

Alka®



**(Basische) inspiratie
en recepten**

AlkaVitae®
the original Alka® company

Overzicht basische en verzurende voedingsmiddelen

Zeer basisch	Groente / Grassen	Ijsbergsla	Rode kool	Witlof	Bes, blauwe	Kruisbes	Hazelnoot	Curcuma
	Aardappel	Kamutgras	Rucola	Witte kool	Bes, rood / zwart	Limoen	Hennepzaad	Gember, vers
	Aardappel, zoete	Kelp	Savooieekool	Wortelen	Bosbes	Mandarijn	Lijnzaad	Himalayazout
	Alfalfa	Kiemen	Selderij	Zeewier	Cantaloupe	Mango	Karwijzaad	Munt
	Andijvie, verse	Knoflook	Sjalotten	Peulvruchten	Citroen	Papaya	Komijnzaad	Oregano
	Artisjokken	Koolraap	Sla	Sojabonen, verse	Cranberry	Pruimen	Quinoazaad	Tijm
	Aubergine	Koolrabi	Sperziebonen	Sojalecithine, pure	Dadel	Watermeloen	Sesamzaad	Zeezout
	Bieslook	Komkommer	Spinazie	Sojameel	Druif	Gedroogd fruit	Speltzaad	Dranken
	Bloemkool	Kropsla	Spirulina	Sojascheuten	Framboos	Appel	Venkelzaad	Kraanwater
	Boerenkool	Mierikswortel	Spruiten	Tofu	Granaatappel	Cranberry	Onberwerkte granen	Kruidenthee
Licht basisch	Broccoli	Paprika	Tarwegras	Fruit	Grapefruit	Dadels	Boekweit	Mineraalwater zonder koolzuur
	Courgette	Pompoen	Taugé	Aalbessen	Guave	Pruimen	Kruiden & smaakmakers	
	Franse snijbonen	Prei	Tomaat	Aardbei	Honingmeloen	Rozijnen	Basillicum	
	Gerstegras	Rapen	Ui	Abrikoos	Kaki	Vijgen	Cayennepeper	
	Graswortel	Radijs rood / wit / zwart	Veldsla	Ananas	Kers	Zaden	Citroengras	
	Groene kool		Venkel	Appel	Kiwi	Chiazaad	Citroenmelisse	
	Heermoes	Rode biet	Waterkers	Avocado	Kokos, verse	Fenegriekzaad		
Licht verzurend	Groente / Grassen	Noten	Azijn, kruiden & smaakmakers	Knoflook	Verse wei	Olijfolie, extra- vierge	Zoetstoffen	Dranken
	Rabarber	Paranoten		Wijnazijn	Oliën en vetten	Sesamolie	Kokosbloesem suiker	Rooibosthee
	Peulvruchten	Kastanjes	Appelazijn	Zilveruitjes	Avocado-olie	Visolie	Koudgeslingerde honing	Thee, wit en groen
	Bruine bonen	Onberwerkte granen	Augurken	Zuivel	Kokosolie	Vlaszaadolie	Stevia	
	Erwten	Quinoa	Peper	Moedermelk	Lijnzaadolie			
	Hummus							
	Kidneybonen							
	Kikkererwten							
Sterk verzurend	Vlees, gevogelte & vis	Makreel	Macadamia	Rijst, wit	Zuivel, vetten & eieren	Sauzen & smaakmakers	zoetstoffen	Dranken
	Baars	Oesters	Pecannoten	Rogge	Chocolademelk		Melksuiker	Bier
	Bot	Orgaanvlees	Pinda's	Spelt	Eigeel	Curry	Melasse	Cola (ook light en zero)
	Dorade	Pangafilet	Pistachenoten	Tarwe	Halvarine	Ketchup	Suiker	Energie drankjes
	Forel	Poon	Pompoenpitten	Brood & graanproducten	Harde kaas	Mayonaise	Diversen	Frisdranken
	Haring	Rivierkreeft	Walnoten	Zonnebloempitten	Kaas (smeltkaas)	Melasse	Bewerkte voedingsmiddelen	Koffie
	Kabeljauw	Rundvlees	Onbewerkte granen & rijst	Zonnebloempitten	Pudding / toetjes	Mosterd	Chips	Likeur
	Kalfsvlees	Sliptong		Griesmeel	Strooikaas	Zoetstoffen	Chocolade	Sterke drank
	Karper	Tilapia	Amarant	Pasta	Yoghurt, gezoet	Bietsuiker	Kant en klaar producten	Thee, zwart
	Kip	Varkensvlees	Bulgur	Roggebrood	Yoghurt drank	Bruinerijststroop	Koekjes	Vruchtensap, gezoet
Koolvis	Vleeswaren	Gerst	Speltbrood	Oliën & vetten	Fructose	Pizza	Wijn, rosé	
Kreeft	Zalm	Gierst	Tarwebrood	Geharde vetten	Gedroogd suikerriet	Snoep	Wijn, wit	
Lamsvlees	Noten	Haver	Volkoren brood met gist	Maïsolie	Gerstemoutsiroop			
Lever	Amandelen	Maïs	Wit brood	Vloeibare boters	Honing			
	Cashewnoten			Zonnebloemolie	Kunstmatige			



Ontbijt bowl

Ingrediënten

- 3 eetlepels havermout
- 100 ml water
- 100 ml kokos, rijst- of havermelk
- 1 gekookt eitje
- 1/2 avocado

Naar smaak

Blauwe bessen, frambozen, bramen, chiazaad, pompoenpitten

Werkwijze

Kook het eitje naar wens. Doe de havermout, de melk en het water in een pannetje en breng zachtjes aan de kook ongeveer 2 minuten tot gewenste dikte. Snijd het ei door de helft en snijd de avocado in schijfjes. Doe de havermout in een kom voeg het eitje, de avocado en de vruchten toe en maak af met chia zaadjes of pompoenpitten.

Eet smakelijk

Havermoutkoek als ontbijt of lunch

Ingrediënten

- 150 gram havermout/havervlokken
- 150 gram (spelt) bloem
- 5 eetlepels appelstroop
- 100 gram geraspte kokos
- 1 theelepel kaneel
- snufje zout
- 120 gram gesmolten boter of kokosolie
- 2 eetlepels water



Naar smaak

- 150 gram rozijnen
- 150 gram Naturel noten

Werkwijze

De oven voorverwarmen op 180 graden Celsius. Alle ingrediënten met elkaar mengen totdat er een samenhangend geheel ontstaat. Deze als een grote koek op een met bakpapier beklede bakplaat verspreiden. De koek in 15 minuten afbakken in het midden van de oven.

Tip

- Als de koek nog warm is deze verdelen met een mes.
- Als de koek is afgekoeld deze bewaren in een goed gesloten trommel



Crackers voor bij het ontbijt of lunch

Ingrediënten

- 70 gram pompoenpitten
- 70 gram zonnebloempitten
- 70 gram lijnzaad
- 20 gram amandelmeel
- Snufje zout
- 10 eetlepels water

Werkwijze

Verwarm de over voor op 175 graden Celsius. Maal de helft van de pitten en zaden fijn. Meng het meel met de rest van

de zaden, pitten samen met het zout. Roer er ongeveer 6 eetlepels water door. Laat dit even staan zodat het vocht wordt opgenomen.

Voeg eetlepel voor eetlepel het water toe totdat er een dikke smeerbare massa ontstaat. Leg de massa tussen twee vellen bakpapier en wrijf met platte handen vanuit het midden uit naar de randen. Na rollen met een deegroller tot een mooie dunne egale plak. Haal het bovenste vel er voorzichtig af. Maak de randen recht en repareer eventuele gaten. Snijd de vorm van de crackers voor.

Bak in het midden van de oven 15 minuten, draai ze om en bak nog eens 10-15 minuten of tot ze goed droog zijn. Laat afkoelen op een rooster en bewaar luchtdicht en donker.

Tip

- Laat de crackers niet te donker worden, want dan worden ze bitter van smaak. Verlaag zo nodig de temperatuur en laat ze dan iets langer in de oven.
- Het is belangrijk dat de crackers goed droog gebakken worden.
- Beleg de crackers met bijvoorbeeld met plakken mozzarella en avocado, stukjes tomaat en feta kaas, geitenkaas, Humus met stukjes zongedroogde tomaat.

Smoothie granola bowl

Ingrediënten

- 1 rijpe banaan
- 100 gram bevroren bessen
- 250 ml kokosmelk of andere plantaardige melk
- Klein handje spinazie
- 1 eetlepel chiazaad
- 2 eetlepel kokosrasp
- 1 theelepel pompoenpitten
- 2 eetlepels granola

Naar smaak

Houdt wat bessen apart voor de garnering

Werkwijze

Doe de banaan, blauwe bessen, kokosmelk en spinazie in een blender en mix tot een romige en stevige smoothie. Schenk de smoothie in een kom en garneer met chiazaad, kokosrasp, pompoenpitten, klein handje granola en bessen.



Bietensalade

Ingrediënten

- 4 gekookte rode bieten
- 1 ui
- Handje rauwe amandelen (ongebakken, ongezoeten)
- 100 gram feta
- 150 gram rucola, veldsla of bladspinazie

Naar smaak

- Olijfolie
- Balsamico azijn



Werkwijze

Snijd de gekookte bietjes in blokjes, snipper de ui en hak de amandelen in stukken mengen tot een salade. Leg de rucola sla op een bord en leg het salademengsel daar op, feta overheen brokkelen en afmaken met olijfolie, balsamico azijn en peper uit de molen.

Paprikasoep

Ingrediënten

- 4 paprika's
- 3 tomaten
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 aardappelen
- Bouillon blokje
- 500 ml water

Naar smaak

Verse kruiden zoals oregano, tijm, peper, zeezout

Werkwijze

Rooster de paprika's in een hete oven tot er bellen onder het vel ontstaan en trek het vel eraf. Snijd de ui klein en pers de knoflook, fruit dit in een soeppan met wat olijfolie. Na ongeveer 2 minuten het water en bouillon-blokje toevoegen en aan de kook brengen. De aardappels in stukken snijden en aan de bouillon toevoegen ongeveer 15 minuten laten koken. Snijd de paprika's en tomaten in stukken en voeg aan de soep toe. Naar smaak kruiden toevoegen en met een staafmixer tot een glad geheel mixen.





Pittige pompoensoep

Ingrediënten

- 1 pompoen
- 4 vleestomaten
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 rode peper
- 1 bol knoflook
- Paar takjes tijm
- Kokosvet of olie

Naar smaak

- (gistvrije) bouillon
- zeezout

Werkwijze

Verwarm de over voor op 200 graden Celsius. Schil de pompoen en snijd deze in stukjes. Snijd de tomaten, ui, peper en paprika's in stukjes. Ontdoe de knoflook bol van de buitenste velletjes. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel hierover de stukjes pompoen, tomaat en paprika. Verdeel hier een beetje olie of kokosvet over. Strooi er wat vers gemalen peper en zeezout overheen. Besprenkel de knoflookbol met een paar druppels olie of een beetje kokosvet. Verpak deze in aluminium folie samen met de tijm. Leg het pakketje in het midden op de bakplaat met groenten. Schuif de plaat in de voorverwarmde oven en laat de groenten ongeveer 20 minuten grillen. Doe ondertussen wat olie of kokosvet in de pan fruit hierin de ui en het peertje op een zacht vuur. Doe er wat kurkuma en zeezout bij.

Doe alle groentes uit de oven bij de ui en peper. Voeg hier 1.5 liter water bij. Breng dit tegen de kook aan. Knijp de knoflookbol leeg in de soep. Haal de tijm van de takjes en voeg dit bij de soep. Breng het op smaak (gistvrije) bouillon.

Serveer eventueel met een paar sneetjes stokbrood.

Thaise miesoep

Benodigdheden

- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 paprika (rood of geel)
- 1 kleine winterpeen
- ½ bakje (kastanje) champignons
- 3 stengels lente ui
- 4-5 bladen Chinese kool
- 4-5 bladen paksoi
- Eiermie
- ½ potje rode curry paste
- Een beetje taugé
- 3 cm gember
- 2 stengels citroengras
- 3 steranijs
- Per persoon 5-7 garnalen
- 1 pak soya room

Naar smaak

(gistvrije) bouillonpoeder

Werkwijze

Snij de ui in stukjes en fruit dit op een laag vuur in wat olie of kokosolie. Voeg de in kleine stukjes gesneden knoflook, paprika, winterpeen en de onderste (harde) stukken van de bladen van de Chinese kook en paksoi toe. Laat alles even doorbakken op een middelmatig hoog vuur. Snijd de gember in dunne plakjes en voeg deze toe, samen met de lente ui. Even mee smoren. Voeg de rode curry paste toe met ongeveer 1,5 liter water. Breek de stengels citroengras in stukken en voeg dit samen met de overige ingrediënten toe (met uitzondering van de taugé en de mie). Maak op smaak met de bouillonpoeder. Laat de soep een tijdje trekken



(niet laten koken). Bak de garnalen in een beetje olie of kokosvet. Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe een beetje mie in een diepe soepkom. Schep hierop de soep en doe er een beetje taugé op. Verdeel er vervolgens de garnalen overheen.

Tip

- De garnalen kunnen ook vervangen worden door wat kip
- De soep kan ook als vegetarische maaltijd gegeten worden

Let op

Het citroengras, gember en steranijs moet uit de soep verwijderd worden.

Italiaanse roerbakschotel met zalm

Ingrediënten

- 1 ui
- 2-3 teentjes knoflook
- 2 paprika's
- 1 gele of groene courgette
- 1 aubergine
- Geraspte kaas

Naar smaak

- Zeezout
- Peper
- Italiaanse kruiden

Werkwijze

Snijd alle groentes in grove stukken. Fruit de ui en knoflook op een laag vuur. Voeg de overige groenten toe en bak deze op een hoog vuur beetgaar. Voeg naar smaak de kruiden toe.



Doe alles in een ovenschaal. Strooi de kaas erover en laat de kaas even smelten in de oven. Dep de zalm droog en bestrooi deze met wat zout en peper. Bak de zalm rondom bruin. De zalm kan doorbakken worden of aan de binnenkant licht rauw blijven. Schep de groenten op een bord en leg hierop de zalm.

Courgetti met paddenstoelen en zalm

Ingrediënten

- 100 gram gerookte zalm
- 1 bakje gemengde paddenstoelen
- 2 courgettes
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels crème fraîche

Naar smaak

- Olijf of kokosolie
- Citroen of limoen sap
- Bieslook

Werkwijze

Pers de knoflook en snijd de uien klein, snijd de paddenstoelen in grove stukken. De ui en knoflook fruiten in olijf of kokosolie en de paddenstoelen toevoegen. Na een minuutje pruttelen de crème fraîche toevoegen en vuur laag zetten.

Maak linten van de courgettes met een spirelli (spiraalsnijder) en snijd de zalm in reepjes. De courgette linten in wat olijfolie ongeveer 5 minuten op laag vuur smoren. Voeg de zalm reepjes aan de saus toe.

Schep de courgetti en saus op een bord, besprenkel met citroen of limoen-sap en garneer met gesnipperde bieslook.





Zoete aardappel salade met spinazie en quinoa

Ingrediënten

- 2 grote zoete aardappelen
- 4 eetlepels olijfolie
- 50 gram quinoa
- 1 groene appel
- 1 handvol walnoten
- 1 granaatappel
- 100 gram verse baby spinazie
- 1 theelepel milde paprikapoeder

Voor de dressing

- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels mosterd
- 2 eetlepels balsamico azijn
- 1 theelepel citroensap

Naar smaak

- Zeezout
- Peper
- Kaneel

Werkwijze

De oven voorverwarmen op 180 graden Celsius. De zoete aardappel grondig wassen en in kleine stukjes snijden. Met wat olie besprenkelen en mengen met paprikapoeder. Naar smaak zout en peper toevoegen. Een bakplaat bekleden met bakpapier. De aardappelen over de plaat verdelen en 20 minuten in het midden van de oven bakken.

De quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking bereiden. Wat olie in

de pan doen en de quinoa even bakken. Naar smaak wat zout en kaneelpoeder toevoegen. Even laten afkoelen.

De appel wassen en in kleine stukjes snijden. Het vruchtvlees uit de granaatappel halen. Grote walnoten kleiner maken. De spinazie wassen en goed laten uitlekken. Alles samen mengen in een grote schaal.

Voor de dressing:

Alle ingrediënten met elkaar vermengen. Eventueel naar smaak wat zout en peper toevoegen. Over de salade vermengen en direct opdienen.

Quinoa salade

Ingrediënten

- 130 gram quinoa
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 rijpe avocado
- 1 plak zachte geitenkaas

Naar smaak

- Olijfolie
- Citroensap
- Himalayazout
- Zwarte peper uit de molen
- Verse basilicum of andere kruiden

Werkwijze

De quinoa koken en aflaten koelen. De groenten in blokjes snijden en door afgekoelde quinoa mengen. Brokkel de geitenkaas over de salade en besprenkel het geheel met olijfolie, citroensap en kruiden naar smaak.



Curry van linzen, bloemkool en pompoen



Ingrediënten

- 450 gram pompoen
- 150 gram linzen
- 300 gram bloemkool
- 1 kleine ui, gesneden
- 2 teentjes knoflook, gesneden
- 2 eetlepels verse gember
- 1/2 theelepel korianderzaadjes
- 1/2 theelepel venkelzaadjes
- 1 theelepel garam marsala
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 1/2 theelepel komijnpoeder
- snufje cayennepeper
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 100 gram kikkererwten
- 225 gram Basmati rijst

Naar smaak

Verse koriander

Werkwijze

Snijd de pompoen in blokjes en leg ze 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden. Snijd bloemkool in roosjes.

Verhit 1 eetlepel kokosolie en fruit een gesnipperde ui, voeg 2 teentjes knoflook, een stukje verse geraspte gember, koriander en venkelzaad toe.

Voeg de bloemkool en kokosmelk toe en laat het mengsel 5 minuten pruttelen. Voeg de garam marsala, kurkuma, komijn en cayennepeper aan het mengsel toe. Meng de pompoen, linzen en kikkererwten erdoor en laat nog 2 minuten pruttelen. Serveer met verse koriander en Basmati rijst.

Tortilla wraps met groente en tofu



Ingrediënten

- 350 gram tofu
- 8 boekweitwraps
- 2 rode paprika
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 tomaten
- 1 courgette
- 1/2 aubergine
- 1 avocado
- Optie; rauwkost zoals sla, komkommer, radijsjes, etc.

Voor de tofu marinade

- 2 eetlepels (walnoot)olie
- 1 eetlepel chilipoeder
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel komijn
- 1 theelepel cayennepoeder

Werkwijze

Maak van de kruiden naar smaak met die olie een “marinade” en snijd de tofu in kleine stukjes en meng deze door elkaar en laat dit even intrekken. Snijd ondertussen alle groente (paprika, ui, knoflook, tomaten, courgette, aubergine) in kleine stukjes. Verwarm een hapjespan en bak hierin de gemarineerde tofu met de groente gaar. Verwarm ondertussen de wraps.

Vul de wraps met de het tofu en groentemengsel, voeg eventueel wat rauwkost toe en maak het af met wat stukjes avocado.

Tip

- Je kan gemakkelijk variëren met andere groente en kruiden.