



## DIE THEORIE

### Ist Ihr Leben auch zu sauer?

#### Säuren, Basen und Ihre Gesundheit

Zivilisationskost macht auf Dauer krank

Die Basentheorie

**Special:** Test: Wie basenreich ist Ihr Speiseplan?

6 Gründe, sich für ein basischeres Leben zu entscheiden

### Das Programm, das Ihr Leben verändern wird

#### Basenbildner: so wichtig sind Obst und Gemüse

Warum basenreiche Ernährung so wertvoll ist

#### Ernährung, die entgiftet

Mehr Obst und Gemüse auf den Tisch!

Nachgefragt: Wodurch wird ein Nahrungsmittel zum Basenlieferanten?

Wasser – unser Lebenselixier

**Special:** 10 goldene Tipps für eine basenreichere Küche

|    |   |    |
|----|---|----|
| 7  | <b>Vorsicht, Säurebildner – Lebensmittel, mit denen Sie sparsam umgehen sollten</b> | 39 |
| 8  | <b>Welche Nahrungsmittel Säuren bilden</b>  | 40 |
| 8  | Wir sind umgeben von Säurebildnern  | 40 |
| 11 | <b>Special:</b> Führt basenreiche Ernährung zu Muskelverlust?                       | 42 |
| 12 | Gute Säurebildner   | 43 |
| 15 | <b>Special:</b> Pseudogetreide, die Ihre Küche bereichern                           | 49 |
| 16 | Schlechte Säurebildner  | 51 |
| 16 | <b>Special:</b> Optimal mit Säurebildnern umgehen                                   | 55 |
| 22 | <b>Basisch punkten – Tag für Tag</b>  | 57 |
| 22 | <b>Wie ich mich basenreich ernähre</b>  | 58 |
|    | 3 Schritte zum langfristigen Erfolg   | 58 |
| 31 | Basenreich und phantasievoll mit Kindern kochen                                     | 66 |
| 32 | Basisches am Arbeitsplatz   | 69 |
|    | Basenreich im Restaurant  | 69 |
| 34 | Basenreich in jeder Lebenssituation   | 70 |



## DIE REZEPTE

### Mit diesen Rezepten punkten Sie basisch

**Special:** Die richtige Ausstattung für die basenreiche Küche

### Frühstücksideen

Selbst entsaften

**Special:** Sommershakes – rein basisch mit Erdmandeln

**Special:** Frische Keimlinge: Vitaminfabrik auf der Fensterbank

### Salate

**Special:** Schnelles für den Abend mit Avocado

**Special:** Gemüse richtig putzen und weiterverarbeiten

**Special:** Basisches, das satt macht (für die Arbeit)

### Basische Suppen

**Special:** Die besten basischen Kürbissuppen im Herbst

**Special:** Die besten basischen Gemüsecremesuppen

73

74

76

76

83

92

90

96

98

105

106

108

110

### Warme Gerichte mit Gemüse

Schonend garen mit dem Gemüsedämpfer

**Special:** Die besten Kartoffelgerichte mit Kräutern

**Special:** Die besten Rote-Bete-Rezepte

**Special:** Die besten Pilzrezepte

**Special:** Schnelle rein basische Kartoffelrezepte

**Special:** Die besten rein basischen Kürbisrezepte für Herbst und Winter

Rezeptverzeichnis

Impressum

112

112

114

117

120

125

130

132

134