

Lebensmittelliste – Was ist basisch oder sauer

Basisches Obst		Basische Gemüse und Pilze		Alle Kräuter, Gewürze und Blattsalate	
Jedes sonnengereifte Obst:	Papaya	Alle Gemüsearten:	Okraschoten	Basilikum	Liebstöckel
Äpfel	Pfirsiche	Algen	Paprika	Bohnenkraut	Löwenzahn
Ananas	Pflaumen	Artischocken	Pastinaken	Borretsch	Lollo-Salate
Aprikosen	Preiselbeeren	Auberginen	Petersilienwurzel	Brennnessel	Majoran
Avocado	Quitten	Staudensellerie)	Radieschen	Brunnenkresse	Meerrettich
Bananen	Reineclauden	Blumenkohl	Rettich	Chinakohl	Melde (spanischer Spinat)
Birnen	Stachelbeeren	Bohnen, grün	Romanesco	Chicorée	Melisse
Datteln	Sternfrüchte	Brokkoli	Rosenkohl	Chilischoten	Muskatnuss
Erdbeeren	Wassermelonen	Chicorée	Rote Beete	Dill	Nelken
Feigen	Weintrauben	Chinakohl	Rotkohl	Eichblattsalat	Oregano
Heidelbeeren	(weiß, rot)	Erbsen, frisch	Schalotten	Eisbergsalat	Petersilie
Himbeeren	Zitrusfrüchte (z.	Fenchel	Schwarzwurzel	Endivien	Pfeffer (alle Arten)
Honigmelonen	B. Mandarinen,	Frühlingszwiebeln	Spargel	Feldsalat	Pfefferminze
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Orangen,	Grünkohl	Spitzkohl	Fenchelsamen	Piment
Kirschen (sauer, süß)	Zitronen)	Gurken	Süßkartoffeln	Gartenkresse	Rosmarin
Kiwis	Zwetschge	Karotten	Tomate (roh)	Ingwer	Rucola (Rauke)
Mangos		Kartoffeln	Weißkohl	Kapern	Safran
Mirabellen		Knoblauch	Wirsing	Kardamom	Salbei
Nektarinen		Kohlrabi	Zucchini	Kerbel	Sauerampfer
Oliven (grün, schwarz)		Kürbisarten	Zwiebeln	Koriander	Schnittlauch
		Lauch (Porree)	...und viele andere	Kopfsalat	Schwarzkümmel
		Mangold	Alle essbaren Pilze:	Kresse	Sellerieblätter
			Austernpilze	Kreuzkümmel	Thymian
			Champignon	Kümmel	Vanille
			Morchel/Mu-Err-Pilze	Kurkuma (Gelbwurz)	Wildpflanzen/Wildkräuter
			Pfifferlinge	Lattich	Ysop
			Shiitake		Zimt
			Steinpilze		Zitronenmelisse
			Trüffel		Zuckerhut (Wintersalat)

Basische Sprossen und Keime	Basisches Eiweiss	Gute Säurebildner – Lebensmittel
<p>Alle Sprossen und Keimlinge: Alfalfa-Sprossen Bockshornklee-Sprossen Braunhirse-Sprossen Broccoli-Sprossen Dinkelkeimlinge Gerstenkeimlinge Hirse-Sprossen Leinsamen-Sprossen Linsen-Sprossen Mungo Bohnen-Sprossen Radieschen-Sprossen Rettich-Sprossen Roggenkeimlinge Rotkohl-Sprossen Rucola-Sprossen Senf-Sprossen Sonnenblumenkern-Sprossen Weizenkeimlinge</p>	<p>Lupinenmehl Lupineneiweiss-Tabletten</p> <p>Basische Nudeln Konjac-Nudeln</p> <p>Basische Getränke Früchtesmoothies (selbst gemacht)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grüne Smoothies • Kräutertees • Proteinshake mit Lupinenprotein • Wasser • Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone) 	<p>Bio-Getreide (z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous, aber aus Dinkel, nicht aus Weizen • Hirse • Hülsenfrüchte (z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getr. Erbsen etc.) • Kakaopulver in hoher Qualität sowie selbst gemachte Schokolade • Mais (z. B. Polenta, Mais-Pasta) • Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse etc.) • Ölsaaten (z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie – je nach Keimdauer – basisch) • Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen) • Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in überschaubaren Mengen (z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur) • Tofu (nur Bio) und hochwertige fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh <p>Gute Säurebildner – Getränke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grüntee • Trinkschokolade

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (tierisch)	Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (pflanzlich)	Schlechte Säurebildner – Getränke
<ul style="list-style-type: none"> • Fertigprodukte aller Art (insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung) • Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend • Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft • Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken • Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte) <p>Ausnahme: Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Essig (Weinessig, Balsamico – Ausnahme: naturtrüber Apfelessig) • Fertigprodukte aller Art (insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung) • Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Kuchen, Gebäck, süße Teilchen, Nudeln etc., manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis) • Gluten haltige Produkte (z. B. Produkte aus Seitan, wie vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä.) • Ketchup • Senf (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf ohne säurebildende Zusätze) • Sojaprodukte (wenn stark verarbeitet, insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o. ä. angeboten wird) • Speiseeis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis – Ausnahme: Basisches Eis) • Süßungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig • Zucker (sämtliche Produkte, die Zucker enthalten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol- und koffeinhaltige Getränke • Fertiggetränke wie Softdrinks (z. B. Limonade, Cola etc.), Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes, Drinks zum Abnehmen etc. • Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee • Milch (gilt nicht für alle Menschen, manche Menschen können z. B. Ziegenmilch oder auch rohe Kuhmilch gut) • Mineralwasser und generell kohlenensäurehaltige Getränke • Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., <p>Ausnahme: Kräutertees sind basisch</p>