

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.

WOCHENPLAN126

WAS IST BASISCH, WAS NICHT?128

REZEPTREGISTER 130