



## Basisch naschen – gesund naschen

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 01 März 2021

Basisch naschen ist die Lösung für alle, die es gerne süß mögen. Verzicht ist nicht mehr nötig. Denn basisch naschen ist gesundes Naschen. Basisch naschen kann man daher auch während einer Entschlackung, Diät oder Entsäuerung - und während der Basenwochen sowieso.

### Basisch naschen macht Spass

Naschen macht Spass. Naschen macht jedoch meist auch dick, und Naschen ist ungesund.

Wie schön wäre es, wenn man auch gesund naschen könnte. Basisches Naschen ist gesundes Naschen. Probieren Sie es aus! Naschen sie basisch!

## Nachteile von herkömmlichen Naschereien

Ob Waffeln, Kekse, Riegel, Fruchtgummi, Bonbons, Schaumzucker oder Schokolade – die Grundzutaten sind mehr oder weniger immer dieselben:

Zucker, Zucker und nochmals Zucker. Manchmal auch in verschiedenen Variationen: So wird beispielsweise immer häufiger Glucosesirup oder Glucose-Fructose-Sirup eingesetzt – nicht etwa weil er gesünder wäre (ist er nicht), sondern weil seine technologischen Eigenschaften besser sind als die von Zucker.

Auch Dextrose oder Invertzuckersirup liest man viel auf Etiketten, besonders auf jenen von Fruchtgummis.

Fruchtgummis bestehen eigentlich fast nur aus einer Zucker-Gelatine-Mischung. Der restliche Roman auf der Zutatenliste bezieht sich auf die "Feinheiten" der Rezeptur – ohne die das Erzeugnis kein Mensch essen würde:

Aromen, Farbstoffe, Säuerungsmittel, Überzugsmittel, Trennmittel, Feuchthaltemittel, Verdickungsmittel usw.

Waffeln, Kekse, Riegel und Schokoprodukte hingegen bestehen neben Zucker aus drei weiteren Billigzutaten, nämlich

- Milchpulver (mit viel Glück allerdings nur; meist ist es nur ein Molkenerzeugnis, das enthalten ist),
- Mehl und Stärke sowie
- pflanzliches Fett (das nicht näher definiert wird; vermutlich aus gutem Grund, da herkömmliche Süßigkeiten zu den "besten" Quellen für Transfette gehören).

Zu dieser Basisrezeptur werden jetzt ähnliche Zusätze gemischt wie schon bei den Fruchtgummis. Zusätze, die das Produkt optisch aufwerten oder aber seine Konsistenz, seine technologischen Eigenschaften bzw. seine Haltbarkeit verbessern.

Ob die Zusätze oder auch die Basiszutaten gesund sind, interessiert niemanden besonders.

Allenfalls macht man sich noch Sorgen um die schlanke Linie, die unweigerlich verloren geht, wenn man reichlich nascht. Aber über die Gesundheit macht man sich keine Gedanken – zumindest nicht beim Naschen.

## Herkömmliches Naschen – Ungesünder geht's nicht

Doch ist herkömmliches Naschen so richtig ungesund. Selbst wenn es viele Menschen nicht glauben mögen und sagen: Wäre es ungesund, dürfte es doch nicht verkauft werden!

Merke: Die Lebensmittelindustrie interessiert sich für alles Mögliche! Dafür, dass die Kekse schön aussehen, dass sie toll knuspern, dass sie im Munde zerschmelzen und dass sie knackig bleiben, auch wenn die Packung schon seit zwei Wochen offen ist.

Sie tut alles dafür, dass Sie die Kekse wieder kaufen – immer wieder.

Sie tut jedoch nichts dafür, dass die Kekse gesund sind.

Schlimmer noch: Die verwendeten Zutaten (Milchpulver, Weizenmehl, Zucker, Fette) gelten tatsächlich als Lebensmittel, ja teilweise sogar als Grundnahrungsmittel.

Aus offizieller Sicht gibt es also gar nichts, das die Lebensmittelindustrie tun müsste, um herkömmliche Süßigkeiten gesünder zu machen. Aus offizieller Sicht, sind Süßigkeiten in Ordnung. Immerhin versorgen sie sogar mit der extra Portion Milch – wie wir seit Jahrzehnten wissen.

Ganz objektiv betrachtet sind herkömmliche Süßigkeiten jedoch eine echte ernährungsphysiologische Katastrophe:

Was Zucker bzw. eine kohlenhydratreiche Ernährung verursacht, lesen Sie hier: [Zucker](#) - Auswirkungen auf den Körper

Was Milchprodukte verursachen können, lesen Sie hier:

- [Milch verursacht Krankheiten](#)

Was Weizenprodukte verursachen können, lesen Sie z. B. hier:

- [Volksdrogen Milch und Weizen](#)
- [Weizengluten fördert Übergewicht](#)
- [Gluten vernebelt die Sinne](#)
- [Sechs Anzeichen für eine Glutenunverträglichkeit](#)
- [Weissmehl macht unfruchtbar, dick und süchtig](#)

Was ungesunde Fette verursachen können, lesen Sie hier:

- [Transfette](#)
- [Transfette reduzieren Gehirnleistung](#)
- [Transfette begünstigen Depressionen](#)

## Basisches Naschen – Der Unterschied

Was unterscheidet basisches Naschen von herkömmlichem Naschen? Ganz einfach: Basisches Naschen ist gesundes Naschen.

Basische Naschereien erfüllen daher fast alle unserer acht Kriterien (ausser Kriterium 6), die aus einem Lebensmittel ein Lebensmittel machen, das sehr gut in eine basische Ernährung passt:

### Basische Naschereien wirken auf mindestens acht Ebenen basisch:

1. Basische Süssigkeiten sind reich an Basen: Sie verfügen über einen hohen Gehalt an basisch wirkenden Mineralien und Spurenelementen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen).
2. Basische Süssigkeiten sind relativ arm an säurebildenden Aminosäuren (Methionin und Cystein).
3. Basische Süssigkeiten regen die körpereigene Basenbildung an: Sie liefern Stoffe, die im Organismus die körpereigene Bildung von Basen anregen.
4. Basische Süssigkeiten verschlacken nicht: Basische Süssigkeiten hinterlassen bei ihrer Verstoffwechslung keine ungünstigen Stoffwechsellrückstände (Schlacken).

5. Basische Süßigkeiten enthalten ferner bestimmte Stoffe (z. B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll etc.), die den Körper vitalisieren, die seine Entgiftungsorgane stärken, seine Ausleitungsorgane entlasten und die das Immunsystem unterstützen. Auf diese Weise versetzen basische Süßigkeiten – wie es alle basischen Lebensmittel tun – den Körper in die Lage, eigenständig überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser neutralisieren und ausleiten zu können, was eine Übersäuerung verhindert bzw. eine vorhandene Übersäuerung mindert.
6. Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Wassergehalt, so dass der Körper immer über ausreichend Flüssigkeit verfügt (auch wenn vielleicht einmal zu wenig getrunken wird), um Säuren oder andere Schlacken rasch über die Nieren ausscheiden zu können. Basische Süßigkeiten verfügen nicht immer über einen hohen Wassergehalt. Basisches Eis schon und auch manch basischer Kuchen, wasserarm sind hingegen z. B. im Dörrgerät getrocknete Riegel.
7. Basische Süßigkeiten wirken entzündungshemmend – und zwar aufgrund ihrer hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie der richtigen Fettsäuren. Chronisch latente Entzündungsprozesse stehen oft am Anfang von vielen chronischen Zivilisationserkrankungen (von Rheuma und Arteriosklerose über Diabetes bis hin zu Autoimmunerkrankungen) und verlaufen zunächst völlig unbemerkt. Entzündungsprozesse jedoch führen zu einer endogenen (im Körper stattfindenden) Säurebildung und verstärken somit eine Übersäuerung. Basische Lebensmittel lindern bzw. verhindern eine Übersäuerung also auch über die Hemmung riskanter Entzündungsprozesse.
8. Basische Süßigkeiten fördern die Darmgesundheit und stabilisieren die gesunde Darmflora. Je gesünder der Darm ist, umso besser und schneller können anfallende Säuren ausgeschieden werden, umso vollständiger verläuft die Verdauung und umso weniger Schlacken fallen überhaupt erst an.

## Basisches Naschen – Die Zutaten

Die Basis-Zutaten basischer Naschereien sind allesamt sehr hochwertige Lebensmittel, die den Organismus mit vielen wertvollen Nähr- und Vitalstoffen versorgen.

Basische Naschereien sind daher – im Gegensatz zu herkömmlichen Süßigkeiten – keinesfalls "kleine Sünden", sondern zählen zu den bestmöglichen Zwischenmahlzeiten, die man sich gönnen kann.

Nicht alle Zutaten passen in die Kategorie der basischen Lebensmittel. Sie gehören dann jedoch in jedem Fall in die Kategorie der guten Säurebildner (dieser Begriff wird im nachfolgenden Link erklärt) und passen daher sehr gut in eine basenüberschüssige Ernährung.

Als Zutaten für basische Süßigkeiten kommen u. a. die folgenden in Frage, wobei die Liste sicher nicht vollständig ist:

- Mandeln und Mandelmus
- Eingeweichte Nüsse (Haselnüsse, Walnusskerne, Cashewkerne u. a.) – Eingeweicht bedeutet: Mindestens über Nacht in Wasser einweichen, vor der Verwendung das Wasser abgiessen
- Eingeweichte Ölsaaten (Kürbiskerne, Leinsaat, Sesam, Sonnenblumenkerne u. a.)
- Keimlinge aus Ölsaaten (frisch oder getrocknet; letztere sind auch im Bio-Handel erhältlich, z. B. Braunhirsekeimlinge, Sesamkeimlinge, Alfalfakeimlinge, Buchweizenkeimlinge etc.)
- Keimlinge aus Getreide (ausser Weizen) und Pseudogetreide ([Amaranth](#), [Buchweizen](#), [Quinoa](#))
- Chiasamen bzw. Chiagel (Chiagel stellt man so her: 1 EL Chiasamen mit der 3-fachen Menge Wasser mischen. Mindestens 10 - 30 Minuten quellen lassen. Vom entstehenden Gel so viel verwenden, wie man für das Rezept braucht, das restliche Chia-Gel für andere Rezepturen im Kühlschrank aufbewahren)
- Nussmehle (nicht basisch)
- Kastanienmehl und Erdmandelmehl
- [Pflanzliche Proteine](#) wie z. B. das basische [Lupinenprotein](#), Hanfprotein, Reisprotein
- Kokosmus und Kokosöl
- Bio-Kakao (nicht basisch) und Kakaobutter
- Carobpulver
- [Dattelsirup selbst gemacht](#) (Datteln mit Wasser oder Fruchtsaft mixen)
- Xylit, Stevia, Agavendicksaft, Honig, Ahornsirup, Kokosblütenzucker (sind ausser den ersten beiden nicht basisch)
- Früchte, frisch gepresste Fruchtsäfte und Trockenfrüchte
- Gewürze (Zimt, Vanille, Kardamom u. a.)

## Basisches Naschen – Die Rezepte

Viele Rezepte für basische Naschereien bzw. basenüberschüssige Naschereien finden Sie bereits auf unseren Seiten, z. B. hier:

- [Basisches Eis](#)
- [Basischer Erdbeerkuchen](#)
- [Schokolade selbst gemacht](#)
- [Basische Snacks](#)
- [Basische Rezepte](#)

Heute möchten wir Ihnen basische Süßigkeiten vorstellen, also Pralinen, Riegel, Kugeln, Keksen – und all das, was man sich bei Süßhunger mal eben in den Mund schieben kann.

Teilweise gibt es basische Naschereien bereits im Bio-Handel, z. B. Sesam-Früchte-Taler, Buchweizen-Früchte-Taler, Mango-Aprikosen-Kugeln, Algen-Riegel usw.

Nachfolgend nun einige einfache Rezeptvorschläge zum Selbermachen von basischen Süßigkeiten. Wir wünschen viel Spass beim Zubereiten und beim basischen Naschen :-)

## Rezept 1: Basische Mandelhörnchen

Für dieses Rezept benötigen Sie als Süßungsmittel Dattelsirup. Diesen stellen Sie selbst ganz einfach her:

Sie nehmen getrocknete Datteln, entsteinen diese und mixen sie mit Wasser oder frisch gepresstem Orangensaft, bis die Mixtur eine sirupähnliche Konsistenz annimmt.

Wie viele Datteln Sie nehmen, liegt ganz bei Ihnen und der erwünschten Süße.

Probieren Sie einmal 4 bis 5 Datteln pro 50 - 80 ml Wasser.

Sie können den Dattelsirup auch schon einige Tage zuvor zubereiten, da er sich im Kühlschrank sehr gut hält.

**Zutaten:**

- 1 Tasse Mandeln (1 Tasse entspricht etwa 240 ml)
- 1 Tasse Cashewkerne über Nacht eingeweicht, Wasser abgegossen
- 70 ml Dattelsirup
- Wenn gewünscht Carobpulver oder Kakaopulver
- ½ TL Bio-Vanille
- Etwas Kristallsalz

## Zubereitung:

Cashewkerne und Mandeln in der Nussmühle oder Küchenmaschine fein mahlen. Mit der Vanille, dem Steinsalz und Carob bzw. Kakao mischen. Jetzt den Dattelsirup einrühren und den Teig zu einer Rolle formen (ca. 1 cm dick).

Von dieser Rolle Stücke à 5 cm abschneiden und diese zu Hörnchen formen.

Wenn Sie möchten, können Sie die Enden der Hörnchen in flüssige Schokolade tauchen. Wie Sie Schokolade herstellen, erfahren Sie hier: Schokolade selber machen.

Diese Schokolade schmelzen Sie dann einfach in einem Topf bei sehr niedriger Temperatur.

Die Hörnchen auf die Einschübe des Dörrgeräts oder auf ein Backblech legen und bei etwa 40 - 45 Grad im Dörrgerät (oder auf der Heizung) 12 Stunden lang getrocknet.

## Rezept 2: Basische Zimt-Kekse

Für etwa 40 kleine Kekse

### Zutaten:

- 2 Tassen Mandeln (1 Tasse entspricht etwa 240 ml)
- 1 Tasse Sultaninen
- 4 EL Zimt
- 1 Prise Kristallsalz
- ¾ Tasse Dattelsirup (siehe Rezept Mandelhörnchen ganz oben)
- 40 ml natives Öl, z. B. Olivenöl



## Zubereitung:

Die Mandeln fein mahlen und mit den Sultaninen, dem Salz und dem Zimt vermischen. Dann Öl und Sirup dazu geben und alles zu einem Teig verkneten. Kugeln formen und diese dann zu runden Keksen platt drücken.

Die Zimt-Kekse können frisch verzehrt werden, man kann sie aber auch im Dörrgerät oder auf der Heizung in 12 Stunden antrocknen oder auch ganz trocknen – ganz wie man mag.

## Rezept 3: Basischer Nougat

Ergibt etwa 200 Gramm

### Zutaten:

- 100 g Haselnüsse über Nacht eingeweicht, Wasser abgegossen und im Backofen oder im Dörrgerät getrocknet (der Einfachheit halber können auch nicht eingeweichte Nüsse verwendet werden, was aber dann nicht mehr basisch ist).
- 80 g Dattelsirup (siehe Rezept Mandelhörnchen)
- 1 EL Kakao oder Carob

### Zubereitung:

Die Haselnüsse fein mahlen und mit dem Kakao/Carob vermischen, dann mit dem Dattelsirup zu Kugeln oder der gewünschten Form verkneten. Was nicht sofort verzehrt wird, in Klarsichtfolie verpacken und im Kühlschrank aufbewahren.

## Rezept 4: Basische Mandel-Sesam-Kugeln

In viele basische Nasch-Rezepte kann man immer auch etwas basisches Lupinenproteinpulver mischen und erhöht so ganz nebenbei den Proteingehalt der Snacks.

### Zutaten:

- 1 Tasse Mandeln gemahlen
- ½ Tasse Kokosflocken
- 2 EL Lupinenprotein
- 20 g Sultaninen fein gewogen (mit dem Wiegemesser gehackt)
- 1 Prise Kristallsalz
- 60 ml Dattelsirup (siehe Rezept Mandelhörnchen)
- Sesam zum Bestreuen

## Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander zu einem Teig kneten, Kugeln daraus formen und im Sesam wälzen.

Wenn gewünscht in weisse Papier-Pralinenförmchen legen und mit einer Pistazie verzieren (siehe Titelbild).

## Rezept 5: Basische Knusper-Pralinen

Für dieses Rezept benötigen Sie Pralinenförmchen, z. B. aus Silikon.

### Zutaten:

- ½ Tasse getrocknete Buchweizenkeimlinge
- 100 ml Bio-Kokosöl flüssig
- 60 ml Dattelsirup (siehe Rezept Mandelhörnchen)
- 4 EL Kakaopulver
- ½ TL Vanille
- 1 Prise Kristallsalz

## Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und gründlich verrühren. Dann in Silikon-Pralinen-Förmchen giessen und im Kühlschrank fest werden lassen (was in spätestens einer Stunde der Fall ist).

Die Pralinen aus den Förmchen nehmen und im Kühlschrank aufbewahren.

## Quellen

- Zentrum der Gesundheit

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker