Basenreiche Ernährung

Diese Tabelle zeigt auf, welche Nahrungsmittel basisch (stark = dunkelgrün, leicht = hellgrün) und welche säurebildend (rot) sind. Die farbige Darstellung spiegelt nur wieder, welchen primären Einfluss das jeweilige Nahrungsmittel aufgrund seiner chemischen Zusammensetzung auf unseren Körper ausübt.

GEMÜSE

- Rosenkohl
- Artischocke
- Reife Erbsen
- Weißer Wirsing
- Grünkohl im März
- Grünkohl im Dezember
- Rotkraut
- Rhabarber (nur Stängel)
- Porreeknollen
- Brunnenkresse
- Schnittlauch
- Schnittbohnen
- Porreeblätter
- Sauerampfer
- Grüne Brechbohnen
- Spargel
- Zwiebel
- Blumenkohl
- Grüner Wirsing
- Feldsalat
- Frische Erbsen
- Spinat, Ende März
- Sellerie
- Tomaten
- Kopfsalat, frisch aus dem Freiland
- Endivie, frisch aus dem Freiland
- Löwenzahn
- Gurken, frisch aus dem Freiland

KARTOFFELN & WURZELGEMÜSE

- Schwarzwurzeln
- Rettich, weiß, im Frühjahr
- Kohlrüben
- Kartoffeln (mag. bon)
- Kartoffeln (Blaublüher)
- Kohlrabi
- Meerrettich
- Karotten
- Frische rote Rüben
- Rettich, schwarz, im Sommer

FRÜCHTE

- Reife Äpfel
- Rote Johannisbeeren
- Schwarze Johannisbeeren
- Erdbeere
- Birne
- Saure Kirschen
- Süße Kirschen
- Ananas
- Datteln
- Unreife Bananen
- Mirabellen
- Zwetschgen
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Süße Pflaumen
- Pfirsich
- Aprikosen
- Preiselbeeren
- Brombeeren
- Reife Trauben
- Reife Stachelbeere
- Korinthen
- Apfelsinen
- Zitronen
- Reife Bananen
- Mandarinen
- Rosinen
- Hagenbutten
- Getrocknete Feigen

MILCH & MILCHERZEUGNISSE

- Hartkäse
- Quark
- Sahne
- H-Milch
- Buttermilch
- Ziegenmilch
- Molke
- Schafmilch
- Kuhmilch (Vorzugsmilch)

ANDERE EIWEISSTRÄGER

- Schweinefleisch
- Kalbfleisch
- Rindfleisch
- Seefisch
- Süßwasserfisch
- Putenfleisch
- Steinpilze
- Pfifferlinge

Bei Hühnereiern unterscheiden sich die Werte je nach Fütterung zwischen 18.0 – 22 (Mittelwert 20); Dosenfrüchte (auch selbst eingemachte) weisen ernährungsphysiologisch starke Minuswerte auf. Tiefkühlobst wird durch den Kälteschock zwar wertgeschädigt, behält jedoch weitgehend Restwerte.

NÜSSE

- Erdnüsse
- Paranüsse
- Walnüsse
- Süße Mandeln
- Haselnüsse

FETTE

- Margarine
- Butter

Speiseöle sind von der Wertigkeit höchst unterschiedlich. Dabei liegen Raffinadeöle höher im Minusbereich als erstgepresste Öle.

MEHL, TEIGWAREN, KÖRNERFRÜCHTE

- Geschälter Reis
- Roggenmehl, Auszug
- Graupen
- Naturbelassener Reis
- Weizengrieß
- Haferflocken
- Weiße Nudeln
- Grünkern, Suppengrieß
- Reisstärke
- Buchweizengrütze
- Weizenmehl, Auszug
- Vollkornnudeln
- Sojanudeln
- Kartoffelstärke
- Linsen
- Weiße Bohnen
- Sojamehl
- Sojagranulat
- Sojanüsse
- Soja-Reinlecithin

Bei Soja-Produkten gibt es je nach Fertigungsart und Herkunftsland große Qualitätsunterschiede.

BROT, ZWIEBACK

- Schwarzbrot (Graubrot)
- Weißbrot
- Kommissbrot
- Weißer Zwieback
- Schrotbrot
- Vollkornbrot
- Vollwertbrot
- Knäckebrot (Schweden)
- Zwieback (Vollkorn)
- Vollkornknäckebrot (Schweden)

SONSTIGE SÄUREBILDNER

Alle Arten von Alkohol, wobei Schnaps höher im Minusbereich liegt als Wein und Bier. Bohnenkaffee, Schwarztee, alle Marmeladen, Schokoladenerzeugnisse.