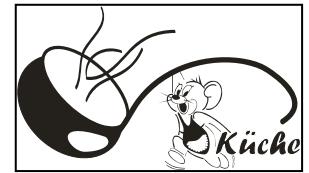


Notizen:

## Familienkochkurs in der Kita Wirbelwind



Mit Andrea Ollek  
Ernährungsfachkraft

**„Fit durch eine basische Ernährung“**



**Gesund, leistungsfähig und voller Lebensfreude  
durch eine basische Ernährung**

## Winter-Kinderpunsch

### Zutaten:

500 ml frisch aufgebrühter Kräutertee  
500 ml Traubensaft  
2 Apfelsinen  
1 Zimtstange  
½ Vanilleschote  
evtl. 1 TL Honig



### Zubereitung:

1. Einen Tee frisch aufbrühen.
2. Den Saft hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
3. Die Orangen waschen, in Scheiben schneiden und mit zum Punsch geben.

## Dinkel-Bruschetta mit Mandel-Basilikum-Pesto

Zutaten: für 2 Personen

1 Dinkel-Baguette, in 12 Scheiben geschnitten  
4 mittlere Tomaten, fein gewürfelt  
8 Knoblauchzehen  
8 EL Olivenöl, kaltgepresst  
Meersalz  
1 Tasse Basilikum, frisch  
½ Tasse ganze Mandeln



### Zubereitung

1. Zunächst einmal 4 Knoblauchzehen grob würfeln und diese im Olivenöl einlegen.
2. Dann den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Die gewürfelten Tomaten mit einer großzügigen Portion Meersalz sowie etwas Pfeffer versehen und zur Seite stellen.
4. Alle restlichen Zutaten im Mixer zu einem sämigen Pesto pürieren.
5. Nun die Baguette-Scheiben in den Ofen geben und ca. 8 Minuten bräunen.
6. Die Scheiben werden jetzt mit dem Knoblauchöl bestrichen, gefolgt von dem Pesto und den Tomaten. Noch einmal 2-3 Minuten in den Ofen geben.
7. Wenn Sie noch ein paar Basilikumblätter übrig haben, wird jede Scheibe mit einem Blatt garniert.
8. Unser Tipp: in eine ruhige Ecke verkrümeln und diesen traumhaften basischen Snack ganz alleine genießen :-)

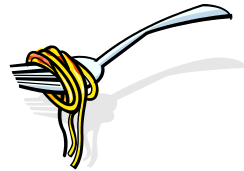
## Vollkorn-Spaghetti mit Pesto, Kürbis und Zucchini

**Zutaten:** für 2 Personen

300 g Vollkorn-Spaghetti  
2 Liter Wasser  
1 kleiner Kürbis, geschält und gewürfelt  
2 mittlerer Zucchini, in halben Scheiben  
3 EL Olivenöl

### Für das Pesto:

1 Tasse Pinienkerne  
½ Tasse Rucola  
¼ Tasse Petersilie, frisch  
¼ Tasse Basilikum, frisch  
1-2 Knoblauchzehen  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Kürbiskernöl/oder Olivenöl



### **Zubereitung:**

1. Spaghetti al dente kochen.
2. Zutaten für die Pesto in den Mixer geben und sämig rühren.
3. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und darin erst den Kürbis 10 Minuten auf mittlerer Flamme dünsten, dann Zucchini, bis auch diese weich sind. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
4. Spaghetti auf 2 Tellern verteilen, und das Pesto unterheben.
5. Die Kürbis-Zucchini-Mischung warm über den Pesto-Spaghetti verteilen.

## Kohlrabicremesüppchen

**Zutaten:** für 4 Personen

400 g Kohlrabi, in kleine Würfel schneiden  
20 g Butter  
2 EL Mehl Typ 405  
1500 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
etwas Salz, Pfeffer, Piment,  
Lorbeer



### **Zubereitung:**

1. Butter oder Margarine im Topf schmelzen lassen und Kohlrabi dazugeben, kurz mitdünsten.
2. Mehl dazugeben und mit der Brühe ablöschen.
3. Ungefähr 20 Minuten kochen und dann pürieren.
4. Sahne dazu geben und mit den Gewürzen, je nach Geschmack, abschmecken.

## Bratäpfel

### Zutaten:

- 6 Äpfel, säuerlich z.B.: Boskop
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 100 g Rosinen
- ½ Pck. Vanillepuddingpulver
- 500 ml Wasser-Sahne-Gemisch
- Etwas Honig zum Süßen



### Zubereitung:

1. Die Rosinen in einer Tasse mit etwas kochendem Wasser übergießen, bis sie bedeckt sind, stehenlassen.
2. Die Vanillesoße laut Packung (nur mit doppelter Menge an Milch) zubereiten.
3. Die Äpfel waschen, das Gehäuse großzügig ausstechen.
4. Die Rosinen abtropfen und mit Mandeln mischen, etwas flüssigen Honig zugießen, bis es gut knetbar ist.
5. Die Masse in die Äpfel füllen und in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 175 °C ca. 25-35 Min. backen.
6. Die Äpfel mit der Soße servieren.

Ganz basisch wird es ohne Honig (die Masse ist auch ohne gut formbar), die Vanillesoße in der Auflaufform wird durch Saft, am besten Apfelsaft ersetzt. Zu den Äpfeln gibt es dann keine Soße, schmeckt aber auch.

## Rohkostplatte Winter mit Joghurt-Nuss-Soße

### Zutaten:

- 1 Rote Beete
- 1 Endiviensalat
- 4 große Möhren
- 200 g Chinakohl

als Deko: Sprossen oder Granatapfel



### Zutaten Dip:

- 200 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- 1 EL Zitronensaft oder Orangensaft
- 2-3 EL Petersilie
- 2-3 EL Haselnüsse/Mandeln

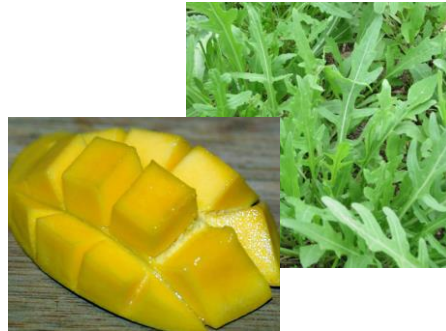
### Zubereitung:

1. Die Salate waschen und in Streifen schneiden.
2. Die Möhre waschen, schälen, waschen, in Streifen schneiden und auf einer Salatplatte anrichten.
3. Joghurt mit Zitronensaft, gewaschenen, gehackten Kräutern und Nüssen verrühren, in ein passendes Schälchen geben.
4. Gemeinsam mit dem Gemüse servieren.
5. Die Salate waschen und in Streifen schneiden.
6. Die Rote Beete und die Möhre waschen, schälen, waschen, in Streifen schneiden und auf einer Salatplatte anrichten.
7. Joghurt mit Zitronensaft, gewaschenen, gehackten Kräutern und Nüssen verrühren, in ein passendes Schälchen geben.
8. Gemeinsam mit dem Gemüse servieren.

## Rucola-Mango Salat

Zutaten:

250 g Rucola  
1 Mango  
½ Tasse Pinienkerne



Für das Dressing:

3 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico Crema  
3 EL Wasser, warm  
1 TL Senf  
Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer  
Frische Kräuter und Sprossen

### **Zubereitung:**

1. Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein schneiden und in Stücke schneiden.
2. Zitronensaft, Olivenöl, Kräuter und Wasser in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.
3. Rucola waschen, trocken schleudern und auf eine Platte geben. Mango und Dressing auf dem Rucola verteilen und mit Pinienkernen und Sprossen garnieren und servieren.

## Säuren & Basen in unserer Nahrung

- Für einen ausgeglichenen Säuren Basen Haushalt im Körper sollte man Basenlieferanten und neutrale Nahrung essen und auf Säureerzeuger und Säurelieferanten verzichten
- Mehr als 90 % der Bevölkerung in BRD sind übersäuert
- Wie sauer darf ein Mensch sein?- Gar nicht!!! Nur Haut und Magen = Funktion
- Säure wird durch Lunge, ( $\text{CO}^2$ ) und Niere (Urin) abgegeben, auch über Darm und Schweißdrüsen
- Besteht ein Säureüberschuss im Körper lagert er es im Bindegewebe ab
- Folge: Entstehung von Krankheiten

## Symptome einer Übersäuerung:

- Mundgeruch
- Haarausfall
- brüchige Nägel
- Schuppen
- Hautprobleme
  
- Kopfschmerzen
- Verspannungen
- Müdigkeit & Schlafprobleme
- Übersäuerung des Magens
- Sodbrennen
- Hautekzeme & Akne
- Brennen beim Stuhlgang
- Verstopfung bzw. Magendrücken
- Rückenschmerzen
- Ständiges Völlegefühl
- Allergien
- Rheuma
- Gicht
- Arthrose
- schlechte Blutwerte (Cholesterin, Arterienverkalkung, erhöhte Zuckerwerte)
- Gewichtszunahme (Bierbauch, Reiterhosen, dicke Beine)
- Cellulitis
- Migräne
- und Depressionen

## Empfehlung:

Ernährung hauptsächlich durch Basenlieferanten und neutralen Lebensmitteln, meiden von Säureerzeuger und Säurelieferanten.

*(Aber vergesst nicht, dass Essen auch Genuss ist und Lebensfreude bringt 😊)*

### Basenlieferanten:

- Kartoffeln, Obst, Gemüse, Salate
- Rohe Milch und Sahne
- Stille Mineralwasser
- Kräutertee
- Gewürzkräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie etc.)
- Keimlinge von Amaranth, Kresse, Linsen, Erbsen, Dinkel,
- Kürbiskerne, Mandeln

### Neutrale Nahrungsmittel (halten das Gleichgewicht)

- Butter, naturbelassene Öle
- Walnüsse
- Leitungswasser

### Säureerzeuger (enthalten keine Säuren, lassen sie aber entstehen)

- Zucker- und Zuckerhaltige Süßigkeiten
- Weißmehlprodukte
- Polierter Reis
- Alle geschälten Getreideprodukte
- Limonaden
- Kaffee
- Alkoholische Getränke

### Säurelieferanten (haben einen Überschuss an sauren Mineralstoffen)

- Fleisch und Innereien
- Geflügel, Wild
- Eiklar
- Milch und Milchprodukte
- Fleischbrühe
- Alkohol
- Zuckerhaltige Getränke
- Kaffee, schwarzer Tee