

Inhalt

Vorwort	6
Einführung: Basische Ernährung	8
Frühstück	14
Müsli	16
Salatdressing	19
Saucen	22
Gemüsebrühe	28
Suppen	31
Gemüsegerichte	56
Desserts	100
Anhang	104
Kräuter, Gewürze und ihre Verwendung	105
Basen und Säure bildende Lebensmittel im Überblick	112
Register der Rezepte	114
Dank	116
Über die Autorin	116