

INHALT

Basische Ernährung	5
Vorwort	6
Basische Ernährung	1
<i>Von der Geschichte zum Trend</i>	1
<i>Was ist basische Ernährung?</i>	2
<i>Wo ist welcher pH-Wert richtig?</i>	2
<i>Chronische Übersäuerung oder Acidose?</i>	3
<i>Wie stellt die basische Ernährung ein Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt her?</i>	3
<i>Übersäuerung und ihre Folgen</i>	4
<i>Die Lösung: Basische Ernährung</i>	5
<i>Basische Lebensmittel</i>	6
<i>Säurebildende Lebensmittel</i>	7
<i>Doch welche Lebensmittel sind nun basisch und welche säurebildend?</i>	8
Der PRAL-Index	9
Tipps & Tricks für den Start	22
Must-haves für die Küche	24
4-Wochen-Plan	27
<i>Woche 1</i>	27
<i>Woche 2</i>	29
<i>Woche 3</i>	30
<i>Woche 4</i>	32
Der Einstieg ist geschafft – und nun?	34
<i>Basenüberschüssige Ernährung</i>	34
<i>Gute und schlechte Säurebildner</i>	34

Fazit	36
-------	----

A	37
---	----

Apfel-Ingwer-Aufstrich mit Cashews	38
Asia-Salat mit Quinoa	39
Aprikosen-Konfitüre	40
Auberginen-Schnecken mit Creme-Füllung	41
Avocado-Kokos-Süppchen	42

B	43
---	----

Bananen-Mandel-Eis	44
Beeren-Müsli	45
Blaubeer-Basilikum-Traum	46
Blechkartoffeln mit Rosmarin	47
Blumenkohl-Salat mit Granatapfelkernen	48
Buchweizen-Porridge	49
Brokkoli-Salat mit Quinoa	50
Brokkoli-Creme-Suppe	51
Buntes Allerlei	52

C	53
---	----

Cashew-Mandel-Kipferl mit weißer Schokolade	54
Champignon-Curry	55
Chia-Buchweizen-Brot	56
Couscous-Salat	57
Curry-Spitzkohl-Topf mit Kokosnote	58
Cremige Brennesselsuppe	59
Cremiges Lauchgemüse an Wildreis	60

D	61
---	----

Dip-Kartoffeln	62
Dressing-Grundrezept	63

E	64
---	----

Erdapfel-Waffeln	65
------------------	----

	<i>Erdbeer-Mandel-Kuchen</i>	66
	<i>Erdbeer-Salat mit Orangen-Balsamico-Dressing</i>	67
F		68
	<i>Feigen-Salat</i>	69
	<i>Fenchelsalat mit rotem Dressing</i>	70
	<i>Fruchtiges Hirse-Püree</i>	71
	<i>Fruchtiger Grünkohlsalat</i>	72
	<i>Frühstücks-Porridge-Grundrezept</i>	73
G		74
	<i>Gefüllte Champignons</i>	75
	<i>Gelbe Chips</i>	76
	<i>Geraspelte Möhren mit Sojasprossen</i>	77
	<i>Gemüse Eintopf mit Creme-Einlage</i>	78
	<i>Grüne Chips</i>	79
	<i>Grüner Proteinshake</i>	80
	<i>Grünkohl-Eintopf</i>	81
	<i>Gurken-Salat</i>	82
H		83
	<i>Hanf-Salat mit Möhrchen</i>	84
	<i>Heidelbeer-Hanf-Salat</i>	85
	<i>Hokkaido-Ingwer-Suppe</i>	86
I		87
	<i>Ingwer-Kohlrabi-Salat</i>	88
J		89
	<i>Japanische Ramen-Nudelsuppe</i>	90
K		91
	<i>Kaiserschoten-Suppe</i>	92
	<i>Karotten-Sesam-Salat</i>	93
	<i>Kartoffel-Nockerln</i>	94

	<i>Kohlrabi-Kartoffel-Creme</i>	95
	<i>Kokos-Möhren-Suppe</i>	96
	<i>Kokosnuss-Porridge</i>	97
	<i>Kohlrabifritten</i>	98
	<i>Konjak-Pasta</i>	99
	<i>Kurkuma-Tee</i>	100
	<i>Kräuterpfanne</i>	101
L		102
	<i>Leichtes Tomatensüppchen</i>	103
	<i>Linseneintopf</i>	104
M		105
	<i>Mandel-Zimt-Cookies</i>	106
	<i>Maronen-Aufstrich</i>	107
	<i>Mediterranes Blechgemüse</i>	108
	<i>Molke-Shake</i>	109
	<i>Möhrenbrot mit Hirse und Haferflocken</i>	110
	<i>Mousse au Chocolat</i>	111
	<i>Müsliriegel</i>	112
N		113
	<i>Nussiger Orangen-Salat</i>	114
O		115
	<i>Obstsalat mit Erdmandeltopping</i>	116
	<i>Obstsalat mit karamellisiertem Nuss-Mix</i>	117
	<i>Orientalischer Kichererbsen One-Pot</i>	118
P		119
	<i>Pasta mit Jakobsfrucht</i>	120
	<i>Pastinaken-Pott</i>	121
	<i>Pilz-Mix aus der Pfanne</i>	122
	<i>Pikantes Orangen-Dressing</i>	123
	<i>Pudding mit Chiasamen und Cranberry-Topping</i>	124

Q	125
Quinoa-Schiffchen	126

R	127
Rosenkohl mit Mandeltopping	128
Rote-Bete-Suppe mit Schaumkrönchen	129
Rote Chips	130
Roter Walnuss-Salat	131
Rucola mit Feta und Erdbeeren	132
Rumpelstilzchen-Salat	133

S	134
Sauerampfer-Vinaigrette	135
Scharfe Kürbispommes	136
Sellerie-Lauch-Suppe	137
Sesam-Dressing	138
Sesam-Minze-Salat	139
Smoothie: Algen-Shake	140
Smoothie: A (vocado) und O (range)	141
Smoothie: Avocado-Schoko-Kuss	142
Smoothie: Banane trifft Mandelmus	143
Smoothie: Beeriger Soja-Shake	144
Smoothie: Fruchtiger Rote-Bete-Mix	145
Smoothie: Gerstengras	146
Smoothie: Green Bowl	147
Smoothie: Grüner Genuss	148
Smoothie: Grünkohl-Frühstück	149
Smoothie: Grüße von Popeye	150
Smoothie: KiBa	151
Smoothie: Kiwi-Orangensaft	152
Smoothie: Lupinen-Shake	153
Smoothie: Minziger Kokos-Spinat	154
Smoothie: Nussiger Feldsalat mit Banane	155
Smoothie: Pusteblume trifft Apfel	156

<i>Smoothie: Vitamin-Explosion</i>	157
<i>Sommersalat mit Süßkartoffeln und Granatapfel</i>	158
<i>Sommerportulak mit frischen Pfifferlingen</i>	159
<i>Spanischer Kartoffelsalat</i>	160
<i>Spicy Kartoffel-Pasta</i>	161
<i>Steckrübeneintopf</i>	162
<i>Süßkartoffel-Topf</i>	163
<i>Süßkartoffel-Frikadellen</i>	164
<i>Süßkartoffel-Wecken</i>	165
<i>Süßer Hirse-Brei</i>	166
T	167
<i>Tomatenlaternen</i>	168
V	169
<i>Veggie-Nuggets</i>	170
<i>Veggie-Quiche</i>	171
<i>Veggie im Wok</i>	173
W	174
<i>Walnuss-Aufstrich</i>	175
<i>Watermelon-Salat</i>	176
<i>Wok-Gemüse</i>	177
<i>Würzige Bratkartoffeln</i>	178
Z	179
<i>Zucchini-Pfanne mit Oliven</i>	180
<i>Zucchini-Creme-Suppe mit Fenchelnote</i>	181
<i>Zucchini(-pasta) Napoli</i>	182
Fachwörter-Check	183
Quellen	185