

Liebe Leserin, lieber Leser!

Basisch macht lustig – so müsste eigentlich die bekannte Redewendung lauten. Denn mit einer basischen Ernährung fühlen Sie sich fit, und das macht gute Laune.

Bei vielen sieht die Realität jedoch ganz anders aus. Ein übersäuerter Körper ist weniger leistungsfähig und im Laufe der Zeit treten immer mehr kleinere oder größere gesundheitliche Probleme auf. Denn nur wenn unser Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen ist, verläuft der Stoffwechsel in geordneten Bahnen. Mit einer basischen Ernährung erreichen Sie dieses Ziel in kurzer Zeit. Sie werden sich wohl und vital fühlen. Basische Ernährung ist keine Diät. Es gibt keine rote Liste mit Lebensmitteln, die Sie nicht essen dürfen. Vielmehr kommt es, wie so oft im Leben, auf die richtige Kombination und auf

die Mengenverhältnisse an. Was die basische Ernährungsweise kennzeichnet und wie Sie sie in der Praxis umsetzen können, zeige ich Ihnen in diesem Buch.

Da Sie dieses Buch in Händen halten, gehe ich davon aus, dass Sie stolze Besitzerin oder stolzer Besitzer eines Thermomix sind oder in Erwägung ziehen, sich einen zuzulegen. Falls Sie bereits einen solchen Wunderkessel Ihr eigen nennen dürfen, haben Sie seine Vorteile ganz sicher schon zu schätzen gelernt und wollen das vielseitige Gerät für kein Geld der Welt wieder hergeben.

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Ihrem Thermomix ganz leicht basische Rezepte zubereiten können, denn seine Vorteile kommen in der basischen Küche voll zum Einsatz. Ob schnell mal einen frischen Smoothie gemixt

oder eine leckere Suppe püriert – darin ist, wie Sie bereits wissen, der Thermomix ein wahrer Meister. Auch die schonende Zubereitung durch Dampfgaren, mit der die für die basische Ernährung wichtigen Mineralstoffe in den Lebensmitteln geschont werden, beherrscht er in Perfektion. Zerkleinern, Mahlen, Rühren, Kneten – das kann er wie kein Zweiter.

Starten Sie in die Welt der basischen Rezepte. Weit über 100 Gerichte warten darauf, von Ihnen ausprobiert zu werden.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß beim Zubereiten der Rezepte und ein gesundes Leben im Säure-Basen-Gleichgewicht!

Tanja Dostal