



CLAUDELLE DECKERT liebt Gemüse: Der TV-Star („Unter uns“) fühlt sich seit der Umstellung auf basisches Essen topfit



ERFINDERIN des Basenbox-Caterings: Food-Expertin **Philippa Hoyos-Lovrek** will zeigen, wie einfach gesundes Essen sein kann

Die neue **ART**, leichter zu essen

BASISCH heißt das neue Zauberwort der gesunden Ernährung: Essen, das schmeckt, mit der Lizenz zum Wohlfühlen

Gesünder essen, ein paar Pfunde loswerden, aber trotzdem Leckeres genießen – so wünschen wir uns den Start ins neue Jahr. Aber gibt es das überhaupt? „Ja, ein klarer Fall für *basische Ernährung*“, sagt **Philippa Hoyos-Lovrek**, Ernährungswissenschaftlerin und seit Jahren begeisterte Anhängerin der Ernährungsform. Ihrer Erfahrung nach hat diese entscheidende Vorteile: „Man fühlt sich voller Energie und kann besser schlafen.“ Das hat mit dem Stoffwechsel zu tun.

Unser **STOFFWECHSEL** mag es nicht allzu sauer

Was immer wir essen, wird vom Stoffwechsel in Säuren und Basen aufgespalten. Die üblichen

Verdächtigen in unserem Lebensstil wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Zucker, Weißmehl und Alkohol machen ihn im wahrsten Sinne des Wortes sauer. „Es kommt darauf an, mehr Basisches auf den Speiseplan zu setzen und so den Ausgleich zu schaffen“, erklärt die Expertin.

Gemüse ist der **HAUPTDARSTELLER** und kriegt attraktive Begleiter

Welche Lebensmittel sind nun basisch? Vor allem Gemüse, in allen Formen und Farben. Dazu Hülsenfrüchte, Sprossen, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte. Hört

sich erst mal nicht allzu spannend an. Aber Rezepte wie Gemüselasagne, Rote-Bete-Hummus oder Zucchini-Zitronen-Risotto treiben den Lecker-Faktor deutlich nach oben. In Kombi mit hochwertigen Ölen, vielen grünen Kräutern und Gewürzen bekommt Gemüse so richtig Wumms.

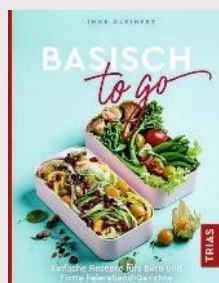
Gute Nachricht für Fleischfans: Es kommt auf die **BALANCE** an

Trotz aller Vorteile von Gemüse und Salat: Echte Fleischfans werden sich für die basische Ernährung wenig erwärmen können. Hier kann Philippa Hoyos-Lovrek beruhigen: „Es ist nicht nötig, aus dem Ganzen eine Religion zu machen. Es kommt immer auf die Balance an.“ Vielleicht schrumpft einfach die Fleischportion auf dem Teller zugunsten von Gemüse und Salat. Vorteil der Basenkost: Man kann sich richtig satt essen, Kalorien zählen ist überflüssig.

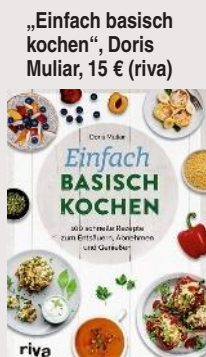
Dreimal am Tag köstlich essen: **CATERING** macht's möglich

Auch wenn es schnelle basische Rezepte gibt: Viel bequemer ist es, sich frisch Gekochtes nach Hause schicken zu lassen. Seit ein paar Jahren bietet Philippa Hoyos-Lovrek in ihrer Heimatstadt Wien gemeinsam mit Bruder **Leopold Lovrek** und zwei Freunden basisches Catering an. Jetzt zieht München nach. Für ca. 35 Euro pro Tag liefert Partner Käfer topfrische Qualität – dafür steht schon der Name. C.MENNER

KOCHEN MIT GENUSS



„Basisch to go“, Imke Kleinert, 14,99 € (Trias)



„Einfach basisch kochen“, Doris Mular, 15 € (riva)



„Iss doch logisch!“, Philippa Hoyos-Lovrek et al., 20,90 € (Maudrich)