

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
<i>Apfel-Ingwer-Aufstrich mit Cashews 38</i> <i>Asia-Salat mit Quinoa39</i> <i>Aprikosen-Konfitüre40</i> <i>Auberginen-Schnecken mit Creme-Füllung 41</i> <i>Avocado-Kokos-Süppchen 42</i>	
B	43
<i>Bananen-Mandel-Eis44</i> <i>Beeren-Müsli 45</i> <i>Blaubeer-Basilikum-Traum 46</i> <i>Blechkartoffeln mit Rosmarin 47</i> <i>Blumenkohl-Salat mit Granatapfelsamen 48</i> <i>Buchweizen-Porridge49</i> <i>Brokkoli-Salat mit Quinoa 50</i> <i>Brokkoli-Creme-Suppe 51</i> <i>Buntes Allerlei 52</i>	
C	53
<i>Cashew-Mandel-Kipferl mit weißer Schokolade 54</i> <i>Champignon-Curry 55</i> <i>Chia-Buchweizen-Brot 56</i> <i>Couscous-Salat 57</i> <i>Curry-Spitzkohl-Topf mit Kokosnote 58</i> <i>Cremige Brennesselsuppe 59</i> <i>Cremiges Lauchgemüse an Wildreis 60</i>	
D	61
<i>Dip-Kartoffeln 62</i> <i>Dressing-Grundrezept63</i>	
E	64
<i>Erdapfel-Waffeln 65</i>	

<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>Gemüseeintopf 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
<i>Quinoa-Schiffchen</i>	126
R	127
<i>Rosenkohl mit Mandeltopping</i>	128
<i>Rote-Bete-Suppe mit Schaumkrönchen</i>	129
<i>Rote Chips</i>	130
<i>Roter Walnuss-Salat</i>	131
<i>Rucola mit Feta und Erdbeeren</i>	132
<i>Rumpelstilzchen-Salat</i>	133
S	134
<i>Sauerampfer-Vinaigrette</i>	135
<i>Scharfe Kürbispommes</i>	136
<i>Sellerie-Lauch-Suppe</i>	137
<i>Sesam-Dressing</i>	138
<i>Sesam-Minze-Salat</i>	139
<i>Smoothie: Algen-Shake</i>	140
<i>Smoothie: A (avocado) und O (orange)</i>	141
<i>Smoothie: Avocado-Schoko-Kuss</i>	142
<i>Smoothie: Banane trifft Mandelmus</i>	143
<i>Smoothie: Beeriger Soja-Shake</i>	144
<i>Smoothie: Fruchtiger Rote-Bete-Mix</i>	145
<i>Smoothie: Gerstengras</i>	146
<i>Smoothie: Green Bowl</i>	147
<i>Smoothie: Grüner Genuss</i>	148
<i>Smoothie: Grünkohl-Frühstück</i>	149
<i>Smoothie: Grüße von Popeye</i>	150
<i>Smoothie: KiBa</i>	151
<i>Smoothie: Kiwi-Orangensaft</i>	152
<i>Smoothie: Lupinen-Shake</i>	153
<i>Smoothie: Minziger Kokos-Spinat</i>	154
<i>Smoothie: Nussiger Feldsalat mit Banane</i>	155
<i>Smoothie: Pusteblume trifft Apfel</i>	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