

DIE THEORIE

Ist Ihr Leben auch zu sauer?	7	Vorsicht, Säurebildner – Lebensmittel,	
Säuren, Basen und Ihre Gesundheit	8	mit denen Sie sparsam umgehen sollten	39
Zivilisationskost macht auf Dauer krank	8	Welche Nahrungsmittel Säuren bilden	40
Die Basentheorie	8	Wir sind umgeben von Säurebildnern	40
Special: Test: Wie basenreich ist Ihr Speiseplan?	11	Special: Führt basenreiche Ernährung	
6 Gründe, sich für ein basischeres Leben		zu Muskelverlust?	42
zu entscheiden	12	Gute Säurebildner	43
Das Programm, das Ihr Leben verändern wird	15	Special: Pseudogetreide, die Ihre Küche bereichern	49
Basenbildner: so wichtig sind Obst und Gemüse	16	Schlechte Säurebildner	51
Warum basenreiche Ernährung so wertvoll ist	16	Special: Optimal mit Säurebildnern umgehen	55
Ernährung, die entgiftet	22	Basisch punkten – Tag für Tag	57
Mehr Obst und Gemüse auf den Tisch!	22	Wie ich mich basenreich ernähre	58
Nachgefragt: Wodurch wird ein Nahrungsmittel		3 Schritte zum langfristigen Erfolg	58
zum Basenlieferanten?	31	Basenreich und phantasievoll mit Kindern kochen	66
Wasser – unser Lebenselixier	32	Basisches am Arbeitsplatz	69
Special: 10 goldene Tipps für eine basenreichere		Basenreich im Restaurant	69
Küche	34	Basenreich in jeder Lebenssituation	70

DIE REZEPTE

Mit diesen Rezepten punkten Sie basisch	73	Warme Gerichte mit Gemüse	112
Special: Die richtige Ausstattung für die basenreiche Küche	74	Schonend garen mit dem Gemüsedämpfer	112
Frühstücksideen	76	Special: Die besten Kartoffelgerichte mit Kräutern	114
Selbst entsaften	76	Special: Die besten Rote-Bete-Rezepte	117
Special: Sommershakes – rein basisch mit Erdmandeln	83	Special: Die besten Pilzrezepte	120
Special: Frische Keimlinge: Vitaminfabrik auf der Fensterbank	92	Special: Schnelle rein basische Kartoffelrezepte	125
Salate	90	Special: Die besten rein basischen Kürbisrezepte für Herbst und Winter	130
Special: Schnelles für den Abend mit Avocado	96	Rezeptverzeichnis	132
Special: Gemüse richtig putzen und weiterverarbeiten	98	Impressum	134
Special: Basisches, das satt macht (für die Arbeit)	105		
Basische Suppen	106		
Special: Die besten basischen Kürbissuppen im Herbst	108		
Special: Die besten basischen Gemüsecremesuppen	110		