

Basische Aufbautage

Andrea Mischke
www.fasten-und-essen.de

fasten
ernährung
bewegung

Speiseplan für die Auftage mit basischer Ernährung

Beim Fasten nach der Methode von Dr. Buchinger / Dr. Lützner wird ein Entgiftungs- und Ausscheidungsprozess angestoßen, bei dem der Körper u. a. von überflüssigen Schlacken und Säuren befreit wird. Dieser Prozess kann in der Nachfastenzeit noch verlängert werden, in dem für ein paar Tage auf säurebildende Lebensmittel verzichtet wird. Dem Körper werden nur solche Produkte zugeführt, die basisch verstoffwechselt werden. Im Alltag wird diese Art der Ernährung oft als „Basenfasten“ bezeichnet, korrekter ist der Begriff „basische“ Ernährung.

Zur basischen Ernährung zählen im Wesentlichen Obst und Gemüse, Samen und Sprossen, einige Nussarten wie Mandeln und Walnüsse sowie hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle. Bei dem hier erstellen Speiseplan für die Auftage nach dem Fasten werden ausschließlich basische Lebensmittel verwendet.

Begleitend zur basischen Ernährung muss ausreichend getrunken werden.

Ich empfehle ca. 2 1/2 bis 3 Liter Flüssigkeit (Wasser und / oder Kräutertee) pro Tag.

Der Ausscheidungsprozess wird außerdem – genauso wie beim Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner – enorm unterstützt durch ausreichend Bewegung, aber auch Entspannung. Ein Körper, der ständig unter Stress und Druck funktionieren muss, übersäuert genauso schnell wie ein Körper, der nur den Bürostuhl, den Autositz oder die Couch kennt. Die in der Fastenwoche gesammelten Erfahrungen können hier gut in den Alltag integriert werden, in dem an jedem Tag ein Zeitfenster von ca. 1 – 1 1/2 Stunden eingeplant wird für Bewegung oder Entspannung.

Basische Aufbautage

Andrea Mischke
www.fasten-und-essen.de

fasten
ernährung
bewegung

1. Auftag

Morgen	Morgentee (z.B. Kräutertee oder leichter Schwarztee)
Vormittag	Fastenbrechen mit reifem Apfel (evtl. auch gedünstet)
Mittag	1 Teller Kartoffel-Gemüse-Suppe
Nachmittag	Trinken (z.B. Früchtetee)
Abend	Basischer Kartoffelbrei und gedünstetes Möhrengemüse

→ für 2. Auftag vorbereiten: 3 Backpflaumen oder 1 Feige in 1/2 Tasse Wasser einweichen und zugedeckt über Nacht stehen lassen

Für unterwegs Obst, Gemüse, Knäckebrot, Wasser

Sämige Kartoffelsuppe

Für die Brunoise

10 g Karotten und 10 g Zucchini in kleine Würfel schneiden (ca. 2 mm) und al dente dünsten. Dann zur Seite stellen.

Zutaten

- 80 g Kartoffeln
- 40 g Karotten
- 40 g Lauch
- 40 g Sellerie
- 40 g Zucchini
- 1 TL Butter (5g)
- 300 ml Wasser
- Frische Kräuter wie Petersilie, Kerbel, Majoran oder Liebstöckel
- 1 Msp. Muskat, etwas Salz

Zubereitung

Gemüse waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in einen Topf geben. Butter hinzugeben und einige Minuten auf kleiner Flamme anschwitzen lassen Wasser hinzugeben und salzen.

Bei geschlossenem Topfdeckel ca. 30 min lang kochen. Anschließend alles pürieren, mit Salz und Muskat abschmecken. Brunoise hinzufügen, mit Kräutern bestreuen und servieren

Basische Aufbautage

Andrea Mischke
www.fasten-und-essen.de

fasten
ernährung
bewegung

Basischer Kartoffelbrei und gedünstetes Möhrengemüse

Zutaten

- 3 große Kartoffeln
- ¼ bis ½ Liter Gemüsebrühe
- etwas Muskat / evtl. eine Hand voll frische Kresse
- 2 große, frische Möhren

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und im Gemüsedämpfer garen. Die gegarten Kartoffeln schälen und stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Gemüsebrühe aufkochen, dann nach und nach unter die Kartoffelmasse rühren, bis diese schön breiig ist. Zum Abschluss etwas Muskat untermischen.

Die Möhren waschen und schälen, anschließend in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls im Gemüsedämpfer garen oder im Dünsteinsatz dämpfen. Kartoffelbrei und Möhrengemüse auf einem Teller schön anrichten und darüber frische Kräuter (z. B. frische Kresse) streuen.

Hinweis

Gemüsebrühwürfel sollten immer in Bio-Qualität und vor allem frei von Geschmacksverstärkern (wie z. B. Glutamat oder Guanylat) sein.

Basische Aufbautage

Andrea Mischke
www.fasten-und-essen.de

fasten
ernährung
bewegung

2. Auftag

Morgen	Basisches Müsli
Mittag	Ofenkartoffel mit gedünstetem Gemüse
Abend	Möhren-Salat mit Apfel, feines Brokkolisüppchen

Basisches Müsli

Das Besondere an einem basischen Müsli: es ist ohne Milch, Joghurt oder Sahne und auch ohne Getreide, da Milchprodukte und auch Getreide sauer verstoffwechselt werden. Anstelle des Getreides werden Erdmandelflocken oder Teff (Zwerghirse) verwendet.

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 15 frische Himbeeren
- 3 eingeweichte Trockenpflaumen (inklusive Einweichwasser)
- 2 EL Teff
- Saft einer 1/2 Zitrone

Zubereitung

Apfel waschen, nicht schälen, in kleine Stücke schneiden oder grob raspeln

Banane schälen und in Scheiben schneiden

Himbeeren waschen eingeweichte Trockenpflaumen in kleine Stücke schneiden

Alle Zutaten miteinander vermischen, auch das Einweichwasser von den Backpflaumen mit verwenden.

Basische Aufbautage

Andrea Mischke
www.fasten-und-essen.de

fasten
ernährung
bewegung

Ofenkartoffel mit gedünstetem Gemüse

Zutaten

- 2 mittelgroße Kartoffeln (ca. 300 g)
- 1 TL Kräuter (zB. Thymian, Rosmarin)
- 1 Fenchel
- 1 Möhre
- 1 TL geschnittener Dill
- Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln gut waschen und halbieren. Ein Blech mit Rosmarin und Thymian bestreuen, Kartoffeln darauf legen und die Oberfläche kreuzförmig einschneiden, ca. 25 min bei 170° C backen. Das Gemüse in 1 cm große Stücke schneiden und einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 min dünsten, nach Bedarf etwas Wasser zugeben, zum Schluss mit dem Dill und Pfeffer verfeinern

Möhrensalat mit Apfel

Zutaten

- 1 große Möhren
- 1/2 Apfel
- 1 Blatt Kopfsalat
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 EL Zitronensaft
- etwas frischer Kerbel, Pfefferminzblätter oder Zitronenmelisse

Zubereitung

Die Möhre waschen und evtl. schälen, den Apfel waschen und beides raspeln. Das Salatblatt waschen und trockentupfen. Das Öl mit dem Zitronensaft verrühren. Die Möhren-und Apfelpinsel unter die Sauce mischen, auf dem Salatblatt anrichten. Das Ganze mit Kerbel, Minze oder Zitronenmelisse verzieren.

Basische Aufbautage

Andrea Mischke
www.fasten-und-essen.de

fasten
ernährung
bewegung

Feines Brokkolisüppchen

Zutaten:

- 1 Brokkoli (ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 1 große Kartoffel
- 1 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe (aus 1 Bio-Gemüse-Brühwürfel)
- Muskat, Kräutersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen

Kartoffeln schälen und klein würfeln Fein gehackte Zwiebel im vorsichtig erhitzten Olivenöl glasig dünsten Broccoliröschen, Kartoffeln und Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt ca. 10 min garen Die Suppe pürieren und mit Muskat, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Basische Aufbautage

Andrea Mischke
www.fasten-und-essen.de

fasten
ernährung
bewegung

3. Aufbautag

Morgen	Basisches Müsli
Mittag	Basischer Borschtsch
Abend	Chicoree-Salat mit Aprikosen

Basisches Müsli

Zutaten für das Müsli

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 10 Erdbeeren (oder anderes saisonales Obst)
- 2 EL Teff Erdmandelflocken
- Saft einer Orange
- 1 EL Mandelblättchen

Zubereitung

Obst waschen und kleinschneiden, alle Zutaten miteinander vermengen

Variante

Anstelle der Mandelblättchen ist auch die Verwendung von Mandelmus lecker. Zusätzlich können Sonnenblumenkerne, geschroteter Leinsamen oder auch gekeimte Sprossen (z. B. Mungobohnen oder Linsenkeimlinge) verwendet werden.

Basische Aufbautage

Andrea Mischke
www.fasten-und-essen.de

fasten
ernährung
bewegung

Basischer Borschtsch

Borschtsch ist eine russische Spezialität mit Roter Bete. Je nach Jahreszeit werden dafür aber auch andere Zutaten verwendet. In den „richtigen“ Borschtsch kommen auch Fleisch und ein Löffel Schmand – da beides sauer verstoffwechselt wird, lassen wir das bei diesem Rezept natürlich weg.

Zutaten

- 2 große Kartoffeln
- 2 mittelgroße Rote Bete
- 1 l Gemüsebrühe (aus 1 1/2 Bio-Gemüsebrühwürfeln)
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Weißkohl
- 2 EL Kürbiskernöl (oder alternativ Sonnenblumenöl)
- etwas Pfeffer, Kräutersalz, Piment, frisch gemahlener Koriander

Zubereitung

Kartoffeln und rote Bete waschen, schälen, in kleine Würfel oder Scheiben schneiden und in der Gemüsebrühe zum Garen aufsetzen. Zwiebel schälen und klein würfen. Weißkohl waschen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne das Kürbiskernöl erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit den Weißkohlstreifen andünsten. Nach wenigen Minuten mit zur Suppe geben.

Den Gemüseeintopf nun etwas 20 min köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit den Gewürzen abschmecken.

Basische Aufbautage

Andrea Mischke
www.fasten-und-essen.de

fasten
ernährung
bewegung

Chicoreesalat mit Aprikosen

Zutaten

- 1 großer Chicoree
- 3 getrocknete ungeschwefelte Aprikosen
- 1 EL gehackte Mandeln
- 4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- Saft von 1 Zitrone
- etwas Kräutersalz
- etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Chicoree waschen, den Strunk entfernen und etwa 2/3 der Chicoreeblätter in kleine Streifen schneiden. Die Aprikosen in kleine Scheiben schneiden, unter die Chicoreeblätter geben. Für die Salatsauce das Öl, Zitrone und Gewürze miteinander vermischen und über den Salat geben. Abschließend die gehackten Mandeln über den Salat verteilen.

Die restlichen Chicoreeblätter als Deko auf die Teller legen.

Hinweis zur Salatsauce

Essig und Senf werden sauer verstoffwechselt. Daher werden sie ebenso wie Sahne, Schmand oder Joghurt während der basischen Ernährung nicht verwendet.

Variante

Anstelle der getrockneten Aprikosen können auch z. B. frische Feigen (wenn saisonal verfügbar) verwendet werden.

Begleitung gewünscht?

Du willst nicht alleine Fasten?

Ich biete aktuell Online-Fastenkurse an, wo ich dich professionell und liebevoll in deiner Fastenzeit begleite.

[Finde mehr heraus auf meiner Website!](#)