

Saure und basische Lebensmittel



Nachfolgend befindet sich meine **ausführliche Liste** über saure und basische Lebensmittel. Ich habe zur besseren Orientierung ein **Inhaltsverzeichnis** oben eingefügt, welches auch verlinkt ist. Weiterhin habe ich in der Liste **viele Links zu Rezepten** oder passenden Themen eingefügt ✓ Ich hoffe, meine Aufstellung ist hilfreich und lässt keine Fragen offen. Eine Sache möchte ich vorab aber noch kurz erklären:

Das Verhältnis beim Verzehr von basischen und säurebildenden Lebensmitteln sollte **70-80% basische** und **20-30% gute säurebildende** sein. Korrekt ausgedrückt nennt man es dann eine **basenüberschüssige Ernährung**. Die **schlechten Säurebildner** sollten nach Möglichkeit komplett gemieden werden.

Eine **rein basische Ernährung** sollte auf Dauer nicht praktiziert werden, weil gerade in den guten Säurebildnern viele wertvolle Mineralstoffe und pflanzliche Proteine enthalten sind. Im Rahmen einer **Basenfasten Kur** ist eine rein basische Ernährung aber für einen gewissen Zeitraum sinnvoll und empfehlenswert.

<i>Basische Lebensmittel</i>	2
<i>Basische Getränke</i>	2
<i>Basische Süßungsmittel</i>	3
<i>Öle und Fette</i>	3
<i>Gute Säurebildner – Lebensmittel</i>	3
<i>Gute Säurebildner – Getränke</i>	4
<i>Gute Säurebildner – Süßungsmittel</i>	4
<i>Schlechte Säurebildner – Lebensmittel</i>	4
<i>Schlechte Säurebildner – Getränke</i>	5
<i>Schlechte Säurebildner – Süßungsmittel</i>	5

Basische Lebensmittel

- alle frischen Obstsorten
- alle Gemüsesorten
- alle Pilze
- alle Sprossen und Keime
- alle Kräuter und Salate
- alle Gewürze
- Kartoffeln, Süßkartoffeln
- Mandeln, Erdmandeln, Esskastanien
- Lupinenmehl (=Lupinenprotein)
- Konjac-Nudeln
- naturtrüber Apfelessig
- selbstgemachter Senf oder gekaufter ohne Branntweinessig und Zucker
- gekeimtes Getreide (z.B. Dinkel, Hafer, Hirse, Reis gekeimt)
- gekeimte Flocken (z.B. Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizenflocken gekeimt)
- gekeimtes Pseudogetreide (z.B. Buchweizen; Quinoa, Amarant gekeimt)
- gekeimte Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen gekeimt)
- fermentiertes Getreide (z.B. Brot und Brötchen aus Sauerteig)
- selbstgemachte Knabbersachen, wie z.B. Käsecracker aus gekeimten Getreide
- selbstgemachtes basisches Eis aus Früchten und Mandelmus mit Dattelpaste oder Xylit gesüßt
- selbstgemachte Süßigkeiten aus basischen Zutaten wie z.B. weiße Mandelpralinen (ein Rezept aus meinem Weihnachtsbackbuch)
- selbstgebackener Kuchen aus basischen Zutaten, wie z.B. Süßkartoffel-Brownies (ein Rezept aus meinem neuesten basischen Kochbuch)

Basische Getränke

- Wasser ohne Kohlensäure
- Kräutertee, Ingwertee
- Smoothies selbst gemacht
- Goldene Milch selbstgemacht
- Fruchtsaft frisch ausgepresst
- Mandelmilch
- Kokosmilch
- Brottrunk

Basische Süßungsmittel

- Stevia
- [Xylit \(=Birkenzucker\)](#)
- Erythrit
- Dattelsirup
- Dattelsirup in Rohkostqualität
- selbstgemachte Dattel- oder Feigenpaste aus Trockenfrüchten und Wasser (im Mixer gemixt)
- Rezepte mit basischen Süßungsmitteln habe ich [hier](#) zusammengestellt

Öle und Fette

Öle und Fette werden als neutral eingestuft, wobei stets auf eine gesunde Auswahl Wert gelegt werden sollte! Eine Übersicht dazu befindet sich hier [Gesunde Öle Tabelle | incl. Rezepte](#)

Gute Säurebildner – Lebensmittel

- alle Bio-Getreidearten, wie Dinkel, Roggen, Gerste, Kamut etc. (Ausnahme: Weizen ist ein schlechter Säurebildner) und Teigwaren daraus wie Nudeln, Brot, Brötchen etc. und selbstgebackener Kuchen mit basischen Süßungsmitteln
- Getreideprodukte (z.B. Bulgur, Couscous), aber nicht aus Weizen, sondern aus Dinkel
- Hafer und Haferflocken
- Pseudogetreide (z.B. Buchweizen, Quinoa, Amarant)
- Goldhirse, Braunhirse, Hirseflocken
- Vollkornreis, Parboiled Reis
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen)
- Mais
- Ölsaaten (z.B. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Mohn)
- Nüsse (z.B. Haselnüsse, Erdnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Walnüsse) siehe auch [Omega-6 zu 3-Verhältnis Nüsse](#)
- Hochwertige pflanzliche Proteinpulver (z.B. Hanfprotein, Reisprotein, Erbsenprotein)
- Kakaopulver in Bio-Qualität

- selbst gemachte Schokolade, Eis und Pralinen (passende Rezepte sind in meinem neuesten Kochbuch [Basische Rezepte die jedermann begeistern](#))
- Bio-Balsamicoessig
- selbstgemachter Ketchup aus frischen Tomaten
- Eier aus biologischer Landwirtschaft
- Fisch aus Bio-Aquakultur
- Bio-Tofu und hochwertig fermentierte Bio-Sojaprodukte (z.B. Miso, Tempeh)

Gute Säurebildner – Getränke

- Grüner Tee, Rooibos Tee
- Lupinenkaffee
- [selbstgemachte Erdnussmilch](#)
- hochwertige pflanzliche Drinks (z.B. Sojadrink, Haferdrink, Reisdink)
- selbstgemachter Kakao (z.B. aus Mandelmilch und Kakaopulver)
- Direktsäfte

Gute Säurebildner – Süßungsmittel

- Kokosblütenzucker, Kokosblütensirup (Rezepte mit diesen Süßungsmitteln habe ich [hier](#) zusammengestellt)
- Yaconsirup

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel

- alle Produkte aus Weizen, auch Vollkornweizen (z.B. Weißbrot, Brötchen, Semmel, Kuchen, Kekse, Nudeln, Cornflakes etc.)
- Milchprodukte auch von Schaf und Ziege (z.B. Käse, Quark, Joghurt etc.)
Ausnahme: Butter, Ghee und Sahne in Bio-Qualität werden als neutral eingestuft
- Fleisch- und Wurstwaren
- Fertigprodukte aller Art
- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder belasteten Regionen
- stark verarbeitete Sojaprodukte (z.B. das texturierte Sojaprotein TVP)

- Essig, außer naturtrüber Apfelessig und Bio-Balsamicoessig
- herkömmlicher Ketchup und Senf
- künstliche Zusatzstoffe

Schlechte Säurebildner – Getränke

- alle kohlenensäurehaltigen Getränke, auch Wasser mit Kohlensäure
- Kaffee, auch koffeinfreier, Instant- und Getreidekaffee
- koffeinhaltige Getränke (z.B. Cola, Cappuccino, Espresso)
- tierische Milch
- schwarzer Tee, Früchtetee
- Limonade, Cola, Säfte aus Konzentrat
- Softdrinks, Isodrinks, Proteindrinks
- Alkohol

Schlechte Säurebildner – Süßungsmittel

- Zucker
- Dicksäfte (z.B. Agavendicksaft, Ahornsirup)
- Honig (besteht zu fast 80% aus Zucker) Ausnahme: Manuka-Honig ist ein guter Säurebildner

Die besten 150 Basischen Rezepte für Berufstätige



Wer schnelle und einfache Rezepte benötigt, kann gern einen Blick in mein PDF [150 Basische Rezepte für Berufstätige](#) werfen. Damit ist man immer mit den richtigen Rezepten für alle Gelegenheiten versorgt.