl, 1Pr. Salz zu festem Teig kneten. 1 St. ruhen lassen. Dünn auswellen u nach Wunsch schneiden. Oder m. Gemüsefüllung zu **Maultaschen oder Ravioli** verändern u. mit Rahmsosse aus eingekochter Sahne u. Kräuter servieren.

**Schupfnudeln** aus 250 g. gek. Kartoffeln, 50g Dinkelmehl, 1 Eigelb, 1 Eßl. Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Muskat verkneten und Schupfnudeln formen. In Butterschmalz braten.

**Sauerkraut u. Kartoffelbrei** aus 200g gekochten Kartoffeln. Pürieren mit Gemüsebrühe u. Sahne abschmecken.

**Blaukraut u. Kart.Salat.** 200 g gek. Kart. mit Gemüsebrühe, kaltgepr. Öl, Zwiebeln u. Essig marinieren.

(Bei allen Kohlarten und Hülsenfrüchten 1 Messerspitze Haushaltsnatron = Natr.Bicarbonat\* zugeben. Wirkt entblähend)

### **Vollkornnudeln o. Ei mit Gemüse**

**Hirserisotto:** Gemüse in Butter andünsten, 200 ml Gemüsebrühe aufgießen, 100 g Hirse dazugeben 20 min. garen.

**Hirseauflauf süß:** 100g Hirse i. 200 ml Wasser 20 min. kochen, mit Sahne u. Zimtzucker abschmecken.

**Buchweizenpfannkuchen:** 100 g gem. Buchweizenmehl mit 1 Eigelb u. Wasser-Sahne-Gemisch zu dünnem Teig rühren. Mit wenig Öl in Pfanne braten.

### 3. Zum Abendessen:

**Dinkelbrot, -brötchen oder -Brezen mit süßem Aufstrich (s. Frühstück) mit herzhaftem Aufstrich a. d. Reformhaus o. selbstgemacht:**

**Dinkelröstipaste:** 2 feingehackte Zwiebeln in 1 Eßl. Öl glasig dünsten. 1 Tasse Wasser zugeben.

feingem. Dinkelmehl aus in der Pfanne gerösteten Dinkelkörner einrühren, etw. 5 min. köcheln lassen.

Abkühlen, dann 1 Eßl. kaltgepresstes Öl, Thymian, Majoran u. 1 Teel. Gemüsebrühe-Pulver einrühren.( Hält im Kühlschrank ca 1 Woche)

**Belegte Brote** mit Radieschen-, Gurken-, Tomaten- oder Zwiebelscheiben. Dazu

**Salate aus gekochtem Gemüse** wie Möhren, Sellerie, Rote Beete, Kohlrabi usw..

**Es sollte möglichst tägl. auf den Tisch:** Salat, Gemüse, Obst, Getreide, (v.a. Dinkel, Hafer, Hirse, Buchweizen), kaltgepr. Öl, gutes Trinkwasser o. Kräuter- u. Blütentees.

**Jedoch die größte Heilwirkung hat Ihre Liebe!**