

Basische Lebensmittel - Die Tabelle

Eine gesunde Ernährung sollte zu 80% aus Basen bildenden Lebensmitteln bestehen. Das bedeutet jedoch nicht, dass alle Säure bildende Lebensmittel gleichzeitig schlecht und ungesund sind. Manche Nüsse beispielsweise sind Säure bildend, Hülsenfrüchte sind Säure bildend, Hirse ist leicht Säure bildend - und dennoch handelt es sich um höchst empfehlenswerte Lebensmittel!

Eine gesunde Ernährung ist eine basenÜBERSCHÜSSIGE Ernährung, die zu 20% auch aus Säure bildenden Lebensmitteln bestehen kann. Beides - Basen UND Säuren - gehört also zu einer gesunden Ernährung. Die Säuren werden nur deshalb thematisiert und oft verteufelt, weil sie in der modernen Ernährung in viel zu grossen Mengen zugeführt werden.

Allein die Unterteilung in basisch und sauer und daraufhin der Verzehr von ausschliesslich basischen Nahrungsmitteln führt also noch lange nicht zu einer gesunden und naturbelassenen Ernährungsweise.

Die folgende Übersicht der Basen und Säure bildenden Lebensmittel kann Sie bei der optimalen Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten unterstützen.



Basen bildendes Obst:

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



Basen bildende Gemüse und Pilze:

- Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)
- Auberginen
- Austernpilz
- Bleichsellerie (Staudensellerie)
- Blumenkohl
- Bohnen, grün
- Boviste
- Brokkoli
- Champignon
- Chicoree
- Chinakohl
- Egerling
- Erbsen, frisch
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln (auch Pommes)
- Kochbananen (auch Mehl davon)
- Kohlrabi
- Kürbisarten
- Lauch (Porree)
- Mangold
- Morchel
- Mu-Err-Pilze
- Navetten (weisse Rübchen)
- Okraschotten
- Paprika
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Pfifferling
- Radicchio
- Radieschen
- Rettich (weiss, schwarz)
- Romanesco (Blumenkohllart)
- Rote Beete
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzwurzel
- Sellerie (Stauden- und Knollensellerie)
- Shiitake
- Spitzkohl (Zuckerhut)
- Steckrüben
- Steinpilz
- Süsskartoffeln
- Tomaten roh
- Trüffelpilz
- Weisskohl
- Wirsing
- Yucca (Cassava)
- Zucchini
- Zuckermais (frisch)
- Zwiebeln



Basen bildende Kräuter und Salate:

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



Basen bildende Sprossen und Keime:

- Alfalfa
- Amaranth (gekeimt)
- Buchweizen
- Dinkel (gekeimt)
- Fenchelsamen
- Kichererbsen (gekeimt)
- Koriandersamen
- Kresse
- Leinsamen
- Linsen (gekeimt)
- Mungobohnen (gekeimt)
- Rosabi (Kohlrabiart)
- Rotklee
- Rucola
- Senfsamen
- Sesam (ungeschält)
- Sonnenblumenkerne
- Weizen (gekeimt)



Basen bildende Nüsse und Ölsaaten:

- Kürbiskerne
- Kürbiskernmus
- Mandelmus
- Mandeln
- Mohnsamen
- Sesam
- Sesammus (Tahin)
- Sesamsalz (Gomasio)



Basen bildende Getränke:

- Kräutertee
- Lupineneiweiss-Shake



Basen bildende tierische Lebensmittel:

- Sahne
- Süsrahm-Butter
- Ghee



Säure bildende pflanzliche Lebensmittel:

- Getreide und Getreideprodukte (auch Vollkornprodukte) aus den folgenden Getreide - bzw. Pseudogetreidearten: Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Roggen, Weizen etc. und Produkte daraus (z. B. Brötchen, Brot, Bulgur, Couscous, Crunchy, Flocken, Gebäck, Griess, Pizza, Polenta, Pops, Teigwaren, Weizeneiweiss (Seitan), etc.)
- Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen) und Produkte aus Sojabohnen (z. B. Tofu, Sojamilch, Sojawurst etc.)
- Alle Nüsse ausser Mandeln
- Alternative Süssungsmittel, wie z. B. Ahornsirup, Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Melasse etc.
- Artischocken
- Essig
- Honig
- Kakaopulver
- Ketchup
- Knoblauch
- Rosenkohl
- Sauerkonserven wie Sauerkraut (gekocht bzw. pasteurisiert)
- Senf
- Spargel
- Synthetische Süsstoffe
- Zucker, Süssigkeiten, Eis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis)



Säure bildende tierische Lebensmittel:

- Eier
- Fische und Schalentiere
- Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, etc.
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle
- Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege



Säure bildende Getränke:

- Alkohol
- Eistee
- Früchtetee
- Kaffee (Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee)
- Kakao
- Kohlensäurehaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola
- Milch
- Schwarzer Tee