

# Basenbildende Lebensmittel

## Basenbildendes Obst:

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



## Basenbildende Gemüse und Pilze:

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina), Auberginen, Austernpilze  
Bleichsellerie (Staudensellerie), Blumenkohl, Bohnen (grün), Boviste, Brokkoli  
Champignons, Chicoree, Chinakohl  
Datteln (frisch, ungesüsst)  
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)  
Okraschoten  
Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Pfifferlinge  
Radieschen, Rettich (weiss, schwarz), Romanesco (Blumenkohllart), Rote Beete, Rotkohl  
Schalotten, Schwarzwurzel, Sellerie (Stauden- und Knollensellerie), Shiitake, Spargel, Spitzkohl (Zuckerhut), Steckrüben, Steinpilze, Süsskartoffeln, Tomaten (roh), Trüffelpilz  
Weisskohl, Wirsing  
Yucca (Cassava)  
Zucchini, Zuckermais (frisch), Zwiebeln

### Basenbildende Kräuter und Salate:

Basilikum, Bataviasalat, Bohnenkraut, Borretsch, Brennessel, Brunnenkresse  
 Chicoree, Chilischoten, Chinakohl  
 Dill  
 Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien  
 Feldsalat, Fenchelsamen, Friséesalat  
 Gartenkresse  
 Ingwer  
 Kapern, Kardamom, Kerbel, Kopfsalat, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma (Gelbwurz)  
 Lattich, Liebstöckel, Lollo-Bionda-Salat, Lollo-Rosso-Salat, Löwenzahn  
 Majoran, Meerrettich, Melde (spanischer Salat), 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

### Basenbildende Sprossen und Keime:

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

### Basenbildende Nüsse und Ölsaaten:

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

### Basenbildende tierische Lebensmittel:

Ghee  
 Bio-Sahne, Bio-Süssrahm-Butter

### Basenbildende Getränke:

Kräutertee  
 Lupineneiweiss-Shake



# Säurebildende Lebensmittel<sup>1</sup>

## Säurebildende pflanzliche Lebensmittel:

Artischocken +

Essig

Apfelessig +

Getreide + und verarbeitete 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.)

Honig +

Hülsenfrüchte + (wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen) und Produkte aus Sojabohnen (z.B. Tofu, Sojamilch, Sojawurst etc.)

Kakaopulver in konventioneller Qualität

Kakaopulver in Rohkostqualität +

Ketchup

Knoblauch +

Alle Nüsse, ausser Mandeln +

Rosenkohl +

Sauerkonserven, wie Sauerkraut (gekocht bzw. pasteurisiert)

Senf, Bio-Senf ohne Zusätze +

Synthetische Süsstoffe, wie Aspartam

Alternative Süssungsmittel, wie z.B. Ahornsirup, Agavendicksaft, Birnendicksaft, Melasse etc. +

Zucker, Süssigkeiten, Eis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis)

<sup>1</sup> „Gute“ säurebildende Lebensmittel sind mit einem + gekennzeichnet. Sie passen bis zu einem Anteil von 20 bis 30 Prozent an der Gesamtmenge der täglichen Mahlzeiten sehr gut in eine gesunde Lebensweise.

## Säurebildende tierische Lebensmittel

Eier aus konventioneller Erzeugung

Eier aus biologischer Erzeugung +

Fische und Schalentiere aus belasteten Fanggebieten bzw. aus konventioneller Aquakultur

Fische und Schalentiere aus unbelasteten Fanggebieten bzw. aus biologischer Aquakultur +

Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken etc. aus konventioneller Tierhaltung

Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken etc. aus biologischer Weidehaltung +

Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten (von Kuh, Schaf, Ziege, Stute etc.)

Rohmilchprodukte aus biologischer Weidehaltung (wenn die generelle Milch-Verträglichkeit gesichert ist) +

Gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle

## Säurebildende Getränke

Alkohol

Eistee

Früchtetee

Kaffee (Getreide, Instant-, koffeinfreier Kaffee)

Trinkschokolade (aus industrieller Erzeugung im Tetrapak oder gezuckertes Kakaopulver zum Anrühren)

Trinkschokolade (selbstgemacht) aus Kakao (in Rohkostqualität) und Mandelmilch +

Kohlensäurehaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola

Milch

Schwarzer Tee