



# Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: [info@gesund-und-munter.com](mailto:info@gesund-und-munter.com)



Verband der bäuerlichen Lieferbetriebe

Ökokisten-Hauslieferservice  
DE-ÖKO-006 (Abcert)

Telefon: 0 61 28 - 97 03 86

Fax: 0 61 28 - 97 03 87

Shop: [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

## Liebe Kunden,

die Fastenzeit steht vor der Tür und immer mehr gesundheitsbewusste Menschen möchten Ihren Körper mal wieder so richtig auf Vordermann bringen. Wir möchten Ihnen heute alle wichtigen Infos zur Durchführung des **Basenfasten** an die Hand geben, denn diese Art von Fasten ist effektiv und einfacher durchzuhalten als die normale Fast.

### Unterschied

Heilfasten: freiwilliger Verzicht auf **feste** Nahrungsmittel (z.B. nach Buchinger oder Saftfasten) > man darf nur Säfte, Wasser, Brühe zu sich nehmen; mäßig Sport empfohlen; das Bindegewebe wird entsäuert

Basenfasten: freiwilliger Verzicht auf **säurebildende** Lebensmittel > Fastenkur frei von tierischem Eiweiß und Getreide; man darf essen; viel Bewegung empfohlen; Gewichtsverlust bis zu 4 Kilo innerhalb einer Woche; der Allgemeinzustand verbessert sich

### Wieso Basenfasten?

Durch alltägliche Einflüsse (z.B. Stress) und säurependende Lebensmittel entsteht eine Übersäuerung des Körpers und der Säure-Basen-Haushalt gerät in ein ungesundes Gleichgewicht. Die Folgen können vielfältig sein.

Besonders folgende Organe/Bereiche sind betroffen: Leber, Nieren, Magen, Darm, Knochen, Zähne, Muskeln, Haut

**Säurependende Lebensmittel im Ranking:** 1. Nikotin, 2. Koffein, 3. Alkohol, 4. Fleisch, 5. Tierische Lebensmittel, 6. Zu viel Zucker, 7. Stark verarbeitete Lebensmittel, 8. Raffinierte Fette/Öle

### Was darf man essen?

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Salate, Kräuter, Algen, Blütenpollen, Keimlinge, Sprossen, ungeschwefeltes Trockenobst, Gemüsebrühe, Mandeln, Sesam, Erdmandeln, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Kräutersalz, kaltgepresste Öle, nur Kräutertee und stilles Wasser, frische Säfte



### Was sollte man weglassen?

Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Spargel, Knoblauch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Fisch, Süßigkeiten, Teigwaren, Essig, andere Nüsse als o.g., Ei, Vollkornprodukte, Nudeln, Reis, Getreide, Margarine/Butter, Fertigprodukte, Sojaprodukte, Sahne, Milch, raffiniertes Öl, Softdrinks, Kaffee, Alkohol



### Wie lange?

Empfohlen wird das Basenfasten für einen Zeitraum von 1-2 Wochen. Je nach Gesundheitslage kann man den Zeitraum auf bis zu 8 Wochen verlängern. Die Kur kann alle Vierteljahre wiederholt werden.

Wer es ganz eilig hat, kann eine Mini-Kur für 48 Stunden, bestenfalls über das Wochenende einlegen.

**Währenddessen:** Während einer 2-wöchigen Basenfast sollte man 3 Abführungen durchführen mit z.B. Einläufen, Glaubersalz, um den Magen/ Darm komplett zu reinigen. Die erste Abführung sollte spätestens nach dem ersten Fasttag durchgeführt werden.

**Danach:** Das Basenfasten ist eine Gewöhnungsphase für den Körper an eine ballaststoff- und basenreiche Ernährung. Nach dem Basenfasten sollte man den Körper langsam wieder an säurebildende Nahrungsmittel gewöhnen, denn das ideale Verhältnis für unseren Körper besteht aus **80% basischen Nahrungsmitteln und 20% sauren Nahrungsmitteln**.

**Tipps zum erfolgreichen Basenfasten:** Obst und rohes Gemüse nur bis 14 Uhr, viel trinken (2-3 Liter pro Tag), so wenig wie möglich/so viel wie nötig essen, so naturbelassen wie möglich essen, nie mehr als vier Obst- und Gemüsesorten pro Mahlzeit, sparsam würzen mit Kräutersalz, zu reifem Obst greifen, viel Bewegung, ein Basenbad am Abend

**In unserem Shop finden Sie ab sofort bis Ostern eine neue Produktkategorie „Fasten-Angebot“, in welcher Nahrungsmittel (außer Obst&Gemüse, da bereits vorhanden) zum Basenfasten für Sie hinterlegt sind.**

**Herzliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team**

## Sellerie-Möhren-Bratlinge

- 1 Sellerieknolle
- 3 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ½ altes Baguette/Brötchen
- 1 Tasse Milch
- 2 Eier
- Muskat, Salz, Pfeffer
- frische Petersilie



Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Altes Brot in Milch einweichen. Gemüse und Brotmischung mit Eiern, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und frischer Petersilie vermischen. Bratlinge formen und bei leichter Hitze langsam in Olivenöl anbraten. Dazu passen Rosmarinkartoffeln und Salat.

## Brokkoli-Frischkäse-Suppe

- 600g Brokkoli
- 450ml Gemüsebrühe
- 180ml Milch
- 75g Frischkäse natur
- 1 ½ EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat



Den Broccoli waschen und in Röschen teilen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Broccoli und Milch dazu geben, aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Den Broccoli anschließend mit der Kochflüssigkeit pürieren. Den Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Muskat hinzufügen. Alles noch mal miteinander verrühren, nochmals kurz aufkochen lassen und sofort servieren.

## Lauch mit Erdnusssoße

- 750g Lauch
- 15g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 4 EL Erdnussmus
- 150ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer



Lauchstangen putzen, gründlich waschen und in Stücke schneiden. In einem Topf in der heißen Butter andünsten. Ein 100ml Wasser und etwas Salz zugeben, im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze zehn Minuten garen. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln. Im Öl dünsten, Erdnusscrème und Kokosmilch zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Eigelb unterziehen, nicht mehr kochen. Die Sauce über den gegarten Lauch geben. Dazu passt Reis am besten.

## Schnelle Kiwi-Bananen-Marmelade

- 200g Kiwi
- 200g Banane
- 200g Gelierzucker
- Vanillezucker



Zutaten klein schneiden, pürieren und mit Gelierzucker vermischen. Das Ganze bei 600 Watt 8min. in der Mikrowelle „kochen“. Durch das Kochen in der Mikrowelle behält sie ihre schöne, natürliche Farbe. Tipp: Probieren Sie auch andere Variationen z.B. Orange-Ingwer oder mit Erdbeeren oder Himbeeren im Sommer.

### Weitere interessante Neuzugänge in unserem Angebot –

Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

99979	.....Stück	<b>Berliner Mehrfrucht</b> aus der Region - DB	1,29 € /Stück
37012	.....Stück	<b>Hörnchen Nudeln Spielb. 500g</b> Deutschland - ID	2,49 € /Stück
46703	.....Stück	<b>Kräuteressig 0,5l</b> Deutschland - C%	2,99 € /Stück
57648	.....Stück	<b>Bananen Mandel Fruchtsch 40g</b> Deutschland - C%	0,99 € /Stück
57649	.....Stück	<b>Gute Laune Bärchen 100g</b> Österreich - C%	1,99 € /Stück
57864	.....Stück	<b>Lovechock Goji Orange gf 40g</b> Holland - C%	2,99 € /Stück

**NEU!**