

Basische Lebensmittel

Eine gesunde Ernährung, sollte zu 80% basisch sein. Diese Übersicht über basische Lebensmittel und saure Lebensmittel soll helfen, sich gesund zu ernähren. Basische Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit

Basische Lebensmittel (Basenspender)

Obst

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Avocado	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
frische Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Rhabarber
Honigmelonen	Stachelbeeren
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Sternfrüchte
Kirschen (sauer, süß;)	Wassermelonen
Kiwis	Weintrauben (weiß, rot)
Limetten	Zitronen
Mandarinen	Zwetschgen

Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Navetten (weiße Rübchen)
Auberginen	Okraschotten
Austernpilz	Paprika
Bleichsellerie	(Staudensellerie) Pastinaken
Blumenkohl	Petersilienwurzel
Bohnen, grün	Pfifferling
Boviste	Radicchio
Brokkoli	Radieschen
Champignon	Rettich (weiß, schwarz)
Chicoree	Romanesco (Blumenkohllart)
Chinakohl	Rote Beete
Egerling	Rotkohl
Erbsen, frisch	Schalotten
Fenchel	Schwarzwurzel
Frühlingszwiebeln	Shiitake
Grünkohl	Spinat
Gurken	Spitzkohl (Zuckerhut)
Karotten	Steinpilz
Kartoffeln	Süßkartoffeln
Kohlrabi	Tomaten
Kürbisarten	Trüffelpilz
Lauch (Porree)	Weißkohl
Mangold	Wirsing
Morchel	Zucchini
Mu-Err-Pilze	Zwiebeln

Kräuter und Salate

Basilikum	Lollo-Bionda-Salat
Bataviasalat	Majoran
Bohnenkraut	Meerrettich
Borretsch	Melde (spanischer Spinat)
Brennnessel	Melisse
Brunnenkresse	Muskatnuss
Chinakohl	Nelken
Chicoree	Oregano
Chilischoten	Petersilie
Dill	Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
Eichblattsalat	Pfefferminze
Eisbergsalat	Piment (Nelkenpfeffer)
Endivien	Portulak (Postelein)
Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romanasalat
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kreuzkümmel	Spinat, jung
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstockel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten

Sprossen und Keime

Alfalfa	Linsen
Amaranth	Mungobohnen
Buchweizen	Reis
Dinkel	Rosabi (Kohlrabiart)
Fenchelsamen	Rotklee
Gerste	Rucola
Hafer	Sesam (ungeschält)
Hirse	Senf
Kichererbsen	Sojabohnen
Koriandersamen	Sonnenblumkerne
Kresse	Weizen
Leinsamen	

Nüsse und Samen

Kürbiskerne	Sesam
Mandeln	Sesammus (Tahin)
Mandelmus	Sesamsalz (Gomasio)
Mohnsamen	Wallnüsse (frische)

Saure Lebensmittel

(immer mit Basenspender kombinieren)

- Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Fische und Schalentiere
- Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege
- Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- alle Nüsse außer Mandeln und frischen Walnüssen
- alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Brot und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Hirse, Dinkel, Soja, Amaranth und Quinoa
- Zucker, Süßigkeiten, Eis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Honig
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle
- kohlen säurehaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola
- Kaffee, Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee
- schwarzer, grüner, weißer Tee, Eistee
- Früchtetee
- Alkohol

Die folgenden Lebensmittel sind keine Säurebildner, aber beim Basenfasten trotzdem nicht erlaubt:

- Eier
- Sahne, Butter, Sauerrahm
- Soja und Sojaprodukte
- Knoblauch, Bärlauch
- Roiboostee, Matetee

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saure-und-basische-lebensmittel.html>

Tipp: Basische Rezepte: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basische-rezepte.html>