# Basische Lebensmittel

Sollten 80% Prozent Ihrer Ernährung ausmachen

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

## Basisches Obst

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

*... und viele andere*

## Basische Gemüse

Algen (z. B. Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)
Artischocken
Auberginen
Bleichsellerie (Staudensellerie)
Blumenkohl
Bohnen, grün
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Erbsen, frisch
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbisarten
Lauch (Porree)
Mangold
Navetten (weisse Rübchen)
Okraschoten
Paprika
Pastinaken
Petersilienwurzel
Radieschen
Rettich (weiss, schwarz)
Romanesco
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Schalotten
Schwarzwurzel
Spargel
Spitzkohl (Zuckerhut)
Süsskartoffeln
Tomate (roh)
Weisskohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

## Alle essbaren Pilze

Austernpilze
Champignon
Morcheln/Mu-Err-Pilze
Pfifferlinge
Shiitake
Steinpilze
Trüffelpilz

## Basische Sprossen und Keime

Alfalfa-Sprossen
Bockshornklee-Sprossen
Braunhirse-Sprossen
Brokkoli-Sprossen
Dinkelkeimlinge
Gerstenkeimlinge
Hirse-Sprossen
Leinsamen-Sprossen
Linsen-Sprossen
Mungobohnen-Sprossen
Radieschen-Sprossen
Rettich-Sprossen
Roggenkeimlinge
Rotkohl-Sprossen
Rucola-Sprossen
Senf-Sprossen
Sonnenblumenkern-Sprossen
Weizenkeimlinge

*...und viele andere*

# Basische Lebensmittel

Sollten 80% Prozent Ihrer Ernährung ausmachen

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

## Basische Kräuter und Salate

**Basilikum**
**Bataviasalat**
**Bohnenkraut**
**Borretsch**
**Brennnessel**
**Brunnenkresse**
**Chinakohl**
**Chicorée**
**Chilischoten**
**Dill**
**Eichblattsalat**
**Eisbergsalat**
**Endivien**
**Feldsalat**
**Fenchelsamen**
**Friseesalat**
**Gartenkresse**
**Ingwer**
**Kapern**
**Kardamom**
**Kerbel**
**Koriander**
**Kopfsalat**
**Kresse**
**Kreuzkümmel**
**Kümmel**
**Kurkuma** (Gelbwurz)
**Lattich**
**Liebstöckel**
**Löwenzahn**
**Lollo-Salate** (Biondo/Rosso)
**Majoran**
**Meerrettich**
**Melde** (spanischer Salat)
**Melisse**
**Muskatnuss**
**Nelken**
**Oregano**
**Petersilie**
**Pfeffer** (alle Arten)
**Pfefferminze**
**Piment**
**Rosmarin**
**Rucola** (Rauke)
**Safran**
**Salbei**
**Sauerampfer**
**Schnittlauch**
**Schwarzkümmel**
**Sellerieblätter**
**Thymian**
**Vanille**
**Wildpflanzen/Wildkräuter**
**Ysop**
**Zimt**
**Zitronenmelisse**
**Zuckerhut** (bitterer Wintersalat)

*... und viele andere*

## Basische Nudeln

**Basische Konjac-Nudeln**

## Basisches Eiweiss

**Lupinenmehl**
**Lupineneiweiss-Tabletten**

## Basische Nüsse und Samen

**Erdmandeln**
**Mandeln**
**Mandelmus**
**Maroni** (Esskastanien)

## Basische Süssungsmittel

- **Xylit und Erythrit** (aber nur in den individuell verträglichen Mengen)
- **Stevia** (das grüne Pulver)
- **Selbst gemachter Dicksaft** (aus Trockenfrüchten und Wasser – beides einfach im Mixer gemixt, also nicht gekocht)

## Basische Getränke

**Früchtesmoothies** (selbst gemacht)
**Grüne Smoothies**
**Kräutertees**
**Proteinshake mit Lupinenprotein**
**Wasser**
**Wasser mit 1 TL Apfelessig**
**Zitronenwasser** (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)

# Säurebildende Lebensmittel

Sollten nur 20% Prozent Ihrer Ernährung ausmachen

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

## Gute Säurebildner - Lebensmittel

- **Bio-Getreide** (z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen - etwa als Keimbrot oder in Sprossenform)
- **Getreideprodukte wie Bulgur, Couscous aber aus Dinkel, nicht aus Weizen**
- **Hafer und Haferflocken** (in BIO-Qualität)
- **Hirse und Vollkornreis** (brauner Reis)
- **Hülsenfrüchte** (z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen etc.)
- **Kakaopulver in hoher Qualität sowie selbst gemachte Schokolade**
- **Mais** (z. B. Polenta, Mais-Pasta)
- **Nüsse** (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamia-nüsse, Paranüsse, Kokosnuss reif (auch Kokos-flocken)
- **Ölsaaten** (z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Chiasamen etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie - je nach Keimdauer - basisch)
- **Pflanzliche Proteinpulver** (wenn ein Proteindefizit besteht) **wie z. B. Hanfprotein, Reisprotein und Erbsenprotein**
- **Pseudogetreide** (z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
- **Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in überschaubaren Mengen** (z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur)
- **Tofu** (nur Bio) **und hochwertige fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh**

## Gute Säurebildner - Getränke

- **Grüntee** (richtig zubereitet - bei niedrigen Temperaturen und kurzer Ziehdauer) **und Matcha**
- **Lupinenkaffee**
- **Hochwertige pflanzliche Drinks** (Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink - jeweils ohne Süssungs-mittel, Aromen, Verdickungsmittel etc.)
- **Trinkschokolade** (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)

# Säurebildende Lebensmittel

Diese Lebensmittel sollten besser gemieden werden

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

## Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (tierisch)

- **Eier aus konventioneller Landwirtschaft**
- **Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend**
- **Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft**
- **Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken**
- **Milchprodukte** (Quark, Joghurt, Kefir, Molke und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte)

**Ausnahmen:**
**Butter, Ghee und Sahne** (in Bio-Qualität), **die neutral eingestuft werden**

## Schlechte Säurebildner – Getränke

- **Alkohol- und koffeinhaltige Getränke**
- **Fertiggetränke wie Softdrinks** (z. B. Limonade, Cola etc., Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes, Drinks zum Abnehmen etc.)
- **Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee**
- **Milch** (gilt nicht für alle Menschen, manche Menschen können z. B. Ziegenmilch oder auch rohe Kuhmilch gut vertragen und daher auch gut verstoffwechseln)
- **Mineralwasser und generell kohlensäurehaltige Getränke**
- **Tee** (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., lediglich Kräutertees sind basisch, ja sogar hochbasisch)

## Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (pflanzlich)

- **Essig** (Weinessig, Balsamico – Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)
- **Fertigprodukte aller Art** (insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung)
- **Getreideprodukte aus Auszugsmehlen** (Back- und Teigwaren wie Brot, Brötchen, Laugengebäck, Kuchen, Gebäck, süsse Teilchen, Nudeln etc., manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchys etc.)
- **Glutenhaltige Produkte** (z. B. Produkte aus Seitan, wie vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä)
- **Ketchup** (Ausnahme: selbst gemachtes Ketchup z. B. aus Tomaten und Datteln)
- **Sauerkonserven**
- **Senf** (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf ohne säurebildende Zusätze)
- **Sojaprodukte** (wenn stark verarbeitet, insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o. ä. angeboten wird)
- **Speiseeis** (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis – Ausnahme: Basisches Eis)
- **Süssungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig, wenn in grossen Mengen als Süssungsmittel eingesetzt**
- **Zucker** (sämtliche Produkte, die Haushaltszucker enthalten) – **Kokosblütenzucker gilt als guter Säurebildner, wenn in kleinen Mengen verzehrt, z. B. einmal wöchentlich zwei Stück Kuchen mit Kokosblütenzucker**

# Vitalstoffverluste

## beim Kochen, Braten, Dünsten & Co

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Viele Menschen glauben, dass in gekochten Lebensmitteln keinerlei Vitamine oder Mineralien mehr enthalten sind. Dem ist natürlich nicht so! Selbstverständlich gehen beim Kochen, Backen, Braten oder Dünsten einige Vitalstoffe verloren, doch variieren die Vitalstoffverluste bei den unterschiedlichen Zubereitungsarten erheblich. Unsere 9 Regeln werden Ihnen künftig dabei helfen, die Vitalstoffverluste Ihrer Mahlzeiten so gering wie möglich zu halten.

# Die 9 Regeln

## Vitalstoffverluste minimieren

**1** **Lebensmittel immer so kurz wie möglich und ausserdem kühl und dunkel lagern.**

**2** **Besser kurz und hoch erhitzen, als bei niedriger Temperatur länger erhitzen.**

**3** **Lieber dämpfen, dünsten, backen, frittieren und braten als kochen.**

**4** **Wenn gekocht wird, dann das Kochwasser für Suppen, Saucen oder basische Trinkbrühen weiter verwenden.**

**5** **Wenn das Kochwasser weggeschüttet werden soll, dann das Kochgut möglichst in grossen Stücken und mit Schale garen.**

**6** **Da die grössten Vitaminverluste während der Ankochphase entstehen, sollten Sie die Lebensmittel stets in heissem bzw. kochendem und nicht in kaltem Wasser ansetzen.**

**7** **Frisch gepresste Säfte oder frisch gemixte Smoothies sofort trinken.**

**8** **Betacarotin- und lycopinreiche Lebensmittel – ob gekocht oder roh – unmittelbar vor dem Verzehr gut zerkleinern, z. B. mixen oder pürieren.**

**9** **Anthocyane, Flavonoide und Phenole behalten ihre volle Aktivität nur, wenn sie roh verzehrt werden.**

---

***TIPP*** Die Vitalstoffverluste bei der Zubereitung von Lebensmitteln halten sich in Grenzen, wenn Sie nur noch selten kochen, dafür mehr dünsten und dämpfen. Häufig wird überdies gesagt, man müsse Möhren oder Tomaten kochen, um an ihr Betacarotin bzw. Lycopin zu gelangen. Das jedoch ist nicht korrekt. Auch wer sich gerne von Rohkost ernährt, muss nicht mehr befürchten, einen Betacarotin- oder Lycopinmangel zu erleiden, da die entsprechende Rohkost ab sofort einfach gut gekaut oder püriert wird. Denn die Bioverfügbarkeit der beiden Stoffe hängt vom Zerkleinerungsgrad ab und nicht davon, ob das entsprechende Lebensmittel nun gekocht oder roh verzehrt wird. Ein Tropfen Öl verbessert die Bioverfügbarkeit dieser Stoffe noch ein bisschen weiter. Wichtiger als die Fettzugabe ist jedoch das gründliche Zerkleinern.