

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	111 LECKERE REZEPTE
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	ANHANG
207	Weiterführende Links
208	Herzlichen Dank
209	Rezeptregister