

# INHALT

Einstieg in die basenreiche Ernährung.....	1
<i>Was ist eine basenreiche Ernährung? .....</i>	<i>3</i>
<i>Der Nutzen einer basenreichen Ernährung für die Gesundheit.....</i>	<i>4</i>
<i>Der Säure-Basen-Haushalt im Körper: Ein kurzer Einblick.....</i>	<i>5</i>
Die Grundlagen .....	7
<i>Welche Lebensmittel sind basisch, welche sind sauer?.....</i>	<i>7</i>
<i>Wie man den Säure-Basen-Haushalt misst.....</i>	<i>8</i>
Alltagstipps .....	9
<i>Anfängerleitfaden: Wie man eine basenreiche Ernährung beginnt.....</i>	<i>9</i>
<i>Basische Mahlzeitenplanung und Einkaufstipps .....</i>	<i>11</i>
Basenreiche Ernährung als Lebensstil .....	12
<i>Verbindung von basenreicher Ernährung und Bewegung.....</i>	<i>12</i>
<i>Basische Ernährung und mentales Wohlbefinden .....</i>	<i>13</i>
<i>Der Weg in die Zukunft: basenreiche Ernährung für ein gesundes Leben.....</i>	<i>14</i>
Frühstück.....	16
<i>Lachs auf buntem Gemüserösti .....</i>	<i>17</i>
<i>Chia-Deluxe: Pudding mit Himbeerkick und Kokos-Note .....</i>	<i>18</i>
<i>Farbenfrohes Süsskartoffel-Frühstück mit Avocado-Erbsen-Topping ....</i>	<i>19</i>
<i>Quinoa-Power-Frühstück mit Birne und Erdbeere .....</i>	<i>20</i>
<i>Cremige Haferflocken aus dem Glas mit Apfel.....</i>	<i>21</i>
<i>Bunte Süsskartoffel-Frühstücksbowl.....</i>	<i>22</i>
<i>Gemüse-Omelett Deluxe .....</i>	<i>23</i>

Salate .....	24
<i>Gesunder Krautsalat</i> .....	25
<i>Regenbogen-Quinoa-Mix</i> .....	26
<i>Bunter Kohlrabi-Feldsalat</i> .....	27
<i>Kartoffeltraum mit Wildkräutern</i> .....	28
<i>Hirsetraum mit Brokkoli</i> .....	29
<i>Rotkohl-Feigen-Salat mit Pekannuss-Topping</i> .....	30
<i>Sommerlicher Buchweizen-Mix: Salat mit Avocado und Kräutern</i> .....	31
<i>Leichter Salat mit Brokkoli-Kick</i> .....	32
<i>Kräutergartensalat mit Kartoffeln und Rucola</i> .....	33
 Brote .....	 34
<i>Glutenfreies Brot</i> .....	35
<i>Leckeres Brot mit Buchweizen und Chia</i> .....	36
<i>Leckeres Buchweizenbrot</i> .....	37
<i>Saftiges Dinkelbrot</i> .....	38
<i>Frisches Quinoabrot</i> .....	39
<i>Köstliches Körnerbrot ohne Mehl</i> .....	40
<i>Fluffige Süsskartoffelbrötchen</i> .....	41
<i>Saftige Karottenbrötchen mit feiner Hirse</i> .....	42
 Aufstriche/Cremes/Soßen .....	 43
<i>Ruby Velvet: Rote-Bete-Mandel-Aufstrich</i> .....	44
<i>„Rotkuss“ – Paprika-Tomaten-Aufstrich</i> .....	45
<i>Mediterrane Gemüsecreme mit Ziegenfrischkäse</i> .....	46
<i>Herbstzauber: Linsen-Kürbis-Smear</i> .....	47
<i>Würziger Linsen-Lauch-Aufstrich im Landhausstil</i> .....	48

Suppen.....	49
<i>Köstliche Suppe mit Süsskartoffel und Quitte.....</i>	<i>50</i>
<i>Cremige Suppe mit frischen Kartoffeln und Sellerie .....</i>	<i>51</i>
<i>Cremige Suppe mit Karotte und Curry.....</i>	<i>52</i>
<i>Frische Gemüsesuppe.....</i>	<i>53</i>
<i>Leckere Kohlsuppe.....</i>	<i>54</i>
<i>Cremige Tomatensuppe.....</i>	<i>55</i>
<i>Frische Brokkolisuppe mit Tahini.....</i>	<i>56</i>

Hauptgerichte mit Fleisch.....	57
<i>Hähnchen mit Ofengemüse nach karibischer Art.....</i>	<i>58</i>
<i>Pikantes Rindfleisch mit Reis .....</i>	<i>59</i>
<i>Einfaches Gulasch mit Rind.....</i>	<i>60</i>
<i>Zarte Spieße mit Hähnchen und Curry .....</i>	<i>61</i>
<i>Frischer Eintopf mit Kichererbsen und Kartoffeln.....</i>	<i>62</i>
<i>Pfirsichspiesse mit Hähnchen .....</i>	<i>63</i>
<i>Köstliches Hähnchen mit Kurkuma und Brokkoli .....</i>	<i>64</i>
<i>Frische Süsskartoffel mit Rinderhackfleisch.....</i>	<i>65</i>
<i>Gefüllte Zucchini mit Rind .....</i>	<i>66</i>
<i>Rinderrouladen.....</i>	<i>67</i>

Hauptgerichte mit Fisch .....	68
<i>Bowl mit Teriyaki-Lachs.....</i>	<i>69</i>
<i>Pikantes Curry mit Fisch.....</i>	<i>70</i>
<i>Kabeljau vom Grill mit Salat, Papaya und Nüssen.....</i>	<i>71</i>

Vegane Hauptgerichte .....	72
<i>Frische Zucchini mit Lupinenbolognese</i> .....	73
<i>Cremige Lasagne mit Rüben und Erbsen</i> .....	74
<i>Hirsebällchen mit Süßkartoffelpueree</i> .....	75
<i>Frische Kartoffeln mit Avocadodip</i> .....	76
<i>Leckere Gemüsepfanne mit Spinat und Karotte</i> .....	77
<i>Indisches Gemüse-Curry</i> .....	78
Leckere Desserts .....	79
<i>Leckerer Mandel-Apfel-Kuchen</i> .....	80
<i>Saftiger Winter-Bratapfel</i> .....	81
<i>Cremiger Hirse-Pudding</i> .....	82
<i>Köstlicher Bananenkuchen</i> .....	83
Fingerfood & Snacks.....	84
<i>Energy-Riegel</i> .....	85
<i>Knusprige Gemüsechips</i> .....	86
<i>Knusprige Pommes aus Gemüse mit Dip</i> .....	87
<i>Kartoffelecken mit Bärlauch</i> .....	88
Getränke .....	89
<i>Erfrischender Johannisbeereistee</i> .....	90
<i>Köstlicher Eistee für den Sommer</i> .....	91
<i>Cremiger Smoothie mit Blaubeeren</i> .....	92
<i>Frischer Zitronentee</i> .....	93
<i>Detox-Getränk mit frischen Kräutern</i> .....	94