

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 25
Abführmittel, salinische 76
Abnehmen 28
Agavendicksaft 63
Ahornsirup 64
Alkohol 25
Anbau, biologischer 36
Anwendungen 70
Apfel 43
Apfeldicksaft 63
Armbad, ansteigendes 77
Atemübungen 86
Aufbewahrung 56
Ausdauer 85
Avocado 43

B

Banane 43
Basenbad 72
Basenbildner 33
Basenfastentag 18
Basics 20
Bauchatmung 88
Bauchgefühl 25
Bewegung 21, 84
Bewegungsprogramm 85
Birndicksaft 63
Bittersalz 76
Blutdruck 29

D

Dampfbad 78
Darm 24
– Entlastung 28
– Nachtruhe 25
Darmbeschwerden 24
Darmentlastung 71
Darmreinigung 21, 70
Darmschmeichler, basische 42
Dattelsirup 63
Durst 54

E

Einlauf 76

Entlastungserscheinungen 32
Entspannung 21, 84
Entspannungsübung 90
Entzündungsneigung 29
Erdmandeln 50
Erholung 21
Ernährung
– ballaststoffreiche 28
– basenreiche 110
– basische 20, 33
Ernährungs-Check 15
Ernährungsgewohnheiten 13
Ernährungstagebuch 15
Essmenge 27

F

Fastenbeschwerden 98, 100
Fastenfehler 98
Fermentiertes 42
Flüssigkeitszufuhr 54
Fruchtzucker 40, 100
Fruktoseintoleranz 100
Fußmassage 80

G

Gemüse 22, 27, 37
– Aufbewahrung 56
– immunstärkendes 44
– Zubereitung 56, 57
Gemüsebrühe 53
Gemüsechips 58
Genuss 21
Gesichtsguss 78
Gesunderhaltung 33
Getränke 54
– erlaubte 54
– säurebildende 13
– ungünstige 55
Getreide
– gekeimtes 50
Gewürze 27, 64
– immunstärkende 45
Gewürzpyramide
Glaubersalz 76
Grundausrüstung, basische 97

H

Hunger 51, 54
Hydrotherapie 77

I

Immunstärker, basische 44, 46
Immunsystem 28

K

Kaffee 32, 36
Kalium 33
Kalzium 33
Karotten 43
Kartoffeln 42, 53
Kauen 27
Keimen 66
– Anleitung 67
Keimlinge 50, 53, 66
Kokosblütenzucker 63
Kokosmilch 49
Kokosnuss 49
Kolonmassage 80
Körperanwendungen 70
Kräuter 64
– immunstärkende 45
Küchenhelfer 60

L

Lebensgewohnheiten 13
Lebensmittel
– basische 34
Leberwickel 74

M

Macadamia-Nüsse 49
Magnesium 33
Mandelmilch 48
Mandeln 48
Massage 78
Meditation 91
Microgreens 66
Mikrobiota 24
Morgengymnastik 86
Motivation 20

N

Nährstoffräuber 25
Nikotin 25
Nüsse 48
– immunstärkende 45

O

Obst 22, 27, 37
– Aufbewahrung 56
– immunstärkendes 44
– Zubereitung 56, 57
Obstfrühstück 24
Öleinsatz 62
Ölziehen 76
Omega-3-Fettsäuren 62

P

Paranüsse 48
Pesto 53
Pflanzenöl 62
Pilze 49
Pistazien 49
PRAL-Wert 36

R

Regionalität 40
Resistente Stärke 42
Rohkost 24, 25, 26, 57

S

Saaten 50
Saisonalität 40
Samen 50
– Lagerung 63
Sauna 78
Säure-Basen-Pyramide 110
Säurebildner 12, 36, 38, 40, 110
Schenkelguss 77
Schlaf
– Tipps 89
Snacks 51
Softdrinks 24
Sprossen 50, 66
Stoffwechsel 29
Stress 25
Stressabbau 28
Süßigkeiten 24
Süßungsmittel 63

I

14-Tage-Programm, Übersicht
102

T

Trinken 21
Trockenbürsten 82

U

Übersäuerung 13, 37

V

Veganer 37
Vegetarier 37
Verdaulichkeit, schwere 57
Vitalstoffspeicher 25
Vorbereitung 32

W

Wacker-Müsli 52
Wacker-Regeln 24, 26
Waldbaden 90
Walnüsse 48
Wassereinlagerung 29

Y

Yoga-Übungen 91

Z

Zedernnüsse 48
Zubereitung 56
Zucker 24
Zuckerzusatz 24
Zwischenmahlzeiten 50

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 3005 04
70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel

- Bananen-Hirse-Porridge 134
- Basisches Müsli mit Erdmandelflocken 114
- Basisches Müsli mit gedämpftem Obst 135
- Beerenporridge 18
- Birnen-Apfel-Auflauf 168
- Chufas-Porridge 114
- Gefüllter Bratapfel 135
- Mandarinen-Apfel-Müsli 132
- Müsli mit gekeimten Haferflocken 116
- Roter Gemüsesaft mit Apfel 135

Aprikosen

- Crunchiges Aprikosen-Müsli 137

Aubergine

- Mediterrane Antipasti 140
- Mediterranes Gemüse mit Mozzarella 121
- Ratatouille 124
- Sommerlich marinierte Auberginen 161

Avocado

- Avocado-Bowl mit Feldsalat 138
- Berglinsen-Tatar 118
- Dreifarbiges Kartoffelpüree mit Zucchininudeln 155
- Kartoffelsalat mit Avocado-Mayonnaise 140
- Pellkartoffeln mit Avocado-creme 123
- Spinatsalat 19

B

- Babypinacot an Polentaschnitten 127

Banane

- Bananen-Hirse-Porridge 134
- Basisches Müsli mit Erdmandelflocken 114

- Chufas-Porridge 114
- Erdmandelmüsli mit frischen Feigen 137
- Himbeer-Bananen-Müsli 132
- Himbeer-Minze-Müsli 116
- Kiwi-Bananen-Dinkel-Müsli 134
- Naturjoghurt mit Banane 112
- Basenpower-Müsli 112
- Basenreicher Chinakohlsalat nach Kimchi-Style 41
- Basische Mandel-Pannacotta 167
- Basische Melonen-Granita 164
- Basisches Müsli mit Erdmandelflocken 114
- Basisches Müsli mit gedämpftem Obst 135

Basische Waffeln mit

- karamellisiertem Pfirsich 168
- Bataviasalat mit Stangensellerie 143

Beeren

- Basenpower-Müsli 112
- Basisches Müsli mit Erdmandelflocken 114
- Beerenporridge 18
- Beeriges Basenmüsli 134
- Crunchiges Aprikosen-Müsli 137
- Heidelbeer-Rucola-Smoothie 134
- Himbeer-Bananen-Müsli 132
- Himbeer-Minze-Müsli 116
- Mandelartelette mit Brombeeren 166
- Berglinsen-Tatar 118

Birne

- Basenpower-Müsli 112
- Birnen-Apfel-Auflauf 168
- Buchweizen-Porridge mit Birne 116

Bohnen

- Kartoffelsalat mit Buschbohnen 143

- Minestrone der Saison 122
- Sommerliche Minestrone 150

Brokkoli

- Brokkolisalat mit Granatapfelkernen 145
- Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Oliven 138
- Quinotto mit Mandelbrokkoli 123
- Roter Gemüsesaft mit Apfel 135
- Sommerliche Minestrone 150
- Buchweizen-Porridge mit Birne 116
- Buntes Quinotto 130

C

- Caprese 118

Champignons

- Babypinacot an Polentaschnitten 127
- Junger Spinat mit Champignons und Schafskäse 131
- Tomatensalat mit Rucola und Radicchio 142
- Chufas-Porridge 114
- Crunchiges Aprikosen-Müsli 137

D

- Dinkelnudeln mit Kohlrabi-Karotten-Stiften 128
- Dreifarbige Kartoffelpüree mit Zucchininudeln 155

E

- Erdmandelmüsli mit frischen Feigen 137

F

Feigen

- Erdmandelmüsli mit frischen Feigen 137
- Feldsalat mit Roter Bete 142

Fenchel

- Fenchel an Karotten und Spinat 159
- Fenchelcremesüppchen 149
- Überbackener Fenchel 130

G

- Gefüllter Bratapfel 135
- Gemüse-Hirsotto 131
- Gnocchi mit Tomaten-Zucchini-Gemüse 122

Granatapfel

- Birnen-Apfel-Auflauf 168
- Brokkolisalat mit Granatapfelkernen 145
- Granatapfelwasser 79

H

- Heidelbeer-Rucola-Smoothie 134
- Himbeer-Bananen-Müsli 132
- Himbeer-Minze-Müsli 116
- Hirsennudeln mit Zucchini-gemüse 128
- Hirse-Zucchini-spaghetti mit Kräuterseitlingen 127
- Hokkaidokürbis**
- Kürbis-Maronen-Mangold-Pfanne 156
- Maronen-Kürbis-Suppe 146
- Honigmelonen-Nussmüsli 135

J

- Junger Spinat mit Champignons und Schafskäse 131

K

Karotten

- Babyspinat an Polentaschnitten 127
- Buntes Quinotto 130
- Dinkelnudeln mit Kohlrabi-Karotten-Stiften 128
- Fenchel an Karotten und Spinat 159
- Gemüse-Hirsotto 131
- Karottenspaghetti mit Spinat 157
- Karottensuppe mit frischen Kräutern 150

- Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Oliven 138
- Kartoffelsalat mit Buschbohnen 143
- Kartoffelsuppe mit Rote-Bete-Chips 149
- Minestrone der Saison 122
- Pak-Choi-Wurzelgemüse-Curry 152
- Rohkost mit Kräuterquark-Dip 117
- Romanasalat mit Schafskäse 117
- Roter Gemüsesaft mit Apfel 135
- Rote Wurzelgemüsesuppe 146
- Sommerliche Minestrone 150
- Spinatsalat 19
- Steckrübeintopf 162
- Urkarottensalat mit Keimlingen 142
- Zuckerschoten mit Kräuterseitlingen 162

Kartoffeln

- Dreifarbiges Kartoffelpüree mit Zucchini-nudeln 155
- Fenchelcremesüppchen 149
- Karottensuppe mit frischen Kräutern 150
- Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Oliven 138
- Kartoffel-Lauch-Pfanne 161
- Kartoffelsalat mit Avocado-Mayonnaise 140
- Kartoffelsalat mit Buschbohnen 143
- Kartoffel-Sesam-Gemüse 19
- Kartoffelsuppe mit Rote-Bete-Chips 149
- Kartoffel-Zwiebel-Pfanne 157
- Lauchcremesuppe 151
- Mangoldrolle mit Kartoffel-Kräuter-Creme 160
- Minestrone der Saison 122
- Pellkartoffeln mit Avocado-creme 123
- Petersilien-Ofenkartoffeln mit Kohlrabi 152
- Rote Wurzelgemüsesuppe 146
- Zucchini-cremesuppe 151

Kartoffeln

- Wildkräuterquark mit Pellkartoffeln 124
- Kiwi-Bananen-Dinkel-Müsli 134

Kohlrabi

- Dinkelnudeln mit Kohlrabi-Karotten-Stiften 128
- Kohlrabi-Spinat-Gemüse 160
- Petersilien-Ofenkartoffeln mit Kohlrabi 152
- Rohkost mit Kräuterquark-Dip 117

Kräuterseitlinge

- Hirse-Zucchini-spaghetti mit Kräuterseitlingen 127
- Zuckerschoten mit Kräuterseitlingen 162
- Kürbis-Maronen-Mangold-Pfanne 156

L

Lauch

- Kartoffel-Lauch-Pfanne 161
- Kartoffelsuppe mit Rote-Bete-Chips 149
- Lauchcremesuppe 151
- Steckrübeintopf 162

M

- Mandarinen-Apfel-Müsli 132
- Mandeltartelette mit Brombeeren 166

Mangold

- Kürbis-Maronen-Mangold-Pfanne 156
- Mangoldrolle mit Kartoffel-Kräuter-Creme 160

Maronen

- Kürbis-Maronen-Mangold-Pfanne 156
- Maronen-Kürbis-Suppe 146
- Mediterrane Antipasti 140
- Mediterranes Gemüse mit Mozzarella 121
- Minestrone der Saison 122

Mozzarella

- Caprese 118
- Mediterranes Gemüse mit Mozzarella 121

Müsli mit gekeimten
Haferflocken 116

N

Naturjoghurt mit Banane 112

O

Orange

– Crunchiges Aprikosen-Müsli
137

– Müsli mit gekeimten
Haferflocken 116

P

Pak-Choi-Wurzelgemüse-Curry
152

Paprika

– Sommerliches Paprikagemüse
121

Pastinaken

– Pak-Choi-Wurzelgemüse-
Curry 152

– Pastinaken- und Rote-Bete-
Chips 59

Pellkartoffeln mit Avocadocreme
123

Petersilien-Ofenkartoffeln mit
Kohlrabi 152

Pfirsich

– Basische Waffeln mit
karamellisiertem Pfirsich 168

Q

Quark mit Trockenfrüchten 116

Quinotto mit Mandelbrokkoli
123

R

Ratatouille 124

Rohkost mit Kräuterquark-Dip
117

Romanasalat mit
Kapuzinerkresse 142

Romanasalat mit Schafskäse 117

Rote Bete

– Avocado-Bowl mit Feldsalat
138

– Feldsalat mit Roter Bete 142

– Kartoffelsuppe mit Rote-Bete-
Chips 149

– Pastinaken- und Rote-Bete-
Chips 59

– Roter Gemüsesaft mit Apfel
135

– Rote Wurzelgemüsesuppe 146

– Süßkartoffelscheiben mit
Rote-Bete-Hummus 156

Roter Gemüsesaft mit Apfel 135

S

Sommerliche Minestrone 150

Sommerliches Paprikagemüse
121

Sommerlich marinierte

Auberginen 161

Spinat

– Babyspinat an
Polentaschnitten 127

– Buntes Quinotto 130

– Dinkelnudeln mit Kohlrabi-
Karotten-Stiften 128

– Fenchel an Karotten und
Spinat 159

– Gemüse-Hirsotto 131

– Junger Spinat mit
Champignons und Schafskäse
131

– Karottenspaghetti mit Spinat
157

– Kohlrabi-Spinat-Gemüse 160

– Spinatsalat 19

Stangensellerie

– Bataviasalat mit
Stangensellerie 143

Steckrübeneintopf 162

Süßkartoffel

– Maronen-Kürbis-Suppe 146

– Süßkartoffelscheiben mit
Rote-Bete-Hummus 156

T

Tagliatelle aus gelber Zucchini
159

Tomaten

– Bataviasalat mit
Stangensellerie 143

– Berglinsen-Tatar 118

– Caprese 118

– Gnocchi mit Tomaten-
Zucchini-Gemüse 122

– Hirsenukeln mit
Zuchningemüse 128

– Kohlrabi-Spinat-Gemüse 160

– Ratatouille 124

– Romanasalat mit Schafskäse
117

– Sommerlich marinierte
Auberginen 161

– Tagliatelle aus gelber Zucchini
159

– Tomatensalat mit Rucola und
Radicchio 142

– Überbackener Fenchel 130

Trauben

– Bananen-Hirse-Porridge 134

U

Überbackener Fenchel 130

Urkarottensalat mit Keimlingen
142

W

Wildkräuterquark mit
Pellkartoffeln 124

Z

Zucchini

– Dreifarbiges Kartoffelpüree
mit Zuchininudeln 155

– Gemüse-Hirsotto 131

– Gnocchi mit Tomaten-
Zucchini-Gemüse 122

– Hirsenukeln mit
Zuchningemüse 128

– Hirse-Zuchinispaghetti mit
Kräuterseitlingen 127

– Mediterrane Antipasti 140

– Mediterranes Gemüse mit
Mozzarella 121

– Minestrone der Saison 122

– Ratatouille 124

– Tagliatelle aus gelber Zucchini
159

– Zucchini-Carpaccio 145

– Zuchnicremesuppe 151

Zuckerschoten mit
Kräuterseitlingen 162