

## Was ist basische Ernährung?

Bei einer basischen Ernährung werden **überwiegend basenreiche Lebensmittel verzehrt**, die im Körper zu Basen umgebaut werden können. Als Grundlage für diese Ernährungsweise dient eine Unterteilung in **saure und basische Lebensmittel**, je nachdem, ob sie im Körper mehr Säuren oder Basen bilden. Basische Kost besteht zu etwa 80 Prozent aus basischen und zu 20 Prozent aus sauren Lebensmitteln.

## Basische Lebensmittel

Verfügt ein Lebensmittel über einen **hohen Anteil an basischen Mineralstoffen**, vor allem Kalium, Magnesium und Calcium, und hat nur einen **geringen Eiweißanteil**, wird es in der Regel im Körper basisch verstoffwechselt und ist daher ein basisches Nahrungsmittel.

### Welche Produkte wirken basisch?

# BASISCH

## ORST

Äpfel	Mandarinen
Ananas	Mangos
Aprikosen	Mirabellen
Avocado	Nektarinen
Bananen	Oliven
Birnen	Orangen
Brombeeren	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
Datteln	Pflirsche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Rosinen
Honigmelonen	Stachelbeeren
Johannisbeeren	Sternfrüchte
Khakis	Trockenfrüchte
Kirschen	Wassermelonen
Kiwis	Weintrauben
Limetten	Zitronen

## PILZE

Austernpilze  
Champignons  
Morcheln  
Pfifferlinge  
Portabella-Pilze  
Samtfußrüpli  
Sammelstopper  
Shiitake  
Steinpilze  
Trüffel

## GEMÜSE

Algen  
Artischocken  
Auberginen  
Blumenkohl  
Bohnen  
Brokkoli  
Chicorée  
Chinakohl  
Erbsen, frisch  
Fenchel  
Frühlingszwiebeln  
Grünkohl  
Gurken  
Karotten  
Kartoffeln  
Knoblauch  
Kohlrabi  
Kürbis  
Lauch  
Mangold

## SPROSSEN

Alfalfa  
Bockshornklee  
Braunhirse  
Brokkoli  
Dinkelkeimlinge  
Gerstenkeimlinge  
Hirse  
Leinsamen

Paprika  
Pastinaken  
Petersilienwurzel  
Radieschen  
Rettich  
Romanesco  
Rosenkohl  
Rote Beete  
Rotkohl  
Schalotten  
Schwarzwurzel  
Spargel  
Spitzkohl  
Süßkartoffeln  
Tomate (roh)  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zuckerschoten  
Zwiebeln

Linzen  
Mungbohnen  
Radieschen  
Rettich  
Roggenkeimlinge  
Rotkohl  
Rucola  
Senf

## SALATE, KRÄUTER & GEWÜRZE

Basilikum  
Bataviasalat  
Bohnenkraut  
Borretsch  
Brennnessel  
Brunnenkresse  
Chinakohl  
Chicorée  
Chilischoten  
Dill  
Eichblattsalat  
Eisbergsalat  
Endivien  
Feldsalat  
Friseesalat  
Gartenkresse  
Ingwer  
Kardamom  
Kerbel  
Koriander  
Kopfsalat  
Kresse  
(Kreuz)kümmel  
Kurkuma

## UND AUßERDEM

Erdmandeln  
Leinsamen  
Mandel  
Mandelmus  
Sesam  
Walnüsse

... und vieles mehr!

Die meisten pflanzlichen Lebensmittel sind also basisch.

Sparsam solltest du mit Fleisch, Milchprodukten (außer Sahne), stark zuckerhaltige Nahrungsmittel, Kaffee und Alkohol sein!