

## Basenbildendes 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

## Basenbildendes Gemüse

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

## Basenbildende Pilze

Austernpilze	Shiitake
Champignon	Steinpilze
Morcheln/Mu-Err-Pilze	Trüffelpilz
Pfifferlinge	
...und viele andere	

## Basische Sprossen und Keime

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

## Basische Kräuter und Salate

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

... 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)

## 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, Macadamianüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Kokosnuss reif (auch Kokosflocken))

**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 Süßungsmittel, Aromen, Verdickungsmittel etc.)

**Trinkschokolade** (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)



**Lupinenkaffee**

Die ideale Alternative für alle, die auf ihre tägliche Ration Kaffee nicht verzichten wollen!

mehr dazu >>

 myFairtrade  
www.myfairtrade.com

## 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 kohlenensäurehaltige 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 Teigwa-  
ren 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



**Basisches Protein aus Bio-Lupine**  
Versorgen Sie sich mit hochwertigem pflanzlichen  
Eiweiss und wertvollen Ballaststoffen.

mehr dazu >>

 myFairtrade  
www.myfairtrade.com

