

# INHALT

**VORWORT .....** 5

**DAS ABC DER BASENKÜCHE .....** 6

Erfahren Sie das Wichtigste über den Säure-Basen-Haushalt und testen Sie, ob Ihr Körper übersäuert ist. Lernen Sie die Top-Lebensmittel mit Basenpower kennen und holen Sie sich die besten Tipps für die Ernährungsumstellung.

**FRÜHSTÜCK ..... 24**

So fängt der Tag gut an: Mit basischen Brot- aufstrichen, ofenfrischen Brötchen, knusprigen Müslis und bunten Smoothies werden selbst Morgenmuffel im Nu hellwach.

**SALATE & SNACKS ..... 48**

Grünes Licht für Basenpower: Wenn der kleine Hunger kommt, haben Sie die Wahl zwischen Sattmachersalaten und knackigen Newcomern, Gemüserohkost und schnellen Pfannengerichten. Da kommt die gute Laune von ganz allein ...

**SUPPEN & EINTÖPFE ..... 76**

Ob Minestrone mit Salsa rossa, Lauchcremesuppe mit Petersilienöl oder Süßkartoffeleintopf mit Grünkohl: So leicht lassen sich Wohlbefinden und Genuss in einen Topf bringen.

**HAUPTGERICHTE ..... 96**

Von wegen Verzicht! Um in Balance zu kommen, gibt es die köstlichsten Möglichkeiten – angefangen bei bekannten Klassikern aus Omas Küche mit viel heimischem Gemüse über mediterrane Lieblingsgerichte bis hin zu exotischen Currys und Wok-Pfannen. Und als Zugabe gibt es Blitzrezepte für das süße Finale.

**WOCHENPLAN ..... 126****WAS IST BASISCH, WAS NICHT? ..... 128****REZEPTREGISTER ..... 130**