

## **4 VORWORT**

## **7 SÄURE-BASEN-BALANCE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

- 8 Grundlagen der basischen Ernährung**
- 8 Der pH-Wert und unsere Gesundheit
- 10 Übersäuerung des Organismus und ihre Folgen
- 12 Einteilung der Lebensmittel nach sauer und basisch
- 14 Säure-Basen-Lebensmittelliste
- 20 Die basenüberschüssige Ernährung**
- 20 Basische und säurebildende Lebensmittel in Balance
- 26 Tipps aus meiner Küche**
- 26 Kochen mit Hülsenfrüchten
- 29 Keime und Sprossen ziehen
- 31 Kräuter und Gewürze
- 34 Lebensmittel für den Vorratsschrank
- 36 Nützliche Küchengeräte
- 38 Häufig gestellt Fragen

41	<b>111 LECKERE REZEPTE</b>
42	Basisrezepte
52	Frühstücke
60	Dressings und Dips
84	Salate
104	Pestos und Soßen
112	Suppen
124	Bratlinge
136	Hauptgerichte
164	Vorspeisen, Beilagen und Snacks
188	Süßes
198	Getränke
207	<b>ANHANG</b>
207	Weiterführende Links
208	Herzlichen Dank
209	Rezeptregister