Alvito®

BASISCHE **BALANCE**

Alca**Balance**®

BasenGenuss® und BasenPflege®
für eine bewusste Lebensweise

RezeptFibel
ab Seite 20

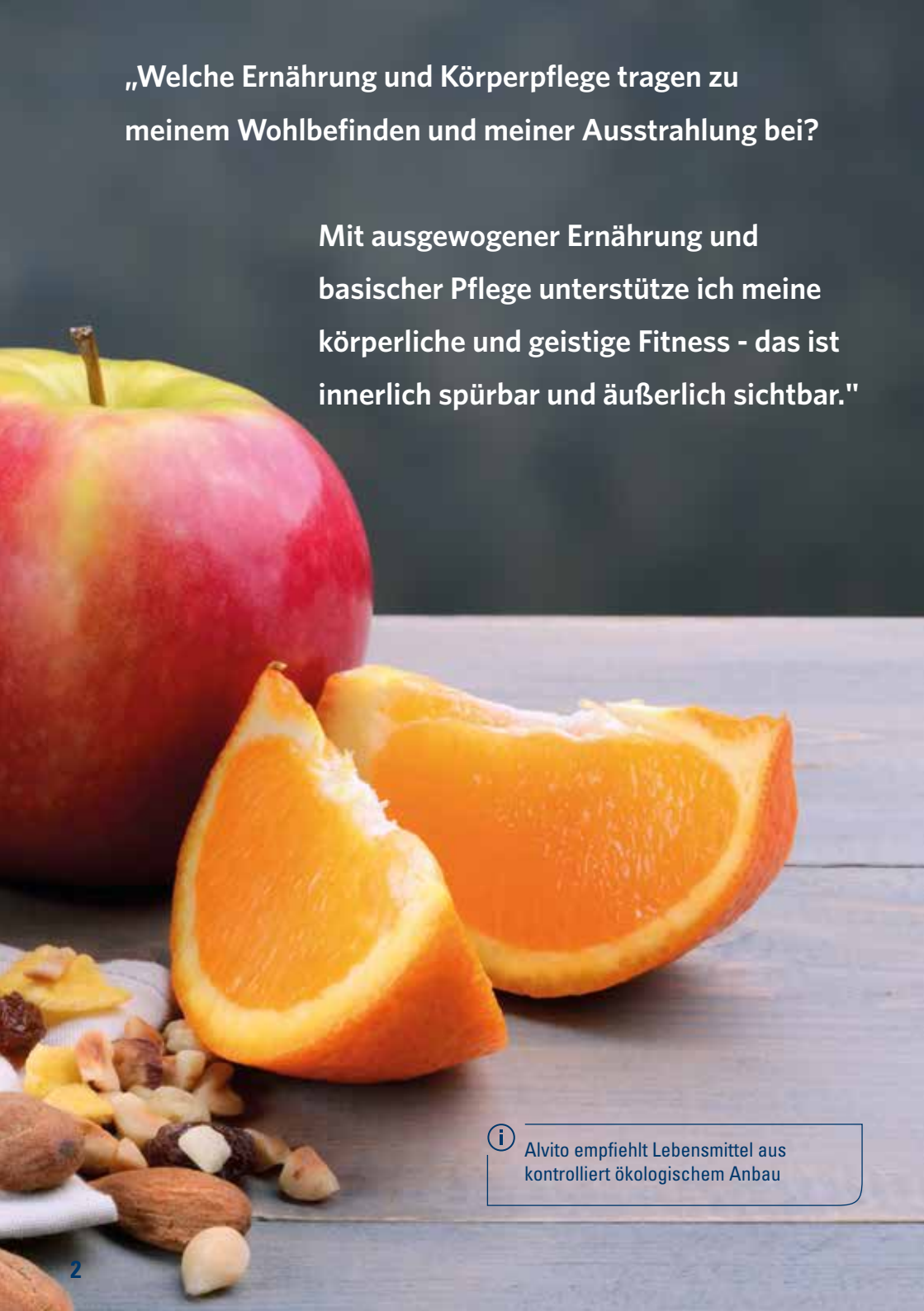
COSMOS NATURAL

12/2015

D

„Welche Ernährung und Körperpflege tragen zu meinem Wohlbefinden und meiner Ausstrahlung bei?

Mit ausgewogener Ernährung und basischer Pflege unterstütze ich meine körperliche und geistige Fitness - das ist innerlich spürbar und äußerlich sichtbar."



Alvito empfiehlt Lebensmittel aus kontrolliert ökologischem Anbau

Liebe zum **Leben**

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit 1998 bereichern wir den Alltag unserer Kunden mit Markenprodukten, die eine bewusste Lebensweise fördern.

Die Ansprüche, die wir dabei an uns stellen, sind hoch: Wir wollen uns gegenüber anderen verhalten, wie wir gerne von ihnen behandelt werden möchten und wir wollen Produkte anbieten, wie wir sie uns als Konsumenten selbst wünschen.
Eine ehrliche Produktqualität lässt sich nach unserer Überzeugung nur durch ein faires Miteinander „vom Produzenten bis zum Konsumenten" erreichen.

Mit dieser Philosophie haben wir drei Produktfamilien für das tägliche Leben entwickelt, die mehr als alltäglich sind:

- Alca**Balance** – Lebensmittel & Körperpflege
- Aqua**Nevo** – Wasserfilter & Wirbler
- Eco**Haushalt** – Wasch- & Spülsystem

In der Produktfamilie „AlcaBalance" verwirklichen wir unsere Vorstellungen von naturgemäßer Ernährung, Reinigung und Pflege.

Die Schätze der Natur stellen wir zu einzigartigen Produkten zusammen, die unter ständiger Kontrolle und mit viel Engagement in Deutschland gefertigt werden. Dafür verbinden wir einen ganzheitlichen Ansatz mit den Kenntnissen von fachkundigen Partnern und Spezialisten.

Dipl.-Oecotrophologin Sabrina Bardas bringt für Produktentwicklung und Beratung ihr Ernährungs-Fachwissen und Praxis-Erfahrungen mit ein.

So kommen mit Alvito wert- und genussvolle Lebensmittel in die Küche, sowie spürbar wirksame Stoffe aus der Natur in das Bad.

Alles Gute auf dem „basischen Weg" wünscht das Team von Alvito

Dipl.-Oecotrophologin Sabrina Bardas

- Genuss-Coaching und Ernährungstherapie für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.
- Essbar-Genuss-Kurse, Vorträge, Seminare.
- Betriebliche Gesundheitsförderung.
- www.ess-bar-das.de
- www.facebook.com/essbardas

Basische**Lebensweise**

Das Ziel einer basischen Lebensweise ist es, den Körper in seinen natürlichen Funktionen zu unterstützen und den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten.
Dabei ist zu berücksichtigen, dass es nicht für alle Menschen eine universell richtige, sondern für jeden Menschen eine individuell passende Ernährung gibt.

Aus diesem Grund bietet die Zubereitung unserer BasenGenuss®-Lebensmittel viel Freiraum für kreative Varianten, die eine abwechslungsreiche Ernährung fördern.
Durch die Zugabe eigener, frischer und vitalstoffreicher Zutaten können die Gerichte an individuelle Bedürfnisse und Vorlieben angepasst werden. Sie werden dadurch im Sinne einer ausgewogenen, basischen Ernährung noch wertvoller.

Grundlage unserer Produkte sind besondere, hochwertige Pflanzen, die schonend verarbeitet und schützend verpackt werden.
Diese Sorgfalt trägt entscheidend zur herausragenden Qualität und zum guten Geschmack bei.

Eine basische Lebensweise muss keinen Verzicht bedeuten, sondern ist bei Alvito mit viel Genuss und Wohlbefinden verbunden.
Da die Lebensmittel für die „schnelle Küche“ entwickelt sind und sich einfach zubereiten lassen, ist es leicht, sie in den Alltag zu integrieren.

Rezeptideen liefern wir im hinteren Teil dieser Broschüre, auf unserer Webseite und gelegenlich auch auf unserer Facebook-Seite – passend zur jeweiligen Jahreszeit.
Weitere Anregungen sind in „normalen“ Rezepten zu finden, die sich leicht abwandeln lassen.

Der Alvito BasenGenuss® wird durch die Alvito BasenPflege® ergänzt.
Basische Körperpflege unterstützt die natürlichen Aufgaben der Haut, dem größten Organ des menschlichen Körpers.

Unsere BasenPflege®-Produkte reinigen und befreien die Haut von Säuren und Ausscheidungen. Gleichzeitig fördern sie eine weiche, zarte Haut.

Basische Pflege ist einfach anzuwenden und kann täglich durchgeführt werden. Sie eignet sich für jedes Alter und ist bei regelmäßiger Anwendung effektiver.
Ihre wohltuende Wirkung ist nach körperlichen Anstrengungen besonders angenehm spürbar.

Basen**Genuss**® und Basen**Pflege**®

Basen**Tee**

12 Kräuter bereichern jede Tasse mit ihren besonderen Inhaltsstoffen.

Basen**Zeit**®

Dieses clevere Frühstück gibt Gross und Klein einen starken Start in jeden Tag.

Basen**Garten**®

Diese vielseitige Beilage bringt minutenschnell eine herzhafte Abwechslung auf den Teller.

Basen**Brot**

Mit einem basenreichen Belag gelingt schnell eine glutenfreie Brotzeit, in der viel Gutes steckt.

Alvito Basen**Quelle**®

Die harmonische Mischung wertvoller Pflanzen liefert den Reichtum der Natur in großer Vielfalt.

Basen**Juwel**®

Basisch-mineralisches Körperpflegesalz für eine wohltuende und tiefgehende Reinigung.

Alvito**Strümpfe**

Basische Anwendungen mit diesen Strümpfen entspannen Füße und Beine.

BasenGenuss®-Lebensmittel von Alvito

- enthalten ausschließlich natürliche Zutaten und sind vegetarisch oder vegan.
- stammen aus kontrolliert ökologischen Anbau, der Klima, Böden, Landschaft und Artenvielfalt schützen soll.
- sind sehr bekömmlich und gut verträglich.
- sind weizenfrei und glutenfrei*.
- sind ohne Zusatz von Aromen, Geschmacksverstärkern, Bindemitteln, Konservierungsstoffen oder künstlichen Farbstoffen.
- sind ohne Zusatz von Zucker, Süßstoffen oder Süßungsmitteln. Die Produkte enthalten von Natur aus Zucker als Bestandteil der enthaltenen Pflanzen.

BasenPflege®-Naturkosmetik von Alvito

- besteht aus natürlichen Grundstoffen und Zutaten.
- ist – sofern möglich – als Naturkosmetik zertifiziert.
- besitzt (als Verbrauchsprodukt) einen basischen pH-Wert.
- ist frei von künstlichen Farbstoffen, synthetischen Duftstoffen, Erdölbestandteilen, Nanotechnologie und Mikroplastik.

Bio-Kräutertee

Zutaten
Brennessel, Melisse, **Grüner Hafer**, Schachtelhalmkraut, Lemongras, Lindenblüten und -blätter, Krauseminze, Löwenzahn, Schafgarbenkraut, Ringelblumenblüten, Frauenmantelkraut.

Alle Zutaten aus ökologischem Landbau.

DE - ÖKO - 001
EU-/nicht-EU-Landwirtschaft

Vegan

Basen**Tee**

12 ausgewählte Kräuter bereichern jede Tasse
mit ihren besonderen Inhaltsstoffen.

Eine aromatische Komposition feiner Kräuter mit frischem, harmonischen Geschmack.
Alvito BasenTee enthält 12 speziell zusammengestellte Kräuter aus kontrolliert ökologischem Anbau, die regelmäßig untersucht werden und einer laufenden Qualitätskontrolle unterliegen.

Die besondere Mischung dieses Kräutertees ist fein abgestimmt. Durch sein Gleichgewicht von frischen und herben Aromen empfiehlt er sich als bekömmlicher und wohlschmeckender Begleiter von Fasten- und Wohlfühlkuren.

Frisch aufgebrüht wärmt der Alvito BasenTee von innen. Abgekühlt ist er an heißen Tagen ein erfrischendes Getränk.

Zum BasenTee, der täglich genossen werden kann, sollte die gleiche Menge guten Wassers getrunken werden (beispielsweise gefiltert und gewirbelt durch ein Filtersystem von Alvito).

Produktqualität:

- 100% Bio zertifiziert
- glutenfrei
- ohne Zuckerzusatz
- ohne künstliche Aromen
- zwölf hochwertige Kräuter

Produktvorteile:

- sehr gut bekömmlich
- sorgt sanft für Wohlbefinden
- klarer, frischer Geschmack
- heiß und kalt ein Genuss
- bewährter Begleiter von Fasten- und Wohlfühlkuren
- lose Teeblätter oder Teebeutel

Packungsgrößen / Ergiebigkeit:

100 g loser Tee = 36 Liter
40 Teebeutel = 40 Tassen

Zubereitung
auf Seite 21

mit eigenen guten Zutaten lecker ergänzen

Buchweizen-Brei-Mischung mit Früchten

Zutaten

50 % Buchweizen geschrotet, Hirseflocken, 15% Fruchtanteil in veränderlichen Gewichtsanteilen [Aprikosenstücke (Trennmittel: Reismehl), Apfelstücke], Sonnenblumenkerne, Braunhirsepulver, **Süßlupinenmehl**, Amaranth gepoppt, **Mandelmehl**.

Alle Zutaten aus ökologischem Landbau.

Nährwertangaben	Ø pro 100g Trockenprodukt
Energie	1544 kJ (366 kcal)
Fett	7,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,7 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,3 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker[1)]	8,6 g
Ballaststoffe	5,6 g
Eiweiß	12 g
Salz	< 0,01 g

[1)] pflanzeneigener Zucker, kein Zuckerzusatz

Mikronährstoffe	pro 100g	Anteil % Tagesdosis[2)]
Calcium	30,7 mg	3,8 %
Eisen	2,8 mg	20,0 %
Kalium	448,0 mg	22,4 %
Kupfer	0,5 mg	50,0 %
Magnesium	159,0 mg	42,4 %
Phosphor	310,0 mg	44,2 %
Zink	2,0 mg	20,0 %
Mangan	1,2 mg	60,0 %
Selen	52 µg	43,0 %

[2)] Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kj / 2000 kcal)

DE - ÖKO - 003
EU-/nicht-EU-Landwirtschaft

vegan

BasenZeit®

Dieses clevere Frühstück gibt Groß und Klein
einen starken Start in jeden Tag.

So einfach kommt jeden Morgen gute Laune auf den Tisch.
Mit dem richtigen Frühstück fängt der Tag gut an. BasenZeit ist ein wohlschmeckender, sehr bekömmlicher Frühstücksbrei, der schnell zubereitet ist und sich vielfältig ergänzen lässt.

Frisches Obst, Samen, Nüsse und andere gute Zutaten können nach persönlicher Vorliebe hinzugefügt werden. Es gibt viele kreative Variationsmöglichkeiten zu entdecken, aus denen sich eine Lieblingsmischung entwickeln kann.

BasenZeit schmeckt natürlich auch als kleine Mahlzeit zwischendurch und eignet sich als Basismischung für leckere Kekse, Snacks oder Muffins (Rezepte auf unserer Webseite).

Auch mit ihrem ernährungsphysiologischen Wert punktet die BasenZeit: Sie enthält viel pflanzliches Eiweiß, sättigende Kohlenhydrate, wertvolle Ballast- und Mikronährstoffe.

Produktqualität:

- 100% Bio zertifiziert
- gluten- und laktosefrei
- ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)
- ohne künstliche Aromen
- sehr natriumarm
- werterhaltend verarbeitet

Produktvorteile:

- sehr gut bekömmlich
- Proteinquelle
- Ballaststoffquelle
- hochwertiges Eiweiß aus Süßlupinen
- Früchte ungeschwefelt
- ganze Sonnenblumenkerne
- nur einheimische Fruchtsorten

Packungsgrößen / Ergiebigkeit:

400 g = 11 Portionen
1.000 g = 28 Portionen

Zubereitung
und Rezepte
ab Seite 22

Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse und Kräutern

Zutaten

30 % Quinoa, 30 % Hirse, Amaranth, 27 % Gemüseanteil in veränderlichen Gewichtsanteilen (Tomaten, Karotten, Paprika, Kartoffelmehl, Spinat), 0,7 % Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Basilikum, Thymian).

Alle Zutaten aus ökologischem Landbau.

Nährwertangaben	Ø pro 100g Trockenprodukt
Energie	1481 kJ (351 kcal)
Fett	4,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,2 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker[1)]	10 g
Ballaststoffe	9,6 g
Eiweiß	11 g
Salz	0,1 g

[1)] pflanzeneigener Zucker, kein Zuckerzusatz

Mikronährstoffe	pro 100g	Anteil % Tagesdosis[2)]
Calcium	99,5 mg	12,4 %
Eisen	8,4 mg	60,0 %
Kalium	965,0 mg	48,3 %
Kupfer	0,6 mg	60,0 %
Magnesium	146,9 mg	39,2 %
Phosphor	318,4 mg	45,5 %
Zink	2,4 mg	24,0 %
Mangan	1,6 mg	80,0 %

[2)] Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kj / 2000 kcal)

DE - ÖKO - 003
EU-/nicht-EU-Landwirtschaft

vegan

BasenGarten®

Diese vielseitige Beilage bringt minutenschnell eine herzhafte Abwechslung auf den Teller.

Das Beste aus dem Garten der Natur überzeugt durch seine Vielseitigkeit.
BasenGarten lässt sich schnell und einfach zubereiten. Da kein zusätzliches Salz enthalten ist, kann die Mischung individuell verfeinert und frei nach Geschmack gewürzt werden.

BasenGarten schmeckt hervorragend als Beilage zu Gemüse, Fleisch, Geflügel, Fisch oder Tofu.

Zahlreiche Zubereitungsvarianten bieten genuss- und nährstoffreiche Abwechslung. Mit eigenen guten Zutaten gelingen in wenigen Minuten vollwertige Gerichte:
BasenGarten bereichert Salate, passt als Einlage zu Suppen, ergänzt Aufläufe und eignet sich ebenso als Füllung, beispielsweise für Paprikaschoten. Gleichzeitig ist er eine fertige Basismischung, aus der sich schnell leckere Bratlinge zaubern lassen.

Produktqualität:

- 100% Bio zertifiziert
- gluten- und laktosefrei
- ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)
- ohne künstliche Aromen
- sehr natriumarm
- werterhaltend verarbeitet

Produktvorteile:

- sehr gut bekömmlich
- Proteinquelle
- hoher Ballaststoffgehalt
- ohne Zusatz von Salz
- mit hohem Gemüseanteil
- mit wertvollem Quinoa, Hirse und Amaranth

Packungsgrößen / Ergiebigkeit:

300 g = 8 Portionen

Zubereitung und Rezepte ab Seite 24

Buchweizen-Sauerteigbrot mit Süßkartoffel, Samen und Kräutern

Zutaten:
32% Buchweizen°, Wasser, 5% Süßkartoffeln°, Kartoffeln°, Maismehl°, 4% Samen (Hanfsamen°, Leinsamen°), Apfelfasern°, 1,5% Kräuter (Löwenzahn°, Brennnessel°, Petersilie°), Steinsalz, Hefe°.

° Zutaten aus ökologischem Anbau.

Nährwertangaben	Ø pro 100g Trockenprodukt
Energie	893 kJ (211 kcal)
Fett	3,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	0,7 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	38 g
davon Zucker[1)]	0,9 g
Ballaststoffe	4,2 g
Eiweiß	6,5 g
Salz	1,4 g

[1)] pflanzeneigener Zucker, kein Zuckerzusatz

Mikronährstoffe	pro 100g	Anteil % Tagesdosis[2)]
Calcium	64,4 mg	8,1 %
Eisen	1,9 mg	13,6 %
Kalium	265,1 mg	13,3 %
Kupfer	0,23 mg	23,0 %
Magnesium	79,2 mg	21,1 %
Phosphor	147,6 mg	21,1 %
Zink	1,1 mg	11,0 %
Mangan	0,9 mg	45,0 %

[2)] Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kj / 2000 kcal)

DE - ÖKO - 003
EU-/nicht-EU-Landwirtschaft

vegan

Basen**Brot**

Mit einem basenreichen Belag gelingt schnell
eine glutenfreie Brotzeit, in der viel Gutes steckt.

Das tägliche Brot neu entdecken –
als Innovation mit bekömmlichen Zutaten.
Alvito BasenBrot ist einzigartig unter den glutenfreien Broten. Durch eine fein abgestimmte Rezeptur und die aufwendige handwerkliche Fertigung begeistert es auch anspruchsvolle Genießer mit seinem aromatischen Geschmack.

Viel Erfahrung und beste Rohstoffe ergeben mehr als die Summe der einzelnen guten Zutaten: Frisch verarbeitete Süßkartoffeln, Kartoffeln, Kräuter, Samen und gewirbeltes Wasser im natürlich gereiftem Buchweizen-Sauerteig machen dieses Brot zum wertvollen Bestandteil einer bewussten Ernährung.

BasenBrot ist bereits pur ein Genuss – vor allem frisch getoastet.
Es passt zu allen vegetarischen Aufstrichen (fertig gekauft oder selbst zubereitet) genauso gut wie zu klassischen Belägen. Viele originelle Rezepte für herzhafte und süße Aufstriche sind auf unserer Webseite zu finden.

Produktqualität:

- 100% Bio zertifiziert
- gluten- und laktosefrei
- ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)
- ohne künstliche Aromen

Produktvorteile:

- sehr gut bekömmlich
- Proteinquelle
- Ballaststoffquelle
- mit Hanf- und Leinsamen
- mit Löwenzahn, Brennnessel, Petersilie
- getrennt verpackt für optimale Portionierung

Packungsgrößen:

2 Brote à 250g

Rezepte für Aufstriche auf Seite 26

DE - ÖKO - 003
EU-/nicht-EU-Landwirtschaft

Pflanzliches Lebensmittel aus Samen, Wurzeln, Früchten, Kräutern und Pilzen

Zutaten:
Kürbiskernmehl, Erdmandel gemahlen, **Süßlupinenmehl**, Braunhirsepulver, Bananenfruchtpulver (mit Reismehl), Hanfmehl, Topinamburpulver, Hagebuttenschalen gemahlen, Tomatenpulver, Karottenpulver, Traubenkernmehl, Sanddornpulver, Shiitakepulver, Reishipulver (Ling Zhi), Brokkoli gemahlen, Heidelbeerfruchtpulver, Spargelwurzelstock gemahlen, Rote-Bete-Fruchtpulver, Himbeerfruchtpulver (mit Maltodextrin), Cranberryfruchtpulver, Petersilienblätter gerebelt, Erdbeerfruchtpulver (mit Maisstärke), Brennnesselblätter gerebelt, Kümmel gemahlen, Ingwerwurzel gemahlen, Koriander gemahlen, Salbeiblätter gemahlen, Schwarzkümmel gemahlen, Granatapfelpulver, Grünteepulver, Fenchelkraut gemahlen, Dillspitzen gerebelt, Majoran gemahlen, Thymian gemahlen, Oregano gemahlen, Bohnenkraut gemahlen, Basilikum gerebelt.

Alle Zutaten aus ökologischem Landbau.

Nährwertangaben	Ø pro 100g Trockenprodukt
Energie	1495 kJ (357 kcal)
Fett	8,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	4,1 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,0 g
Kohlenhydrate	45 g
davon Zucker[1)]	14 g
Ballaststoffe	21 g
Eiweiß	14 g
Salz	0,2 g

[1)] pflanzeneigener Zucker, kein Zuckerzusatz

Mikronährstoffe	pro 100g	Anteil % Tagesdosis[2)]
Calcium	170,0 mg	21,3 %
Eisen	6,6 mg	47,1 %
Kalium	89,0 mg	4,5 %
Magnesium	234,0 mg	62,4 %

[2)] Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kj / 2000 kcal)

Alvito Basen**Quelle**®

Die harmonische Mischung wertvoller Pflanzen
liefert den Reichtum der Natur in großer Vielfalt.

Jeder Löffel ist eine Quelle für eine Vielzahl von pflanzlichen Nährstoffen.
Alvito BasenQuelle ist ein natürliches, rein pflanzliches Lebensmittel und reich an wertvollen Zutaten.

37 spezielle Bestandteile wurden unter Berücksichtigung verschiedener Kriterien ausgewählt, um zu einer ausgewogenen Ernährung beizutragen: Samen, Wurzeln, Früchte, Kräuter und Pilze – unter anderem Kürbiskerne, Erdmandeln, Süßlupine, Hanf und Topinambur.

Alvito BasenQuelle ist ein Lebensmittel in Pulverform und kann täglich pur oder kombiniert mit anderen Speisen genossen werden.

Der angenehm würzige Geschmack, der auch wertvolle bittere Aromen umfasst, bereichert Suppen, Müslis, Salate, Obst- und Gemüsesäfte, die BasenZeit und den BasenGarten von Alvito, sowie vieles mehr.

Produktqualität:

- 100% Bio zertifiziert
- gluten- und laktosefrei
- ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)
- ohne künstliche Aromen

Produktvorteile:

- sehr gut bekömmlich
- wohlschmeckend abgerundete Rezeptur
- hoher Ballaststoffgehalt
- frei von Blütenpollen
- jeder Bestandteil ist mit einem Anteil von mindestens 0,5 % in der Mischung enthalten

Packungsinhalt / Ergiebigkeit:
(bei 1 gehäuften Teelöffel täglich)
90 g = ca. 12 Tage
250 g = ca. 31 Tage

Rezepte
auf Seite 27

COSMOS NATURAL

Basisches Badesalz für Vollbäder, Fußbäder und basische Wickel

Vollbad: Für ein Vollbad werden 2-3 Esslöffel BasenJuwel benötigt – je nach pH-Wert des Leitungswassers. Mit einem pH-Teststreifen lässt sich feststellen, mit welcher Menge der gewünschte Wert von ca. pH 8,5 erreicht wird. Die Badedauer sollte mindestens 30 - 60 Minuten betragen und kann beliebig verlängert werden. Eine gelegentliche Warmwasserzufuhr beeinflusst die Wirkung nicht. Durch die Nutzung eines Massage-Handschuhs wird die Wirkung und das Wohlbefinden verstärkt.

Fußbad: Für ein Fußbad wird 1 Teelöffel BasenJuwel benötigt. Die Anwendungsdauer sollte wie beim Vollbad mindestens 30 Minuten betragen und kann beliebig verlängert werden. Nach Gefühl kann warmes Wasser nachgegeben werden. Fußbäder lassen sich gut 2 - 3 x wöchentlich durchführen - beispielsweise beim Lesen oder Fernsehen.

Waschung: Zur täglichen Waschung, z.B. bei unreiner Haut, wird die Haut befeuchtet und mit 1/4 Teelöffel BasenJuwel und etwas Wasser sanft abgerieben. Das Salz kann danach noch auf der Haut bleiben und länger einwirken. Anschließend werden die Reste gründlich abgespült.
Die Waschung lässt sich ebenso gut beim Duschen als Ganzkörperanwendung durchführen.

Peeling: Ein wunderbares Peeling zur Pflege der Haut wird mit 1 Teil BasenJuwel und 2 Teilen Olivenöl, Sesamöl oder Mandelöl zusammengemischt. Die Anwendung ist besonders angenehm auf Armen, Beinen, Rücken und Dekolleté. Die Rückenanwendung lässt sich am leichtesten von einem Partner durchführen. Die Mischung wird mit sanftem Druck verteilt und sollte dann einige Minuten einwirken. Ideal ist die Anwendung in der Dusche, damit das Peeling gleich abgeduscht werden kann.

Basen**Juwel**®

Basisch-mineralisches Körperpflegesalz
für eine wohltuende und tiefgehende Reinigung.

Hochwertige Rohstoffe ermöglichen Anwendungen im Sinne einer basischen Körperpflege. BasenJuwel von Alvito vereint die Vorzüge von basischen Badesalzen mit pflegenden, natürlichen Mineralstoffen aus Rügener Kreide. Die wirkungsvolle Rezeptur hebt den pH-Wert von Wasser auf ca. 8,5 an.

Das basische Körperpflegesalz ist optimal für tägliche basisch-mineralische Anwendungen. Diese unterstützen die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut, wirken regenerierend nach dem Sport und eignen sich als milde Baby- und Kinderpflege.
Die tiefe Reinigung und Pflege ist spürbar und die Haut wird durch die Anregung der Selbstfettung wundervoll geschmeidig.

BasenJuwel von Alvito kann sehr vielseitig eingesetzt werden: für Vollbäder, Fußbäder, Wickel bzw. für die Alvito Strümpfe.

Produktvorteile:

- zertifizierte Naturkosmetik
- vielseitig einsetzbar
- sehr ergiebig
- mit Rügener Naturkreide
- fördert die Selbstfettung der Haut
- ohne Rieselhilfen und ohne Mikroplastik
- ohne Konservierungsstoffe
- ohne Farb- und Duftstoffe

Packungsgrößen / Ergiebigkeit:

400 g = 8 Vollbäder oder 56 Fußbäder
1.500 g = 30 Vollbäder oder 210 Fußbäder

Inhaltsstoffe
Natriumhydrogencarbonat, Natriumcarbonat, Steinsalz, Rügener Naturkreide.

Ingredients (INCI):
Sodium Bicarbonate, Sodium Carbonate, Rock Salt, Calcium Carbonate.

Tipp:
BasenJuwel ist generell für die Haut gut verträglich. Bei empfindlichen Reaktionen kann die Dosierung verringert werden.
Basisches Badesalz kann die Augen reizen und eignet sich nicht zur Haarpflege, da die Haarstruktur zum Erhalt ihrer Spannkraft Säure benötigt.

Spezielle Innen- und Außenstrümpfe für basische Anwendungen

Anwendung:
In 0,5l heißem Wasser wird ein Teelöffel BasenJuwel von Alvito aufgelöst. Dann werden die Alvito InnenStrümpfe aus Baumwolle darin eingelegt, bis sie vollständig durchtränkt sind. Nach gutem Auswringen werden die Innenstrümpfe über Füße und Beine gezogen. Anschließend werden darüber die trockenen Alvito AußenStrümpfen angezogen. Ideal ist die Anwendung über die ganze Nacht. Wenn es an den Beinen zu kalt wird, kann eine Wärmflasche oder ein aufgeheiztes Kirschkernkissen an die Füße gelegt werden. Tagsüber sollte die Einwirkzeit mindestens drei Stunden betragen.

Pflege:
Die Alvito InnenStrümpfe sollten nach jeder Anwendung gewaschen werden. Sie sind bis 60°C in der Waschmaschine waschbar.
Die Alvito AußenStrümpfe brauchen nicht nach jeder Anwendung gewaschen werden – sie sollten lediglich nach der Anwendung vollständig trocknen. Um die Qualität zu erhalten empfehlen wir, die AußenStrümpfe mit der Hand zu waschen, da sie aus reiner Schurwolle sind.

Alvito**Strümpfe**

Basische Anwendungen mit diesen Strümpfen
entspannen Füße und Beine.

Neue Frische und Leichtigkeit für strapazierte Beine.
Ursprünglich liefen Menschen barfuß und berührten mit ihrer Sohle die Erde. In unserer modernen Welt ist solch ein direkter Bodenkontakt selten geworden.

Die Anwendung der in basischem Wasser getränkten AlvitoStrümpfe (über Nacht oder tagsüber in Ruhephasen) gibt Füßen und Beinen ein ursprüngliches, natürlich entspanntes Gefühl zurück.
Dies ist besonders nach langen Tagen oder anstrengenden Belastungen äußerst angenehm.

Die Anwendung der AlvitoStrümpfe ist einfach und entfaltet nebenbei mit relativ geringem Aufwand eine deutlich spürbare Wirkung.

Produktvorteile:

- Innenstrümpfe 100% Baumwolle maschinenwaschbar und trocknergeeignet
- Außenstrümpfe 100% Merino-Schurwolle verfilzt nicht
- Spitzenqualität speziell gefertigt in einer deutschen Strumpf-Manufaktur
- echte Strumpfform mit Ferse, nahtfrei

Packungsgrößen:

StrumpfSet enthält je ein Paar InnenStrümpfe und AußenStrümpfe in Einheitsgröße.
InnenStrümpfe und AußenStrümpfe sind auch einzeln (paarweise) lieferbar.

InnenStrümpfe:
100 % Baumwolle, nahtfrei, mit Ferse gestrickt, maschinenwaschbar bis 60°C. Einheitsgröße.

AußenStrümpfe:
100 % Schurwolle, nahtfrei, mit Ferse gestrickt, maschinenwaschbar im Wollwaschgang bei max. 30°C oder Handwäsche. Einheitsgröße.

Beide Modelle sind formstabil, strapazierfähig und allergikergeeignet. Kontinuierliche Qualitätskontrollen garantieren besten Tragekomfort. Die Strümpfe sind mit dem ökologischen Waschmittel von Alvito vorgewaschen und können sofort genutzt werden.

Rezept**Fibel**

weitere Rezept**Ideen**
auf unserer Webseite:
www.alvito.com

Rezepte für Basen**Tee**

Zubereitung

Für 1 Liter: 1 Esslöffel Teekräuter oder 2 Teebeutel

Für 1 Tasse: 1 Teelöffel Teekräuter oder 1 Teebeutel

Tee mit kochendem Wasser übergießen und nach Geschmack 5 - 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch einen Sieb gießen bzw. die Teeblätter / den Teebeutel entnehmen. Warm oder kalt genießen.

Der BasenTee von Alvito eignet sich für den täglichen Genuss. Zusätzlich zum Tee sollte mindestens die gleiche Menge an Wasser getrunken werden. Wir empfehlen, nicht mehr als 1 Liter Tee pro Tag zu trinken.

Rezept für Gewürztee

Für 1 Liter: 1 Esslöffel Alvito Teekräuter oder 2 Teebeutel
1 Orange (Bio-Qualität!)
1/3 Vanilleschote oder etwas Vanillepulver
Ingwer nach Geschmack
Zimtstange oder Zimtpulver,
1 Sternanis

Orange waschen und schälen (Orangenschale aufheben). Orange auspressen, Vanilleschote längs aufschneiden, Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Orangensaft, Orangenschale, Vanille, Ingwer, Zimt, Sternanis zusammen mit den Teekräutern (in einem Tee-Ei oder einem Teefilter) bzw. den Teebeuteln in eine Kanne füllen. Heißes Wasser aufgießen und nach Geschmack 5 - 10 Minuten ziehen lassen.

Grundrezept BasenZeit®

Grundrezept

Pro Portion: 4 Esslöffel BasenZeit (ca. 45g)
gut 100 ml Wasser

Alternativ kann das Wasser anteilig oder vollständig durch Mandel-, Reis- oder Sojadrink bzw. Sahne ersetzt werden.

Ergänzende Zutaten können vor oder nach der Zubereitung hinzugefügt werden.

Die Konsistenz der BasenZeit hängt von der Dauer des Quellens bzw. des Kochens ab. Je kürzer, desto körniger – je länger, desto weicher.

Drei Zubereitungsvarianten sind möglich:

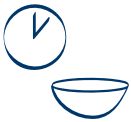
1. Mit kochendem Wasser übergießen

Wasser im Wasserkocher oder Topf erhitzen.
BasenZeit in einen tiefen Teller oder eine Müslischale geben und mit dem kochenden Wasser übergießen.
Mischung umrühren und kurz (etwa 1 - 2 Minuten) quellen lassen.

2. Im Topf aufkochen

Kaltes Wasser in einen Kochtopf geben und die BasenZeit einrühren.
Unter Rühren kurz aufkochen und einen Moment quellen lassen.

3. In kaltem Wasser einweichen



BasenZeit in einen tiefen Teller oder eine Müslischale geben und mit kaltem Wasser übergießen.
Mindestens 30 Minuten quellen lassen - gegebenenfalls über Nacht.

Rezeptvarianten für Basen**Zeit**®

Ideen für gute Zutaten

- **frisches Obst:** Äpfel & Birnen, Bananen, Trauben, Blaubeeren, Feigen, Pfirsiche, Nektarinen, Orangen, Mangos, Kiwis, Pflaumen, Ananas, usw.

- **Samen und Nüsse:** Leinsamen, Sesam-Samen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln

- **süße Seiten:** Trockenfrüchte, Rosinen, Marmelade, Honig

- **würzige Seiten:** Alvito BasenQuelle, Zimt, Kardamon

- **hochwertige Öle:** Leinöl, Hanföl, Walnusskernöl und weitere

- **kreative Abwechslung:** Schokoflocken, Kakaopulver, Kokosflocken, Superfoods

Grundrezept BasenGarten®

Grundrezept

Pro Portion: 5 Esslöffel BasenGarten (ca. 40g)
gut 100 ml Wasser
Salz, Kräutersalz, Gewürze, Pflanzenöl nach Belieben

Zwei Zubereitungsvarianten sind möglich:

1. Mit kochendem Wasser übergießen

Wasser im Wasserkocher oder Topf erhitzen.
BasenGarten in einen tiefen Teller oder eine Schale geben
und mit dem kochenden Wasser übergießen.
Mischung umrühren, abdecken und kurz (etwa 1 - 2 Minuten) quellen lassen.

2. Im Topf aufkochen

BasenGarten mit weiteren Zutaten in einem Kochtopf mischen
(Salz, Kräutersalz, Gewürze, Gemüse, Pflanzenöl, Butter, Sahne, usw.).
Einen Teil des Wassers (oder alternativ Gemüsebrühe) zufügen, unter Rühren aufkochen und einige Minuten auf niedriger Stufe quellen lassen. Gelegentlich umrühren. Konsistenz prüfen und ggf. weitere Flüssigkeit bzw. Zutaten hinzugeben.

Ideen für gute Zutaten

- **frisches Gemüse:** Tomaten, Paprika, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Mais, Lauch, Zwiebeln
- **Kräuter und mehr:** frische oder tiefgefrorene Kräuter, Ruccola, Pesto, Pilze, Oliven, Knoblauch
- **von Kuh, Schaf, Ziege:** Butter, Sahne, Schafskäse, Ziegenkäse
- **kreative Abwechslung:** gekochtes Ei, Avocado, Kokosmilch, Kokosflocken, Superfoods

Rezepte für BasenGarten®

Rezept für Bratlinge

2 Portionen: 10 Esslöffel BasenGarten (ca. 80g)
2 Eier
etwas Wasser - nach Bedarf

Nach Geschmack können weitere Zutaten hinzugefügt werden: Gemüse fein gerieben (z.B. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Brokkoli, Zucchini), Kräuter, Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, usw.

BasenGarten mit Eiern und Zutaten verrühren. Kurz quellen lassen. Nach Bedarf warmes Wasser zugeben und nochmals verrühren. Die Grundmasse auf passende Konsistenz prüfen - sie darf nicht zu feucht sein! Hitzestabiles Fett in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge formen (nicht zu dick) und von beiden Seiten gleichmäßig braten. Mit Gemüsebeilage und Sauerrahm servieren. Guten Appetit!

Rezept für „schnelle Suppentasse“

1 Portion: 4 Esslöffel BasenGarten (ca. 32g)
Wasser und gekörnte Gemüsebrühe

BasenGarten und Brühe in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Dabei mehrmals umrühren und dann servieren. Hinweis: Der Amaranth schwimmt auf der Suppe.

Rezept für gefüllte Paprika (oder Zucchini)

2 Portionen: 10 Esslöffel BasenGarten (ca. 80g)
3 Paprikaschoten (oder Zucchini)
125g Quark
100g Käse zum Überbacken
gekörnte Brühe, Kräuter, Pfeffer, Knoblauchpulver
2 - 4 Esslöffel Wasser - nach Bedarf

Paprika waschen, senkrecht halbieren, Kerne entfernen. BasenGarten mit Quark verrühren und kurz quellen lassen. Mit Brühe, Pfeffer, Knoblauchpulver und Kräutern abschmecken. Mit 2 - 4 Esslöffeln Wasser in eine passende Konsistenz bringen. Paprika füllen, in eine feuerfeste, mit Öl ausgestrichene Form setzen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen. Dazu passt Tomatensauce, Fetakäse, ein bunter Salat, Tofu oder Fisch. Heiß genießen!

Aufstriche für Basen**Brot**

Rezept für Tomaten-Gemüseaufstrich

200g Tomatenmark
2 Karotten
125g Butter
Gemüse nach Geschmack (Paprika, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Mais, Lauch, usw.)
Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch nach Geschmack

Für die Zubereitung empfehlen wir einen Stabmixer / Standmixer. Rohes Gemüse fein reiben oder anbraten und zerkleinern. Butter cremig schlagen. Alle Zutaten gut vermengen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Auf frisch getoastetem BasenBrot servieren.

Rezept für herzhafte Avocado-Creme

1 Avocado
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Knoblauch (zerdrückt oder durchgepresst) nach Geschmack

Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit einer Gabel in einer Schüssel fein zerdrücken und Zitronensaft dazugeben. Eventuell weitere Zutaten (beispielsweise kleine Tomatenwürfel, feine Zwiebelwürfel, Creme Fraiche, Basilikum oder Petersilie) untermischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Rezept für Champignon-Zucchini-Aufstrich

250g Champignon
250g Zucchini
1 Zwiebel
4 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, Knoblauch nach Geschmack
Petersilie

Pilze und Zwiebel in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zucchini längs in 2 cm breite Streifen schneiden. Backblech mit Olivenöl bestreichen und die Streifen gleichmäßig darauf verteilen. Zwiebelscheiben mit Essig, Pilze und Zucchini mit Olivenöl bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, abkülen lassen und mit Stabmixer bzw. Standmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken, mit Petersilie bestreuen und bis zum Servieren kühl stellen.

Rezeptideen für Alvito Basen**Quelle**®

Anwendung

BasenQuelle kann pur genossen werden und eignet sich hervorragend zur universellen Verfeinerung und Würzung, beispielsweise in Gemüse- oder Kartoffelgerichten, Reispfannen, Suppen, Salaten (im Dressing oder als Topping), Frühstücksbrei (z.B. Alvito BasenZeit), Gemüsesäften, Smoothies und vielem mehr.

Verzehrempfehlung: 3x täglich ein Teelöffel oder nach Belieben. Idealerweise sollte dazu ausreichend Wasser getrunken werden.

Rezept für BasenQuelle-Brot

Brot (z.B. glutenfreies BasenBrot von Alvito)
Butter oder vegetarischer Aufstrich
Alvito BasenQuelle - nach Geschmack

Brot mit Butter oder vegetarischem Auftrich bestreichen und Alvito BasenQuelle darüber streuen. Nach Geschmack mit Gurke, Tomate, Paprika und Kräutern (Kresse, usw.) weiter verfeinern.
Eine leckere Kräuterbutter entsteht, wenn Butter direkt mit Alvito BasenQuelle verrührt wird.

Rezept für Salatdressing

2 Portionen:
- 1 Teelöffel Alvito BasenQuelle
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Teelöffel Senf
- etwas Kokosblütennektar oder Honig
- Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch nach Geschmack

Alle Zutaten miteinander vermischen.
Das Rezept kann mit Sahne, Balsamico-Essig, Currypulver und Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft variiert werden. Guten Appetit!

Alvito®

BESSERES WASSER

Was für ein Wasser möchte ich trinken und zum Kochen nutzen?

„Ein Filtersystem in der Küche liefert bestes Wasser, dem ich vertraue und das schmeckt. Außerdem ist es praktischer und umweltfreundlicher als Wasser aus der Flasche."

Alvito®

BEWUSSTER HAUSHALT

Wie kann ich für mich und die Umwelt verträglich waschen und spülen?

„Je weniger Chemie ich nutze, umso besser für die Umwelt und für mich. Bereits im Haushalt kann ich viel dafür tun, dass die Natur entlastet wird und ich mich spürbar wohlfühle."

Was dürfen wir für Sie tun?

Alvito GmbH
Fürther Straße 244e
90429 Nürnberg
Deutschland

Tel: 0911 - 321 521
Fax: 0911 - 321 5222
Email: info@alvito.de

* Glutengehalt unter 20 mg/kg. Die Lebensmittel gelten damit als „glutenfrei" im Sinne der Kriterien der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG).

© Alvito GmbH · Gültig ab 01.12.2015
Änderungen von Verpackungsgrößen, Zusammenstellung, Design und Irrtümer vorbehalten. Maßgebend für den Inhalt ist die Deklaration auf dem Produkt. Wir sind gegen Tierversuche.
"Alvito", "AlcaBalance", "BasenZeit", "BasenGarten", "Alvito BasenQuelle", "BasenJuwel", "BasenGenuss" und "BasenPflege" sind Markenzeichen, die in Deutschland und anderen Ländern registriert sind.

Artikelnummer: 900

Alvito entdecken:

www.alvito.com
www.alvito.com/newsletter
www.facebook.com/alvito.de
www.youtube.com/user/alvitoDE
www.pinterest.com/alvitogmbh