

Jacky Gehring

BodyReset[®]

Vegetarisch genießen

100 x basisch gut
und
fleischlos glücklich



BodyReset Verlag

BodyReset[®]
Vegetarisch genießen



Jacky Gehring

BodyReset[®]

Vegetarisch genießen

100 x basisch gut
und
fleischlos glücklich

Mit Beilage:
Vegetarisch-vegane Neutralisationsphase
1. und 2. Woche

Inhalt



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser! 6

EINLEITUNG

Einleitung 10

DIE REZEPTE

Für den
kleinen Hunger **20**

Salat mit Mango und Käsewürfeln *Seite 39*

LowCarb Pizza, Brot,
Quiche und Co. **44**

Zwiebel-Pilze-Tofu-Pizza *Seite 52*

Pfannenfertig **58**

Veganes Chili sin Carne *Seite 70*

Bratlinge, Puffer und Frikadellen

78

Polnische Wirsing-Frikadellen *Seite 88*



Backen und Grillen

90

Schaschlik à la Jacky *Seite 103*



Soßen und Dips

118

Salatsoße Basic *Seite 120*



Süße Verführungen ohne Reue

130

Blaubeerpancakes *Seite 132*



Bildnachweis – Impressum 142
Sach- und Rezeptregister 143

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser!

Skandalmeldungen über Gammelfleisch und Deklarationsbetrug, den fragwürdigen Einsatz von Hormonen, Antibiotika und tierquälerische Methoden in der Massentierhaltung, aber auch Klimawandel und Hungersnöte lassen immer mehr Menschen über ihr Konsumverhalten nachdenken.

Wenn es um unsere Gesundheit geht, steht heute zweifelsfrei fest, dass Vegetarier schlanker, fitter und glücklicher sind als ihre fleischiessenden Zeitgenossen. Vorausgesetzt, sie ersetzen die tierischen Produkte nicht durch ungesundes Fast Food oder Süßigkeiten.

Das ist leichter gesagt als getan, weil vieles, was schnell gekauft oder konsumiert ist, oft richtig gut schmeckt, uns satt und zufrieden macht, wenngleich auch nur für kurze Zeit. Wir geraten durch eine Überernährung an Zucker und Mehlprodukten in eine Falle der Abhängigkeiten, weil beides suchtähnliche Symptome, fast wie bei einem Drogenabhängigen, auslöst, was selbstverständlich von den großen Nahrungsmittelkonzernen verschwiegen wird. Die Folgen sind eine immer dicker werdende Bevölkerung und immer mehr ernährungsbedingte Krankheiten bis hin zu Krebs, was zu Kosten in Milliardenhöhe führt.

Die einzigen, die hier profitieren, sind die Pharmakonzerne und deren Aktienbesitzer. Das Internet hat zwar seine Schattenseiten, in diesem Falle aber macht die digitale Welt es den Profiteuren immer schwerer, die Verbraucher mit schön gefärbter Werbung zu überzeugen, die uns jeden Tag am Computer oder im Fernseher buchstäblich überfällt. Wir sind vorsichtiger, kritischer geworden und lassen uns nicht mehr so leicht manipulieren, wenn wir mit unserer Gesundheit und Attraktivität einen hohen Preis für schnell verfügbare Nahrung bezahlen, die uns zwar satt macht, den Körper aber an lebenswichtigen Nähr-

und Vitalstoffen kontinuierlich verhungern lässt! Mit meinem dritten Kochbuch kann ich Ihnen ein weiteres Mal helfen, Ihren Körper mit wenig Aufwand und Arbeitseinsatz wieder schlank und fit und Ihre Zellen glücklich zu machen.

Mit dem beiliegenden 14-Tage-Ernährungsplan für die Neutralisationsphase starten Sie Ihr eigenes *Reset*, um den Körper von Speichern und Deponieren auf Mobilisieren und Loslassen zu programmieren. Das funktioniert nur, wenn Sie diese 14 Tage konsequent durchführen, denn mit falschen, *säurebildenden* Produkten, wie zum Beispiel Reis oder Zitrusfrüchten in dieser Zeit, blockieren Sie jedes Mal diese Umstellung. Was sind schon zwei Wochen gegen den Rest eines gesunden und vitalen Lebens? Genau! Nichts!


Kochbücher sind normalerweise nach *Vorspeise, Fleisch, Fisch, vegetarische Gerichte, Beilagen und Nachspeisen* gegliedert, so ähnlich sind auch meine ersten zwei Kochbücher aufgebaut, beide enthalten übrigens auch viele feine vegetarische oder vegane Rezepte für Suppen, Beilagen, Salatkreationen und mehr. In diesem Kochbuch habe ich eine andere Einteilung vorgenommen, und ich würde mich freuen, wenn Sie mir berichten würden, ob das hilfreich ist.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Freude beim Nachkochen und Genießen!

Herzlichst

Ihre

Jacky Gehring



**Alle Rezepte in
diesem Buch sind
für 4 Personen.**



EINLEITUNG



A wooden fence with several vertical slats. On the left, a large onion with roots is hanging from a slat. In the center, a black sign with a wooden frame is attached to the fence. On the right, a red tomato is hanging from a slat. A silver shovel with a wooden handle is leaning against the fence on the right side. At the bottom, there are several carrots with green tops. The background is a blurred green field.

Ab heute nur
das Beste!



Einleitung

Für die Säure-Basen-Balance ist es wichtig zu wissen, dass bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung ausschließlich Säurebildner als Ersatz für tierisches Eiweiß eingesetzt werden können, weil Eiweiß immer säurebildend wirkt bzw. im Stoffwechselprozess saure Abfälle produziert.

Bei Fleischersatz aus *Soja*, *Quorn* oder *Lupinen-Tofu* ist das kein Problem, da diese Produkte keine Kohlenhydrate enthalten. Kombiniert wird mit basischem Gemüse, basischen Früchten oder Blattsalaten, damit das Verhältnis 30 % sauer zu 70 % basisch stimmt.

Dies trifft nicht bei Hülsenfrüchten als Eiweißspender zu, wenn Sie auf Ihr Gewicht achten oder abnehmen möchten. So gesund Hülsenfrüchte auch sind, sie enthalten neben circa 30 % Eiweiß

leider rund 50 % Kohlenhydrate, sind also nicht mehr »Low-Carb« in meinem Sinne, d. h. dass damit Abnehmen schwierig wird. Deshalb zählen sie zu den säurebildenden, »konzentrierteren« Kohlenhydraten wie Pasta, Reis oder Brot, sollten also auch mit doppelt so vielen Basenbildnern kombiniert werden.

Aus diesem Grund finden Sie hier keine Gerichte mit diesen Zutaten, denn in den ersten sechs bis zehn Wochen der Ernährungsumstellung sind sie nicht vorgesehen.

Wenn Sie als Quereinsteiger *BodyReset – Das Erfolgsprogramm* oder *Das Kochbuch* noch nicht kennen und noch kein *Reset* des Körpers durchgeführt haben, können Sie es mit den Rezeptvorschlägen des Einlegers in diesem Buch durchführen. Und endlich bin ich auch fündig geworden bei der Suche nach gesunden Alternativen von Fast-Food-Produkten, welche unseren Körper meist neben den Dickmachern Industriezucker und Weizenbestandteilen auch mit bedenklichen Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln, gefährlichen Transfettsäuren und anderem belasten. Damit Sie diese Produkte nicht überall zusammensuchen oder über verschiedene Anbieter übers Internet bestellen müssen, können alle von mir empfohlenen und selbst verwendeten Produkte im Shop unter www.jackygehring.ch bestellt

In der Neutralisationsphase lässt der Körper innerhalb weniger Tage seine Depots los, erfahrungsgemäß schwinden zwei bis drei Kilo an den richtigen Stellen und ohne Diät!



Clever kombinieren heißt das Zauberwort!

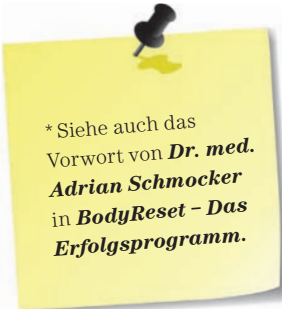
werden. Von feinen Fertigmischungen für LowCarb-Brote, Pizzateig, Schokoladen- und Kokoskuchen über Frühstücksmüsli bis zu Bratlingen, Streuwürze, Würzmischungen und Gemüsebrühe, Soßen, Pesto und anderes mehr. Und alles Natur pur und in Bio-Qualität!

BodyReset ist seit über zehn Jahren eines der erfolgreichsten und nachhaltigsten Programme gegen die Folgen einer zu säurelastigen Lebensweise wie Übergewicht, Haarausfall, Besenreiser oder Cellulite.

Unser Körper benötigt nicht nur Wasser, Kohlenhydrate, Fett, Proteine und Vitalstoffe, sondern ein Verhältnis von mindestens 70 Prozent sogenannten Basenbildnern zu maximal 30 Prozent Säurebildnern. Dieses Verhältnis hat sich leider in den Industriestaaten genau umgekehrt, die Folgen sind fatal. Neben den ästhetischen Haut-, Haar- und Figurproblemen zählt eine säurereiche Ernährung zu den Ursachen für den ganzen Formenkreis rheumatischer Erkrankungen, für Diabetes, Sodbrennen, Gicht, Allergien, Arthrose, Bluthochdruck und vieles mehr*.

BodyReset ist keine befristete Diät oder ein Reduktionsprogramm, sondern eine Langzeiternährung, welche die natürlichen Ansprüche der Funktionen von Haut, Organen, Stoffwechsel, Immunsystem usw. berücksichtigt. Es würde Ihnen niemals in den Sinn kommen, Ihr Dieselfahrzeug mit Benzin zu betanken, denn damit ginge der Motor kaputt. Sie vergessen auch nicht, den Wasser- und Ölstand regelmäßig zu kontrollieren und gegebenenfalls zu ergänzen, damit das Fahrzeug einwandfrei funktionieren kann.

Dasselbe gilt für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden. Mit *BodyReset* können Sie von jetzt auf gleich und sofort alles richtig machen, ohne zu hungern, ohne fade oder komplizierte Rezepte, ohne Kalorien oder Punkte zu zählen. Schon morgen kann es losgehen!



* Siehe auch das
Vorwort von **Dr. med.
Adrian Schmocker**
in **BodyReset – Das
Erfolgsprogramm.**



BodyReset
harmonisiert
die Silhouette.

Fünf Maßnahmen führen zum Erfolg

1 Die richtigen Lebensmittelkombinationen

Es gibt zwei Kriterien, die wichtig sind: Das Verhältnis von Basen und Säuren sollte in der Tagesbilanz $\frac{2}{3}$ zu $\frac{1}{3}$ betragen, wobei der Säureanteil hauptsächlich Proteine (Eiweißprodukte) sind, denn Proteine sind die Bausteine* des Körpers und absolut lebenswichtig.

Das zweite Kriterium für eine dauerhaft schlanke und harmonische Figur, ohne Cellulite, »Hüftgold« oder Speckbauch sind die Kohlenhydratlieferanten. Absolut meiden sollten Sie Weizenmehl- oder Glutenprodukte, denn Weizen** macht sauer, dick, krank, süchtig und schädigt Herz und Hirn.

Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Ihre Kohlenhydrate vorwiegend aus Bananen, Kartoffeln, basischem Gemüse, süßen Früchten und grünen Salaten stammen. Denn was weniger als 15 % Kohlenhydrate pro 100 Gramm enthält, führt zusammen mit Fett (Butter, Sahne, Öl, Soße) nicht zu Übergewicht,*** im Gegenteil, Sie werden lang satt bleiben, tappen nicht in die In-

*** Detailliertere Informationen finden sie beim Kapitel »Bausteine der Ernährung« in *BodyReset – Das Kochbuch***

**** Buchtipp: Weizenwampe von Dr. med. William Davis**

***** Im Kapitel 4 in *BodyReset – Das Erfolgsprogramm* werden die Zusammenhänge vertieft erklärt.**

sulinfalle und verlieren schnell ein paar Pfunde an den Problemzonen, denn Schlackendepots an Oberschenkel, Bauch und Po können nur im Basenüberschuss mobilisiert und abgebaut werden.

Von der Verdauung und den Nährstoffen her gilt bei Kohlenhydraten als optimal: Wenn Sie abnehmen möchten, Früchte und Fett (Sahne) hauptsächlich am Morgen, Salate und Kartoffeln hauptsächlich am Mittag, Gemüse und Eiweiß hauptsächlich am Abend. Wenn Sie nicht abnehmen möchten, können Sie auch am Abend Kartoffelbeilagen zu sich nehmen.

Dieses Kochbuch enthält viele feine Rezepte, um ein *Reset* des Körpers zu erreichen, und im beiliegenden 14-Tage-Wochenplan finden Sie abwechslungsreiche Vorschläge. Die Menüs können Sie nach Belieben auch gegen andere austauschen, welche nicht mit »ab dritter Woche« gekennzeichnet sind.

Frühstücksvarianten finden Sie als detaillierte Rezeptbeschreibungen in *BodyReset – Das Kochbuch*, grundsätzlich gilt in den ersten vier Wochen: basische Früchte mit Sahne oder Käse, einige Mandeln, alternativ mit Kokosmilch und Kokosflocken oder mit veganer Sahne und Sojaflocken.

Als zweites Frühstück wählen Sie die gleiche Frucht wie am Morgen, zusammen mit einigen Mandeln.

Laden Sie sich kostenlos die Säure-Basen-Tabelle auf der *BodyReset-APP* herunter!



Ab dritter Woche
mit saisonalen
Beeren ergänzen!

2 Die richtige Flüssigkeitszufuhr

Der menschliche Körper besteht zu etwa 70 % aus Wasser. Wasser ist Bestandteil des Blutes, der Lympheflüssigkeit, der Verdauungssäfte und der Körperzellen. Es dient als Lösungsmittel für Nahrungsbestandteile und als Transportmittel für Nährstoffe, interne Botenstoffe und giftige Stoffwechselabfallprodukte.

Wir verlieren täglich bereits ohne sportliche Anstrengungen zwischen einem und eineinhalb Liter Wasser pro Tag über Haut, Atemluft, Harn und Stuhlgang, und deshalb müssen wir Wasser auch täglich wieder ersetzen. Leider trinken wir oft zu wenig, häufig auch noch die falschen Getränke, die unseren gesamten Organismus übersäuern und belasten. Colagetränke und Limonaden, Lightgetränke und Energy-Drinks sind denkbar ungeeignet, um den Durst zu löschen, weil sie extrem säurebildend und dehydrierend sind, d. h., sie führen nicht nur Wasser ab, in dem sie gelöst sind, sondern sie verbrauchen zusätzlich Wasser aus dem Körper, was zu einem Flüssigkeitsmangel führt.

Dadurch werden sämtliche Versorgungs- und Entsorgungsvorgänge behindert. Es kommt zu einer höheren Belastung von Stoffwechselabfällen im umliegenden Bindegewebe. Ein falsches Trinkverhalten führt nicht nur zur Übersäuerung, sondern auch zu Bindegewebsproblemen und Cellulite. Ersetzen Sie Colagetränke und Limonaden durch mit zwei Drittel Wasser verdünnten Apfel-, Birnen- oder Traubensaft. Neuerdings gibt es auf dem Markt Basentropfen*, damit können Sie den Basenwert von Leitungs- oder Mineralwasser erhöhen, aber auch Säuren aus Getränken wie Wein oder Kaffee, in Flüssigkeiten wie Suppen oder Soßen abpuffern. Auch empfehle ich Ihnen die Verwendung eines *Wasserionisierers** oder eines Tischfiltergeräts, welches aus gewöhnlichem Leitungswasser sauberes, basisches und antioxidantes Aktivwasser herstellt. Wenn Sie Mineralwasser trinken, sparen Sie langfristig viel Geld, Schlepperei, überflüssigen und gesundheitsschädlichen PET-Müll.

*** Mehr Informationen und die Bezugsquellen finden Sie unter www.jackygehring.ch und www.mybodyreset.ch**

3 Die richtige Mineralstoffzufuhr

Die in *Moringa oleifera* enthaltenen Ballaststoffe, Enzyme, Fettsäuren, Mineralien, Proteine und Vitamine sind von der Natur ideal kombiniert und können so zum Beispiel unseren erhöhten Mineralienbedarf optimal abdecken. Mehr Informationen und Bezugsquellen finden Sie auf www.jackygehring.ch

Übersäuerung geht immer einher mit einem massiven Mineralienabbau, hauptsächlich Kalzium, aus Knochen, Knorpel, Blutgefäßen und Haarboden zwecks Neutralisierung der Säuren. Bei Symptomen wie Besenreiser oder Haarausfall sollten Sie neben einer basen- und mineralienreichen Ernährung kurmäßig für einige Wochen oder Monate ein pflanzliches Vitalstoffpräparat einnehmen. Ich habe für mich die *Moringa-Produkte* entdeckt, weil wichtige Einzelstoffe des *Moringa-oleifera-Baumes* von Natur aus richtig zusammengefügt sind und sich in ihrer Funktion gegenseitig unterstützen. *Moringa oleifera* kann für uns die optimale Nahrungsergänzung sein, welche nicht erst zusammengemischt (oder zusammengekauft) werden muss. Dies ist ein Vorteil gegenüber synthetisch hergestellten Nahrungsergänzungen.

Denn die Inhaltsstoffe sind absolut einmalig und bisher vielfach unbekannt: zum Beispiel viermal mehr Kalzium als in Milch, viermal mehr Vitamin A als in Karotten, siebenmal mehr Vitamin C als in Orangen und doppelt so viel Eiweiß wie in Soja.

4 Die richtige Haut- und Körperpflege


Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan. Früher wurden über sie durch den Schweiß bei vorwiegend körperlicher Arbeit als Bauern, Jäger oder Handwerker viele Säuren und Stoffwechselabfälle ausgeleitet. Heute nutzen wir diesen entlastenden Effekt höchstens noch in der Sauna. Durch die Industrialisierung werden heute fast alle Reinigungs- und Pflegemittel zur Haut- und Haarpflege mit sauren pH-Werten angeboten, die oft fragwürdige Grund- und Konservierungsstoffe enthalten. Das sind die Schattenseiten, wenn Profitoptimierung wichtiger als Qualität ist. Mit saurer Kosmetik verschließen wir der Haut die Möglichkeit, Säuren auszuleiten; dafür braucht es eine osmoti-

sche Reaktion. Eine gute Naturkosmetik mit dem blutphysiologischen pH-Wert um etwa 7,4 ist ideal, noch aber ist das Angebot eher bescheiden, denn gute, basische Naturkosmetik* hat ihren Preis. Bei Vergleichen musste ich auch feststellen, dass selbst basische Kosmetik bedenkliche Inhaltsstoffe aufweisen kann. Achten Sie daher auf die Deklaration (INKI). Meist werden nur die positiven Wirkstoffe groß ausgelobt und hervorgehoben, das weniger Gute jedoch ganz klein irgendwo auf der Verpackung oder Flasche angeführt. Gesetzlich ist diese Listung jedoch Pflicht. Größer ist das Angebot an basischem Badesalz*, eine günstige und schnelle Hilfe, um über die Haut zu entsäuern.

5 Die richtige Atmung und Bewegung

Sie werden es kaum glauben und bestimmt entzückt sein: Weniger Bewegung ist mehr! Wenn Sie glauben, je öfters und je intensiver Sie Sport bis zur Erschöpfung treiben, umso schneller würden Sie Gewicht verlieren, dann irren Sie sich. Denn Fett aus den Depots kann nur *mit* Sauerstoff mobilisiert und als Energie genutzt werden. Das heißt, mit einem mäßigen, aber regelmäßigen Ausdauerprogramm wie Radfahren, Schwimmen, Joggen, Inline-Skaten, Krafttraining, Trampolinspringen usw. nehmen Sie genug Sauerstoff über die Atemluft auf, Sie trainieren im aeroben Bereich.

Trainieren Sie aber schnell und anstrengend, bis Sie völlig außer Atem sind, dann ist der im Körper verfügbare Sauerstoff innerhalb kürzester Zeit verbraucht. Der Muskel beginnt anaerob, also ohne Sauerstoff zu arbeiten, durch diesen Sauerstoffmangel kann nur Glucose verbraucht, aber es kann kein einziges Gramm Fett abgebaut werden. Sie können auch ohne Sport mehr Fett mobilisieren und abbauen, indem Sie täglich 20 Minuten ein bewusstes Tiefenatmungsprogramm durchführen, ein gleich langer Spaziergang mit bewusster Tiefenatmung bringt den Körper ebenfalls in den basischen Bereich.



*Mehr Informationen
und Bezugsquellen
finden Sie unter
www.jackyegehring.ch
und
www.mybodyreset.ch



DIE REZEPTE








Für den kleinen Hunger

Mit Kernen, Käse und/oder Früchten bekommen Sie alle wichtigen Nährstoffe einer gesunden Mahlzeit.

Knackige Salatkreationen am Mittag und feine Süsschen am Abend sind ideal für den kleinen Hunger, wenn die anderen Mahlzeiten üppiger waren. Alle Rezepte sind relativ einfach und schnell zubereitet, die Salate eignen sich teilweise auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz, wenn das Angebot nicht ganz *BodyReset-konform* ist oder nicht genug Zeit ist für eine ausgedehnte Mittagspause. Gerade am Anfang der Ernährungsumstellung sind Suppen am Abend ideale Entschlackungshelfer. Nachts laufen hauptsächlich Aufräum- und Entsorgungsprozesse im Körper ab, Leber und Lymphe sind gefordert. Mit viel Flüssigkeit helfen Sie der »Müllabfuhr«, ordentlich zu entsorgen. Sie können über den Tag verteilt auch einige Tassen feinen Bio-Basentee, z. B. von Sonnentor, genießen.

Um satt zu bleiben, essen Sie ruhig etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen nochmals eine Portion, denn Hunger ist ein schlechter Begleiter ins Land der Träume. Alle Vorschläge ab der dritten Woche (**3. Woche**) sollten nicht in der Neutralisationsphase gegessen werden, da sie säurehaltige Zutaten enthalten, welche erst nach der Neutralisationsphase wieder richtig verstoffwechselt werden können. Sie sind **fett** gekennzeichnet. Wenn Sie diese weglassen oder durch ein basisches Produkt ersetzen, können Sie die Rezepte bereits von Anfang an nachkochen. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch sind zwar schwefelhaltig, sie dürfen dennoch in kleinen Mengen eingesetzt werden, denn die wertvollen und gesunden Inhaltsstoffe überwiegen bei Weitem den kleinen, sauren Anteil. Auch Zitronensaft, Senf oder Wein spielen mengenmäßig zur Gesamtmahlzeit keine Rolle. Achten Sie bei den Hauptzutaten und bei der Gemüsebrühe auf Bio-Qualität. Diese Produkte sind nicht mit giftigen oder hormonell wirksamen Pestiziden, Fungiziden oder Herbiziden gespritzt.



Alle Rezepte sind für vier Personen gerechnet.

Rezeptübersicht »Für den kleinen Hunger«

- Jackys Basensuppe
- Rosmarin-Sahne-Süppchen
- Zucchini-Suppe mit Käse
- Topinambur-Süppchen
- Karotten-Ingwer-Süppchen
- Gemüsesuppe mit Kokosmilch
- Eierstich
- Bärlauchsüppchen
- Avocado-Mango-Salat
- Gurkensalat mit Melone und Feta
- Mischsalat mit Champignons
- Rucolasalat mit Feigen und Mozzarella
- Zucchini-Salat mit Basilikum
- Champignonsalat mit Rucola
- Waldorfsalat à la Jacky
- Basilikum-Rucola-Salat mit Erdbeeren
- Blattsalat mit Tête de Moine und Birnen
- Salat mit Mango und Käsewürfeln
- Rote-Bete-Capriccio mit Birnen
- Feldsalat mit Himbeer-Apfel-Dressing
- Mischsalat mit Käsetalern



Zutaten

4 kleine Kartoffeln
4 kleine Karotten
1 kleiner Knollensellerie
1 mittelgroßer Wirsing
800 ml Gemüsebrühe
Kräuter nach Belieben
Kristallsalz nach Belieben
Pfeffer nach Belieben

🕒 circa 10 Minuten/
Garzeit circa
20 Minuten

Jackys Basensuppe

1 Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel oder Stäbchen schneiden.
2 Wirsing waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden.

3 Das Gemüse kalt ansetzen und heiß werden lassen, etwa 20 Minuten leise köcheln lassen und nach Belieben mit frischen Kräutern und Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Suppe ist rein basisch und kann für eine schnelle Entsäuerung am Mittag und/oder Abend beliebig oft gegessen werden. Ich empfehle generell Kristallsalz*. Es ist unbehandelt, wird nicht mit Rieselhilfen, Jod oder Fluor angereichert, ist nicht mit Umweltgiften belastet, und es enthält noch alle Mineralien und Spurenelemente des Ursprungsproduktes.

* Mehr Informationen unter www.jackygehring.ch



Rosmarin-Sahne-Süppchen

- 1** Schalotten schälen, sehr fein würfeln und in der erhitzten Butter andünsten.
- 2** Champignons putzen und in Würfel schneiden, beifügen und mitdünsten.
- 3** Nadeln vom Rosmarin abstreifen, kurz mitdünsten, alles gut vermischen, Gemüsebrühe beifügen und aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und eine Stunde mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- 4** Danach das Gemüse durch ein Sieb abgießen, nicht pürieren!

5 Sahne und Dicksaft beifügen, einmal kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp Die Suppe kann bereits am Vortag vorbereitet werden, vor dem Servieren Sahne und Dicksaft beifügen und erhitzen.



Ersetzen Sie die Butter durch Öl und die Sahne durch 250 g Champignons, die Sie separat dünsten, mit der abgesiebten Suppe zusammen mit dem Dicksaft einmal kurz pürieren und vor dem Servieren erhitzen.

Zutaten

- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 250 g Champignons
- 8 Zweige Rosmarin
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 g Sahne
- 1–2 EL Apfel- oder Birnendicksaft
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz nach Belieben

🕒 circa 15 Minuten/
Ruhezeit 1 Stunde



Zucchinisuppe mit Käse

Zutaten

1 kg Zucchini
3 Knoblauchzehen
60 ml Öl
750 ml Gemüsebrühe
60 g Sahne
50 g Käse, gerieben
(Parmesan, Pecorino
oder Padano)
Pfeffer aus der Mühle
Salz nach Belieben

🕒 circa 20 Minuten

1 Zucchini schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, beides unter Umrühren sanft anbraten. Gemüsebrühe bei-

fügen, circa 10 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und pürieren.

3 Auf kleiner Flamme unter Rühren Sahne und Käse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante Mit frisch gehackten Kräutern garnieren (→ Abbildung)



Ab dritter
Woche

Topinambur-Süppchen

1 Gemüse schälen, putzen und klein schneiden.
2 Butter in einem Topf erhitzen, alles unter Rühren 2 Minuten andünsten. Mit der Hälfte der Brühe ablöschen und 10 Minuten leise köcheln lassen.

3 Die restliche Brühe dazugeben und pürieren.
4 Mit Muskatnuss und Salz sowie Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit einem Klacks Sahne und Petersilie garnieren.



Die Butter durch Öl ersetzen, Sahne weglassen.

Zutaten

800 g Topinambur
1 Zwiebel
2 kleine Karotten
½ Knolle Sellerie
1 kleiner Stangenlauch
2 EL Butter
700 ml Gemüsebrühe
1 Prise Muskat
Petersilie, gehackt
Sahne nach Belieben
Salz und Pfeffer nach Belieben

🕒 circa 20 Minuten



Karotten-Ingwer-Süppchen

Zutaten

500 g Karotten
 1 Stange Sellerie
 1 Zwiebel
 1–2 Knoblauchzehen
 2 St. Ingwer
 1 EL Öl
 3 EL Butter
 750 ml Gemüsebrühe
 1 EL Honig oder Dicksaft
 2 EL Sahne
 1 Zitrone, geriebene Schale
 Etwas Zitronensaft
 Salz und Pfeffer nach Belieben
 Balsamico und Rosmarin zum Dekorieren
 ⌚ circa 30 Minuten

1 Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
2 Stangensellerie waschen und putzen, in Stücke schneiden.
3 Zwiebel abziehen und grob hacken.
4 Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
5 Das Öl und die Butter zusammen erhitzen. Zuerst die Zwiebel glasig dünsten, dann Ingwer, Staudensellerie und Karotten anbraten, zum Schluss den Knoblauch kurz

mitdünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

6 Bei geschlossenem Deckel circa 15 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend Honig oder Dicksaft, Sahne und geriebene Zitronenschale zufügen und alles pürieren.

7 Mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren nach Belieben mit Rosmarinsträußchen und Balsamico garnieren.



Die Butter durch 1 EL Öl ersetzen, Sahne weglassen.



Ab dritter
Woche

Gemüsesuppe mit Kokosmilch



1 Karotten, Sellerie und Kartoffeln schälen, in Würfel oder Scheiben schneiden.

2 Lauch waschen, rüsten und in feine Ringe schneiden.

3 Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken oder klein schneiden.

4 In einem Topf das Öl erhitzen, zuerst die Zwiebel darin glasig dünsten, Ingwer und Currypulver dazugeben und kurz mitrösten, zum Schluss den Knoblauch dazupressen und alles gut vermischen.

5 Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Gemüse und Rosenkohl dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

6 Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit gehacktem Schnittlauch und/oder Petersilie garnieren.

Variante Ab der dritten Woche eine rote Paprika in kleinen Würfeln mitköcheln lassen.

Tipp Für etwas mehr Schärfe klein geschnittene Chilischoten mitköcheln lassen.

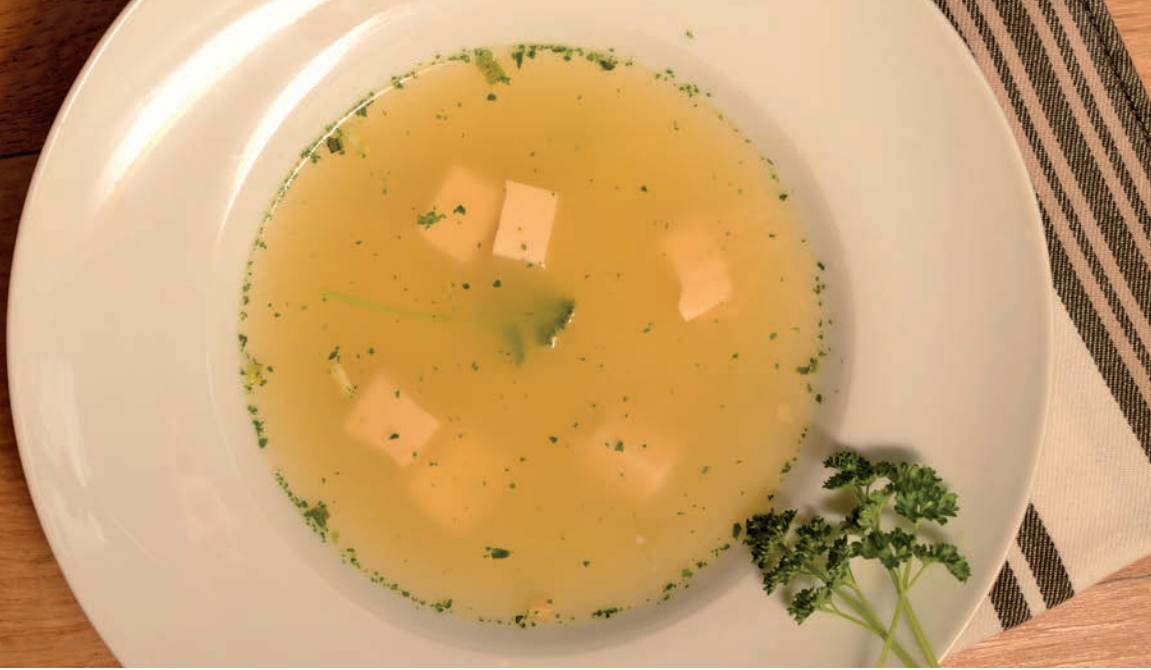
Zutaten

3 mittelgroße Karotten
1 kleiner Knollensellerie
2 mittelgroße Kartoffeln
200 g Rosenkohl TK

2 Stangen Lauch

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer, frisch
700 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
1 TL Currypulver
Schnittlauch und Petersilie nach Belieben
Salz und Pfeffer nach Belieben

🕒 circa 10 Minuten/
Garzeit circa 20 Minuten



Eierstich

Zutaten

2 Eier
100 g Sahne
1 Prise Salz
Muskat nach Belieben

🕒 circa 10 Minuten/
Garzeit circa
60 Minuten

- 1** Backofen auf 100 °C vorheizen.
- 2** Eier, Salz und Muskat sehr gut mit einer Gabel verklopfen. Sahne erwärmen (nicht kochen) und langsam zur Eimasse geben und ohne Unterbrechung mit dem Schneebesen verrühren.
- 3** Alles in eine kleine gebutterte Auflaufform füllen, die von der Größe her in eine größere Auflaufform passt und hineingestellt wird.
- 4** Die größere Auflaufform mit kochendem Wasser füllen, bis etwa 3 cm unterhalb der

kleinen Auflaufform und im Ofen eine Stunde mit Umluft pochieren.

Tipp Je langsamer der Eierstich gart, umso weniger Löcher gibt es. Erst nach dem völligen Erkalten stürzen, dann in Scheiben oder Würfel schneiden.

Eierstich passt in klare Bouillon oder Gemüsesuppe. Er sättigt und liefert Proteine.



Bärlauchsüppchen

1 Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden und einige Streifen zur Garnitur beiseitelegen.

2 Kartoffeln schälen und in circa 1 cm große Würfel schneiden.

3 Die Zwiebel abziehen, grob hacken, in einem Topf mit der Butter goldgelb anbraten.

4 Mit der Brühe aufgießen, Kartoffeln beifügen und circa 10 Minuten köcheln lassen.

5 Den Bärlauch beifügen, mitköcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

6 Die Suppe pürieren und zum Schluss die Sahne unterheben.

7 Nochmals kurz aufkochen lassen, mit den Bärlauchstreifen garnieren und servieren.



Zwiebel in etwas Öl hellbraun anbraten, mit 50 ml Weißwein ablöschen, Sahne weglassen.

Zutaten

100 g frischer
Bärlauch
5 mehlig Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 l Gemüsebrühe
50 g Sahne
Salz und Pfeffer
nach Belieben

🕒 circa 10 Minuten/
Kochzeit circa
15 Minuten



Zutaten

3 reife Mangos
3 Avocados
50 g Rucola
Saft einer reifen
Orange
5 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
Saft einer Limette
Salz und Pfeffer
nach Belieben
Walnüsse zum
Garnieren

🕒 circa 20 Minuten

Avocado-Mango-Salat

1 Mangos und Avocados schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2 Rucola waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Orangensaft auf die Hälfte einkochen, mit Öl, Ahorn-

sirup, Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren, mit dem Salat vermischen und mit den Walnüssen garnieren.

Variante Mozzarella in kleinen Würfeln beifügen.



Vegetarisch-vegane Neutralisationsphase 1. Woche

Woche	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Frühstück + Zwischenmahlzeit	Frühstück und Zwischenmahlzeit gemäß Empfehlungen auf Seite 14						
Mittagessen	Gemüsebrühe Avocado-Mango-Salat (→ S. 30) 3 bis 4 Cracker (→ S. 48)	Endiviensalat Sellerie-Karotten-Frikadellen (→ S. 83) Kartoffelpüree	Gemüsebrühe Champignon-salat mit Rucola (→ S. 35) 3 bis 4 Cracker (→ S. 48)	Kopfsalat Süßkartoffel-Tofu-Bratlinge (→ S. 81) Brokkoligemüse	Gemüsebrühe Gurkensalat mit Melone und Feta (→ S. 31) 3 bis 4 Cracker (→ S. 48)	Eisbergsalat Champignon-Zwiebel-Frikadellen (→ S. 89) Bratkartoffeln	Feldsalat Süßkartoffel-Tarte (→ S. 97)
Zwischenmahlzeit	1 Banane oder eine andere süße, geschälte Frucht und 5 Mandeln						
Abendessen	Pfifferlings-ragout (→ S. 69) Rösti	Gemüsesuppe mit Kokosmilch ohne Lauch (→ S. 27) Reibkäse nach Belieben	Gemüse-Curry mit Tofuwürfeln (→ S. 76)	Jackys Basensuppe (→ S. 22) Reibkäse nach Belieben	Kartoffel-Kürbis-Gulasch (→ S. 73)	Rosmarin-Sahne-Süppchen (→ S. 23) Reibkäse nach Belieben	Griechische Zucchini-Puffer (→ S. 85) mit Rahmkohlrabi (→ S. 62)

- Vorschläge und Rezepte für das erste und zweite Frühstück finden Sie auf meiner Homepage unter www.jacky-gehring.com
- In der ersten Woche gibt es in den ersten fünf Tagen jeweils einmal pro Tag entweder Gemüsebrühe und Salat am Mittag oder Suppe am Abend, jeweils nach Belieben mit Sahne und Reibekäse. Essen Sie immer genug, mengenmäßig gibt es keine Einschränkung.
- Bei trägem Darm oder träger Verdauung nehmen Sie mit dem Frühstück 2 bis 3 TL Flohsamenschalen* zu sich.
- Wenn Sie Lust auf Süßes verspüren, essen Sie eine Banane oder andere süße, geschälte Früchte.
- Die größten Säurebildner sind Süßigkeiten, Mehl- und Milchprodukte, wie saure Sahne, Joghurt und Quark; diese Produkte machen jedes *Reset* wieder zunichte, essen Sie also nichts, was nicht im Speiseplan oder im Buch steht.

- Lassen Sie keine Zwischenmahlzeiten aus, kochen Sie immer genug, und essen Sie bei Bedarf nochmals eine Portion.
- Getränke: Jeden Morgen auf nüchternen Magen 300 ml Wasser trinken. Das ist die Dusche von innen! Erlaubt sind stilles Mineralwasser oder basisches Aktivwasser*, ¼ Trauben-, Apfel- oder Birnensaft mit ¾ Wasser verdünnt, ungesüßte oder mit Erythritol* gesüßte Mono- oder Kräutertees, 2 bis maximal 3 Tassen Kaffee pro Tag mit etwas Sahne, neutralisiert die Gerbsäure, wenn schwarz, mit Basentropfen* neutralisieren.

*Unter www.jackygehring.ch und www.mybodyreset.ch finden Sie detaillierte Informationen und eine passende Produktauswahl, die auch im Fachhandel erhältlich ist.

BodyReset[®]