Marion Pisani

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Wakeup-Vision

basisch essen

alltagstauglich

gesund leben

Basisch essen

nichts vermissen

Wakeup-Vision
„Basisch essen,
nichts vermissen“

Inhalt

Vorwort 6
Kapitel 1: Ernährung im Säure-Basen-Haushalt 7
Warum basische/basenüberschüssige Ernährung? 8
Zivilisationskrankheiten 9
Was macht basische Lebensmittel aus? 10
Die Realität 10
Basische bzw. basenüberschüssige Ernährung 11
Symptome der Azidose 12
Was kannst du tun? 12
Wie beeinflussen Unverträglichkeiten das Basenpotential? 13
Welche Lebensmittel sind nun basisch, und welche fördern eine Azidose (Übersäuerung)? 15
Kapitel 2: Basisch essen mit Keimmehl 17
Basisches Keimmehl 18
Das 3 Minuten Vitalbrot 19
Vitalfood Pfannkuchen 20
Ich-liebe-Dich-Kekse 22
Vitalfood Waffeln 24
Picknick-Muffins 25
Dinkelkeim Brötchen 26
Ralfs Karotten Kürbiskern Brot 28
Schoko-Cookies 30
Lebkuchen 31
Schnelle Nuss Cookies 32
Tipp für deine Kuchen und Kekse 33
Kapitel 3: Basisches Porridge 35
Basisches Porridge 36
Ideen zum basischen Porridge 38

Als warmes Frühstück 38
Als herzhafte basische Hauptmahlzeit 38
Porridge als Rohkost-Brot 38
Porridge zum Backen 38
Porridge zum Binden von Soßen und Suppen 39
Porridge als Kuchen ohne Backen 39
Porridge als Brotaufstrich 39
Porridge als Bratling 39
Klassisches Wakeup Porridge 40
Porridge mit Früchten 41
Bratapfel Porridge 42
Herzhaftes Porridge 44
Champignon Porridge 45
Porridge Rohkostbrot 46
Porridge Kuchen ohne Backen 47
Falsche Leberwurst 48
Porridge Frikadellen 49
Kapitel 4: Basisches Brot 51
Wakeup Dinkel Vitalkeim Kraftbrot Backmischung BIO 52
Wakeup-Basenbrot a la Andreas 53
Vital-Brot Mahlzeit 54
Kapitel 5: Basische Pasta & Reis 55
Basische Pasta & Reis 56
Schnelle Tomatensoße zu Reis, Nudeln & Co. 57
Schnelle Gemüsesuppe mit Einlage 58
Bruschetta-Nudeln/Reis 59
Vital-Nudeln/Reis in heller Soße 60
Nudeln & Co in Champignonsoße 61
TK-Gemüse-Reissalat 62

Feuriges Curry 63
Schnelle Gemüse Reispfanne 64
Tipp: Basischer Reistag 66
Kapitel 6: Basische Ernährung in Stresszeiten 67
Basisch essen im Alltagsstress 68
So einfach, so simple, so S'imply kann es sein 69
Was sind Superfoods? 70
Superfoods – Märchen oder Realität? 71
Wie Superfoods Krankheiten heilen 71
Zubereitung Obst-S'imply 73
Schoko-Bananen-S'imply 74
Ananas Banane S'imply 75
Fruchtig scharf mit Mango, Banane und Chili 75
Chocafe S'imply 76
Herzhafter S'imply 77
S'imply-Suppen 77
S'imply indische Art 78
Spinat S'imply 79
S'imply-Salatdressing 80
Heiße S'imply Tasse 82
LuBa - Dein basischer Proteinshake 84
Wie werden LuBa-Shakes zubereitet? 86
Die Superfoods im LuBa-Shake 86
Kapitel 7: Balance für Körper, Geist und Seele 87
Säure-Basen-Balance im Alltag 88
Basische Ernährungsumstellung 94
Impulse für eine gesunde Tagesplanung 95
Die Kategorien 96

Vorwort

Basisch essen – nichts vermissen! Wenn du dieses Buch erhalten hast, dann interessierst du dich für basische bzw. basenüberschüssige Ernährung und unsere Produkte. Offensichtlich interessierst du dich dafür, mit Nahrungsmitteln deinem Körper Gutes zu tun. Dich interessiert das Thema basische Ernährung als Grundlage für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel? In diesem Buch erhältst du Informationen zur basischen bzw. basenüberschüssigen Ernährung. Gleichzeitig wirst du Einflüsse aus dem Wakeup Ernährungskonzept erkennen, welches schon Tausende von Teilnehmern zu einem gesunden Lebensstil sowie zum Wohlfühlgewicht verholfen hat.

Mit unseren hochwertigen Produkten und unseren Informationen und Workshops stellen wir dir die notwendige Basis zur Verfügung, um dir die Umstellung auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu vereinfachen.

Finde nun heraus, welche Auswirkungen die basische Ernährung auf deinen Körper hat. Lerne, was du essen kannst, damit du das Säure-Basen-Gleichgewicht für eine optimale Gesundheit deines Körpers aufrechterhältst. Erfahre, wie du Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck mit einer basischen bzw. basenüberschüssigen Ernährungsform vorbeugen kannst. Staune, wie du liebgewonnene Lebensmittel wie z. B. Nudeln und Reis in deine basische Ernährung einbringen kannst.

Viel Spaß beim Entdecken einer wunderbaren, gesunden Ernährungsform und beim Probieren unserer leckeren Rezepte.

Viele Grüße

Sandra

Sandra Stähler

Ernährungs- und Resilienzcoach

Kapitel 1

Ernährung im Säure-Basen-Haushalt

Warum basische/basenüberschüssige Ernährung?

In unserem Körper spielt der **Säure-Basen-Haushalt** eine wichtige Rolle. Viele Stoffwechselprozesse können nur in einem bestimmten Milieu ablaufen.

Ob eine Körperflüssigkeit sauer oder basisch ist, zeigt ihr pH-Wert an. Der pH-Wert unseres Blutes beispielsweise liegt in einem leicht basischen Bereich (7,37 bis 7,43). Der pH-Wert des Blutes darf nicht abweichen, da dies gefährliche Folgen haben könnte: Symptome der respiratorischen Azidose sind vor allem Atemnot, Blutdruckanstieg und Herzrasen. Es kann zu Schwäche, Verwirrung und sogar zum Koma (sogenannte Co2-Narkose) bis hin zum Tod führen.

Wie alle Körperflüssigkeiten können auch Lebensmittel anhand ihrer Mineralstoffe in die Kategorien sauer und basisch eingeteilt werden. Stehen dem Körper zu wenig basische Mineralstoffe zur Verfügung, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten, bedient er sich an seinen Depots (Knochen, Muskulatur, Haut usw.) Der Körper selbst verfügt also über ein komplexes Puffersystem, welches den Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht hält. Diese Puffer reichen jedoch meist nicht aus: Der Körper übersäuert, wird krank. Ernährungswissenschaftler empfehlen deshalb den Verzehr **basischer Lebensmittel**, um zum einen die körpereigenen Puffer zu schonen und zum anderen, um einem Säureüberschuss (Azidose) vorzubeugen.

Zivilisationskrankheiten

Zivilisationskrankheiten sind die Folge einer Säure lastigen Lebensweise.

Wie bereits beschrieben, bedient sich der Körper zum Ausgleich des Säuren-Basen-Haushalts an den körpereigenen Puffern, wenn er „von außen“ nicht genügend basische Mineralstoffe erhält. D. h. z. B. kann die Knochensubstanz angegriffen werden, wodurch dann bei immer fortschreitender Azidose Osteoporose entstehen kann.

Weitere Zivilisationskrankheiten, die infolge einer Übersäuerung entstehen können, sind:

- Allergien
- Bluthochdruck
- Burnout
- Darmerkrankungen
- Demenz/Alzheimer
- Depressionen
- Diabetes
- Durchblutungsstörungen
- Gicht
- Stoffwechselstörungen
- Herzinfarkt
- Krebs
- Rheuma
- Venenleiden

und vieles mehr….

Was macht basische Lebensmittel aus?

Alle Lebensmittel verfügen über Mineralstoffe, die sich entweder basisch oder aber sauer auf unseren Stoffwechsel auswirken. Zu den wichtigen basenbildenden Mineralstoffen zählen wir:

- Kalium
- Magnesium
- Calcium
- Natrium

Nahrungsmittel, die reich an diesen Mineralstoffen sind, wirken sich basisch auf unseren Stoffwechsel aus.

Die Realität

Durch Fast Food, Softdrinks und fleischreiche Ernährungsgewohnheiten ist unser Säure-Basenhaushalt nicht ausgeglichen, wir sind „sauer".

Du willst deinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen? Eine Liste basischer bzw. säurebildender Lebensmittel findest du weiter unten.

Allerdings solltest du die Einordnung basisch und säurebildend nicht mit gesunden oder ungesunden Nahrungsmitteln gleichsetzen. Z. B. wird ein Espresso eher als positiv eingestuft, größere Mengen an Kaffee wirken jedoch säurebildend.

Außerdem solltest du wissen, dass nicht alles was sauer schmeckt auch säurebildend auf den Körper wirkt. Die Zitrone ist trotz des sauren Geschmacks ein hoch basisches Lebensmittel.

Basische bzw. basenüberschüssige Ernährung

…trägt also immens zu unserer Gesundheit bei.

Erhält der Körper die zum Ausgleich der Säuren benötigten basischen Mineralstoffe NICHT von außen durch die Ernährung und einen gesunden Lebensstil, dann muss er sich an seinen körpereigenen Depots bedienen, so dass diese in der Folge einen Mangel erleiden!!!!!!!!

Blut

Haare und Haarboden Knochen

Sehnen

Haut

Nägel

Knorpel, Kapseln, Gefäße bzw. Adern

Dazu kommt, dass unser Bedarf an basischen Mineralstoffen oftmals nicht gedeckt werden kann, so dass der Körper zusätzlich dennoch übersäuert.

Die Übersäuerung des Körpers wird Azidose genannt.

Symptome der Azidose

Unwohlsein, Gereiztheit, Mundgeruch Zahn-, Nagel- und Haarerkrankungen Abwehrschwäche, Neigung zu Infekten Wassereinlagerung, Gewichtszunahme, Cellulite, Allergien, Hauterkrankungen, Schuppen, Magen-Darm-Erkrankungen, Gicht, erhöhte Harnsäurespiegel, rheumatische Erkrankungen, Osteoporose,

Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes,

Krebserkrankungen, psychische Erkrankungen wie Depressionen

Was kannst du tun?

Baue mehr basische Lebensmittel in deine Ernährung ein.

Ideal wäre eine basenüberschüssige Ernährung im Verhältnis

2/3 basische Lebensmittel und 1/3 Säurebildner.

Verzichte auf Fertigprodukte, koche lieber frisch.

Versuche doch öfter mal ein Obstfrühstück.

Trinke mind. 2 l Wasser pro Tag

Ersetze weißen Haushaltszucker durch gesündere Alternativen, z. B. unseren NullZucker.

Achte beim Einkauf darauf, dass du gesündere Alternativen wählst.

Achte darauf, dass deine Nahrungsmittel nicht zu sehr verarbeitet sind.

Vergleiche die Anbieter von z. B. Gewürzen und Gewürzmischungen und anderen Produkten. Oftmals reicht schon ein Wechsel zu einem anderen Anbieter, um gesünder zu essen.

Wie beeinflussen Unverträglichkeiten das Basenpotential?

Auch Unverträglichkeiten können das Lebensmittel hinsichtlich seines Basenpotentials beeinflussen.

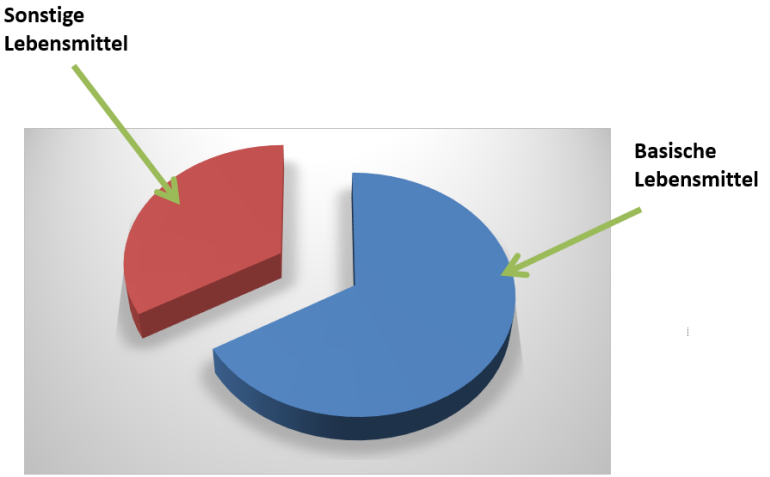
Es ist daher wichtig zu wissen, dass selbst das beste basische Lebensmittel bei jenen Menschen säurebildend wirkt, die auf dieses Lebensmittel mit einer Unverträglichkeit reagieren.

Es hängt also auch vom einzelnen Menschen ab, ob ein Lebensmittel nun basisch oder sauer verstoffwechselt wird.

Wer also beispielsweise an einer Fructoseintoleranz leidet, wird die besten basischen Früchte sicher nicht basisch, sondern enorm säurebildend verstoffwechseln.

Hier bei Wakeup lernst du, in Ruhe und mit Unterstützung auszutesten, was dir bekommt und was du verträgst.

So bleibst du im Gleichgewicht



Wenn zwei Drittel deiner Nahrung basisch sind, dann bleibt dein Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht.

Du kannst also z. B. säurelastige Lebensmittel wie z. B. Fleisch, herkömmliche Nudeln und Brot, Pommes, Burger, Pizza usw. ausgleichen, indem du genügend basische Nahrungsmittel verzehrst wie z. B. Gemüse, Obst, Salat, Pellkartoffeln .... oder aber die basischen Produkte aus unserem Shop.

Herkömmlicher Reis oder Nudeln sind z. B. säurebildend. Unser Reis sowie unsere Nudeln jedoch werden basisch verstoffwechselt. Das liegt an der besonderen Herstellung, dazu erfährst du später noch mehr.

Unsere basischen Produkte vereinfachen dir also deinen basischen bzw. basenüberschüssigen Alltag, denn du musst auf nichts verzichten und kannst selbst bei liebgewonnen Lebensmitteln wie Brot und Nudeln auf basische Alternativen zurückgreifen.

Welche Lebensmittel sind nun basisch, und welche fördern eine Azidose (Übersäuerung)?

Basisch verstoffwechselt werden z. B.:

Früchte und Trockenfrüchte (schonend getrocknet), fast alle Gemüsesorten, Blattsalate, Kräuter, frische Sprossen, Kartoffeln (besonders Pellkartoffeln, nicht jedoch Pommes frites o.ä.), Hirse, Sojabohnen, Kichererbsen, Kokosnuss, Quinoa, Amaranth, Linsen, Esskastanien (Maronen), alle Pilze, Grüntee, Kräutertees, naturbelassene pflanzliche Fette und Öle, Butter, Sahne, Creme Fraiche u.v.m.

Säurebildner dagegen sind z. B.:

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Käse, Erdnüsse, Zucker, Süßigkeiten, Weißmehl-(Auszugsmehl-)produkte, polierter Reis, die meisten raffinierten Fabriknahrungsmittel, d. h. vor allem durch industrielle Bearbeitung, Konservierung, Sterilisierung etc. veränderte oder mit chemischen Zusätzen versehene Nahrungsmittel, Konserven, Industrie- und Limonadengetränke, Bohnenkaffee, Alkohol (besonders Likör, am wenigsten Bier)

Tipp:

Du kannst liebgewonnene Lebensmittel, die i. d. R. säurebildend verstoffwechselt werden, oftmals durch basische Alternativen ersetzen (z. B. durch unser Mehl, unser Vitalkeim Kraftbrot, unsere Nudeln, unseren Reis, unser Porridge usw) So musst du nicht verzichten, um deinen Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten.

Die Erde besteht zu 70 % aus Wasser.
Der Mensch besteht zu 70 % aus Wasser.
So sollte auch die Ernährung zu rund 70 %
aus basischen Nahrungsmitteln bestehen.

Kapitel 2

Basisch essen mit Keimmehl

Basisches Keimmehl

Was macht unser Mehl zu einem basischen Mehl?

Mehl, welches du normalerweise kaufst, wird aus dem entsprechenden Getreidekorn durch Mahlen hergestellt. Bei unserem Wakeup Bio Dinkel Keimmehl verwenden wir jedoch nicht das tote Korn. Nein, dieses Korn durchläuft bei uns vor der Verarbeitung noch einen sehr aufwändigen Prozess:

Unter strengen Hygieneauflagen wird das Korn ausgesät und unter optimalen Lichtverhältnissen, Wasser und Sauerstoff wird der Keim zum Leben erweckt. Dieser schonende Keimprozess dauert mehrere Tage.

Aber das Ergebnis hat es in sich: In gekeimter Form werden alle Getreidesorten zu Basenbildnern. Im Moment des Keimens entsteht das Leben, und so vervielfachen sich hier die Anteile der basischen Mineralstoffe. Beim Keimen werden die im Korn enthaltenen Proteine in leicht verwertbare Eiweißbausteine (Aminosäuren) umgebaut. Die Mineralstoffe werden so verändert, dass sie vom Körper besser aufgenommen werden können.

Nach der Trocknung werden die Dinkelkeime zu dem wertvollen BIO Dinkel **Keimmehl** gemahlen. Unser **BIO Dinkel Keimmehl** enthält ein Maximum an Vitalstoffen, ist optimal verträglich und unser Körper kann es bestens verwerten.

Das 3 Minuten Vitalbrot

Zutaten:

500 g Wakeup BIO Dinkel Keimmehl

1 Würfel frische Hefe,

½ l lauwarmes Wasser,

50 g Chiasamen,

50 g Sesam,

50 g Leinsamen, ganz,

2 EL Obstessig oder Brotdrunk

2 TL Wakeup-Meersalz,

Zubereitung:

Hefe in eine Schüssel zerbröckeln und mit dem lauwarmen Wasserverrühren. Die übrigen Zutaten nacheinander zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes gut verrühren.

Den Teig nicht gehen lassen, sondern sofort in eine gefettete Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen. Nicht gehen lassen.

Auf den Boden des Ofens eine feuerfeste Tasse oder Schale mit Wasser stellen. Backofen sofort auf 220 Grad (Heißluft) 170 Grad) stellen und Brot ca. 60 Min. backen. Brot aus der Form lösen und noch mal ca. 5 bis 10 min. nachbacken.

Vitalfood Pfannkuchen

Zutaten:

1 Tasse Wakeup Bio Dinkel Keimmehl (200 g)

1 Tasse Getreidemilch (200 ml) z. B. Dinkelmilch

1 TL Backpulver

Wakeup-Kräutersalz

1-2 TL Öl für die Pfanne

Ergibt je nach Pfannengröße 2-3 Pfannkuchen

Zubereitung:

Mehl mit Backpulver mischen, Salz zugeben. Die Getreidemilch mit einem Mixer oder Schneebesen unterrühren und ca. 30 Sekunden aufmixen.

Den fertigen Pfannkuchenteig ca. 30 Min. ruhen lassen. Einmal durchrühren und mit wenig Fett goldbraune Pfannkuchen backen.

Je nach Geschmack mit Gemüse, Rohkost oder Dip füllen und aufgerollt genießen

Tipp:

Schmeckt auch kalt sehr gut.
Sehr gut geeignet für Berufstätige.

Ich-liebe-Dich-Kekse

Für 18 Stück

Zutaten:

125 g kalte Butter

250 g Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

60 g Wakeup-NullZucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 TL Rosenwasser

1 Eiersatz oder 1 Ei (Größe M)

Zuckerguss:

2 EL Zitronensaft

250 g Puderzucker

einige Tropfen grüne Lebensmittelfarbe

silberfarbene Zuckerperlen

Mehl für die Arbeitsfläche

Frischhaltefolie, Backpapier, Gefrierbeutel

Zubereitung:

Butter in Flöckchen, Mehl, Zucker, Vanillin-Zucker, Rosenwasser und Eiersatz mit den Knethaken des Handrührgerätes zügig zu

einem glatten Teig verarbeiten. In Folie wickeln und ca. 30 Minuten kaltstellen. Teig auf gut bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. 9 große (11 x 8,5 cm) und 9 kleine (6 x 5 cm) Herzen ausstechen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3)

10-12 Minuten nacheinander goldbraun backen. Kekse aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Inzwischen Zitronensaft und Puderzucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts verrühren. Einige Tropfen Lebensmittelfarbe unterrühren, so dass ein mintfarbener Guss entsteht. Kekse mit Guss bestreichen und mit Zuckerperlen verzieren. Guss ca. 30 Minuten trocknen lassen. Inzwischen restlichen Guss mit Lebensmittelfarbe dunkelgrün einfärben und in einen Gefrierbeutel füllen. Unten eine kleine Ecke abschneiden und Kekse mit "Ich liebe dich"; "I love you"; "Je t´aime" und "Ti amo" beschriften. 1 Stunde durchtrocknen lasse

Tipp:

Wakeup NullZucker zu Puderzucker mahlen

Vitalfood Waffeln

Zutaten:

75 g Butter

50 g. Wakeup-NullZucker

1TL Wakeup-Bindemittel (40 ml Natur Molke) =1 Eiersatz

1 TL NullZucker Vanillezucker (selbstgemacht)

250g. Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

1 TL Backpulver

300 ml Wakeup-Natur Molke

1 TL Zitronensaft und –oder- Vanillemark

Zubereitung:

Butter, NullZucker und Eiersatz schaumig rühren Vanillezucker, Zitrone und Vanillemark dazu geben.

Mehl und Backpulver mischen und unter die Masse geben.

Nun die Natur Molke unterrühren, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat.

Bei 300 ml ist der Teig noch sehr dickflüssig, was für einige Waffeleisen von Vorteil ist.

Die Waffeln gelingen auch mit Getreidedrink Sorten

Picknick-Muffins

Zutaten:

150 g Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

2 gestrichene TL Backpulver

1 Prise Salz

1 TL Zimt

4 EL Öl

150 ml Mandelmilch

150 g Rosinen

1 TL Wakeup-Bindemittel + 40 ml Wasser (1 Eiersatz)

3 - 4 EL Wakeup-NULLZucker

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, Salz u. Zimt) zu den flüssigen (Öl, Zucker, Ei-Ersatz und Getreidedrink) geben.

Mit dem Kochlöffel so lange rühren bis alles angefeuchtet ist. Rosinen unterheben, in die leicht gefettete Form füllen und auf mittlerer Schiene ca. 35 Min. bei 170°C backen.

Dinkelkeim Brötchen

Zutaten Vorteig:

300 g Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

240 g Wasser

Zutaten Quellstück

50 ml Wasser

5 g Flohsamenschalenpulver

Zutaten Hauptteig

Vorteig

Quellstück

140 g Wasser

8 g Hefe

1 TL Honig

13 g Salz

1 EL Balsamico Essig

350 g Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

Zubereitung Vorteig:

Zutaten mit einem Löffel gut mischen und 60 min mit Frischhaltefolie abgedeckt ruhen lassen.

Zubereitung Quellstück:

Zutaten vermischen und 60 Minuten quellen lassen

Zubereitung Hauptteig:

Hefe im Wasser auflösen. Alle Zutaten außer dem Salz auf kleinster Stufe vermischen. Dann auf kleiner Stufe 10 Minuten kneten. Nach 3 Minuten das Salz dazugeben. Teig mehrmals stretchen und falten (siehe Video) und 1 Stunde auf der Arbeitsplatte mit Frischhaltefolie zugedeckt ruhen lassen.

Nochmals stretchen und falten und 4 Stunden in einer Box/Schüssel luftdicht bei Raumtemperatur gehen lassen.

Dann über Nacht im Kühlschrank und morgens Teig rausholen und 15 min ruhen lassen. 100 g Teiglinge abstechen falten - schleifen - 30-45 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Tief einschneiden und bei 250 Grad Ober/Unterhitze auf einen Stein einschieben mit viel Schwade (ca. 60ml Wasser) und rund 20min Backen. Nach 5 min Temperatur runter auf 230 Grad. Nach 10 min. Schwade ablassen und ausbacken. Die letzten 5 min mit Löffel in der Tür.

Ralfs Karotten Kürbiskern Brot

Zutaten Vorteig:

150 g Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

150 g Wasser

40 g Lievito madre oder anderen Sauerteig (30 g)

Alles verrühren und bei Zimmertemperatur ca. 10-12 h reifen lassen

Zutaten Quellstück:

120 ml Wasser

100 g Kürbiskerne zerkleinert

Vermengen und 10 h quellen lassen

Zubereitung Vorteig:

Quellstück

380 g Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

120 g Möhren geraffelt

12 g Wakeup-Meersalz

Zubereitung:

30 g Wasser zurückhalten, da der Wassergehalt von Karotten unterschiedlich ist. Alles zusammen zuerst langsam mischen, dann auf mittlerer Stufe mind. 10 Minuten kneten, bis der Teig schön elastisch ist. Wenn der Teig zu fest sein sollte, das zurückgehaltene Wasser noch zugeben.

Teig dann mindestens 1-2 Stunden in geöltem, rechteckigem Behälter gehen lassen, er sollte sich verdoppelt haben.

Backofen vorheizen auf 220°Grad mit einer Schale auf dem Ofenboden.

Dann den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, in ca. 85 g Stücke teilen. Diese vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen schieben. In die Schale 250 ml Wasser schütten damit Dampf entsteht.

Nach 10 Minuten die Ofentür öffnen, um den Dampf herauszulassen und die Temperatur auf 190 Grad reduzieren. Weitere 20-25 Minuten ausbacken, bis die Brötchen knusprig sind.

Man kann auch einen gekneteten Teig in eine geölte Kastenform geben, ihn gehen lassen und als Brot backen. Allerdings dann 1 Stunde backen. Tipp: Nach 40 Minuten aus der Form nehmen und ohne Form fertigbacken. Es wird dann knuspriger.

Schoko-Cookies

Zutaten:

270 g Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

1 TL Lebkuchengewürz oder Zimt

3 EL Backkakao

200 g Butter

100 g zuckerfreie Schokolade

75 g Wakeup-NullZucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 170° C vorheizen.

Die Butter mit NullZucker verrühren und Lebkuchengewürz dazugeben. Mehl und Bachkakao auf die Masse geben, dann den Teig sehr gut miteinander verkneten. Den Teig nicht zu dünn ausrollen und Plätzchen nach Wahl ausstechen. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

In den heißen Backofen schieben und ca. 10 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen zur Hälfte in die mittlerweile aufgewärmte und flüssige Schokolade tunken. Dann auf einem Kuchenblech abkühlen lassen.

Die Plätzchen halten sich lange und schmecken erst ab dem zweiten Tag - wenn sie etwas durchgezogen sind - am besten.

Lebkuchen

Zutaten:

350 g Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

100 g gemahlene Macadamianüsse

1 Päckchen Backpulver

3 TL Lebkuchen-Gewürz

1 TL Nelkenpulver

1 Päckchen Vanillezucker

250 g Wakeup-NullZucker

Alles verrühren und dann hinzufügen:

250 ml Dinkeldrink

150 g flüssige Butter,

2 EL flüssiger Honig,

Wakeup-Bindemittel für 4 Eier

Zubereitung:

Die Zutaten gut durchrühren, auf ein gefettetes Backblech geben und im nicht vorgeheizten Ofen bei Umluft und 200° C ca. 20 Min. backen. Schließlich kann über dem noch warmen Lebkuchen ein Schokoladenguss (ohne Zucker, Zartbitter-Schokolade) verteilt werden, bevor er in Rechtecke, Quadrate oder andere Formen geschnitten wird.

Schnelle Nuss Cookies

Zutaten:

200 g Wakeup Bio Dinkel Keimmehl

150 g Butter

200 g Macadamia Nüsse

1 Pack. Vanillezucker

70 g Wakeup-NullZucker

Zubereitung:

Zuerst Butter und NullZucker in eine Schüssel geben und verrühren. Dann die gemahlenen Macadamia zugeben. Zuletzt das Dinkel-Keimmehl unterkneten. Aus dem Teig Rollen formen (jeweils ca. 3 cm Durchmesser), davon 1 cm dicke Scheiben abschneiden und mit der Gabel etwas flachdrücken.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° C höchstens 10 Min. backen.

Tipp für deine Kuchen und Kekse

Nutze unseren NullZucker doch mal als…

… NullPuderzucker

Hierzu den Wakeup-NullZucker mit einer Küchenmaschine (elektrische Kaffeemühle) zu Puderzucker mahlen.

… NullVanillezucker

Beliebige Menge Wakeup-NullZucker in ein festverschließbares Gefäß geben Glas mit Deckel) eine Vanilleschote längs aufschneiden dann in grobe Stücke schneiden und zum NullZucker ins Glas geben kurz durchschütteln und einige Tage stehen lassen

Probiere doch mal für einige Zeit „nur“ frisches Obst zum Frühstück zu essen, gerne auch als Obstsalat oder Smoothie. Nach einigen Tagen wirst du die positive Wirkung bereits spüren.

Kapitel 3

Basisches Porridge

Basisches Porridge

Herkömmliche Müslis und Porridges werden i. d. R. NICHT basisch verstoffwechselt. Mit unserem Porridge ist das anders, es ist DIE basische Powermahlzeit, auch dann, wenn es schnell gehen muss!

Das basische Porridge aus 6 gekeimten Bio-Saaten eignet sich als vollwertige Mahlzeit.

Es ist super geeignet für Menschen mit wenig Zeit zum Kochen, Berufstätige, Schichtarbeiter und alle, die ihrer Gesundheit und Vitalität etwas Gutes tun möchten. Unser Porridge vereint folgende Eigenschaften:

- Porridge aus Keimlingen
- ohne Weizen
- sehr sättigend
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- einfache & schnelle Zubereitung
- ohne Konservierungsstoffe
- ideal als Basengericht/-frühstück

BASISCHES
BIO Porridge
Die basische Powermahlzeit aus 6 Keimlingen
GEN
Die basische Powermahlzeit, auch dann wenn es schnell gehen muss!
Das basische Porridge aus 6 gekeimten Bio-Saaten eignet sich als vollwertige Mahlzeit. Es passt auch super für Menschen mit wenig Zeit zum Kochen, Berufstätige, Schichtarbeiter und alle, die ihre Gesundheit und Vitalität etwas Gutes tun möchten.
Zutaten:
Bio-Dinkel, Bio-Leinsamen, Bio-Hirse, Bio-Mais, Bio-Buchweizen, Bio-Lima
Zubereitung:
Basisches Porridge mit der doppelten Menge Flüssigkeit (Wasser, Milch, Weiterkaffeewasser, Mandelmilch usw.) in einen Kochtopf geben und bei mittlerer Temperatur auf mittlerer Stufe einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Dosierung:
Das Porridge mit M.A.L.A.Zucker und Früchten oder deftig verfeinern. Das Porridge kann auch kalt wie ein Müsli verzehrt werden.
Lagerung:
Kühl, trocken und verschlossen lagern.
Mindestens haltbar bis:
Marian Frank Ernährungsberatung UG (haftungsbeschränkt)
www.wakroup.de

OHNE
GEN
Technik

VEGAN

Basisch

Ideen zum basischen Porridge

Es gibt unheimlich viele Möglichkeiten, unser basisches Porridge zu verarbeiten. Wir haben dir hier einige Ideen zusammengestellt. Du wirst erstaunt sein, wie flexibel einsetzbar das Wakeup Basische BIO Porridge einsetzbar ist.

Als warmes Frühstück

Ein warmes Frühstück lieben wir oft und da ist unser Porridge eine wunderbare Alternative. Du kannst es mit verschiedenen Obstsorten oder trocken Obstsorten zubereiten. Lass dich von den Rezept Vorschlägen inspirieren.

Als herzhafte basische Hauptmahlzeit

Vor allem wenn du einen stressigen Alltag hast, ist das eine leckere und so schnell zubereitete Hauptmahlzeit. Dazu kannst du einfach alle Gemüsereste nutzen und sie nach deinem Geschmack würzen und mit Porridge ergänzen. Schau dir dazu die Rezeptvorschläge an.

Porridge als Rohkost-Brot

Rohkost hat sehr viele gesundheitliche Vorteile. Wenn dich das Thema Rohkost interessiert, dann wäre unser Vitalprogramm vielleicht für dich geeignet. In der Rohkost sind Enzyme enthalten, die in gekochter Nahrung nicht mehr vorhanden sind.

Porridge zum Backen

Mittlerweile hat sich unser Porridge auch gebacken als sehr lecker erwiesen. In den Rezepten findest du leckere Porridgekuchen.

Porridge zum Binden von Soßen und Suppen

Binde deine Suppe oder Soße durch Zugabe unseres basischen Porridges. Einfach einstreuen und etwas quellen lassen.

Porridge als Kuchen ohne Backen

Das geht schneller als backen!!! Bereite immer etwas mehr Porridge zu, wenn du dir dein Frühstück machst. Einen Teil kannst du im Kühlschrank aufbewahren. Erkaltet ist das Porridge schnittfest und lässt sich schneiden wie ein Kuchen.

So hast du immer eine süße Zwischenmahlzeit oder einen Nachtisch zur Verfügung - schneide dir einfach ein Stück des fertigen Porridges ab.

Porridge als Brotaufstrich

Porridge kann mit pikanten Gewürzen und einigen kreativen Ideen auch als Brotaufstrich verwendet werden. Dazu kannst du deine Gemüsereste verwenden, diese herzhaft würzen, mit etwas Sahne pürieren und mit Porridge binden. Als Inspiration schau dir doch mal das Rezept falsche Leberwurst an.

Porridge als Bratling

Bereite aus Porridge, Wasser geraspeltem oder gegartem Gemüse, Zwiebeln und verschiedenen deftigen Gewürzen einen formbaren festeren Teig zu. Forme aus dem Teig kleine Bratlinge und brate sie ca. 15 Minuten in der Pfanne mit etwas Fett aus. Dazu passen Kartoffeln, Gemüse und/oder ein leckerer Salat

Klassisches Wakeup Porridge

Zutaten:

70 g Wakeup Porridge

150 g Wasser

2 TL Wakeup Vanille-Molke

2 TL Wakeup NullZucker

Zubereitung:

Porridge mit der doppelten Menge Flüssigkeit (Wasser, Wakeup-Molke, Getreidemilch) in einen Kochtopf geben und bei ständigem Umrühren auf mittlerer Stufe erwärmen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tipp:

Das Porridge mit Wakeup NullZucker und Früchten oder aber deftig verfeinern. Dabei sollte das Obst mitgekocht werden oder es sollte gefrorenes Obst genommen werden, damit das Obst keine Rohkost mehr ist. Das Porridge kann auch kalt wie ein Müsli verzehrt werden.

Tipp:

Schmeckt auch kalt sehr gut, Sehr gut geeignet für Berufstätige. Du kannst auch Getreidemilch nutzen anstelle von Molke.

Porridge mit Früchten

Zutaten:

70 g Wakeup-Porridge

150 g Wasser

200 g TK Obst nach Wahl

2 TL Wakeup-Vanille-Molke

2 TL Wakeup-NullZucker

Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

In dem Topf dann alle Zutaten kurz aufkochen TK- Früchte zugeben und 3-4 Min. bei mittlerer Temperatur ziehen lassen. Gelegentlich umrühren, damit es nicht anbrennt.

Tipp:

Schmeckt auch kalt sehr gut, Sehr gut geeignet für Berufstätige.

Bratapfel Porridge

Zutaten Bratapfel:

1 Großer Apfel

½ TL Zimt

Etwas Vanille Paste

Etwas Wasser

2 EL Wakeup-Weinbeeren oder Rosinen

Wakeup-Vanille-Molke

Zutaten Porridge:

70 g Wakeup-Porridge

150 g Wasser

1 EL Sahne

Zimt

2 TL Wakeup-Vanille-Molke

2 TL Wakeup-NullZucker

Zubereitung Bratapfel:

Den Apfel in grobe Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten in einem Topf kurz andünsten und mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. weich garen. Gelegentlich umrühren damit es nicht anbrennt.

Bratapfelmasse aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Zubereitung Porridge:

In dem Topf dann alle Zutaten kurz aufkochen und 3-4 Min. bei mittlerer Temperatur ziehen lassen. Gelegentlich umrühren, damit es nicht anbrennt.

Die Bratapfelmasse nun auf dem Porridge servieren.

Herzhaftes Porridge

Zutaten:

70 g Porridge

150 ml Wasser

1 EL Wakeup-Natur Molke

1 Prise NullZucker

1 EL Zitronensaft

2 TL Wakeup-Blitz Tomatensoße Gewürz

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

Wakeup-Harissa Gewürz

Zubereitung:

Porridge in Wasser aufkochen restliche Zutaten zugeben und quellen lassen, es sollte ein dicker Brei entstehen.

Topping aus Kichererbsen und Paprika

Tipp:

Du kannst Getreidemilch für dein Porridge nutzen.

Champignon Porridge

Zutaten:

600-800 g Champignons

1 Zwiebel

60-75 g Wakeup-Basisches Porridge

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

Wakeup-Masala Gewürz

frische Petersilie

Zubereitung:

Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden, die Zwiebel fein würfeln. Zwiebel und Champignons ohne Fett andünsten und mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 500 ml Wasser zugeben und leicht köcheln lassen. Würzen und abschmecken.

Das Porridge mit der doppelten Menge Wasser hinzugeben und fest werden lassen.

Tipp:

Schmeckt auch kalt sehr gut,

Auch mit Gemüse oder Tomatenmark ein Genuss. Sehr gut geeignet für Berufstätige.

Mit 1 TL Olivenöl werden die herzhaften Purefood Porridges zu einer Vitalfood-Mahlzeit.

Porridge Rohkostbrot

Zutaten:

500 g Wakeup Porridge

1 gestr. TL Wakeup-Meersalz

250 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel mischen. Den Teig etwa Springformgroß auf einem Backpapier glatt drücken oder ausrollen. Dann den Teig einschneiden, dass sich etwa 4 mal 4 cm Teigstücke ergeben. Jetzt den eingeschnittenen Teig im Backofen bei 40 Grad über Nacht (oder tagsüber) trocknen (ca. 10 Stunden). Dazu den Backofen auf 50 Grad Umluft einstellen und die Backofentür mit einem eingeklemmten Holzlöffel offenhalten. So wird die Temperatur 40 Grad nicht übersteigen.

Wenn ein Dörrgerät vorhanden ist, welches mit 40 Grad trocknet, dann eignet sich dieses noch besser.

Tipp:

Mit etwas grobkörnigen Salz und z. B. Sesam oder Mohn bestreuen und als Cracker knabbern.

Porridge Kuchen ohne Backen

Zutaten:

80 g Wakeup Porridge

150 ml Wasser

1 – 2 EL NullZucker

1 EL Sahne

3 EL Wakeup-Schoko-Molke

Backkakao zum Bestäuben

Zubereitung:

Für das Porridge alle Zutaten bis auf das Molke Pulver mischen, kurz aufkochen und 3 – 4 Minuten ziehen lassen. Gelegentlich umrühren, damit es nicht anbrennt.

Das Molke Pulver unterrühren Die Porridge Masse in eine flache Kunststoffdose oder Auflaufform füllen und mit Kakao bestäuben und mehrere Stunden kaltstellen.

Den kalten Porridge Kuchen mit einem fertigen Wakeup-Fruity als Topping genießen

Falsche Leberwurst

Zutaten:

2 Zwiebeln

10 g Butter

1 Würfel Hefe

200 ml Getreidedrink (Dinkel-, Hafer-, Reisdrink)

50 g Wakeup-Porridge

1-2 TL Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

1-2 TL getrockneter Majoran

Zubereitung:

Die Zwiebeln in der Butter anschwitzen. Gemüsebrühe, Majoran, Getreidedrink und Hefe hinzufügen

und unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze 2 Min. kochen, in Gläser füllen und erkalten lassen.

Ist im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar.

Tipp:

Tipp: Dieser Aufstrich lässt sich mit Gewürzen geschmacklich verändern, Z. B. mit Paprika und Wakeup-Bruschetta, Curry und Kurkuma, Kümmel und Wakeup Bratkartoffelgewürz „Classic“

Porridge Frikadellen

Zutaten Grundrezept:

Wakeup-Porridge

Kokosöl

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

1 TL Wakeup-Bindemittel

Zubereitung:

Porridge trocken in einer Schüssel mit Gemüsebrühe und 1 TL Wakeup-Bindemittel verrühren.

Dann heißes Wasser zugießen, während es mit dem Rührgerät ständig gerührt wird. So viel Wasser zugeben, dass die Masse nicht zu flüssig wird, sondern mit einem Löffel in Portionen teilen lässt. Jetzt noch einmal nach Geschmack würzen oder erweitern (s.u.).

Die Bratlinge dann in Kokosöl in der Pfanne braten oder fettfrei im Backofen backen. Die Bratlinge sind fertig, wenn in der Stichprobe nichts mehr am Zahnstocher hängen bleibt

Varianten:

- mit Kurkuma und Wakeup Nasi-Goreng Gewürz würzen
- frisch geraspelte Zucchini oder Möhren in die Masse geben
- mit Wakeup Knoblauchbuttergewürz würzen, Wakeup Trockenzwiebeln oder frische Zwiebeln in kleinen Würfelchen in die Masse geben

- Wakeup Tzaziki Dip und kleingeschnittene Oliven in die Rohmasse geben
- Wakeup Blitz Tomatensoßengewürz und Wakeup Bruschetta in die Rohmasse geben
- Kleingeschnittene Peperoni und Paprikagewürz oder Wakeup BBQ Gewürz in die Rohmasse geben
- mit Wakeup India und Wakeup Harissa Gewürz kräftig würzen

Du siehst, es gibt unglaublich viele Kreationen, lass deiner Kreativität freien Lauf.

Kapitel 4

Basisches Brot

Wakeup Dinkel Vitalkeim Kraftbrot Backmischung BIO

Was für ein beachtlicher Artikelname…für ein außerordentlich beachtliches Produkt!!!

Unser Dinkel Vitalkeim Kraftbrot ist tatsächlich basisch. Das bedeutet, des Deutschen liebstes Nahrungsmittel kann ganz besonders gesund genossen werden.

Unser basisches Brot vereint folgende Eigenschaften:

- aus Keimlingen hergestellt
- aufwändiger Prozess bis zum Keimen
- ohne Weizen
- eine Brotbackmischung ergibt ein ca. 500 g Brotlaib
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- einfache & schnelle Zubereitung
- milde, verdauungsfördernde Wirkung

Die gesündeste Backmischung,
die wir kennen:
unser basisches
Dinkel Vitalkeim-Kraftbrot

Wakeup-Basenbrot a la Andreas

Zutaten:

2 Wakeup-Dinkel-Vitalkeim Kraftbrot Backmischung BIO

440 ml Wasser

4 EL Essig

Zubereitung (Andreas Backanleitung):

Teig:

10 Minuten langsam kneten. 2 Stunden feucht abgedeckt gehen lassen. Den Teig langwirken - mehr Infos dazu hier

https://www.youtube.com/watch?v=hPuimLM8y-Y

45 min auf einem Blech mit Backpapier ruhen lassen

Im vorgeheizten Backofen bei 185° Grad 55 Min. ausbacken. Im Backofen habe ich eine Metallauflaufform stehen, die auch mit vorgeheizt ist. Dort gebe ich ein 200ml Glas heißes Wasser zusammen mit dem Brot rein...

Das Brot hat direkt nach dem Backen trotz der 185 °C nur eine Kerntemperatur von ca. 90°C. Auch direkt unter der Kruste ist es nicht heißer... So gilt es dennoch als basisch

Mit dieser Zubereitung ist das Brot saftig wie vom Bäcker

Tipp:

Der Brotteig kann gut einen Tag als Laib geformt im Kühlschrank liegen. Die längere Ruhezeit bekommt dem Teig sehr gut

Vital-Brot Mahlzeit

Zutaten:

2-3 Scheiben Wakeup- Dinkel-Vitalkeim Kraftbrot

Tomatenmark

Senf oder Vitalfood Aufstrich

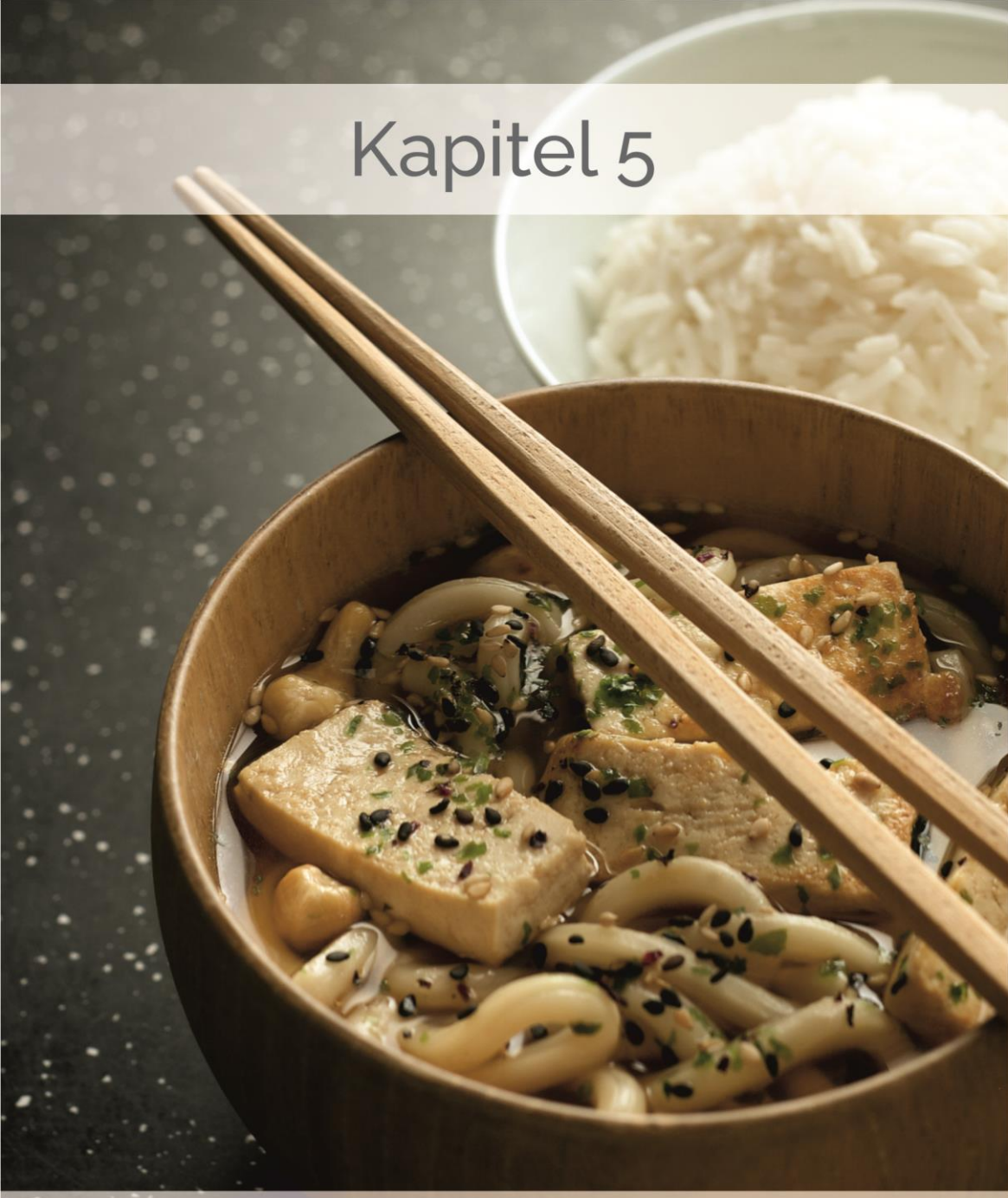
evtl. 1 TL Butter

Dazu frische Rohkost. z. B.:
aufgeschnittene Tomaten, Paprika, Gurken usw., mit etwas Wakeup- Kräutersalz und Wakeup-Bruschetta oder Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe gewürzt, nach Wunsch einige eingelegte Oliven

Oder

Ein Teller Purefood/Vitalfood Suppe nach Wahl

Kapitel 5



Basische Pasta & Reis

Basische Pasta & Reis

Pasta und Reis – nicht unbedingt Lebensmittel, die man einer basischen Ernährung zuordnen würde. Tatsächlich werden normale Nudeln und Reis auch zu den Säurebildnern gezählt. Anders ist das jedoch mit unseren beiden noch recht neuen Produkten:

1. Wakeup Basische Nudeln aus gekeimtem Dinkel – BIO
2. Wakeup Basischer Reis gekeimt – BIO

Weiter oben haben wir ja bereits erklärt, dass das Keimen des Getreides (hier Dinkel bzw Reis) dazu führt, dass das Nahrungsmittel eine hohe Nährstoffdichte und großen Anteil an basischen Mineralstoffen enthält. Dieses Phänomen führt also tatsächlich dazu, dass wir nun auch Nudel- und Reisgerichte kochen können, die basisch verstoffwechselt werden und damit unserem Körper gut tun.

Auf den folgenden Seiten haben wir ein paar leckere basische Rezepte für dich zusammengestellt. Du kannst natürlich deine eigenen (qualitativ hochwertigen) Gewürze verwenden, wir freuen uns jedoch, wenn du auch unsere leckeren Gewürze, Kräutermischungen, Soßen, Dips, Dressings und Pestos probierst. Diese sind natürlich auch auf eine basische Ernährung ausgerichtet.

Lass es dir schmecken!

Schnelle Tomatensoße zu Reis, Nudeln & Co.

Zutaten:

40 g TK-Zwiebeln,

1 Dose geschälte Tomaten oder Tetra-Pak

2 EL Tomatenmark

1 Knoblauchzehe

Wakeup-Blitz Tomatensoßen Gewürz

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe,

Wakeup-Italienische-Kräutermischung

Zubereitung:

Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten, Tomaten mit Tomatenmark hinzufügen, mit Blitz Tomatensoßen Gewürz, Gemüsebrühe und Italienische-Kräutermischung würzen.

Tipp:

Gegarten Reis, Nudeln, Hirse & Co in der Soße erwärmen

Schnelle Gemüsesuppe mit Einlage

Zutaten:

700-1000 g TK-Suppengemüse

Pfeffer,

100 g gegarten Wakeup-Vitalfood Reis

Oder

1 Portion Wakeup-Shirataki Nudeln

Wakeup-Nasi-Goreng Gewürz

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe,

Wakeup-Gewürzmischung mild/scharf

Zubereitung:

Das Gemüse in Gemüsebrühe kochen und mit Gewürzen abschmecken.

Reis oder Nudeln in die Suppe geben und erwärmen

Tipp:

Shirataki Nudeln werden aus der hochbasischen Maniokwurzel hergestellt. Die Wakeup Shirataki Nudeln sind im Gegensatz zu vielen anderen geruchsneutral. Wir empfehlen, die Nudeln statt zu kochen in einer beschichteten Pfanne oder Wok zu „trocknen", sie nehmen dann die Soße viel besser auf.

Bruschetta-Nudeln/Reis

Zutaten:

100 g WU-Basische Nudeln/Basischer Reis

1 TL Öl zum Braten

30 g Saure Sahne

2 EL Wakeup-Bruschetta

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

Wakeup-Gewürzmischung mild/scharf

Zubereitung:

Bruschetta in warmem Wasser aufquellen, in dem Öl kurz anbraten, Saure Sahne (aufpassen nicht zu heiß, sonst gerinnt diese) und Gewürze einrühren, gegarte Nudeln/Reis dazugeben und unter die Soße heben.

Tipp:

Schmeckt auch mit Pellkartoffeln, Hirse und Quinoa.

Vital-Nudeln/Reis in heller Soße

Zutaten:

100 g WU-Basische Nudeln/Basischer Reis

Wakeup-Helle Feinkostsoße,

30 g Creme Fraiche

40 g TK-Zwiebeln

1-2 El getrocknete Tomaten ohne Öl

Zubereitung:

Nudeln/Reis nach Packungsangabe garen.

TK-Zwiebeln ohne Fett kurz andünsten, 4 EL Helle Feinkostsoße in 800 ml Wasser rühren und aufkochen lassen, Zwiebeln Creme Fraiche und fein geschnittene getrocknete Tomaten zugeben

Tipp:

Diese Grundsoße lässt sich mit vielen Gemüsesorten variieren.
z.B.: TK-Paprika, TK-Erbsen, Champignons, aber auch mit Restgemüse vom Vortag (Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Spinat, Spargel).

Nudeln & Co in Champignonsoße

Zutaten:

Wakeup- Dunkle Feinkostsoße

30 g Creme Fraiche

40 g TK-Zwiebeln

150 g TK-Champignons

Zubereitung:

TK-Zwiebeln ohne Fett kurz andünsten, 4 EL Helle Feinkostsoße in 800 ml Wasser rühren und aufkochen lassen, Zwiebeln Creme Fraiche und TK-Champignons zufügen und nochmals kurz aufkochen.

Bei Bedarf mit dem Pürierstab die Soße fein pürieren.

Tipp:

Für eigene Kreationen kannst du die Sauce z. B. mit Tomatenmark, Senf, Oliven, etwas Wein und vielem mehr verfeinern.

TK-Gemüse-Reissalat

Zutaten:

500 g TK-Gemüse nach Wahl

150 g gegarter basischer Reis

Dressing für Reissalat

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

2 EL Sojasoße

Saft von1 Zitrone

Curry

Wakeup-Chinagewürz

Wakeup-Kräutersalz

etwas Wakeup-NullZucker

Zubereitung:

Bissfest gegartes Gemüse und basischen Reis mischen und das Dressing zufügen.

Etwa 1 Std. ziehen lassen.

Feuriges Curry

Zutaten:

150 g Reis gekeimt

500 g Brokkoli

2 Paprika gelb

1-2 Zwiebel

60 g Crème Fraîche

2 TL Currypulver

scharfer Senf

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe zubereiten. In der Zwischenzeit Zwiebel und Paprika in Würfel schneiden und kurz anbraten. 500 ml Gemüsebrühe hinzugeben. Den Deckel auflegen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den Brokkoli in Röschen hinzugeben. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Ab und zu durchrühren und wenn nötig, mehr Flüssigkeit hinzufügen. Crème Fraîche, das Currypulver sowie den Senf hinzugeben und gut durchrühren. Reis unterrühren und noch ein wenig ziehen lassen.

Schnelle Gemüse Reispfanne

Zutaten:

1-2 Tassen gekochter basischer Reis

500-700 g Gemüse (z. B. Asia Gemüse)

Pfeffer

Currypulver

1 EL Erdnussöl oder Sesamöl

2 EL Sojasoße

Wakeup-Kräutersalz

Zubereitung:

Den Reis am Vortag kochen bzw. Reisreste verwenden. Das Gemüse in der Pfanne nach Packungsanleitung kochen oder braten. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Nun das Öl in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Dann den Reis in die Pfanne geben und leicht braten lassen. Immer wieder mal umrühren. Den Reis mit Kräutersalz, Pfeffer und Currypulver kräftig würzen. Anschließend mit Sojasoße ablöschen und dann das Gemüse unterheben. Heiß servieren.

Tipp von unserer Kundin Sonja:

„Ich koche meinen basischen Reis im Schnellkochtopf. Ich wasche den Reis, stelle ihn mit der 2 1/2-fachen Menge Wasser ungesalzen auf. Wenn Druck auf dem Topf ist, lasse ich ihn 10 Minuten garen, stelle dann den Topf von der Kochstelle weg. Wenn der Topf zu öffnen geht (Dampf weg ist), dann ist der Reis fertig. Man kann ihn so im Kühlschrank eine knappe Woche aufbewahren und nach Bedarf einsetzen.

Info:

Aufgrund des sehr aufwändigen Herstellungsprozesses (Pflege, regelmäßige Wässerung, bestmögliche Lichtverhältnisse, Temperaturüberwachung usw.) sind Produkte aus gekeimtem Getreide preislich etwas höher angesiedelt als herkömmliche Mehle usw. Jedoch erhältst du dafür ein wirklich gesundes und qualitativ sehr hochwertiges Nahrungsmittel. Du bist es dir wert!

Tipp: Basischer Reistag

Reistage tun gut: Du kannst mit einem Reistag deinem Körper beim Entwässern und Entschlacken helfen. Dadurch kann sich dein Körper regenerieren und dein Mindset erneuern.

Und so funktioniert's: Bereite dir unseren basischen Reis nach Packungsangabe vor. Du kannst nun am Reistag ca. 500 g Reis über die Mahlzeiten verteilt essen. In Kombination mit z. B. einem Ananas Obstfrühstück und entwässernden/entschlackenden Gemüsearten zu den anderen Mahlzeiten (z. B. Spargel, Sauerkraut)

Trinke an diesem Tag mind. zwei Liter Wasser oder auch mal eine herzhafte Wakeup Gemüsebrühe oder als Zwischenmahlzeit Wakeup Molke in deinem Lieblingsgeschmack.

Um deine Trinkmenge leichter zu schaffen, kannst du auch unser easyWater in sechs verschiedenen Geschmacksrichtungen (wild berry, fresh lemon, green apple, apricot passion, black cherry und pink raspberry) genießen.

Kapitel 6

Basische Ernährung in Stresszeiten

Basisch essen im Alltagsstress

Oftmals lässt der stressige Alltag es nicht zu, dass wir uns so um uns kümmern, wie wir es für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit tun sollten. Geht es dir auch manchmal so?

In solchen Situationen kann es eine Hilfe sein, auf schnelle Mahlzeiten zurückzugreifen – Fast Food. Sicher gehört es für die meisten zu einem schönen Leben dazu, unterwegs auch mal „unvernünftig" einen Burger mit Pommes zu essen, wenn es schnell gehen muss. Das sollst du dir auch gönnen, in Maßen. Du kannst dir sicher vorstellen, was es mit unserem Körper macht, wenn wir jeden Tag auf ungesundes Fast Food zurückgreifen (s. Kapitel 1: Zivilisationskrankheiten).

Wir haben ein paar Produkte kreiert, die schnell zuzubereiten sind UND in denen ein hoher Anteil an basischen Mineralstoffen steckt. Diese kann man mal eben schnell zubereiten und sind auch perfekt zum Mitnehmen geeignet. Für die Mittagspause im Büro, bei längeren Autofahrten, bei privaten Unternehmungen – unsere schnellen und leckeren Mahlzeiten machen dich satt und sind zusätzlich noch richtig gesund.

So einfach, so simple, so S'imply kann es sein

Neben einem guten Obstfrühstück kann man alternativ natürlich auch einen Smoothie als Frühstück genießen. Zur perfekten gesunden Mahlzeit wird dein Smoothie mit unserem S'imply.

Mit unserem S'imply machst du deinen Smoothie zur vollwertigen, sättigenden Mahlzeit. Du bist länger satt und Heißhungerattacken gehören der Vergangenheit an. Dadurch verlierst du schneller an Gewicht, und nebenbei versorgst du deinen Körper mit wertvollen Nährstoffen.

Im S'imply steckt reine Natur in Form von getrockneten, gemahlenen Bio-Superfoods. Wir haben die besten Superfoods mit der größten Nährstoffdichte ausgewählt - ob Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine usw. - und in unseren S'imply gesteckt. Das führt dazu, dass dein Bedarf gedeckt wird, deine Zellen sind bestens genährt und dein Hunger ist schnell und lange Zeit gestillt.

Der S'imply ist:

- die zeitsparende, gesunde Mahlzeit im Beruf
- schnell zubereitet
- vielseitig und lecker
- du kannst ihn leicht überall hin mitnehmen
- sattmachend
- sehr gesund dank Superfoods

Was sind Superfoods?

Superfoods sind Lebensmittel, die im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln eine hohe Dichte an Nährstoffen haben. Der Begriff "Superfood" wird auch im deutschsprachigen Raum als feststehender Begriff verwendet und könnte übersetzt werden mit „Supernahrungsmittel". Der Begriff Superfoods wird leider oft für Werbezwecke missbraucht. Dabei nützt auch ein Superfood nichts, wenn es nur als kleinster Bestandteil z. B. einem Müsliriegel beigemischt wird. Dennoch steht auf der Verpackung oftmals „Superfood" und dem Verbraucher wird vorgegaukelt, der Müsliriegel sei gesünder als andere. Ein Superfood wird erst zu einem tatsächlich wirksamen Superfood, wenn es regelmäßig in recht großen Mengen in den Speiseplan integriert wird. Bei Superfoods gilt:

„MEHR IST MEHR!"

Das bedeutet, dass man so oft wie möglich so große Mengen wie möglich in den Speiseplan integrieren sollte. Dazu muss man nicht zwingend zu Superfoods greifen, die aus weit entfernten tropischen oder gar arktischen Regionen stammen. Superfoods wachsen auch direkt vor unserer Haustür, wie z. B. Brennesseln, Oregano, Petersilie, Löwenzahn, Brokkolisprossen, rohes Sauerkraut, Gerstengras usw. Die im S'imply verwendeten Superfoods sind von hoher Qualität. Wir verwenden Pulver, welches durch Mahlen der getrockneten Früchte gewonnen wird, ohne chemischen Zusätze, unverändert, hochwertig.

Tipp:

Um deinem Körper eine Fülle an basischen Nährstoffen zu geben und um z. B. eine nicht so ideale Mahlzeit auszugleichen, empfehlen wir unsere Chlorella oder Gerstengras-Tabs als Nahrungsergänzung.

Superfoods – Märchen oder Realität?

Superfoods sind Lebensmittel mit Eigenschaften, die sie stark von herkömmlichen Lebensmitteln unterscheidet. Für den Laien ist es jedoch nicht einfach zu erkennen, was ein echtes Superfood ist und was nur als solches bezeichnet wird.

Der Begriff "Superfood" wird leider gerne für Werbezwecke missbraucht. Dabei nützt auch ein Superfood nichts, wenn es nur in minimalen Mengen einem ansonsten herkömmlichen Müsli oder einem gewöhnlichen Riegel beigemischt wird, um auf dessen Verpackung "Superfood" schreiben zu können.

Ein Superfood wird erst zu einem tatsächlich wirksamen Superfood, wenn es regelmäßig in recht großen Mengen in den Speiseplan integriert wird.

Wie Superfoods Krankheiten heilen

Nahezu alle Krankheiten gehen stets mit einem übermäßigen oxidativen Stress einher, mit chronischen Entzündungsprozessen sowie mit verminderten körpereigenen Entgiftungs- und Ausleitungsfähigkeiten. Superfoods nun wirken antioxidativ, entzündungshemmend und aktivierend auf die Funktion der Ausleitungs- und Entgiftungsorgane. Es gibt daher bei Krankheit nichts Besseres als eine gesunde Ernährung aus vielen unterschiedlichen Superfoods, die sich gegenseitig in ihren Wirkungen unterstützen und häufig sogar verstärken (z. B. Brokkoli und Brokkolisprossen oder Granatäpfel und Datteln). Das bedeutet gleichzeitig, dass es nicht genügt, ein oder zwei Superfoods einzunehmen und zu glauben, man werde dadurch putzmunter und gesund. Zu einer ganzheitlichen Therapie einer jeden Krankheit gehört sehr viel. Große Mengen unterschiedlicher Superfoods sind nur eine Komponente davon. Den Heilprozess anstoßen können Superfoods jedoch nur in Kombination mit einer insgesamt hochwertigen und möglichst naturbelassenen Ernährung aus frischen Zutaten und in Verbindung mit einem Lebensstil, der ausreichend Bewegung, gesunden Schlaf, frische Luft, Entspannung, Sonnenlicht etc. vorsieht.

super
foods

Zubereitung Obst-S'imply

55 g (4 – 5 geh. TL) S'imply mit 200 ml Wasser und 250 – 350 g Früchte (frisch oder TK aufgetaut) im Shaker mit einem Pürierstab mixen. Bei Bedarf mit NullZucker oder Stevia nachsüßen.

Verwendet man bei der Zubereitung des S'implys nur max. die Hälfte der angegebenen Menge Wasser, so erhält man den S'mash, einen leckeren Obstbrei mit den Vorteilen des S'imply!

Wer es nicht so „smashig" mag: Man kann das Obst auch so zerkleinern, dass es noch etwas stückig ist.

Achtung:

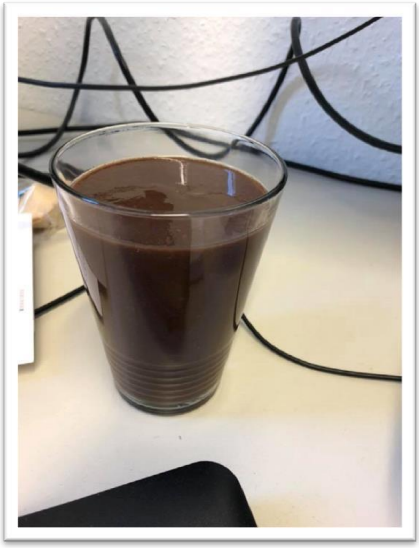
Alle hier angegebenen S'imply/S'mash Puremahlzeiten können in der Wakeup Ernährung als Frühstück gegessen werden. Sie sind pure, da kein Öl/Fett verwendet wurde.

Mit der Zugabe von etwas Fett kann man einen noch größeren Sättigungseffekt erhalten – verwende am bestsen etwas Fett in Form von Sahne, Kokosmilch, Kokosöl, Avocado usw. In diesem Fall sollten gemäß der Empfehlung aus dem Wakeup-Konzept nur TK-Früchte verwendet werden.

Schoko-Bananen-S'imply

Zutaten und Zubereitung:

250 g Banane mit 1 Messlöffel S'imply, etwas Backkakao nach Geschmack und Wasser mixen.



Kundenfoto

Ananas Banane S'imply

Zutaten und Zubereitung:

Ca. 250 – 300 g Ananas und Banane mit 1 Messlöffel S'imply und Wasser mixen.

Tipp:

Schmeckt auch sehr gut mit Kokosmilch.

Fruchtig scharf mit Mango, Banane und Chili

Zutaten und Zubereitung:

Ca 300 g Mango und Banane sowie etwas Chilischote mit 1 Messlöffel S'imply und Wasser zu einem Drink mixen.

Chocafe S'imply

Zutaten und Zubereitung:

1 Banane,1 Becher Kaffee,
1EL Kakao, 1 EL NullZucker,
1 Messlöffel S'imply mixen,

hat eine etwas dickflüssigere Konsistenz.

Kundenfoto

Herzhafter S'imply

S'imply-Suppen

Mache deine Suppe noch sättigender
und gesünder mit dem S'imply.

Folgende Suppen schmecken mit dem S'imply besonders lecker, da sie von Natur aus schon eine leichte süße Note haben.

Pro Teller Suppe gebe ich einen EL S'imply zu.

- Möhrensuppe
- Kürbissuppe
- Tomatensuppe
- Süßkartoffelsuppe
- Kartoffel-Möhren-Suppe

S‘imply indische Art

Zutaten:

250 g Rest gekochtes Gemüse

200 g gegarte Pellkartoffeln

1 TL Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

1 TL Wakeup-Chinagewürz

1 TL Wakeup-Bratkartoffelgewürz „India“

40-50 g Wakeup-S'imply

150 ml heißes Wasser

Zubereitung:

Kartoffeln pellen und sehr kleinscheiden oder mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Gemüse und Kartoffeln in einen Shaker oder in ein großes Glas mit dichtem Deckel geben. Gewürze und S´imply zugeben. Etwa 2/3 vom Wasser aufgießen. Shaker/Glas verschließen und gut schütteln. Danach Rest Wasser zugießen und fertig ist deine Pure-Mahlzeit

Tipp:

Mit Kokosmilch verfeinert wird daraus eine Vital-Mahlzeit.
Hier passen auch Kichererbsen sehr gut,

Spinat S‘imply

Zutaten:

250 g TK-Spinat

200 g gegarte Pellkartoffeln

1 TL Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

1 TL Wakeup-Pesto Genovese

1 TL Wakeup-getrocknete Zwiebeln

40-50 g Wakeup-S´imply

150 ml heißes Wasser

Muskat

Zubereitung:

Spinat am Vorabend auftauen. Kartoffeln pellen und sehr kleinscheiden oder mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Spinat, Zwiebeln und Kartoffeln in einen Shaker oder in ein großes Glas mit dichtem Deckel geben. Gewürze und S´imply zugeben. Etwas 2/3 Wasser aufgießen. Shaker/Glas verschließen und gut schütteln. Danach Rest Wasser zugießen und fertig ist deine Pure-Mahlzeit.

Tipp:

Mit Creme Fraiche verfeinert wird daraus eine Vital-Mahlzeit. Wer es klassisch mag kann auch statt Pesto, Muskat dazu geben.
Hier passen Kichererbsen sehr gut.

S'imply-Salatdressing

Zutaten und Zubereitung:

1 Becher Creme Fraiche in einen WU Messbecher füllen. Dazu kommen: Wasser, Brühe, Kräuter nach Geschmack Zitronensaft und 1 EL S'imply.

Der S'imply dickt das Dressing an und macht es wertvoller für die Gesundheit. Außerdem sättigt der Salat dann besser.

Kaffee kann in Maßen getrunken werden. Das Getränk regt die Magensäure an, eine Übersäuerung im Stoffwechsel entsteht dabei allerdings nicht.

Dank der enthaltenen basischen Mineralstoffe sorgt Kaffee – in Maßen getrunken - sogar für einen leichten Basenüberschuss.

Heiße S‘imply Tasse

Zutaten:

1 EL Wakeup-S´imply

1 TL Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

200 ml heißes Wasser

Zubereitung:

S´imply und Gemüsebrühe in eine Tasse/Glas geben und trocken vermischen.

Tasse mit heißem Wasser 2/3 füllen mit Milchaufschäumer oder kleinem Schneebesen gut verrühren.

Tasse auffüllen und genießen.

Tipp:

Mit einem TL Wakeup-Bruschetta, Tomatenmark oder Blitz-Tomatensoßen Gewürz wird daraus eine leckere Tomatentasse, mit WU-Pesto Arrabiata erhältst du eine scharfe Tasse.

To go Tipp für alle warmen S'implys:

Alle fertige S´implys lassen sich im Wasserbad erwärmen.
Oder…Zum Mitnehmen alle Zutaten außer dem Wasser in einem Shaker/ Glas mitnehmen. Auf der Arbeit, sehr heißes oder kochendes Wasser zufügen und alles gut schütteln oder umrühren und fertig. So ist der S'imply dann gleich richtig warm.

Tipp:

Wir haben eine große Sammlung von Rezepten für fruchtige sowie herzhafte S'imply Mahlzeiten. Sprich uns an, wir schicken dir gerne die S'imply Weeks kostenfrei zu.

LuBa - Dein basischer Proteinshake

Die vegane basische Protein- & Meal-Shake Revolution zum Sport, abnehmen oder zur gesunden Ernährung!

Auch als schnelle Mahlzeit zwischendurch geeignet.

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Bei all dem Überfluss an ungesunden Lebensmitteln und dem immer stressigeren Alltag kommt unsere Ernährung oft zu kurz. Ein gesundes Maß an Protein sollten wir dennoch zu uns nehmen, um Muskeln zu erhalten und besser abzunehmen. Übliche Protein- und Meal-Shake liefern Protein oder sättigen auch kurzfristig, allerdings übersäuern diese auch deinen Körper, es lagern sich Schlacken im Gewebe ab. Das kann zu Wassereinlagerungen, schlechter Gewichtsabnahme bis hin zu körperlichen Beschwerden führen. LuBa ist anders. Wir setzen auf das basische Protein von Lupinen und ergänzen es mit Hanf- und Soja-Proteinen. Dabei verzichten wir auf Zucker, künstlich hergestellte Vitamine und Mineralstoffe. Wir setzen

voll auf die Power von Superfoods. Diese liefern Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die unser Körper perfekt verstoffwechseln kann, ohne dabei zu übersäuern. Natürlich sind alle Zutaten ohne Gentechnik hergestellt.

Reich an Proteinen: LuBas beinhalten durchschnittlich 22 g pflanzliches Protein pro Shake.

- LuBas sind sehr angenehm sättigend, sie können bis zu 2 Hauptmahlzeiten am Tag ersetzen und das bei nur rund 264Kcal pro Mahlzeit.
- Ohne Zuckerzusatz: Im Gegensatz zu anderen Meal-Shakes verwenden wir keinen Zucker.
- Ohne Süßstoff Aspartam & Stevia! Zum Süßen verwenden wir kein Aspartam, Acesulfam-K oder Stevia.
- Vegan & ohne Gentechnik: LuBas werden vegan & ohne Gentechnik hergestellt

- 3 leckere Sorten: Mit unseren 3 leckeren Sorten Karamell, Schoko und Vanille ist für jeden Geschmack etwas dabei.
- Keine künstlichen Vitamine oder Mineralstoffe: Für die Ausgewogenheit als Mahlzeit setzen wir auf die Power von Superfoods.

Mit deinem LuBa bekommst du einen basenreichen Protein- & Meal-Shake ohne Zuckerzusatz. Der LuBa-Shake hilft dir, mehr Proteine zu dir zu nehmen. Ideal für eine bessere Versorgung mit Proteinen beim Abnehmen, Sport, aber auch ergänzend zu einer ausgewogenen und basischen Ernährung. Luba kann als Zwischendurch-Mahlzeit getrunken werden oder auch beim Abnehmen bis zu 2 Mahlzeiten ersetzen. Das Tolle dabei ist, unsere Lubas sind einfach nur lecker. Durch die 3 verschiedenen Geschmacksrichtungen ist für jeden Geschmack etwas dabei, so wird es nie langweilig. Egal, ob du dich gesund ernähren möchtest, abnehmen willst oder gerne Sport treibst: Unsere LuBas bereichern jede Ernährung.

Selbst deine Kinder werden die LuBa-Shakes lieben, und du schenkst ihnen damit eine gesunde Mahlzeit.

Wie werden LuBa-Shakes zubereitet?

2 Messlöffel (35g) mit 350 ml - 450 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer-Drink, etc.) in einem Shaker kräftig schütteln. 10-15 Minuten ziehen lassen und genießen.

Die Superfoods im LuBa-Shake

Statt künstlicher Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper nicht richtig verstoffwechseln kann, gibt es im LuBa Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe rein aus der Natur!

Kapitel 7

Balance für Körper, Geist und Seele

Säure-Basen-Balance im Alltag

Du hast nun einiges über basische Ernährung und unsere basischen Produkte erfahren. Unser Angebot wächst stetig weiter, denn wir möchten, dass die basische Ernährung immer attraktiver in der Durchführung wird.

Bitte beachte, dass auch ein gesunder Lebensstil die basische Ernährung unterstützt. Das heißt, nicht nur die gesunde Ernährung ist verantwortlich für deine Säure-Basen-Balance. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass z. B. Dauerstress oder zu wenig Schlaf oder Bewegung eine Übersäuerung des Körpers fördern kann. Achte daher darauf, dass du dir ein gesundes Maß an Schlaf gönnst, dich an der frischen Luft bewegst und ausreichend Entspannungszeiten nimmst. Unser ganzheitliches Programm beachtet auch diese zusätzlichen Faktoren, denn die basische Ernährung ist nur ein – wenn auch ein großer - Teil einer gesunden Lebensweise.
Unser Tagesplan in diesem Kapitel kann zur täglichen, gesunden Routine werden. Versuch's doch mal.

Auf den folgenden Seiten kannst du dir Notizen machen, was du in deinem Leben (wenn gewünscht) ändern möchtest bzw. welche Produkte dich interessieren, weitere Rezeptideen festhalten usw. Außerdem geben wir dir einen kleinen Leitfaden, wie die Symbole, die du bei jedem unserer Rezepte findest, einzuordnen sind. Diese stammen aus dem Wakeup Ernährungskonzept, mit dem schon Tausende von Teilnehmern ihre Ernährung umgestellt haben, sei es aus gesundheitlichen Gründen oder um Gewicht zu verlieren.

Wir wünschen dir viel Spaß mit unseren Produkten und deinem gesunden ausgeglichenen Leben.

Du bist was du isst

Du bist was du isst

Was du jetzt in deine Gesundheit investierst,

sparst du später in der Apotheke.

Iss dich gesund!

Gesund essen wird einfach,
wenn ich aus „ich darf das nicht“ ein „ich will das“ wird

Basische Ernährungsumstellung

Um langfristig Gewohnheiten in deinem Essensalltag zu erreichen, brauchst du gute Struktur und Planung. Dazu gehört die Vorbereitung deines Essens z. B. für die ganze Woche und auch gleichzeitig die Familie. Wakeup ist ein Experte, wenn es darum geht langfristig gut zu planen, das spart dir jede Menge Zeit und du bist immer vorbereitet auf Eventualitäten. Die Planung ist eine der wichtigsten Säulen und ein Fundament für deinen dauerhaften Erfolg. Wenn dein Essen geplant ist, dann kannst du dich zurücklehnen und es nimmt dir viel Stress.

Stelle dir folgende Fragen:

- An welchem Wochentag in der Woche erstelle ich meinen Essensplan für die Folgewoche?
- An welchem Wochentag ist mein regelmäßiger Einkaufstag, um die geplanten Lebensmittel für die Folgewoche zuhause zu haben?
- An welchem Wochentag werde ich Gemüse schnippeln und Essen vorkochen?
- Wer kann mir bei der Vorbereitung helfen (z. B. Kind oder Partner)?
- Welche schnellen Mahlzeiten helfen mir im Alltag? (z. B. S'imply, gefrorene vorbereitete Gerichte, LuBa usw.)

Wenn du lernst, deinen Essens- und Einkaufsplan regelmäßig zu erstellen, am Zubereitungstag vorzubereiten und zu planen, dann wirst du dir und deiner Entscheidung auf die Sprünge helfen. Nach einigen Wochen sind dir die Tätigkeiten in Fleisch und Blut übergegangen, so dass es leicht wird und du keine Probleme mehr haben wirst. Es ist völlig normal für dich und du brauchst nicht mehr darüber nachzudenken. Ein Automatismus stellt sich ein. Du wirst entspannter, was in der basischen Ernährung ein wichtiger Faktor ist.

Impulse für eine gesunde Tagesplanung

Erstelle deine eigene Tagesroutine für ein ausgeglichenes Leben.
Das könnte so aussehen:

Habe ich / Bin ich:

- ✓ ausreichend geschlafen?
- ✓ Morgenroutine erledigt?
- ✓ Habe ich mich bewegt?
- ✓ 2 – 3 l Wasser getrunken?
- ✓ Pausen eingehalten?
- ✓ Tagesmotivation gefühlt?
- ✓ Mahlzeiten für morgen vorbereitet?
- ✓ Essensplan für nächste Woche geschrieben?
- ✓ Mir Zeit für mich genommen?
- ✓ Um Hilfe innerhalb der Familie gebeten?
- ✓ Meinen Kalender für die Folgewoche vorbereitet?
- ✓ Genügend eingekauft?
- ✓ Notfallmahlzeiten geplant?
- ✓ Mir ein Geschenk gemacht?
- ✓ 30 Minuten früher aufgestanden?

Die Kategorien

Marion Pisani Ernährungsberatung UG ist der Entwickler des Wakeup Ernährungsprogramms, welches man über verschiedene Kursmöglichkeiten erlernen kann. Diese basische bzw. basenüberschüssige Ernährung ist alltagstauglich und für jeden durchführbar, auch wenn man wenig Zeit hat.

In unserem Ernährungsprogramm markieren wir unsere Mahlzeiten mit den Wakeup spezifischen Kategorie-Symbolen, und dies haben wir auch in diesem Buch so gemacht. Hier die Erklärung zu den einzelnen Mahlzeitenkategorien:

Purefood/P-Mahlzeiten

Vitalfood Mahlzeiten ohne Fett

Vitalfood/V-Mahlzeiten

Vitalfood Mahlzeiten, in denen Fett enthalten ist

Choosefood/C-Mahlzeiten

C-Eiweiß = eiweißreiche Nahrungsmittel

C-Kohlenhydrate = kohlenhydratreiche Nahrungsmittel

C-Mischmahlzeit = gemischte vollwertige Mahlzeit

Eine C-Mahlzeit besteht aus max. 1/3 Choosefood und 2/3 Vitalfood.

Fat = Öl, Butter, Sahne, Crème Fraîche, Mayonnaise usw.

Milk = Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Milchersatzprodukte usw.

Joker/Jokermahlzeit

Einen Teller deines Lieblingsgerichts max. einmal wöchentlich, an Stelle einer C-Mahlzeit.

Wir sind stolz darauf, einer der wenigen Anbieter von Produkten aus gekeimtem Getreide und anderen basischen Nahrungsmitteln in Deutschland zu sein.

Unser Sortiment wächst ständig. Es gibt noch viel zu entdecken.

Lass es dir (basisch) schmecken!

Du bist was du isst, und das wird gut!

Wenn du Fragen hast, wende dich gerne an uns:

service@wakeup.de

Marion Pisani Ernährungsberatung UG
Hauptstraße 33
56414 Berod
Tel.: 0 64 35 / 54 81 40
E-Mail: order@wakeup.de
Web: www.wakeup.de

Notizen:

Notizen: