

Säure- Basen

Tabelle

Salate & Gemüse

So gut wie alle Sorten – Süß-(Kartoffeln) Wild-(Kräuter), Keimlinge, Sprossen, Pilze



**BASISCHE
LEBENSMITTEL**

Obst & Nüsse

Alle Sorte incl. Trockenobst (ungeschwefelt) Nüsse u. Saaten: Mandeln, Macadamia, Paranüsse, Pistazien, Walnüsse



Öle & Fette

Kaltgepresste Öle: Olivenöl, Walnuss, Kürbiskern, Leinöl u.a.
Butter, Ghee, Sahne



NEUTRAL

Getreide & Hülsenfrüchte

Produkte aus Vollkorngetreide (Brot, Nudeln) Vollkornreis
Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohne



**GUTE
SÄREBILDNER**

Tierisches Eiweiß

Produkte aus tierischem Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier)



**SCHLECHTE
SÄUREBILDNER**

Süßes & Getränke

Alkohol, Softgetränke, Kaffee
Produkte aus Weißmehl
Kuchen, Torten, Süßigkeiten



BASENBILDEND

Gemüse:

Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Gurke, Karotte, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Pastinake, Petersilienwurzel, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Staudensellerie, Spitzkohl, Süßkartoffel, Tomate, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel u.v.a.



Salate und Kräuter:

Basilikum, Brennessel, Chicoree, Chili, Dill, Eichblattsalat, Endivie, Feldsalat, Frieese Salat, Ingwer, Kapern, Koriander, Kopfsalat, Kresse, Kümmel, Kurkuma, Löwenzahn, Lollo-Rosso, Majoran, Melde, Melisse, Minze, Nelke, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Rauke, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Thymian, Zimt, Wildkräuter, u.v.a.



Sprossen und Keimlinge*

Alfalfa-, Brokkoli-, Buchweizen-, Linsen-, Rucola-, Senf-, Sonnenblumen-, Quinoa-Keimlinge, u.v.m.

*Sollte das Thema neu für dich sein, fang mit dem an, was du problemlos umsetzen kannst. Dann kommen Keimlinge später dazu....



Obst

Apfel, Ananas, Aprikose, Avocado, Banane, Beeren (Blaubeere, Himbeere, Erdbeere, Johannisbeere) Birne, Dattel, Feige, Grapefruit, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Mango, Mirabelle, Nektarine, Orange, Papaya, Pfirsich, Wassermelone, Weintraube, Zitrone, Zwetschgen, u.a.



Pilze

Austernpilz, Champignon, Kräuterseitling, Pfifferling, Steinpilz, u.a.

Nüsse und Samen

Erdmandeln, Mandeln, Walnüsse, Zedernnüsse, weitere gekeimte Nüsse und Samen

Fette / Öle / Süßungsmittel

Olivenöl, Butter, Ghee, Sahne, Trockenfrüchte, Steviablatt frisch/getrocknet



GUTE SÄUREBILDNER

- Hirse, Mais, Vollkornreis
- Eier und Fisch (in kleinen Mengen)
- Getreide (gekeimt)
- Grüntee, Matcha (hohe Bioqualität)
- Honig (Bioqualität ohne Zuckerfütterung.)
- Hülsenfrüchte
- Kakaonibs
- Kokosblütenzucker (kleine Mengen)
- Kokosöl (Rohkostqualität, z.B. von Dr. Goerg)
- Lupinenkaffee
- Nüsse (Cashew, Haselnuss, Kokos)
- Ölsaaten und kalt gepresste Öle daraus (Chia- u. Leinsamen, Sesam, Hanfsamen, Kübiskerne, Mohn, Olivenöl)
- Pflanzliche Milch
- Proteinpulver aus Pflanzen (Hanf, Reis, Erbsen)
- Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa)
- Soja (Bio Tofu, fermentiert: Tempeh und Natto)

SCHLECHTE SÄUREBILDNER

- Alkohol- und Koffein
- Auszugsmehle, Stärke, Backwaren, Nudeln
- Dicksaft (Ahronsirup, Apfeldicksaft,...)
- Eier aus konventioneller Haltung
- Essig (Ausnahme: Apfelessig)
- Fertiggerichte / Fastfood
- Getränke (kohlenensäurehaltig)
- Meeresfrüchte
- Fleisch und Wurstwaren
- Ketchup
- Honig (konventionell)
- Margarine und gehärtete Fette
- Milch (-produkte): Joghurt, Käse, Schmand, Quark...
- Pflanzenöl (Raps-, Soja-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Diestelöl)
- Senf (Ausnahme: selbst gemacht)
- Sojaprodukte (konventionell und stark verarbeitet)
- Tee (Schwarztee, Früchtetee), Ausnahme: Kräutertee
- Zucker



BASENBILDEND: Du findest hier einen Ausschnitt an Möglichkeiten. Füllst du deinen Teller zukünftig mit mehr pflanzlichen Lebensmitteln, tust du viel. Die Auflistung soll dich inspirieren auch einfach mal für mehr Vielfalt zu sorgen. Pflanzenbasierte Ernährung ist alles, aber bestimmt nicht langweilig.