DER SÄURE-BASEN- HAUSHALT

AM BESTEN IM GLEICHGEWICHT

- 8 Essen früher und heute – von der Steinzeit bis zur Gegenwart
- 10 Säuren und Basen – was verstehen wir darunter eigentlich?
- 12 pH-Wert – ein Ausflug in die Chemie
- 14 Sauer ist nicht immer sauer – warum wir nicht »basisch« schmecken
- 16 Puffersysteme im Körper – Stellschrauben greifen ineinander
- 18 Benefits – wo Basen im Körper helfen
- 20 Säuren und Basen erkennen – welche Werte sind eindeutig?
- 22 Ernährung: Immer basenreich
- 24 Basenreich essen – die wichtigen Lebensmittel
- 26 Basenreich trinken – die wichtigsten Getränke
- 154 Sachregister
- 155 Rezeptregister
- 160 Impressum

4 INHALT

BASISCHE REZEPTE

ZUM GENIESSEN

- 30 FRÜHSTÜCK**
Schon am Morgen ausgeglichen den Tag beginnen
- 50 SALATE**
Mal knackig, mal wunderbar sättigend
- 68 SUPPEN**
Löffel für Löffel basisches Gaumenglück
- 82 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE**
Kunterbunte Vielfalt fürs Wohlbefinden
- 114 MIT FLEISCH UND FISCH**
*Fein und herzhaft – und immer
wohltuend basisch*
- 142 SÜSSES**
*Geliebte Highlights als Desserts oder zu
Kaffee und Tee*