

# Liebe Leserinnen und Leser,

ich bin Köchin aus Leidenschaft und habe auch eine Vorliebe für gesunde Ernährung. Deshalb koche ich vor allem mit Lebensmitteln, die im Körper basisch wirken. Gemüse, Kartoffeln, Sojaprodukte und Nüsse kombiniere ich mit etwas Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten. So bleibt das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers im Lot und ich muss trotzdem auf nichts verzichten! Denn das Wichtigste beim Essen ist, dass es schmeckt und glücklich macht. Deshalb dürfen auch Gewürze und Kräuter auf keinen Fall fehlen. Erst dadurch wird aus einem einfachen Gemüsegericht ein wohltuend wärmendes, die Sinne anregendes Mahl.

In meiner Ernährungsberatung spielt die basische Küche eine große Rolle. Viele Klienten essen zu viel Fleisch, Zucker und Fett. Die Folge: eine Übersäuerung des Organismus. Die Menschen fühlen sich nicht richtig leistungsfähig und sind anfällig für Infekte. Schlimmstenfalls können Beschwerden wie Gicht, Rheuma und Fettstoffwechselstörungen entstehen. Eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten kann da wahre Wunder wirken und ist auch ganz einfach in den Alltag zu integrieren.

Die Wirkung einer basischen Ernährung ist rasch spürbar. Innerhalb von zwei bis vier Wochen fühlt man sich wohler, die Haut wird strahlender, die Müdigkeit lässt nach. Probieren Sie es aus! Meine Rezepte sind ganz einfach nachzukochen und Sie können sie nach Lust und Laune variieren und miteinander kombinieren. Das Tolle dabei ist, Sie müssen weder auf Fisch noch auf Fleisch oder Milchprodukte verzichten. Auch ein Tässchen Kaffee und ein Riegel Schokolade sind erlaubt. Denn wenn der größte Teil des Speiseplans aus Gemüse, Obst, Kartoffeln, Nüssen und Getreide besteht, können Sie sich ihre kleinen »Sünden« ruhig gönnen. Essen soll schmecken und vor allem: glücklich machen!

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen.  
Iris Lange-Fricke