
Basics,
Zubereitung,
Rezepte und
Kauftipps
Dein
GAPS
START
DAS KOCHBUCH

SANDRA CHRISTIANSEN

DEIN GAPS START
DAS KOCHBUCH

DIE WICHTIGSTEN GAPS NAHRUNGSMITTEL
RICHTIG HERSTELLEN



Copyright 2025 Sandra Christiansen, Berlin
Herausgeber:
Christiansen Media UG, August-Bebel-Straße 27, 14482 Potsdam

Kontakt:
mail@sandra-christiansen.de
www.sandra-christiansen.de

Texte by Sandra Christiansen
Fotos und Foodstyling by Sandra Christiansen
Layout und Grafik by Gerhart Schneider | www.schneider-cid.de
& Valentina Bauer

Die Inhalte dieses E-Books dienen Bildungszwecken und stellen kein Heilversprechen dar. Alle Informationen dienen nicht der Diagnose, Vorbeugung, Behandlung oder Heilung von Krankheiten oder Beschwerden. Der gesamte Inhalt meiner Arbeit gilt als allgemeine Information, die möglicherweise nicht auf dich als Individuum zutrifft und ist kein Ersatz für die medizinische Betreuung oder Beratung durch deinen eigenen Arzt. Wende dich bei Fragen zur Ernährung und zu medizinischen Problemen immer an deinen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister und lass dich beraten. Missachte niemals ärztlichen Rat aufgrund von etwas, das du in meinen Inhalten gesehen oder gehört hast. Diese Arbeit beruht auf meiner persönlichen Erfahrung und meinen darauf basierenden persönlichen Empfehlungen, die nicht zwingend mit den Konzepten von GAPS und seiner Entwicklerin, Dr. Natasha Campbell-McBride, in Verbindung stehen.

Wer meint, keine Zeit für gesunde Ernährung zu haben, wird früher oder später Zeit für Krankheiten finden müssen.

Edward Stanley

Herzlich Willkommen

in deiner kleinen Kochschule für deinen GAPS Start.

Was mir gleich zu Beginn gefehlt hat, waren BILDER. Ich habe zwar die Rezepte gesehen und vielleicht noch ein Foto des fertigen Gerichts. Aber wie kommt man da hin?

Der Erfolg deiner GAPS-Diät hängt maßgeblich davon ab, wie gut deine Basics sind. Hast du deine Fleischbrühe und deinen Kefir richtig zubereitet? Hältst du die richtigen Reifezeiten ein?

Weißt du, wie du deine Fleischbrühe besonders heilsam herstellen kannst?

Egal welches Menü du am Ende kochst, es wird aus den heilsamen Grundnahrungsmitteln der GAPS-Diät bestehen.

Damit du die Grundsäulen deines Heilungswegs von Anfang an richtig aufbaust, habe ich passend zum ersten Teil „Dein GAPS Start“ noch dieses Kochbuch verfasst.

Schritt für Schritt mit Bildern, Übersichten und Tabellen zu den heilsamen Nahrungsmitteln der GAPS-Diät.

Ohne Fehler und ohne umständliche Fehlversuche.

Lerne jetzt, wie du einfach und umsetzbar deinen Kühlschrank füllst und jederzeit deine GAPS-Menüs kochen kannst.

Viel Freude bei der Zubereitung deiner ersten GAPS Basics

Deine Sandra


Dr. Natasha Campbell-McBride
GAPS™
and Psychology Syndrome
Darm und Psyche sich beeinflussen
Natürliche Heilung von
DYSPRAXIE
AUTISMUS
ADS
LEGASTHENIE
ADHS
DEPRESSION
SCHIZOPHRENIE
Unimedica

ÜBER SANDRA CHRISTIANSEN

Als Mutter eines autistischen Kindes, wollte Sandra nicht die Symptome ihres Kindes unterdrücken, sondern nach der Ursache suchen, um diese zu beseitigen. Sie hat sich mit den Behauptungen, dass Autismus wohl genetisch sei, nicht abgefunden und weiter gesucht bis sie auf das „Gut and Psychology Syndrome“ gestoßen ist. Sie hat sofort erkannt, dass dies die Ursache sein muss und das Leben und die Ernährung ihrer Familie umgehend geändert. In 2018 begann ihre GAPS-Reise und sie hat bis heute erstaunliche gesundheitliche Erfolge bei ihrem Kind und auch sich selbst erzielen können.

Durch den eigenen Leidensdruck und die Erfolge durch die GAPS-Diät, ist ihre neue Passion geboren und der Wunsch entstanden, GAPS Coach zu werden. In 2020 absolvierte sie die Ausbildung zum Certified GAPS Coach und hilft seither anderen Menschen bei der Umsetzung ihrer persönlichen GAPS-Diät.

INHALT

09 GRUNDSÄTZLICHES
- Was sind die GAPS Basics?
- Übersicht Koch- und Reifezeiten

13 1. BRÜHEN
- Fleischbrühe

23 2. FETTE
- Ghee
- Schmalz (Rind/Schwein/Lamm)

37 3. MILCHPRODUKTE
- Joghurt
- Sauerrahm
- Kefir
- Molke

65 4. FERMENTE
- Rote-Bete-Kwass
- Sauerkrautsaft
- Sauerkraut

89 5. NÜSSE UND SAATEN
- Wässern/Fermentieren/ Keimen
- Nussbutter
- Nussmehl

111 BONUS-TEIL
5 einfache Rezepte zum Starten
- Basic-Suppe
- Rinderherz- Schmortopf
- Spicy Chicken aus dem Slow Cooker
- Basic-Muffins
- Russische Crème

Deine Küchenausstattung – meine Tipps

GRUNDSÄTZLICHES

Was sind die GAPS Basics?

Wenn wir von der Herstellung der grundlegenden und heilsamen Nahrungsmittel während GAPS sprechen (GAPS Basics), dann meinen wir:

1 • FLEISCHBRÜHEN UND FISCHBRÜHEN

2 • GUTE TIERISCHE FETTE

3 • MILCHPRODUKTE

4 • FERMENTE

5 • NÜSSE UND SAATEN

Sobald du eine Regelmäßigkeit und Routine in der Herstellung dieser Basics hast, bist du jederzeit in der Lage, daraus deine GAPS Menüs herzustellen oder dir einen Snack zu gönnen. Egal, wie viel Zeit du in dem Moment zur Verfügung hast.

Die Basics immer auf Vorrat zu halten ist wichtiger, als dir komplett fertige Gerichte in großen Mengen vorzukochen.

Als Beispiel:
Wenn du immer ausreichend Fleischbrühen und Fette im Kühl- und Gefrierschrank hast, bist du jederzeit in der Lage innerhalb von 45 Minuten eine reichhaltige und heilsame Mahlzeit zu kochen.

Du möchtest einen Snack? Wenn du immer Gemüse-Fermente auf Vorrat hast, hast du jederzeit einen probiotischen und heilsamen Snack zwischendurch.

Ein probiotisches Salatdressing ist schnell gemacht, wenn du Joghurt oder Sauerrahm parat hast.

So sehen die einzelnen GAPS Basics aus, wenn sie fertig sind:



ÜBERSICHT ZUBEREITUNGS- UND REIFEZEITEN

	KOCHZEIT
Fleischbrühe Huhn	2 – 2,5 Std.
Fleischbrühe Rind/Lamm/Schwein u.a.	3 – 4 Std.
Fischbrühe	1 – 1,5 Std.
	REIFEZEIT/TEMPERATUR
Rote-Beete-Kwass	3 – 5 Tage/Raumtemperatur
Sauerkrautsaft	9 – 12 Tage/Raumtemperatur
Sauerkraut	min. 14 Tage bis X Monate/ Raumtemperatur
Joghurt	24 – 48 Std./35° bis 40° C
Sauerrahm	24 – 48 Std./35° bis 40° C
Kefir	24 – 48 Std./Raumtemperatur
Nüsse einweichen	ca. 8 Std./Raumtemperatur
Nüsse fermentieren	ca. 24 Std./Raumtemperatur
Nüsse keimen	ca. 2 Tage/Raumtemperatur

1. BRÜHEN

FLEISCHBRÜHE

Ergibt ca. 2 Liter Brühe

Zutaten:

- 1,8 kg Hühnerteile (Suppenhuhn, Keulen, Hälse, Füße, Hühnerklein, Karkassen)
- 2,5 Liter Wasser (gefiltert)
- 3 große Möhren
- 1 großes Stück Knollensellerie
- 1 Stück Stangensellerie
- 1 Stiel Zitronengras (optional)
- Schwarze Pfefferkörner (ca. 15 Stück)
- Wacholderbeeren (optional)
- 3 Lorbeerblätter (optional)
- Natürliches Salz nach Geschmack (min. 1-2 EL)



Fleischbrühe im Detail

Grundsätzliches

Die Fleischbrühe steht nicht ohne Grund an erster Stelle der Rezepte dieses Buchs. Sie macht einen Löwenanteil der GAPS-Diät aus und ist maßgeblich an der Heilung der Darmschleimhaut beteiligt. Sie ist sogar Grundlage dafür, dass die Schleimhaut die richtigen Bausteine zur Selbstheilung bekommen kann.

Wir nehmen diese Brühe tagtäglich zu uns, egal ob wir uns in der Volldiät oder in der Introdiät befinden. Sie ist unsere Basis für jede Suppe, ein Getränk zu jeder Mahlzeit und zwischendrin und eine Zutat für alle heilsamen Gerichte, die du kochen wirst.

Wenn du immer dafür sorgst, dass du ausreichend Fleischbrühe vorrätig hast, ist im Handumdrehen eine sättigende Suppe gekocht. Das ist vor allem am Abend oder an stressigen Wochentagen sehr von Vorteil!

Du hast gerade mal Schwierigkeiten dich zu konzentrieren oder du fühlst dich schlapp? Trink einfach eine Tasse Fleischbrühe und beobachte was passiert. Ich nenne sie gern mein „Benzin“ – andere nennen sie „Supersuppe“.

Nun ist aber eines sehr wichtig: WIE du sie kochst.

Eine Fleischbrühe kann so schmecken, dass du nicht aufhören kannst, sie zu trinken. Sie kann aber auch so schmecken, dass du direkt würgen musst.

Die wenigsten Menschen müssen ihre Brühen ausschließlich mit Salz und Wasser kochen (da sie schwere Allergien gegen fast alles haben).

Die meisten Menschen können ordentlich Geschmack in ihre Brühe bringen und mit Gewürzen und Kräutern experimentieren.

Des Weiteren gibt es eine goldene Regel: Verwende niemals zu viel Wasser!

Dir mag es am Anfang seltsam vorkommen, wenn du so viel Fleisch und Knochen im Verhältnis zum Wasser in deinem Topf siehst. Aber genau so ist es richtig. Über dem Fleisch sollte maximal 1-2 cm hoch Wasser aufgefüllt sein (mindestens 500 g Fleisch und Knochen auf 1 Liter Wasser).

Fange mit kleineren Töpfen an (so wie in diesem Rezept), denn dann wirst du nicht dazu verleitet, viel zu viel Wasser zu verwenden.

Ich zeige dir jetzt eine klassische Fleischbrühe mit Huhn, die du durch den Austausch der Zutaten so variieren kannst, dass es dir nie langweilig wird.

Jeder Schluck Fleischbrühe bringt dich auf dem Heilungsweg einen Schritt weiter – gönn' dir also reichlich davon!

TIPP

Nimm doch einmal Zwiebeln, ein paar Zweige Thymian, Zimtstangen und Ingwer statt meiner Zusammenstellung in diesem Rezept. Deiner Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt. Da wir die Brühe hinterher durch ein Sieb geben, kannst du auch in der Intro Dinge verwenden, die du in Stufe 1 beispielsweise noch nicht mitessen darfst. Die Geschmäcker/Würze dieser Dinge sind aber ab Stufe 1 erlaubt.

Du kannst deine Fleischbrühe auch im Ofen oder im Slow Cooker (Achtung, andere Kochzeiten) herstellen. Ich bleibe hier absichtlich bei einer Methode (Auf dem Herd), da diese für mich die einfachste und die alltagstauglichste ist.

Zubereitung



Schritt 1
Zunächst wäschst du die Hähnchenteile noch einmal gut ab und gibst sie in einen Topf.



Schritt 2
Fülle den Topf mit Wasser auf (bis 1-2 cm über dem Fleisch).



Schritt 3
Lass nun die Mischung einmal aufkochen und schöpfe den Schaum mit einer Schöpfkelle ab.



Schritt 4
Schon während des Aufkochens kannst du dein Gemüse schneiden und die Gewürze und Kräuter zurechtlegen.