



Doris Muliar

Einfach **BASISCH KOCHEN**

100 schnelle Rezepte
zum Entsäuern, Abnehmen
und Genießen

riva

Doris Muliar

Einfach
BASISCH
KOCHEN

Über 110 schnelle Rezepte
zum Entsäuern, Abnehmen
und Genießen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Shutterstock.com: Anna_Pustynnikova; Elena Trukhina; ffolas; Maram; Nataliya

Arzamasova; patjo; ponsulak; Prostock-studio; Vorontsova Anastasiia; Yulia Davidovich; zarzamora

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1857-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1574-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1575-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zum Umgang mit diesem Buch	8
Was ist der Säure-Basen-Haushalt?	10
Rezepte	21
Frühstück – Porridge und Müsli	22
<i>Chia-Pudding</i>	23
<i>Amarant-Porridge</i>	24
<i>Buchweizen-Porridge mit Himbeeren</i>	26
<i>Apfel-Dinkel-Porridge</i>	27
<i>Quinoa-Porridge mit Granatapfelkernen</i>	28
<i>Quinoa-Porridge mit Beeren, Bananen und Nüssen</i>	30
<i>Hirse-Porridge mit Kürbis</i>	32
<i>Hirse-Porridge mit Trockenfrüchten</i>	33
<i>Avocado und Banane mit Erdmandelflocken</i>	34
<i>Erdmandel-Porridge mit Beeren</i>	35
<i>Himbeerjoghurt mit Kokos</i>	36
<i>Beerenobst mit Chia-Joghurt</i>	38
<i>Beerenjoghurt mit Cashewkernen</i>	39
<i>Knuspermüsli</i>	40
Frühstück – Smoothies	42
<i>Ananas-Bananen-Smoothie</i>	42
<i>Schokodrink mit Früchten</i>	44
<i>Tomatensaft mit Paprika und Basilikum</i>	45
<i>Tomatensaft mit Melone und Erdbeeren</i>	46
<i>Smoothie mit Trauben, Spinat und Apfel</i>	47
<i>Apfel-Kiwi-Smoothie mit Gurke</i>	48
<i>Smoothie aus Grünkohl und Ananas</i>	49
<i>Grünkohl-Smoothie mit Heidelbeeren</i>	50

Apfel-Brokkoli-Smoothie	51
Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze	52
Frühstück – Basische Aufstriche	54
Süßlupinen-Creme	54
Haselnuss-Schoko-Creme mit Banane	56
»Mandella«	57
Marmelade mit getrockneten Feigen	58
Brokkoli-Pesto	59
Rote-Bete-Aufstrich	60
Blumenkohlaufstrich	61
Avocado-Hummus	62
Salate	64
Weißkohl-Möhren-Salat mit Sonnenblumenkernen	65
Quinoasalat mit Avocado und Bohnen	66
Bulgursalat mit Minze	68
Brokkolisalat mit Äpfeln und Walnüssen	70
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Süßkartoffeln	72
Rotkohlsalat mit Möhren und Rosinen	74
Amarantsalat mit Gurken und Paprika	76
Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Möhren	78
Linsensalat mit Ananas und Avocado	79
Sprossensalat mit Avocado-Mousseline	80
Gefüllte Paprika mit Taboulé	82
Möhrensalat mit Quinoa und Bulgur	84
Suppen	86
Basisches Gemüsebrühepulver	87
Klare Gemüsebrühe mit Pilzen	88
Rote-Bete-Gemüse-Suppe	89
Möhren-Orangen-Suppe	90
Spinat-Rucola-Suppe	91
Möhren-Kohlrabi-Suppe mit Buchweizen	92
Sauerkrautsuppe mit Hirse	94
Grünkohlsuppe mit Minze und Mandeln	96
Erdmandelsuppe mit grünem Spargel	98
Klare Suppe mit Weißkohl und Möhren	100
Brokkolisuppe mit Kartoffeln und Pinienkernen	102

<i>Basischer Borsch</i>	104
<i>Radieschensuppe mit Avocado</i>	106
<i>Kartoffel-Brokkoli-Suppe mit Möhren</i>	108
<i>Tomaten-Paprika-Suppe</i>	110
<i>Spargelsuppe mit Kresse</i>	112
Herzhafte Eintöpfe und Gemüsegerichte	114
<i>Sauerkrautpuffer</i>	115
<i>Lauch-Eintopf mit Möhren und Reis</i>	116
<i>Eintopf mit Wurzelgemüse</i>	117
<i>Auberginen-Eintopf mit Oliven</i>	118
<i>Paprika-Eintopf</i>	120
<i>Möhren-Kartoffel-Gulasch</i>	122
<i>Sauerkraut-Eintopf mit Paprika und Sellerie</i>	124
<i>Buchweizen mit Champignons</i>	126
<i>Auberginen-Curry</i>	128
<i>Kichererbsen-Maronen-Eintopf</i>	130
<i>Quinoa-Eintopf »mexikanisch«</i>	132
<i>Brokkoli-Quiche mit Kokos-Cashew-Creme</i>	134
<i>Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt</i>	136
<i>Kartoffeln mit »Mayonnaise«</i>	138
<i>Süßkartoffelpüree mit Nüssen</i>	140
<i>Blumenkohlpüree</i>	142
<i>Kartoffel-Brokkoli-Püree</i>	144
<i>Kartoffeln in Paprika-Tomaten-Sauce</i>	146
<i>Polenta mit Pilzen</i>	148
Reisgerichte	150
<i>Blumenkohlreis mit Gemüse</i>	151
<i>Spargel-Risotto</i>	152
<i>Bulgur-Risotto mit Roter Bete</i>	154
<i>Dinkel-Risotto mit grünen Bohnen und Rucola</i>	156
<i>Graupen-Kürbis-Risotto</i>	158
<i>Quinoa mit Pilzen und Möhren</i>	160
<i>Hirsotto mit Brokkoli, Möhren und Paprika</i>	162
Geflügel und Fisch	164
<i>Hühnersuppe mit Brokkoli</i>	165
<i>Hähnchenbrust auf Grünkohl mit Quinoa</i>	166

<i>Spinat-Curry-Topf mit Hähnchenbrust</i>	168
<i>Putenragout mit getrockneten Aprikosen und Erbsen</i>	170
<i>Putenfrikassee</i>	172
<i>Lachseintopf mit Möhren und Kartoffeln</i>	174
<i>Curry-Makrele mit Kokos und Papaya</i>	176
Desserts mit natürlicher Süße	178
<i>Couscous mit Trockenfrüchten</i>	179
<i>Veganes Fruchteis – Grundrezept</i>	180
<i>Mangopudding mit Chia-Samen</i>	181
<i>Buchweizen-Bananen-Küchlein</i>	182
<i>Rhabarberkompott mit Kokos</i>	183
<i>Basische Schokolade – Grundrezept</i>	184
<i>Trinkschokolade</i>	186
Register	188

Für Gesundheit und Wohlbefinden sollten Basen und Säuren im Körper in einem ausgewogenen Verhältnis vorhanden sein. Ein Zuviel an Säuren, hauptsächlich hervorgerufen durch tierische Proteine und wenig Bewegung, ist ebenso wenig gesund wie ein kompletter Verzicht auf Säure fördernde Lebensmittel. Ausgewogenheit ist das Zauberwort, an dem sich beim Entwerfen der Rezepte in diesem Buch orientiert wurde.

Zwar ergibt es Sinn, für einen Entlastungstag oder für die Einführungswoche auf Säure bildende Lebensmittel zu verzichten (auch dafür gibt es Rezepte), im Allgemeinen aber wird ein Verhältnis von 80 Prozent Basenbildner zu 20 Prozent Säurebildnern empfohlen.

Es wurden nur wenige Fleisch- und Fischrezepte in dieses Buch aufgenommen, es steht Ihnen aber natürlich frei, zu den Beilagen- und Gemüserezepten ein kleines Stück Geflügel oder mageres Fleisch zu braten.

Am Anfang des Buches befinden sich ausführliche Tabellen mit Angaben, welche Lebensmittel rein basisch sind, auf welche der Körper besonders sauer reagiert und welche sie deshalb nicht oder nur in kleinen Mengen essen sollten. Sie sehen dort aber auch, dass es »gute« Säurebildner gibt, die für Ihre Eiweißversorgung während der Kur auf dem Speiseplan stehen sollten.

Es wurden Vorschläge zusammengestellt für Basentage, zum Beispiel als Entlastung nach besonderen Schlemmereien. Es gibt einen Plan für eine Woche Intensivkur sowie eine Stabilisierungswoche und Tipps, wie Sie es im Alltag vermeiden können, Ihren Körper zu sehr zu übersäuern.

Im Rezeptteil finden Sie dann Frühstücksideen als Alternativen zum gewohnten Brot und Müsli, Salate, Suppen und Eintöpfe, viele Gemüse als Hauptgericht und Beilage, Risotti mit und ohne Reis, Couscous-Variationen und zu guter Letzt auch noch Süßes, ganz ohne zusätzlichen Zucker.

Zum Umgang mit diesem Buch

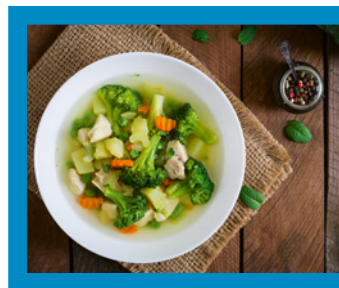
Einige wichtige Hinweise:

- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel ist immer eine mittelgroße Zwiebel von ca. 100 g gemeint. Sonst ist angegeben: große (ca. 150 g) oder kleine (ca. 75 g) Zwiebel.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch und Joghurt nehmen Sie mit 3,5 % Fett – das wirkt etwas basischer.
- Bei Frischkäse und Quark wählen Sie Produkte mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.
- Zum Dämpfen von Gemüse verwenden Sie einen Dampfgareinsatz (Gemüsedämpfer, Dampfkorb), der sich jeder Topfgröße anpasst.

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet:

-  rein basisch
-  mit guten Säurebildnern
-  neutral



Was ist der Säure-Basen-Haushalt?

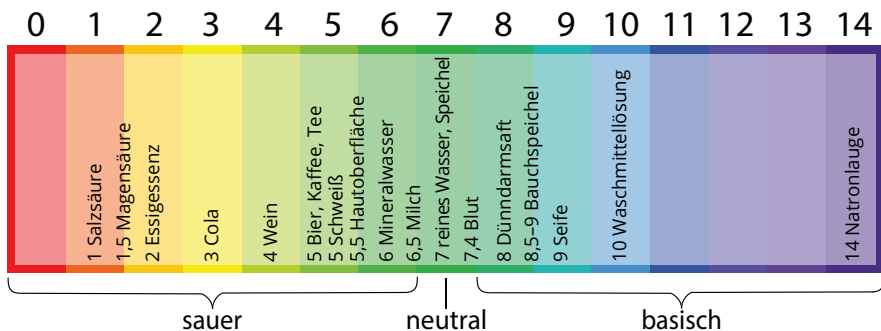
Wichtig zu wissen: Saurer Geschmack wie zum Beispiel in Zitrusfrüchten oder Apfelessig bedeutet nicht, dass damit eine saure Reaktion im Organismus stattfindet. Süßes hingegen wie Zucker und andere Kohlenhydrate übersäuern den Körper jedoch sehr wohl.

Chemisch gesehen sind Säuren Stoffe, die positive Wasserstoffionen (H^+) abgeben. Ihre Gegenspieler, die Basen, dagegen können H^+ -Ionen aufnehmen und damit die Säuren neutralisieren.

Je mehr H^+ -Ionen – in diesem Fall von Nahrungsmitteln – in den Organismus abgegeben werden, desto saurer die Reaktion. Die Säuren verteilen sich in den Körperflüssigkeiten, die dann einen entsprechenden pH-Wert aufweisen.

Mit dem pH-Wert wird der Säuregehalt gemessen. Er reicht von 1 (stark sauer, zum Beispiel Salzsäure) bis 14 (stark basisch, etwa eine Natronlauge). Verwen-

Die pH-Skala



det werden für Säure-Basen-Messungen sogenannte Indikatorstreifen aus der Apotheke. Damit kann der Säuregehalt im Urin festgestellt werden, was aber nur bedingt Auskunft gibt über die verbliebene Säurelast im Körper.

Ein pH-Wert von 7 ist neutral. Der menschliche Organismus verfügt über sogenannte Puffersysteme, die eine zu hohe H^+ -Konzentration wieder ins Gleichgewicht bringen. Wobei besonders der Blut-pH-Wert mit 7,4 konstant gehalten wird.

Warum ist der Säure-Basen-Haushalt wichtig?

Mit jeder normalen Mahlzeit nehmen Sie auch Nahrungsmittel auf, bei deren Abbau H^+ -Ionen (positiv geladene Wasserstoffionen) entstehen, die säurelastig sind. Damit diese Säuren neutralisiert werden können, müssen auch basenbildende Substanzen auf den Teller. Also: Zu einem säurebildenden Stück Fleisch oder einer Portion Nudeln gehören immer ausreichend basenbildende Nahrungsmittel, hauptsächlich Gemüse.

Ein Ausgleich zwischen Säuren und Basen im Körper ist wichtig für das Funktionieren sämtlicher Systeme. Zu viel Säure kann nämlich Enzyme blockieren oder Zellmembranen verändern, was auf Dauer krank macht.

Die wichtigsten Wächter über den pH-Wert im Körper sind die Nieren. Sie entfernen überschüssige Säuren, die mit dem Urin entsorgt werden. Deshalb ist es eigentlich unmöglich, allein mit den Teststreifen aus der Apotheke Rückschlüsse auf den pH-Wert des gesamten Körpers zu ziehen. Die Papierchen liefern allenfalls einen groben Überblick: Morgens gemessen, werden Sie einen eher sauren Urin haben (ca. 6,5 pH), da ja die Nieren über Nacht fleißig gearbeitet haben. Liegt Ihr pH-Wert aber im Lauf des Tages weiter unter 7, kann das ein Hinweis auf eine Übersäuerung Ihres Körpers sein.

Überschüssige Säure und ihre Abbauprodukte, wie Kohlendioxid, werden auch über die Atemluft abtransportiert. Ebenso puffern Knochen, Blut und Muskeln überschüssige Säure ab.

In einem gesunden Körper funktioniert das reibungslos. Durch Umwelteinflüsse und zu viel und gedankenloses Essen kann dieser Mechanismus jedoch aus dem Takt geraten.

Was bringt den Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht?

Ganz einfach: Wer ständig zu viele säurebildende Nahrungsmittel zu sich nimmt, überstrapaziert seine Puffersysteme, die sich dann nur noch darauf beschränken, den pH-Wert des Blutes auf dem lebenswichtigen Niveau von 7,4 zu halten. Das ist schlecht für Muskeln, Gewebe und Gelenke, die in diesem Fall übersäuern. Schlimmstenfalls werden Cellulitis, Gicht, Nierensteine, Knochenabbau und Allergien begünstigt. Das allgemeine Wohlbefinden sowie erholsamer Schlaf werden gestört. Neuere Forschungen weisen darauf hin, dass von dieser Dysbalance auch Psyche und vegetatives Nervensystem betroffen sein können. Nun entsteht Übersäuerung aber nicht von heute auf morgen. Der Körper kann hin und wieder eine Nudelparty, einen Grillabend oder eine Tortenschlacht durchaus wegpuffern.

Eher macht ihm eine schleichende Übersäuerung (latente Azidose) zu schaffen, bei der körpereigene Basenreserven verbraucht werden. Das sind diejenigen Mineralstoffe, die überschüssige Säuren neutralisieren, wie Kalzium, Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen. Diese fehlen dann in Knochen und Gewebe. Das Problem der Übersäuerung war vor zwei Generationen noch völlig unbekannt. Tierische Nahrungsmittel kamen zu dieser Zeit nicht jeden Tag auf den Tisch, und die Lebensmittelindustrie hatte die Küchen noch nicht erobert. Zudem wurden Säuren durch körperliche Arbeit und Alltagsbewegung schnell wieder ausgeschwitzt.

Was ist basisch?

In der Wissenschaft wird die basische Wirksamkeit eines Lebensmittels in PRAL gemessen (Potential Renal Acid Load – potenzielle über die Niere ausgeschiedene Säurelast). Ganz einfach gesagt: Je positiver dieser Wert ist, umso mehr Säurewirksamkeit hat das Lebensmittel.

Umgekehrt: Befindet sich der PRAL-Wert im negativen Bereich, enthält das Lebensmittel negativ geladene Wasserstoffionen und ist damit basenbildend. Basen haben die tolle Eigenschaft, Säuren, die im Stoffwechsel entstanden sind, zu neutralisieren – zumindest bis zu einem gewissen Grad. Als Faustregel für die tägliche Ernährung gilt: ein Teil (20 %) Säurebildner zu vier Teilen (80 %) Basenbildnern. Angenommen, Sie haben 100 g Fisch auf Ihrem Teller, dann sollten

etwa 400 g Gemüse dazukommen. Denn fast alle pflanzlichen Lebensmittel wirken durch den hohen Mineralstoffgehalt basisch.

Ihr Basenhaushalt wird aber nicht nur durch das Essen gesteuert. Auch Ihre Getränke spielen eine große Rolle. Gemüsesäfte und Fruchtsäfte ohne zusätzlichen Zucker wirken basisch. Milch und ihre Produkte (auch Molke) sind wegen ihres Gehalts an tierischen Eiweißen als Säurelieferanten einzustufen.

Während einer Kur oder für einen Entlastungstag sollte man auf Säurebildner – mit Ausnahme eventuell der »guten« Säurebildner (siehe Seite 16) – komplett verzichten.

Basenernährung zum Abnehmen?

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann durchaus beim Abnehmen helfen, da basische Lebensmittel in der Regel kalorien- und fettärmer sind als Säurebildner.

Mit zwei bis drei Wochen Basenfasten können Sie etwa 4 Kilogramm abnehmen, ohne umständlich Kalorien zu zählen oder strenge Verbote einzuhalten. Sie müssen lediglich belastende Lebensmittel (siehe Tabelle Seite 16) weitgehend meiden und auf ungesunde Dinge wie Alkohol, Fast Food oder Zucker verzichten.

Beginnen Sie das Vorhaben jedoch langsam und nehmen Sie sich für den Anfang eine Woche vor, machen eventuell eine Pause und steigen dann wieder ein. Wenn Sie sich gut fühlen mit der basischen Ernährung, hängen Sie gleich eine zweite Woche dran. Es gibt keinen Zwang, kein Muss und keine strengen Vorschriften.

Sie müssen auch nicht vor lauter Begeisterung wochenlang nur basisch essen. Das wäre zu einseitig und schwierig im Alltag. Außerdem wollen Sie ja nicht alle säurebildenden Lebensmittel an sich verdammen. Denn auch sie sind mit ihrem Eiweiß-, Eisen- und Kalziumgehalt Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Außerdem werden die Säurebildner auf dem Teller, wie etwa Fleisch oder Fisch, durch reichliche Gemüseportionen ja neutralisiert.

Die »guten« Säuren

Als gute Säurebildner bezeichnet man die Lebensmittel, deren positive Eigenschaften den säuretreibenden Effekt überwiegen. Es macht natürlich einen großen Unterschied, ob Sie die empfohlenen 20 Prozent Säurebildner in Form von

weißen Brötchen oder Zuckerwatte zu sich nehmen oder ob Sie Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte mit ihren Vitalstoffen genießen.

Zu den guten Säurebildnern gehören Hülsenfrüchte, Mais, Nüsse und Ölsaaten. Weizen in seiner meist industriell verarbeiteten Form ist zu meiden. Dinkel, eine Weizenart, hingegen gilt in kleinen Mengen als gesunder Säurebildner. Alle anderen Getreide und vor allem Pseudogetreide können ohne Bedenken, vorzugsweise in Bioqualität, gegessen werden.

Kleine Portionen tierische Produkte (aber nur aus biologischer Landwirtschaft!) können auch noch zu den guten Säurebildnern gezählt werden. Gute Säurebildner (siehe Tabelle Seite 16) werden gerne mit rein basischen Lebensmitteln kombiniert und ergänzen diese um wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Proteine.

Säurebildende Lebensmittel

Proteine (Eiweiß) sind lebenswichtig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Daher müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Problematisch allerdings ist deren Säurelast. Vor allem, wenn man zum Eiweiß (Fleisch, Fisch) auch noch Säurebildner wie Teigwaren und Reis isst.

Ein Mangel an Säuren kommt im Körper so gut wie gar nicht vor, denn die Säuren entstehen ganz von selbst als Abfallprodukte bei der Atmung (Kohlensäure), Muskelbelastung (Milchsäure), Verdauung der Nahrung (Aminosäuren) oder beim Abbau von Körperzellen (Harnsäure). Stress lässt Salzsäure entstehen, Gerbsäure kommt vom Kaffee, Nikotin und Umweltbelastungen – das alles kann den pH-Wert Richtung Säure katapultieren.

Beeinflussen können Sie die Entstehung der Säuren in Ihrem Körper in erster Linie durch Ihre Nahrung. Als »schlechte« Säurebildner gelten neben Fleisch, Fleischprodukten, Fisch und Meeresfrüchten alle Arten von Softdrinks, alles, was Zucker und Weißmehl enthält, sowie Eier und Milchprodukte. Kritisch sind auch Fertigprodukte, vor allem wegen der Zusatzstoffe, die den Stoffwechsel irritieren.

Die Säuren dieser Lebensmittel kommen zu den körpereigenen Säuren noch obendrauf. So muss der Körper an seine gespeicherten Mineralstoffdepots, um seinen pH-Wert wieder zu neutralisieren.

Basische und neutrale Lebensmittel

GEMÜSE

Artischocken
Auberginen
Blattsalate
Blumenkohl
Bohnen, grüne
Brokkoli

Chinakohl
Erbsen
Feldsalat
Fenchel

Grünkohl

Gurken
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Lauchzwiebeln
Mangold
Möhren
Paprikaschoten
Pastinaken
Petersilienwurzeln
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Rucola

Sellerie (Knollen- und
Staudensellerie)
Sojasprossen
Spargel
Spinat
Steckrüben
Süßkartoffeln
Tomaten

Weißkohl
Wirsing
Wilde Kräuter
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

OBST

Äpfel
Ananas
Aprikosen
Avocado
Bananen
Birnen
Erdbeeren
Feigen
Grapefruit
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Kirschen, sauer und süß
Kiwi
Mango
Nektarinen
Papaya
Pfirsich
Pflaumen
Quitten
Stachelbeeren
Weintrauben
Zitrusfrüchte (alle)

NÜSSE UND SAMEN

Chia-Samen
Erdmandeln
Fenchelsamen
Kokosnuss
Kreuzkümmelsamen
Kürbiskerne

Leinsamen
Mandeln
Maronen
Paranüsse
Sesamsaat
Sonnenblumenkerne

PILZE

Austernpilze
Champignons
Kräuterseitlinge
Pfifferlinge
Shiitake
Steinpilze

GETREIDE, PSEUDOGETREIDE

Amarant
Buchweizen
Dinkel
Hirse
Quinoa

HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen

TROCKENFRÜCHTE

Aprikosen
Datteln
Feigen
Rosinen

ÖLE

Kokosöl
Leinsamenöl
Olivenöl, kalt gepresst
Rapsöl

Alle Sprossen und Keime
Kräutertees

Gute Säurebildner

Agavendicksaft	Haferflocken (bio)	Pinienkerne
Apfeldicksaft	Haselnüsse	Reis (Vollkorn)
Apfelessig	Kakaopulver	Reisdrink
Birnendicksaft	Kamut	Sojadrink
Butter (neutral)	Kichererbsen	Sonnenblumenöl
Dinkel	Kidneybohnen	Vollkorn-Teigwaren
Eier in Bioqualität	Linsen	Vollkornbrot
Fisch (Süßwasser)	Macadamianüsse	Walnüsse
Gerste	Maismehl (Polenta)	Weißer Bohnen
Granatapfel	Mandeldrink	
Grüne Kräutertees	Nussöl	

Schlechte Säurebildner

Ahornsirup	Honig	Schokolade (außer selbst gemacht)
Alkohol	Kaffee	Seitan-Produkte
Brot, Brötchen	Käse (alle)	Senf
Cashewnüsse	Kekse	Softdrinks
Eier (außer bio)	Konserven	Sojaprodukte
Geflügel	Kuchen	Sojasauce
Essig	Margarine	Speiseeis
Fisch (außer bio und Süßwasser)	Meeresfrüchte und Schalentiere	Süßstoff
Fleisch	Milch	Tee (schwarz)
Fleischbrühe	Milchprodukte (alle)	Teigwaren (außer Vollkorn)
Früchtetee	Müslis (Fertigprodukte)	Wurst
Grüner Tee	Pistazien	Zucker
Hefe	Proteindrinks	

Hier sind die wichtigsten und gebräuchlichsten Lebensmittel in drei Tabellen zusammengefasst. Im Internet und anderen Veröffentlichungen werden Sie recht unterschiedliche Tabellen finden – es wurde versucht, hier alle Gemeinsamkeiten zu erfassen.

Lassen Sie sich von den verschiedenen Interpretationen, was nun basen- oder säurebildend ist, nicht irritieren. Wenn Sie Ihre Ernährung auf viel Gemüse und Obst konzentrieren und Zucker meiden, sind Sie auf der sicheren Seite. Lassen Sie vorübergehend alle tierischen Produkte weg, leben Sie noch basischer. Ver-

zichten Sie auch noch auf Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee, werden Sie zum Basenheld. Und wie bereits zuvor gezeigt wurde: Säurelastiges lässt sich durch Basenüberschüssiges neutralisieren.

Tipps für den Alltag

Auch wenn Sie sich nicht strikt einer Basenkur unterziehen wollen, zu oft auswärts essen müssen oder eine Familie mitversorgen, die über ungewohnte basische Rezepte – zu Unrecht! – die Nase rümpft, können Sie mit geringen Umstellungen schon viel erreichen:

- Essen Sie wenig Fleisch und Fisch, jeweils einmal pro Woche eine kleine Portion davon reicht.
- Verzichten Sie auf heiß geliebte Wurstbrote und planen Sie Ihre Mahlzeiten, sodass der gewohnte Griff in die Brotdose und den Kühlschrank unterbleibt.
- Wenn Brot, dann am ehesten noch Sauerteigbrot aus Bäckereien, in denen noch selbst gebacken wird.
- Essen Sie als Beilage Kartoffeln statt Teigwaren und Reis.
- Wenn Sie Reis und Nudeln auf den Tisch bringen, dann nur mit viel Gemüsesauce, um die Säurelast auszugleichen.
- Trinken Sie kalzium- und magnesiumreiches Mineralwasser mit möglichst wenig Kohlensäure.
- Stecken Sie öfter mal Wurzelgemüse und Kohl in Ihren Kochtopf. Sie sind die Weltmeister unter den Basenbildnern.
- Salat, Obst und Gemüse verschieben säurelastige Zutaten in den basischen oder zumindest neutralen Bereich.
- Vermeiden Sie auf jeden Fall mehrere säurelastige Zutaten in einer Mahlzeit.
- Verwenden Sie möglichst wenig industriell hergestellte Würzmittel. Auf Seite 89 finden Sie eine basische Gemüsebrühe in Pulverform, die Sie statt Fleischbrühe einsetzen können.
- Greifen Sie nicht zu konservierten Lebensmitteln.
- Milch, Milchprodukte und Eier sollten Sie nur sparsam zu sich nehmen. Lediglich Biobutter und Biosahne gelten als neutral.
- Nehmen Sie hochwertige Fette, die als neutral eingestuft werden können. Kokosöl, Rapsöl und Olivenöl eignen sich zum Kochen. Für Salate sind Nussöle und Leinöl lecker und wertvoll.