

## ***Basische Lebensmittel***

Eine gesunde Ernährung sollte zu 80% aus Basen bildenden Lebensmitteln bestehen. Diese Übersicht der Basen bildenden Lebensmittel wird Sie bei der optimalen Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten unterstützen.

### **Tabelle Basen bildendes Obst**

Äpfel	Mandarinen
Ananas	Mangos
Aprikosen	Mirabellen
Avocado	Nektarinen
Bananen	Oliven (grün, schwarz)
Birnen	Orangen
Clementinen	Pampelmusen
frische Datteln	Papaya
Erdbeeren	Pfirsiche
Feigen	Pflaumen
Grapefruits	Preiselbeeren
Heidelbeeren	Quitten
Himbeeren	Reineclauden
Honigmelonen	Stachelbeeren
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Sternfrüchte
Kirschen (sauer, süß)	Wassermelonen
Kiwis	Weintrauben (weiß, rot)
Limetten	Zitronen
	Zwetschgen

### **Tabelle Basen bildendes Gemüse und Pilze**

Algen (Nori, Hijiki, Chlorella)	Navetten (weiße Rübchen)
Auberginen	Okra-Schote
Austernpilz	Paprika
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Pastinaken
Blumenkohl	Petersilienwurzel
Bohnen, grün	Pfifferlinge
Boviste	Radicchio
Brokkoli	Radieschen
Champignons	Rettich (weiß, schwarz)
Chicorée	Romanesco
Chinakohl	Rote Beete
Egerling	Rotkohl
Erbsen, frisch	Schalotten
Fenchel	Schwarzwurzel
Frühlingszwiebeln	Shiitake-Pilze
Grünkohl	Gurken
Karotten	Steinpilze
Kartoffeln	Süßkartoffeln
Kohlrabi	Spitzkohl (Zuckerhut)
Kürbisarten	Trüffelpilze
Lauch (Porree)	Weißkohl
Mangold	Wirsing
Morchel	Zucchini
Mu-Err-Pilze	Zwiebeln

### **Tabelle basische Kräuter und basische Salate**

Basilikum	Lollo-Bionda-Salat
Bataviasalat	Majoran
Bohnenkraut	Meerrettich
Borretsch	Melde (spanischer Spinat)
Brennnessel	Melisse
Brunnenkresse	Muskatnuss
Chinakohl	Nelken
Chicorée	Oregano
Chilischoten	Petersilie
Dill	Pfeffer (w, r, schw, grn)
Eichblattsalat	Pfefferminze
Eisbergsalat	Piment (Nelkenpfeffer)
Endivien	Portulak (Postelein)
Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romana-Salat
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kreuzkümmel	Spinat, jung
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstöckel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten

### **Tabelle basische Sprossen und basische Keime**

Adzukibohnen-Sprossen	Koriandersamen
Alfalfa (auch bekannt als Luzerne)	Kresse
Amarant	Leinsamen
Braunhirse	Linsen
Bockshornklee	Mungobohnen
Broccoli-Sprossen	Rettich-Sprossen
Rucola	Senfsamen
Hirse	Sonnenblumenkerne
Gerste	Weizenkeime

### **Tabelle basische Nüsse und basische Samen**

Kürbiskerne	Mohnsamen
Kürbiskern-Mus	Sesam
Mandeln	Sesam-Mus (Tahini)
Mandel-Mus	Sesamsalz (Gomasio)