

## Schwach bis mittel basische Lebensmittel

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Schwarzwurzeln   | Rettich               |
| Weißer Kohlrüben | Kohlrabi              |
| Meerrettich      | Karotten              |
| Äpfel            | Johannisbeeren        |
| Erdbeeren        | Birnen                |
| Kirschen         | Ananas                |
| Datteln          | Mirabellen            |
| Stachelbeeren    | Pflaumen              |
| Pfirsich         | Apfelsinen            |
| Preiselbeeren    | Trauben               |
| Zitronen         | Schafsmilch           |
| Ziegenmilch      | Molke und Buttermilch |

## Stark basisch wirkende Nahrungsmittel

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| Kartoffeln   | Sauerampfer        |
| Brechbohnen  | Zwiebeln           |
| Blumenkohl   | Wirsing            |
| Blumenkohl   | frische Erbsen     |
| Feldsalat    | Spinat             |
| Sellerie     | Tomaten            |
| Kopfsalat    | Endiviensalat      |
| Löwenzahn    | Gurken             |
| Rote Rüben   | Rettich            |
| Bananen      | Mandarinen         |
| Rosinen      | getrocknete Feigen |
| weiße Bohnen | Soja-Produkte      |

## Basische Getränke

Ungesüßter Apfelsaft  
Ungesüßter Grapefruitsaft  
Ungesüßter Orangensaft  
Gemüsesäfte  
Dunkles Bier  
Helles Bier  
Espresso (Aufguss)  
Grüner Tee  
Kräutertee  
Mineralwasser ohne Kohlensäure  
Zitronensaft  
Limettensaft

## **Tabelle basenbildendes Obst**

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

## **Tabelle basische Nüsse und basische Samen**

|            |                       |
|------------|-----------------------|
| Mandeln    | Mandelmus             |
| Erdmandeln | Maroni (Esskastanien) |

## Tabelle basenbildendes Gemüse und Pilze

|  |                            |
|--|----------------------------|
| Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina) | Maroni (Esskastanien)      |
| Auberginen   | Morchel/Mu-Err-Pilze       |
| Austernpilz  | Navetten (weiße Rübchen)   |
| Bleichsellerie (Staudensellerie)                   | Okraschotten               |
| Blumenkohl   | Paprika                    |
| Bohnen, grün                                       | Pastinaken                 |
| Boviste  | Petersilienwurzel          |
| Brokkoli   | Pfifferlinge               |
| Champignon   | Radicchio                  |
| Chicoree   | Radieschen                 |
| Chinakohl  | Rettich (weiß, schwarz)    |
| Egerling   | Romanesco (Blumenkohllart) |
| Erbsen, frisch                                     | Rote Beete                 |
| Erdmandeln   | Rotkohl                    |
| Fenchel  | Schalotten                 |
| Frühlingszwiebeln                                  | Schwarzwurzel              |
| Grünkohl   | Shiitake                   |
| Gurken   | Steinpilze                 |
| Karotten   | Süßkartoffeln              |
| Kartoffeln   | Spitzkohl (Zuckerhut)      |
| Knoblauch  | Trüffelpilz                |
| Kohlrabi   | Weißkohl                   |
| Kürbisarten  | Wirsing                    |
| Lauch (Porree)                                     | Zucchini                   |
| Mangold  | Zwiebeln                   |

## Tabelle basische Sprossen und basische Keime

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Alfalfa-Sprossen       | Linsen-Sprossen          |
| Amaranth-Sprossen      | Mungobohnen-Sprossen     |
| Braunhirse-Sprossen    | Broccoli-Sprossen        |
| Bockshornklee-Sprossen | Rettich-Sprossen         |
| Rucola-Sprossen        | Adzukibohnen-Sprossen    |
| Hirse-Sprossen         | Senfsprossen             |
| Koriander-Sprossen     | Sonnenblumkerne-Sprossen |
| Kresse                 | Weizenkeimlinge          |
| Leinsamen-Sprossen     | Gerstenkeimlingen        |

## Tabelle basische Kräuter und basische Salate

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