

SCHNELLE SÄURE-BASEN REZEPTE



Prof. Dr. Jürgen Vormann & Karola Wiedemann

G|U

SCHNELLE SÄURE-BASEN REZEPTE



Prof. Dr. Jürgen Vormann & Karola Wiedemann

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Inhalt

[Hinweis zur Optimierung](#)

[Über die Autoren](#)

[Der Säure-Basen-Haushalt - am besten im Gleichgewicht](#)

[Essen früher und heute - von der Steinzeit bis zur](#)

[Gegenwart](#)

[Säuren und Basen - was verstehen wir darunter](#)

[eigentlich?](#)

[pH-Wert - ein Ausflug in die Chemie](#)

[Sauer ist nicht immer sauer - warum wir nicht »basisch«](#)

[schmecken](#)

[Puffersysteme im Körper - Stellschrauben greifen](#)

[ineinander](#)

[Benefits - wo Basen im Körper helfen](#)

[Säuren und Basen erkennen - welche Werte sind](#)

[eindeutig?](#)

[Ernährung: Immer basenreich](#)

[Basenreich essen - die wichtigsten Lebensmittel](#)

[Basenreich trinken - die wichtigsten Getränke](#)

[Schnelle basische Rezepte zum Genießen](#)

[Müsli Cocobanana](#)

[Grüner Smoothie](#)

[Nektarinsalat mit Basilikum](#)

[Pastinaken-Rohkost](#)

[Gurkensuppe](#)

[Brokkolicremesuppe](#)

[Süßkartoffel-Curry auf Basmatireis](#)

[Salsa-Nudeln mit Tomatensalat](#)

[Zucchini-Hack-Pfanne mit Kartoffelpüree](#)

[Zander im Gemüsebett mit Dillkartoffeln](#)

[Sommerliche Beerenkaltschale](#)

[Gegrillte Obstspieße](#)

[Buchhinweis](#)

[Impressum](#)
[Garantie](#)
[Anzeige](#)

DIE AUTOREN



Prof. Dr. rer. Nat. Jürgen Vormann studierte Ernährungswissenschaft an der Universität Hohenheim (Stuttgart). Nach langjähriger wissenschaftlicher Tätigkeit in der Grundlagenmedizin am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin gründete er das Institut für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München. Seine Hauptarbeitsgebiete sind: Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie der Säure-Basen-Haushalt des Menschen.



Karola Wiedemann ist Diplom-Haushaltsökonomin und weiß als Schwäbin auch mit ihrer Zeit gut hauszuhalten. Schnelle und dennoch köstliche und raffinierte Rezepte sind daher ihre Spezialität. Die passionierte Köchin und Bäckerin arbeitete als Redakteurin bei verschiedenen Zeitschriften und ist inzwischen auch als freie Autorin erfolgreich. Ihre Rezepte für die Säuren-Basen-Küche passen sich wunderbar in den Alltag ein und machen es ganz leicht, im Gleichgewicht zu bleiben.