





7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 So funktioniert das Früchtefasten

10 Genießen, entsäuern, leichter
werden

18 Kleine und große
Fastengeschenke

24 Ihre täglichen Fastenrituale

32 Ihre Fastenzeit: Tag für Tag

47 Köstliche Rezepte für das Früchtefasten

48 Einstimmendes

60 Fruchtiges

76 Saftiges

90 Gemüsiges

102 Cremiges

109 Service

109 Nützliche Adressen

110 Rezeptregister

111 Sachverzeichnis



Liebe Leserin, lieber Leser,

Früchtefasten ist Genussfasten. Es ist die geniale Kombination aus dem klassischen Fasten und der ganzen Vitalität und Enzympower köstlicher Früchte. Wenn Sie fastenerfahren sind, werden Sie auch in diesem Programm alle bewährten Fastenrituale, vom Ölziehen am Morgen bis zur Gemüsebrühe am Abend, wiederfinden. Neu und äußerst erfreulich wird für Sie sein, dass Sie dennoch etwas essen – und kauen! – dürfen, nämlich verschiedene Früchte und ausgewählte Gemüsesorten. Ja, sogar leckere Dips, Smoothies und Fruchtsorbets erfreuen den Gaumen und auch alle anderen Sinne. Die Zeit des asketischen Fastens mit schlappem Befinden und pappigem Mundgefühl ist endgültig vorbei.

Das Früchtefasten ist genau so austariert, dass einerseits der Fastenstoffwechsel voll anrollt, denn Sie wollen ja abnehmen bzw. entschlacken, und Sie andererseits über Gemüse und Früchte so mit Energie und Vitalstoffen versorgt werden, dass Sie fit und leistungsfähig bleiben. Früchtefasten ist ideal für aktive, vitale Menschen – egal ob Sie fastenerfahren oder Neueinsteiger sind; es wird neben dem Suppenfasten und Saftfasten in Ralf Molls Fastenwanderzentrum Birkhalde langjährig erfolgreich praktiziert.

Viel Spaß und Erfolg wünschen Ihnen
Ralf Moll und Gisela Held

Ihre Fastenzeit: Tag für Tag

Der Fastenerfolg hängt maßgeblich von den Entlastungstagen davor und vor allem den Aufbau Tagen danach ab. Wir stellen Ihnen nun jeden Tag im Detail vor.

Um sich auf die Fastenwoche einzustimmen, sind zwei Entlastungstage erforderlich. Diese dienen dazu, den Körper und vor allem den Darm auf die Fastenzeit vorzubereiten. Essen Sie nur noch leicht verdauliche Kartoffel- oder Gemüsegerichte, Salate und Obst sowie Müsli und Vollwertbrot, wenn Sie Vollkornprodukte gut vertragen. Verzichten Sie schon jetzt auf alle Säurebildner wie Käse und andere Milchprodukte, Wurst, Fleisch, Süßigkeiten und vor allem auf Genussmittel wie Kaffee und Alkohol. Die Darmassage der rein basischen Kost ist aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe sehr viel schneller als die der üblichen Nahrung. So ist die Darment-

leerung zu Beginn der Fastenzeit viel effektiver und einfacher, was einen guten Fastenstart gewährleistet. Der Effekt ist, dass Sie sehr schnell kein Hungergefühl mehr haben. Und das ist eben das Faszinierende am Fasten. Sobald der Körper die Energie von innen anzapft, verschwindet das Hungergefühl.

Essen Sie kleinere Portionen als üblich und beginnen Sie, mehr Wasser zu trinken. Beginnen Sie schon jetzt, sich mehr zu bewegen, so stabilisieren Sie Ihren Kreislauf und Sie merken gar nicht, dass Ihnen der Kaffee vielleicht fehlt! Zwei gute Entlastungstage und Sie haben den Einstieg ins Fasten schon geschafft!

Checkliste für das, was Sie an Gerätschaften, Küchenutensilien und Lebensmitteln benötigen. Prüfen Sie, ob alles da ist, was Sie brauchen, und erledigen Sie den Großeinkauf von Obst und Gemüse.

Einkaufscheckliste

- ein scharfes Messer, evtl. ein Wiegemesser zum Kräuterhacken
- Gemüeschäler, Gemüsehobel
- ein Pürierstab mit Mixbecher (für die Dips und das Eis)
- ein Standmixer für Smoothies, je leistungsfähiger, umso besser
- ein Entsafter, eine Zitruspresse
- eine Küchenwaage
- ein Haarsieb (für die Brühen)
- Gefrierbeutel (für Eis und Sorbet)
- Einlaufgerät
- Körperbürste mit Naturborsten
- Körperöl
- grüne Tonerde
- Bio-Sonnenblumenöl zum Ölziehen
- Wärmflasche
- gutes Trinkwasser
- Tee (z. B. Grüntee, Kräutertee, Brennnesseltee, Pfefferminztee)
- 1 Glas Cashewnussmus
- 3–4 Avocados (denn diese sollten reif sein, wenn Sie sie brauchen!)
- Ingwerwurzel

Führen Sie am Abend des zweiten Entlastungstages Ihren ersten Einlauf (Seite 25) durch. Dies ist das Zeichen für den Körper, dass es mit dem Fasten losgeht. Der Darm wird sanft entleert. Wir verzichten bewusst auf Glaubersalz zur Darmentleerung, da viele Menschen es nicht so gut vertragen.

Erste Entlastungstag: Einstimmung

Ideal für den Start mit den zwei Entlastungstagen ist das Wochenende. Das Buch haben Sie gründlich studiert und Ihre Fastenzeit geplant. Hier eine kleine

Tagesablauf

Am Samstagmorgen könnten Sie beispielsweise statt Kaffee Grüntee trinken und dazu eine Scheibe Dinkelbrot mit Zimt-Banane und einen kleinen Apfel essen. Erledigen Sie dann die nötigen Einkäufe. Achten Sie bei allen Lebensmitteln auf frische, regionale Bio-Qualität: Wochenmarkt und Bio-Supermarkt sind gute Adressen. Danach ist Bewegung angesagt. Kramen Sie Ihre Walkingstöcke aus dem Keller – und los geht's. Am besten nehmen Sie Ihre Freundin mit. Verabreden Sie sich für die nächsten Tage fest für Ihr tägliches Bewegungsprogramm, das motiviert. Gewöhnen Sie sich während der Entlastungstage schon an die größere Trinkmenge von rund 3 Litern. Stellen Sie sich Wasserflaschen bereit und legen Sie über den Tag immer wieder Trinkpausen ein. Am späten Vormittag ist es Zeit, an die Vorbereitung der Mittagsmahlzeit zu gehen. Lassen Sie sich am Nachmittag mit einer Massage verwöhnen (Termin rechtzeitig ausmachen), wenn Sie mögen. Das ist nicht nur Wellness, sondern auch Gesundheitspflege (siehe Kasten).

Menüplaner:

- Morgens: Dinkelbrot mit Zimtbanane (Seite 50)
- Mittags: Polentabällchen mit Möhren (Seite 52), Himbeer-Bananen-Eis (Seite 75)
- Abends: Tomaten-Reis-Suppe (Seite 55)
- Tee-Empfehlung: Grüntee mit Zitronengras

Zweiter Entlastungstag: sanfter Übergang

Sonntagmorgen: Fällt Ihnen das Aufstehen schwer? Haben Sie Lust auf einen starken, heißen Kaffee? Vielleicht wird die Kaffeegier so stark, dass Sie am liebsten alles über den Haufen werfen wollen? Dann ziehen Sie die Decke noch einmal über den Kopf. Falls nötig, malen Sie sich kurz aus, wie der Partner, die Freundin oder die Kollegen reagieren, denen Sie begeistert von Ihrer Fruchtefastenwoche erzählt haben, wenn Sie schon kneifen, bevor es überhaupt losgeht. Im zweiten Anlauf dann mit Schwung aus den Federn und erstmal ein große Tasse Grüntee trinken. Das enthaltene Koffein wird Sie auf die Füße bringen.

Zum Frühstück gibt es ein leckeres Knuspermüsli. Vielleicht kommt heute

Gönnen Sie sich eine Massage

Massagen wirken entschlackend und entsäuern das Gewebe zwischen den Zellen. Dort lagern sich gerne Säuren ab. Durch Massagen wird die Durchblutung angeregt, mehr Sauerstoff gelangt ins Gewebe und es findet ein besserer Stoffaustausch statt. Also:

Massagen fühlen sich nicht nur wunderbar an, Sie tun Ihrer Gesundheit etwas Gutes damit! In den meisten Kulturen sind Massagen fester Bestandteil des Gesundheitswesens und genießen ein viel höheres Ansehen als hier.

die ganze Familie mit Ihnen an die frische Luft. Eine Radtour oder ein ausgiebiger Spaziergang machen allen Spaß. Bitten Sie in Bezug auf verführerische Kaffeedüfte, die Sonntagnachmittags gewöhnlich durchs Haus ziehen, um Rücksichtnahme. Bringen Sie sich nicht unnötig in Versuchung! Trinken Sie Grüntee, um Koffeinentzugerscheinungen wie Kopfschmerzen und Müdigkeit zu vermeiden.

Nach dem Abendessen steht dann noch ein kleines Abenteuer an. Doch wenn Sie schon öfter gefastet haben, kennen Sie die Einlaufprozedur ja wahrscheinlich und wissen, dass es halb so wild ist. Beim ersten Mal erfordert es ein wenig Überwindung, es ist ja auch ungewohnt. Gehen Sie früh schlafen.

Menüplaner:

- Morgens: Beeren-Müsli mit Soja-Joghurt (Seite 49)
- Mittags: Dinkelfusilli mit Paprikagemüse (Seite 52), Melonen-Minze-Smoothie (Seite 86)
- Abends: Brot mit Dilldip und Gurkenscheiben (Seite 57)
- Tee-Empfehlung: Fencheltee

Erster Fastentag: Willkommen in der Fastenwelt

Jetzt geht's los. Am Morgen steht immer ein ganzes Programm an. Als Erstes gibt es einen Einlauf – wie an jedem Morgen der Fastenwoche. Auch wenn Sie es jetzt noch nicht glauben: Dieses kleine Ritual verliert von Mal zu Mal seinen Schre-

Kunterbunter Fruchteteller

Für 1 Portion

🕒 8 Min.

1 Banane (100 g) • 8 helle Trauben (50 g) • 3 Erdbeeren (90 g) • 2 EL Granatapfelkerne (30 g) • 2 EL Heidelbeeren (40 g) • 1 TL getrocknete Pfefferminze

- Banane schälen und in längliche Scheiben schneiden. Erdbeeren der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd mit der Banane fächerartig auf einem Teller anrichten.

- Trauben halbieren und entkernen, mit den Heidelbeeren und den Granatapfelkernen mischen und auf dem Teller anrichten.

- Pfefferminze mit den Fingern fein verreiben und um den Tellerrand streuen.

Tip Granatapfel halbieren, Hälfte über einen Suppenteller im Spülbecken halten, die Trennwände vorsichtig zerbrechen und dabei mit den Fingern die Kerne herauslösen.

Gefüllte Papaya

Für 1 Portion

🕒 15 Min.

½ Papaya (130 g) • ½ Grapefruit (Filets 80 g) • ½ Kiwi (35 g) • ½ Banane (50 g) • 8 Brombeeren (50 g) • 1 Physalis • 1 TL getrocknete Pfefferminze

- Papaya der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Aus der Grapefruit 8 Filets herauslösen. Aus der restlichen Grapefruit den Saft auspressen.

- Kiwi schälen und der Länge nach in 6 Spalten schneiden. Diese abwechselnd mit den Grapefruit-Filets am Tellerrand anrichten.

- Papaya in die Tellermitte setzen. Banane mit den Brombeeren klein schneiden und in die Papaya füllen. Nun den Grapefruitsaft darüberträufeln.

- Zum Schluss die Physalis daraufsetzen. Pfefferminze mit den Fingern zerkrümeln und um den Tellerrand streuen.





Gelb neben Rot

Für 1 Portion

🕒 15 Min.

100 g Ananas • 60 g Mango • ½ Banane (50 g) • 3 große Erdbeeren (120 g) • 3 EL Granatapfelkerne (45 g)

- Ananas, Mango und Banane schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel vermischen. Dann auf eine Tellerhälfte geben.
- Nun die Erdbeeren klein schneiden, mit den Granatapfelkernen vermischen und auf die andere Tellerhälfte geben. So haben Sie auf jeder Tellerhälfte zwei herrliche Knallfarben.

Sorbet aus dreierlei Grün

Für 1 Portion

🕒 8 Min. + vorheriges Einfrieren der Kiwi

2 Kiwi (140 g) • ¼ Avocado (40 g) • 4 Minzeblätter • ½ kleine Zitrone, Saft • 1 TL Ahornsirup

- Kiwis aus der Schale lösen, grob zerkleinern, in einen Gefrierbeutel geben und mindestens 5 Stunden einfrieren.
- Avocado zusammen mit dem Zitronensaft und 3 Minzeblättern pürieren. Gefrorenen Kiwis in Stücke schneiden oder brechen und nach und nach mitpürieren.
- In einem Schälchen anrichten, den Ahornsirup zum Schluss darübergewen und mit einem Minzeblättchen dekorieren.

◀ Sorbet aus dreierlei Grün

Mango-Kokos-Eis

Für 1 Portion

🕒 5 Min. + vorheriges Einfrieren der Mango

100 g Mango • 50 ml Kokosmilch •
1 EL Cashewnussmus • 1 Prise Zimt •
1 TL Ahornsirup

- Mango schälen, in kleine Stücke schneiden und mindestens 5 Stunden einfrieren.
- Kokosmilch mit dem Cashewnussmus aufmixen, sodass die Masse schön cremig ist. Stück für Stück die gefroren Mangostückchen zugeben und gut pürieren.
- Mit etwas Zimt und Ahornsirup abschmecken und sofort servieren.

Tipp Geben Sie Reste von Früchten immer kleingeschnitten in Gefrierbeutel. Haben Sie überreife Bananen, so verfahren Sie damit ebenso. So haben Sie immer einen Vorrat an Zutaten für ein leckeres Fruchtsorbet.

Heidelbeer-Melonen-Eis

Für 1 Portion

🕒 5 Min. + vorheriges Einfrieren der Früchte

60 g Heidelbeeren • 60 g Honigmelone •
1 TL Cashewnussmus • 30 ml Wasser

- Honigmelone schälen, von den Kernen befreien, klein schneiden und zusammen mit den Heidelbeeren mindestens 5 Stunden einfrieren.
- Wasser mit dem Cashewnussmus vermischen. Nach und nach die gefrorenen Früchte zufügen und gut pürieren. Sofort verzehren.

Tipp Waren die Früchte länger als 5 Stunden eingefroren, so lassen Sie sie vor der Zubereitung etwas antauen. So lassen sie sich besser verarbeiten und das Eis wird cremiger.

