

Unser Kochbuch: Basenüberschüssig kochen

Unser neues Kochbuch zeigt Ihnen, wie einfach, abwechslungsreich und köstlich die basenüberschüssige Vollwert-Küche sein kann. Auf 100 Seiten stellen wir Ihnen die besten Rezepte aus unserem ZDG-Kochstudio vor.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 22. October 2019

ZDG-Kochbuch: Die basenüberschüssige Küche

Seit vielen Jahren arbeiten wir emsig an der Vervollkommnung unseres ZDG-Kochstudios und der Perfektionierung unserer Rezepte. Mindestens ebenso lange warten viele unserer Leserinnen und Leser auf ein Kochbuch, das die Highlights unserer selbst entwickelten Rezepturen zusammenfasst und gleichzeitig die Basics der gesunden basenüberschüssigen Ernährung vermittelt. Jetzt ist es endlich da! Unser Kochbuch *Basenüberschüssig Kochen*.

Die Kriterien der basenüberschüssigen Ernährung erklären wir hier: [Die basenüberschüssige Ernährung - Die Säure-Basen-Tabelle](#). Man kombiniert also eine basische Basiszutat (meist Gemüse) mit einer geringeren Menge eines gesunden Säurebildners (Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Saaten) und erhält auf diese Weise eine basenüberschüssige Mahlzeit.

Auf 100 Seiten: köstliche Rezepte und brillante Fotos

Auf 100 Seiten präsentiert Ihnen unser Kochbuch sowohl schnelle und einfache als auch ausgefallene und raffinierte Rezepte aus der basenüberschüssigen und veganen Vollwertküche. Nicht nur unsere Köche haben sich dabei übertrifft, auch unser Food-Fotograf. Wunderbare Fotos lassen die Gerichte so nah erscheinen, dass man glaubt, sogleich ihren köstlichen Duft wahrzunehmen.

Neben 36 Hauptgerichten (alle mit Farbabbildung) stellen wir Ihnen auch 10 Rezepte für Saucen und Dips vor, die jedes beliebige Gericht im Nu aufwerten und zu etwas Besonderem machen.

Basenüberschüssige Rezepte für jeden Anlass

Unsere basenüberschüssigen Rezepte haben wir im Buch in 5 Kategorien unterteilt, so dass für jeden Geschmack, jeden Anlass und jeden Zeitrahmen etwas dabei ist:

- Schnell und gesund
- Leichte Gerichte
- Gutes will Weile haben
- Gutbürgerlich
- Saucen und Dips

Gesunder Genuss für (fast) alle

Alle Rezepte unseres basenüberschüssigen Kochbuches sind laktose- und milchfrei. Die meisten Rezepte sind ausserdem glutenfrei. Sollten dennoch glutenhaltige Zutaten verwendet werden (z. B. Pasta, Couscous oder Blätterteig), können diese problemlos gegen glutenfreie Varianten ausgetauscht werden. Lediglich fünf Rezepte können nicht glutenfrei gestaltet werden.

Da wir stets darauf achten, nur wenig Salz zu verwenden und statt dessen mit Kräutern und Gewürzen arbeiten, erzielen wir auf gesunde Weise aussergewöhnliche Aromen. Denn Kräuter und Gewürze garantieren nicht nur einen unvergleichlichen Genuss, sondern verfügen ausserdem über hochkarätige gesundheitsfördernde Wirkstoffe.

Unser Kochbuch ist somit für fast alle Menschen hervorragend geeignet - denn die basenüberschüssige Vollwerternährung wirkt nicht nur präventiv, sondern beeinflusst nahezu jedes bereits bestehende Gesundheitsproblem äusserst positiv, ganz gleich ob es sich um Bluthochdruck handelt, um Cholesterinprobleme, Übergewicht, Diabetes oder andere chronische Beschwerden.

Basenüberschüssige Ernährung ist nicht nur für Veganer

Auch wenn unser basenüberschüssiges Kochbuch ausschliesslich rein vegane Rezepte enthält, wird keiner Ihrer Gäste Fleisch, Fisch oder Milchprodukte vermissen. Denn es gibt Frikadellen, Ragout und Geschnetzeltes, es gibt Parmesan und Ricotta, ja sogar (falscher) Fisch und Sahneseauce - natürlich alles in einer rein pflanzlichen und daher sehr viel leichteren und bekömmlicheren Variante.

Unser Kochbuch ist daher auch sehr gut für Einsteiger in die gesunde vegane Küche geeignet, da es Tricks und Kniffe zeigt, wie gewohnte Geschmacksrichtungen ganz ohne tierische Produkte erzielt werden können. Die Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung fällt auf diese Weise vielen Menschen sehr viel leichter.

Internationale Genüsse

Bei der Zusammenstellung unserer Rezepte haben wir darauf geachtet, alle Vorlieben zu berücksichtigen: Vielleicht mögen Sie ganz besonders die italienische Küche, dann probieren Sie die Dinkel-Pappardelle mit Zucchini, Spinat und Dörrtomaten, die grünen Gnocchi mit Waldpilzen, das mediterrane Aubergine-Türmchen oder die beiden ausgefallenen Pizza-Rezepte, wovon eines hervorragend in die Low-Carb-Küche passt.

Sie lieben die raffinierte Gewürzwelt der orientalischen Küche? Dann testen Sie die Erbsen-Falafeln mit Safran-Aioli oder das orientalische Pilz-Ragout.

Und auch Asia-Fans kommen mit unserem Kichererbsen-Linsen-Curry oder dem zitronig-pikanten Thai-Curry voll auf ihre Kosten.

Selbst Liebhaber der gutbürgerlichen Küche müssen auf nichts verzichten, da sie in unserem Kochbuch neben Kartoffelsalat mit Sauerkraut und herzhafter Gulaschsuppe auch Rezepte für Schnitzel und Bratensauce finden – natürlich gesund, vegan und basenüberschüssig.

Garantierte Koch-Erfolge!

Unsere Rezepte werden von unseren Köchen sorgfältig überprüft und mehrfach probegekocht, damit ein Gelingen garantiert werden kann.

Eine Kochbuch in bester Buchqualität

Unser Kochbuch verwöhnt sie mit hoher Hard-Cover-Qualität und Spiralbindung. Damit ist es pflegeleicht, robust, umklappbar und ideal in der Küche einsetzbar.

Exklusive Rezepte vom Zentrum der gesundheit

Die im Buch enthaltenen Rezepte sind ausserdem exklusiv unseren Kochbuch-Leserinnen und -Lesern vorbehalten. Sie sind also nicht auf unserer Webseite und auch nicht in unserem Kochkanal auf Youtube zu finden.

Werfen Sie online einen Blick ins Buch!

Wenn Sie einen Blick in unser Kochbuch werfen möchten, so können Sie dies [im Shop der Fair Trade Handels AG](#) tun, wo Sie das Buch auch erwerben können. Mit dem Kauf des Buches unterstützen Sie unsere Arbeit und ermöglichen es uns, weiterhin kostenlose Gesundheitsinformationen zur Verfügung zu stellen.

Die basenüberschüssige Ernährung ist keine Diät!

Glücklicherweise ist die basenüberschüssige Ernährung keine Diät, die man nur kurweise durchführen müsste. Sie eignet sich hingegen für die ganze Familie, für jeden Tag und ein Leben lang. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim basenüberschüssigen Kochen und einen gesunden Appetit!

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

PS: Wenn Sie gerne noch weitere Rezepte aus unserem Kochstudio ausprobieren möchten, dann freuen wir uns, Sie auf unserem Kochkanal bei Youtube begrüßen zu dürfen, wo Sie Ben, einen unserer Köche, live erleben können: [Youtube](#)

Bestellung im Buchhandel

Unser basenüberschüssiges Kochbuch können Sie unter der ISBN-Nummer: 978-3-9525022-0-4 bestellen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit

P. S. Mit dem Kauf unserer Kochbücher unterstützen Sie das Fortbestehen unserer kostenfreien Webseite, mit der wir tagtäglich vielen tausend Lesern dabei helfen, sich gesünder und glücklicher zu fühlen. Vielen Dank!

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/kochbuch-basenuberschuessig-811104.html>