

Fasten

Fasten hat eine lange Tradition und erfreut sich großer Beliebtheit – neben einer möglichen Gewichtsreduktion vor allem, um Körper und Geist zu regenerieren. Dabei gibt es unterschiedliche Ansätze.

Heilfasten

Beim Heilfasten verzichtet man für eine bestimmte Zeit auf feste Nahrung und Genussmittel. Stattdessen werden Gemüsebrühe, verdünnte Säfte, Kräutertees und Wasser getrunken.

Basenfasten

Beim Basenfasten dreht sich alles um den Säure-Basen-Haushalt. Hier verzichtet man für eine begrenzte Zeit auf säurebildende Lebensmittel und setzt stattdessen auf Gemüse, Salat, Obst und andere basenbildende Nahrungsmittel.

Intervallfasten

Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, unterscheidet sich von den anderen Methoden: es geht nicht um einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, sondern um das zeitlich begrenzte Essen. So wählt man beispielsweise ein Essensfenster von acht Stunden und fastet die restlichen 16 Stunden des Tages. Diese Methode ist eher als Dauerkostform gedacht.

Bevor man mit einer Fastenmethode beginnt, ist es ratsam, sich umfassend zu informieren und gegebenenfalls ärztlichen Rat einzuholen – besonders, wenn Vorerkrankungen bestehen. Folgende Personengruppen sollten nicht fasten: Schwangere, Stillende, (hoch-) betagte Menschen, Kinder, kranke Menschen allg., Menschen mit Diabetes Typ 1. Vorsicht und fachkundige Anleitung ist bei Diabetes Typ 2 angeraten. Auch bei Gicht und Nierensteinen ist Fasten eher kontraproduktiv.

Auf den Folgeseiten finden Sie einige Rezeptvorschläge zum Basenfasten.

Viel Erfolg und Gesundheit wünscht Ihnen
Sabine Schreiner
(Ernährungsberaterin - www.sabine-schreiner.de)



BASISCHER KARTOFFELSALAT

ZUTATEN

Für 2 Portionen

4-5 Kartoffeln
½ rote Zwiebel
1 Zucchini
Ca. 10 getrocknete Tomaten
Leicht angeröstete
Sonnenblumenkerne
2 bis 3 EL Rapsöl
Saft einer halben Zitrone
Sesamsalz (Gomasio), Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in der Schale garen und schälen (geht auch gut am Tag vorher). Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, klein schneiden, ebenso die getrockneten Tomaten. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Aus Zitronensaft, Öl, Sesamsalz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Alles vorsichtig vermengen und den Kartoffelsalat etwas durchziehen lassen. Die Sonnenblumenkerne über den Salat streuen.

Tipp: Lässt sich sehr gut mitnehmen und sättigt prima!



CHICORÉESALAT MIT LAUCH UND ORANGE

ZUTATEN

2–3 Personen

3 Chicorée
1 Karotte
Ca. ¼ Stange Lauch
1 Orange
4 Datteln
Walnüsse nach Geschmack
ca. 1 Handvoll Walnüsse
3 EL Zitronensaft
3 EL Rapsöl
Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Chicorée kurz abbrausen, welke Blätter entfernen und evtl. den Strunk herausschneiden. In feine Streifen schneiden oder wie auf dem Bild anrichten. Karotte schälen und raspeln. Lauch putzen und in dünne Röllchen schneiden. Orange schälen und zerkleinern. Datteln und Walnüsse ebenfalls zerkleinern. Aus Zitronensaft, Öl und Kräutersalz ein Dressing herstellen und alle Zutaten vermischen.



AUBERGINE ÜBERBACKEN

ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 1 Aubergine
- 1 kleine Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- ½ gelbe Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 3 Datteln
- Curry, Kokosflocken
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Mandelmus

ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Aubergine waschen, halbieren und aushöhlen und das Innere klein schneiden. Die Süßkartoffel schälen, würfeln und in wenig Wasser garen. Tomaten und Paprika waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebel, Tomaten, Paprika und das Innere der Aubergine in Olivenöl andünsten. Die Datteln klein schneiden und zusammen mit den Süßkartoffeln zugeben. Mit 1 TL Curry und Kokosflocken würzen. Die Mischung in die Auberginenhälften füllen und im Ofen überbacken, bis die Aubergine gar ist. 5-10 Minuten vor Ende der Backzeit Mandelmus (mit etwas Wasser vermischt) auf das Gemüse geben und damit überbacken.