

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER

# BASENFASTEN *mit* KEIMLINGEN

*Natürlich entsäuern mit  
den vitalstoffreichen Kraftpaketen*

GU

# **BASENFASTEN MIT KEIMLINGEN**

## **WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:**

- Spielend einfach keimen lernen
- Eine Vitaminfabrik auf der Fensterbank haben
- Selbstversorger im Miniformat sein
- Frisches Grün zu jeder Jahreszeit selbst ziehen
- Mit Keimlingen Abwechslung in die Mahlzeiten bringen:  
vom Salattopping bis zum gekeimten Mehl im Dessert
- Eine hohe Nährstoffdichte durch Keimlinge, Sprossen  
und Microgreens in Ihre Ernährung bringen
- Getreide und Hülsenfrüchte in Form von Keimlingen  
in den basischen Speiseplan integrieren
- Mit basischen Genussrezepten Pfunde verlieren
- Zu einem dauerhaft gesunden Lebensstil finden

# DIE 10 BESTEN SAATEN ZUM KEIMEN



## **BROKKOLI**

Wunderwaffe voller Nährstoffe: von Vitamin C bis zu den entzündungshemmenden Senfölen. Als Salattopping, Brotaufstrich oder in den Smoothie.

## **BUCHWEIZEN**

Glutenfrei und mit einem beachtlichen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß. Lässt sich vielfältig einsetzen – übers Müsli und den Salat streuen, in Frikadellen verarbeiten oder mit gekeimtem Buchweizenmehl Basisches backen.



## **DINKEL**

In gekeimter Form besonders bekömmlich. Sein Eiweißgehalt kann sich sehen lassen. Lässt sich wie Reis mit Gemüse zubereiten. Oder als Zutat für Müsli und Porridge.

## **HAFER**

Ein Basic für die gesunde und basenreiche Ernährung. An Proteinreichtum kaum zu übertreffen. Und ein Superfood nicht nur für den Darm. Viele Gerichte lassen sich mit gekeimtem Hafer anreichern.



## **HIRSE**

Diese Kieselsäurelieferantin tut Haut, Haaren, Nägeln, Bindegewebe, Knochen und Gelenken einfach gut. Gekeimte Hirse darf roh und gekocht verwendet werden. Gemahlen macht sie sich gut im Smoothie.



### **KICHERERBSEN**

Einfacher geht's fast nicht, an Eiweiß zu kommen und mit dem Keimen zu beginnen. Arabische Klassiker wie Hummus oder Falafel gehen auch mit gekeimten Kichererbsen. Oder man verarbeitet das Mehl daraus zu Pfannkuchen weiter.

### **LEINSAMEN**

Kleines Korn, große Wirkung: mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium, außerdem B-Vitamine. Die Keimlinge können übers Müsli oder über den Salat gestreut werden.



### **LINSEN**

Dank hohem Eiweißgehalt wie andere Hülsenfrüchte auch eine echte Fleischalternative. Als Aufstrich- oder Frikadellenzutat oder als schmackhaftes Salattopping.

### **REIS**

Allein dank GABA, einem Neurotransmitter, der gut fürs Gehirn ist und für entspannten Schlaf sorgt, ist gekeimter Reis ein Must für die gesunde Küche – er wird genauso eingesetzt wie sein ungekeimter Bruder.



### **SONNENBLUMENKERNE**

Ein echter »Anfängersamen« und ein Rundumpaket an Vitalstoffen. Macht sich nicht nur auf Müsli oder Salat gut, sondern kann auch mal einfach so geknabbert werden.

# THEORIE

Ein Wort vorab 5

MIT BASENFASTEN ZU  
GESUNDER ERNÄHRUNG 7

Basenfasten einfach erklärt 8

Echt essen statt Nahrungs-  
ergänzung 9

Die 7 Basics des Basenfastens  
nach Wacker 10

Extra: Hilfreiche Maßnahmen  
beim Basenfasten 13

Die 10 Regeln des Basenfastens  
nach Wacker 15

Extra: Basischer Saisonkalender –  
das alles dürfen Sie essen 19

Die Top Ten der basischen  
Lebensmittel 23

So geht es weiter nach dem  
Basenfasten 27

Gute Säurebildner 28

Die 10 schlechtesten Säurebildner 28

Nur keine Säurepanik 33

DIE WELT DER KEIMLINGE 35

Keimlinge, Sprossen, Microgreens 36

Der kleine Unterschied 37

Nährstoffwunder mit  
Gesundheitspower 40

Der Unterschied von Kern  
und Keimling 41

Was steckt drin in den Keimlingen? 43

